

Bestseller mundial • Publicado em 30 línguas

FRANK MARTELA

A ViDA É MARAV!LHOSA

**O caminho para uma
vida mais significativa**



«Um livro para ler vezes sem conta
na viagem de descoberta do nosso propósito.»

Daniel H. Pink, autor bestseller internacional

v o g a i s

ÍNDICE

Introdução	11
------------------	----

PRIMEIRA PARTE POR QUE MOTIVO OS SERES HUMANOS PROCURAM O SENTIDO DA VIDA?

1 Superar o absurdo da vida	19
2 Somos cosmicamente insignificantes, impermanentes e arbitrários — e isso não faz mal	23
3 A felicidade é um fraco objetivo de vida	31
4 A sua vida já é significativa	45

SEGUNDA PARTE A QUESTÃO DO SENTIDO: UMA NOVA PERSPETIVA

5 A sua crise existencial torna-o moderno	57
6 Uma noção romântica	71
7 Há sentido <i>na</i> vida com ou sem o sentido <i>da</i> vida	85
8 Criar um sistema pessoal de valores	97

TERCEIRA PARTE
CAMINHOS PARA UMA VIDA MAIS SIGNIFICATIVA

9 Investida nas suas relações	111
10 Ajude outros, ajude-se a si próprio	123
11 Torne-se quem é	133
12 O seu grande potencial	143
Epílogo.	159
Agradecimentos	161
Bibliografia.	165
Leituras recomendadas.	169
Notas	171

«Como entrei neste mundo; porque não me foi perguntado, porque não fui informado das regras e costumes, mas metido nas fileiras [...]? Por que razão hei de ser parte interessada? Não será isso matéria de livre decisão? E, no caso de me ser obrigatório sê-lo, onde está o gerente, já que tenho uma observação a fazer? Não há gerente? A quem devo dirigir-me para apresentar a minha reclamação?»

SØREN KIERKEGAARD,
A Repetição, 1843

INTRODUÇÃO

Onde estava quando se deu conta da falta de sentido da vida? Terá sido enquanto comia o terceiro jantar aquecido no micro-ondas numa semana, ao refletir sobre o sabor do ketchup e os seus benefícios para a saúde? Ou quando carregou na tecla de envio às duas da manhã depois de ter completado uma tarefa profissional urgente, apercebendo-se então de que, muito provavelmente, o mundo não melhoraria nem um pouco com esse seu feito? Talvez uma tragédia transformadora o tenha levado a ver que não se tem esforçado por contemplar o que realmente quer da vida. Ou talvez tenha simplesmente acordado certa manhã, olhado para o seu reflexo no espelho e perguntado se haveria algo mais nesta coisa louca chamada vida.

Não se preocupe — não está só. Neste livro, vai estar na companhia de muitos grandes pensadores e filósofos que se viram frente a frente com a falta de sentido da existência e acabaram do outro lado, com uma vívida e revitalizada noção de significatividade.

Os seres humanos desejam que as suas vidas tenham importância, valor e sentido. Estamos «programados para procurar sentido», como defendeu o professor de Psicologia Roy Baumeister.¹ A falta de sentido é uma privação psicológica grave, associada à depressão e até ao suicídio.² O sentido é importante para a

motivação, para o bem-estar e, em termos mais gerais, para uma vida que consideremos valer a pena viver.³ Na verdade, vários estudos têm demonstrado que os indivíduos com uma forte noção de propósito na vida tendem a viver mais tempo.⁴ Viktor Frankl, sobrevivente do Holocausto e psiquiatra de renome, observou-o em primeira mão durante o tempo que passou nos campos de concentração. Só os indivíduos capazes de manter uma noção de propósito em circunstâncias tão intoleráveis tinham uma possibilidade de sobreviver. Ele gostava de citar Nietzsche: «Quem tem um *porquê* pelo qual viver é capaz de suportar praticamente qualquer *como*.»⁵

