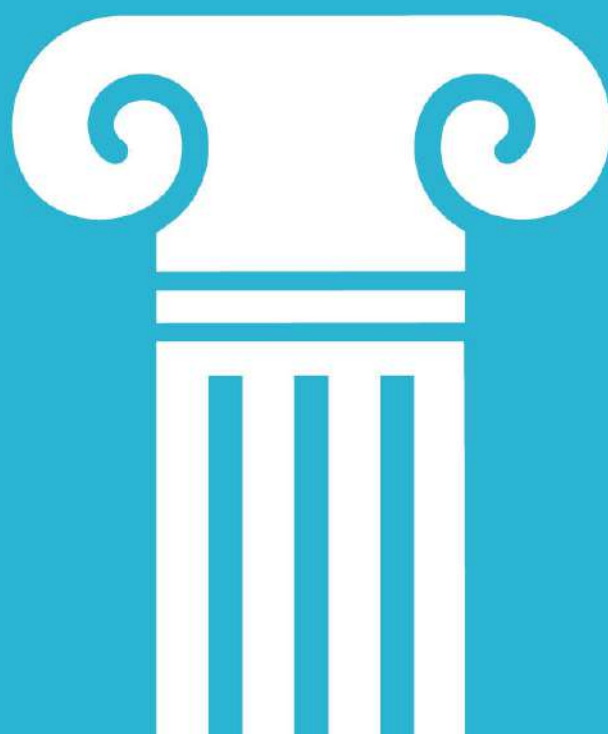