O problema é que a cultura ocidental se tem tornado cada vez mais incapaz de dar resposta à inevitável pergunta «porquê?» de uma forma realista ou satisfatória. Ao longo da História, a maioria das civilizações tem respondido ao desejo por sentido proporcionando uma estrutura cultural estável que inclui respostas às maiores questões da vida. Quando os nossos antepassados perguntavam «Como devo viver a minha vida?», voltavam-se para a sua cultura — para os costumes, crenças e instituições sérios e estáveis da sociedade — em busca de orientação. A era cultural dos nossos dias, porém, desestabilizou os velhos alicerces do sentido. Embora a ciência moderna tenha melhorado tremendamente as condições materiais da vida, também esvaziou os sistemas de valores e as explicações do velho mundo, sem conseguir oferecer novos alicerces sólidos para os valores e o sentido dos seres humanos. Como argumenta Alasdair MacIntyre, filósofo escocês especializado em História da Moralidade, os valores ocidentais modernos assentam nos fragmentos de uma mundividência arcaica que já não faz sentido.⁶ As sociedades ocidentais herdaram certos valores, mas perderam o contacto com a mundividência mais abrangente que costumava enraizá-los e justificá-los. E a influência

desta mundividência cada vez mais secular e individualista do Ocidente está a ganhar cada vez mais força em todo o mundo.⁷

Na mundividência moderna idealista, temos a liberdade de procurar a nossa própria noção de sentido, e de trilhar o nosso caminho único, de acordo com os valores escolhidos por nós. Infelizmente, em vez de nos sentirmos libertados, sentimo-nos apenas vazios. Trabalhamos mais, de forma mais engenhosa e eficiente do que as gerações anteriores, mas cada vez temos maior dificuldade em explicar por que motivo nos esforçamos tanto. Para que serve a nossa labuta entediante? Muitos de nós caímos na «Armadilha da Ocupação» que o autor Tim Kreiner descreve com grande eloquência: «Estar ocupado serve como uma espécie de garantia existencial, um muro contra o vazio; obviamente, a nossa vida não pode ser tola, trivial ou desprovida de sentido se andamos tão ocupados, com a agenda completamente cheia, sendo requisitados a toda a hora.»⁸ Fazemos tudo o que podemos para reter esta noção de ocupação e urgência, de forma a evitar o tédio e a ameaça de ficarmos a sós com os nossos próprios pensamentos. As pessoas parecem dispostas a seguir o que quaisquer figuras de autoridade lhes prescrevam para evitarem pensar no que elas próprias querem realmente fazer das suas vidas. Isto explica a singularidade notada pelo filósofo Iddo Landau na existência moderna: «Muitas pessoas dedicam numa noite mais tempo e reflexão a decidir a que restaurante ou cinema devem ir do que o que dedicam em toda a vida a deliberar sobre o que daria mais sentido às suas vidas.»⁹

Para viver uma vida escolhida por si mesmo, para navegar o seu próprio navio, precisará de ter uma ideia clara da direção que pretende tomar. Para isso, precisará de alguns valores fundamentais que o ajudem a lidar com os desafios da vida. E, *para isso*, precisará de dedicar algum tempo a contemplar e questionar as suas escolhas de vida e a enfrentar qualquer dúvida existencial que possa

jazer sob a superfície da sua existência. Há uma longa e lendária linhagem de pensadores — de Lev Tolstói a Thomas Carlyle, passando por Simone de Beauvoir, Søren Kierkegaard e Alan W. Watts — a ter concluído que apenas enfrentando o absurdo da vida e aceitando a insignificância da existência é possível libertarmo-nos de forma a encontrarmos uma noção mais sólida de sentido na nossa vida. Este livro oferece uma nova forma de pensar na significatividade, a qual assenta na nossa humanidade comum, de maneira que, independentemente da sua origem cultural, religiosa ou outra, o leitor possa ser guiado rumo a uma vida mais gratificante e significativa.

Eu quero ajudá-lo a ter uma existência mais significativa. Depois de uma década a investigar a filosofia, a psicologia e a história do sentido da vida, concluí que identificar o que torna a vida significativa é mais fácil do que se julga. De facto, na sua própria vida deverá haver uma abundância de significatividade, se se dispuser a vê-la e senti-la. A razão pela qual o sentido da vida muitas vezes parece um enigma impossível e agonizante é que nós, enquanto cultura, continuámos a usar velhos modelos para refletir sobre uma questão que já não faz sentido. Alterando a forma como pensa, verá que as respostas que procura poderão ser encontradas no seu próprio quotidiano. Este livro explica em primeiro lugar por que motivo os seres humanos procuram o sentido da vida; analisa o erro histórico que deu azo à moderna ansiedade existencial; e oferece caminhos facilmente aplicáveis que poderá seguir rumo a uma existência mais significativa. Algumas das observações aqui presentes poderão parecer estranhas, outras poderão ser óbvias e outras ainda talvez já sejam aplicadas por si. Contudo, ao serem reunidas, têm como objetivo oferecer-lhe alicerces sólidos e estáveis sobre os quais possa construir uma existência gratificante, positiva e mais significativa.

VOCÊ NÃO ESCOLHEU NASCER

Você não escolheu nascer. Ninguém lhe pediu permissão para o envolver. Ninguém lhe ofereceu um manual de instruções, e, apesar disso, aqui está, atirado para um mundo no qual tem de agir e de fazer algo significativo no tempo limitado de existência que lhe é atribuído.¹ E é melhor não demorar muito a perceber o que isso será, antes que seja tarde demais. Como diz a personagem de Edward Norton, o narrador do filme *Clube de Combate*: «Esta é a tua vida, e está a acabar um minuto de cada vez.»

PRIMEIRA PARTE

**POR QUE MOTIVO OS SERES HUMANOS
PRÓCURAM O SENTIDO DA VIDA?**

1

SUPERAR O ABSURDO DA VIDA

«Acontece que os cenários desabam. Os gestos de levantar, o elétrico, quatro horas de escritório ou de fábrica, refeição, elétrico, quatro horas de trabalho, refeição, sono e segunda-feira, terça, quarta, quinta, sexta e sábado, no mesmo ritmo, esta estrada segue-se com facilidade a maior parte do tempo. Só um dia o “porquê” se levanta, e tudo recomeça nessa lassidão tingida de espanto.»

ALBERT CAMUS,
O Mito de Sísifo, 1955

A vida é absurda, e não faz mal. Ninguém escreveu acerca disso de forma mais eloquente do que Albert Camus em *O Mito de Sísifo*.¹ O livro, um clássico do existencialismo, deve o título à lenda de Sísifo, a personagem da Grécia Antiga que, tendo desafiado os deuses, recebe um castigo perpétuo: está eternamente condenado a empurrar uma rocha por uma montanha acima e a vê-la tornar a rolar até à base ao chegar ao cimo, voltando então a empurrá-la, *ad infinitum*. Camus considerava que Sísifo era um herói do absurdo, uma espécie de Phil Connors da mitologia grega. Phil Connors

é o apresentador ficcional de boletins meteorológicos televisivos que se encontra em Punxsutawney, na Pensilvânia, no filme *O Feitiço do Tempo*, que tentou de tudo, incluindo o suicídio, para pôr fim à monotonia da sua existência mundana. Apesar disso, e sem exceção, Connors acorda sempre ao som da mesma canção na rádio, na mesma terra, destinado a seguir a mesma trajetória sem sentido na sua vida. Ele diz: «Uma vez fui às Ilhas Virgens. Conheci uma rapariga. Comemos lagosta, bebemos *piña coladas*. Ao pôr do Sol, fizemos amor como lontras. Foi um belo dia. Porque não podia ser esse dia a repetir-se vezes sem conta?» Quem não se identifica com este sentimento? Mesmo num dia bom, muitas vezes as nossas vidas parecem presas num círculo interminável.

É claro que, sendo o autor da sua própria vida, o leitor estará altamente empenhado nela. Porém, talvez desperte ocasionalmente para a possibilidade de que, do ponto de vista do Universo, a sua vida é minúscula, accidental e desprovida de valor particular. A discrepância entre *sentir* que a sua vida é altamente valiosa e *saber* que talvez não consiga justificar esse sentimento é a noção do absurdo. O filósofo Todd May chama-lhe «a confrontação da nossa necessidade de sentido com a relutância do Universo em no-lo outorgar».² É o dilema que surge quando somos incapazes de explicar porque vale a pena levar a cabo as nossas ações ou porque vale a pena viver a nossa vida. Isto acontece quando nos desligamos de uma estrutura — pessoal, familiar, social — que poderia dizer-nos o que é genuinamente valioso.

E isso é o que tem acontecido cada vez mais na cultura ocidental. Na sua análise clássica da sociedade norte-americana, *Habits of the Heart*, o sociólogo Robert Bellah nota que a paisagem moral dos norte-americanos modernos se tem reduzido às preferências de indivíduos agindo segundo o seu próprio interesse. Tanto assim que, de facto, os derradeiros objetivos de uma boa vida se tornaram

«uma questão de escolha pessoal».³ Os indivíduos já não se sentem guiados por uma estrutura cultural sólida. Em vez de *sabermos* como viver, sentimo-nos obrigados a *escolher* como viver. Como disse Jean-Paul Sartre, «tudo é permitido, se Deus não existe».⁴

Considere o seguinte: uma sondagem mundial da Gallup, realizada em 2007, inquiriu mais de 140 mil pessoas de 132 países. Entre as várias perguntas, constava esta: «Sente que a sua vida tem um propósito ou um sentido importante?» Ora, tipicamente, quando a felicidade ou a satisfação com a vida é estudada a uma grande escala internacional, os investigadores deparam-se com os mesmos resultados: nações mais ricas — de acordo com o produto interno bruto *per capita* — tendem a ter cidadãos mais felizes do que as nações mais pobres.⁵ Mas constatou-se o oposto, porém, quando os investigadores compararam as respostas à pergunta da sondagem da Gallup. Embora 91 por cento das pessoas do mundo encontrassem sentido nas suas vidas, indivíduos de nações mais abastadas — como o Reino Unido, a Dinamarca, a França e o Japão — tinham uma tendência maior para indicar que *faltava* sentido ou propósito às suas vidas, ao passo que em nações mais pobres — como o Laos, o Senegal ou a Serra Leoa — praticamente toda a gente considerava que a sua vida *continha* sentido.⁶ As nações mais ricas onde a falta de sentido era mais comum eram também países com taxas mais elevadas de suicídio.

Para a maioria das pessoas, o desconforto existencial é uma vaga que nos acomete de forma rápida, mas distinta, deixando atrás de si a impressão, a sensação, de que talvez a vida não seja bem o que parece ser, e depois o despertador toca. É mais um dia e temos de recomeçar a corrida. Há uma rocha, afinal, a precisar de um bom empurrão. Mas há outra forma. É possível construir uma mundividência capaz de suportar o desafio do absurdo, uma mundividência que não só é compatível com o que a ciência moderna

nos diz acerca do Universo e do lugar da humanidade, como também retém uma noção de valor justificado, de significatividade e de felicidade sustentável. Primeiro, contudo, debruçemo-nos realmente sobre a noção do absurdo, de forma a compreendermos melhor como destrói a ilusão de um sentido grandioso e cósmico de significatividade. Só então poderá começar a dar verdadeiros passos rumo à libertação pessoal.

2

SOMOS COSMICAMENTE INSIGNIFICANTES, IMPERMANENTES E ARBITRÁRIOS — E ISSO NÃO FAZ MAL

«As revelações do nosso século, de vastidão impensável e pequenez inconcebível, de períodos abismais de tempo geológico em que nada éramos, de galáxias supranumerárias e de comportamento subatômico indeterminado, de uma espécie de violência matemática louca no cerne da matéria, feriram-nos mais profundamente do que temos noção.»

JOHN UPDIKE,
Critical Essay on Evolution, 1985

O absurdo, como vimos, refere-se a como o Universo não outorga o tipo de significatividade que buscamos nele. Um padrão de pensamento começa de forma bastante inocente e depois escava

demasiado fundo, rasga as cortinas da existência, e de súbito vemo-nos frente a frente com o absurdo da vida. Tipicamente, deparamo-nos com o absurdo através de três vias potenciais: apercebemo-nos de que a vida parece (1) insignificante, (2) impermanente, ou de que (3) todos os valores e objetivos nela contidos parecem arbitrários.¹ Olhemos mais atentamente para estes três cavaleiros do absurdo, pois é necessário fitar de forma saudável o abismo para identificarmos o caminho até ao outro lado.

SOBRE A INSIGNIFICÂNCIA

Se a idade do Universo — uns 14 mil milhões de anos — fosse condensada em 24 horas, faltariam 15 segundos para a meia-noite quando a nossa espécie deu início à sua gatinhada evolutiva. A sua própria vida terminaria numa fração de segundo. A questão do que é significativo do ponto de vista do Universo pode ser mesmo intrigante, já para não dizer existencialmente confusa: como haveremos de calcular que valor o cosmos — os planetas e as galáxias, carregadas com as suas inúmeras estrelas cintilantes e impressionantes sistemas solares — atribui ao que quer que seja, quanto mais à nossa vida? Como escreve o astrofísico Neil deGrasse Tyson, «o Universo não tem qualquer obrigação de fazer sentido para si»,² uma ideia que teria piada, caso não fosse tão verdadeira.

«Veja aquele ponto. É aqui. É a nossa casa.
Somos nós. Nesse ponto, todos os que ama,
todos os que conhece, todos aqueles de que alguma

vez ouviu falar, todos os seres humanos que alguma
vezes existiram, viveram as suas vidas [...] numa
partícula de pó suspensa num raio de Sol.»

CARL SAGAN,
1994, sobre a última fotografia da Terra
tirada pela *Voyager 1* antes de deixar o sistema solar

Antigamente não era assim: os nossos antepassados acreditavam que a Terra era o centro de tudo. O homem era um ponto focal da atenção de Deus, e vice-versa. No mito da criação da maioria das culturas, o homem tem um papel principal no teatro cósmico da existência. A maldição de vivermos no século XXI, cientes da astrofísica, da cosmologia e de outras ciências, é que sabemos demasiado. Hoje em dia, possuímos conhecimento científico sólido, baseado em factos acerca de proporções cósmicas e da vasta extensão de história que precede a nossa própria existência, o que leva inevitavelmente à conclusão explanada pelo filósofo Thomas Nagel: «Somos pontos minúsculos na vastidão infinita do Universo.»³

SOBRE A IMPERMANÊNCIA

«Qualquer um que tenha perdido algo
que julgava que era seu para sempre chega
finalmente à conclusão de que nada
lhe pertence realmente.»

PAULO COELHO,
Onze Minutos, 2003

Como seres temporais que somos, habitamos corpos que envelhecem, que adoecem e que acabarão por morrer e desintegrar-se. Mas a morte não é o único âmbito da impermanência. A natureza da própria vida — o nosso bem-estar físico, emocional e intelectual — é temporal. Tudo muda e se altera de um momento para o outro. Os budistas estão particularmente atentos à ideia de impermanência, *anicca*, que veem como uma das três características básicas da existência, reconhecendo que toda a vida é evanescente, num constante estado de fluxo, e que acaba por se dissolver. Contudo, não é necessário ser-se budista para nos debatermos com pensamentos acerca da impermanência. São o buraco de minhoca do absurdo; é tentador concluir que nada vale a pena no caminho se o próprio caminho decerto desaparecerá.

SOBRE A ARBITRARIEDADE

«Sê justo, e, se não puderes ser justo,
sê arbitrário.»

WILLIAM S. BURROUGHS,
Festim Nu, 1959

A arbitrariedade da vida gira em torno da ideia de que os nossos fins, objetivos e valores não possuem qualquer justificação final.⁴ Levamos alguns princípios e valores de vida demasiado a sério — a ponto de os deixarmos guiarem as nossas escolhas e ações. Porém, em última instância, será que esses valores grandiosos são justificados ou são meras preferências que, de forma arbitrária, adotámos? Embora preferíssemos de longe que os nossos valores

estivessem de algum modo enraizados no Universo, fomos-nos apercebendo cada vez mais de que o Universo em si mesmo não contém valores, nem qualquer opinião acerca dos nossos. A Teoria da Relatividade de Einstein nada tem a dizer acerca de por que razão algo deveria ter sentido ou valor. O Universo físico é indiferente.

A vida, como um conjunto peculiar de matéria capaz de autor-replicar a sua forma, emergiu arbitrariamente no palco cósmico a dada altura na história do Universo. Mas não gerou quaisquer valores objetivos. Os valores são uma invenção inerentemente humana, e, de facto, a única coisa que distingue os valores humanos das preferências animais é que os primeiros são mais refletidos e podem ser expressos por meio de linguagem. Quando olhamos para tinta em papel, vemos automaticamente letras e palavras. Mas a tinta é apenas tinta. As letras só existem na nossa mente, através da nossa interpretação. Passa-se o mesmo com os valores. Não há nada, *per se*, a sustentar os nossos valores. Existem porque nós e as pessoas à nossa volta os adotámos como tal.

Cada vez mais indivíduos veem os seus objetivos e valores de vida como algo que cada um é livre de escolher para si. Contudo, isto é preocupante porque, se nos cabe decidir todos os nossos objetivos e valores, em última instância nada parece valer mais a pena do que qualquer outra coisa. Se para que as nossas ações importem é necessária uma justificação permanente e final, nós, enquanto sociedade, parecemos ter perdido contacto com isso.

O PONTO DE NÃO RETORNO

Encarar a possibilidade de sermos seres insignificantes, impermanentes e arbitrários a pairar num ponto azul-claro no Universo

pode parecer uma visão sombria da existência. Ainda que provavelmente não andemos todos os dias a contemplar o absurdo, será seguro dizer que pensar nisso deixa uma impressão duradoura. Como Lev Tolstói escreveu em *Confissão*, «não podemos deixar de saber aquilo que sabemos».⁵ Depois de termos despertado para a possibilidade de não haver qualquer valor inerente e cósmico na vida humana, torna-se impossível esquecê-lo por completo. Dado que não há retorno, só nos resta seguir em frente. Por sorte, há uma forma de prosperar, criar e viver alegremente apesar de todo este conhecimento. Tem à sua disposição as ferramentas para criar uma vida mais significativa aqui e agora, como o resto deste livro demonstrará.

Em vez de confrontar a situação de frente, porém, a maioria das pessoas opta por a contornar e emprega métodos altamente sofisticados de distração. Indústrias inteiras têm brotado desta fonte: se não quisermos lidar com o absurdo, há um milhão de formas diferentes de entretermos e alimentarmos a nossa negação — desde *selfies* e gostos no *Facebook*, a entretenimento instantaneamente acessível e terapia de compras. Assim, viver com a noção incômoda de que a vida pode ser cosmicamente insignificante muitas vezes não se traduz de forma direta numa negação explícita da ausência de significatividade, originando mais comumente sentimentos vagos de desconforto, uma atitude defensiva e insegurança em relação à vida e aos objetivos e valores pessoais. Enquanto as coisas vão bem, poderemos ser capazes de suprimir as dúvidas existenciais. Mas, quando as coisas — relações, finanças pessoais, ou a carreira — se desmoronam e quando mais beneficiaríamos de ter uma estrutura saudável e sólida que desse sentido ao nosso sofrimento, poderemos tornar-nos extremamente cientes da instabilidade e superficialidade dos nossos valores.

É por isso que, a longo prazo, a distração não é uma boa estratégia para as questões existenciais.

Das muitas distrações que a nossa cultura gerou para preencher o vazio, talvez a ideologia mais prevalente seja a de que precisamos de ser felizes. Contudo, perseguir a felicidade contém um paradoxo, como veremos no capítulo seguinte.

O que dá sentido à nossa vida?

**Como podemos lidar com
a ausência de um propósito existencial?**

**Valerá a pena focarmo-nos
na busca permanente de felicidade?**

Perceber o sentido da própria existência é fundamental para vivermos com motivação, satisfação e alegria — e, sobretudo, para conseguirmos tirar o máximo partido da vida. Vários estudos sugerem que as pessoas com uma forte noção do seu propósito existencial têm mais saúde e vivem mais e melhor.

Neste livro, Frank Martela esclarece por que motivo sentimos uma insatisfação permanente e estamos constantemente à procura de algo mais. Numa série de reflexões perspicazes e motivadoras, dotadas de um refinado sentido de humor, o autor analisa as grandes questões existenciais no contexto da vida moderna, oferecendo uma nova abordagem para alcançarmos uma vida mais plena, que passa por fazermos coisas significativas para nós (realização pessoal) de uma forma que nos torne significativos para outras pessoas (realização social).



Um guia inspirador que oferece ferramentas práticas e facilmente aplicáveis para uma experiência de vida mais positiva, gratificante e significativa.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Desenvolvimento Pessoal

 penguinlivros.pt

  [penguinlivros](https://www.instagram.com/penguinlivros)

ISBN 9789896234317



9 789896 234317 >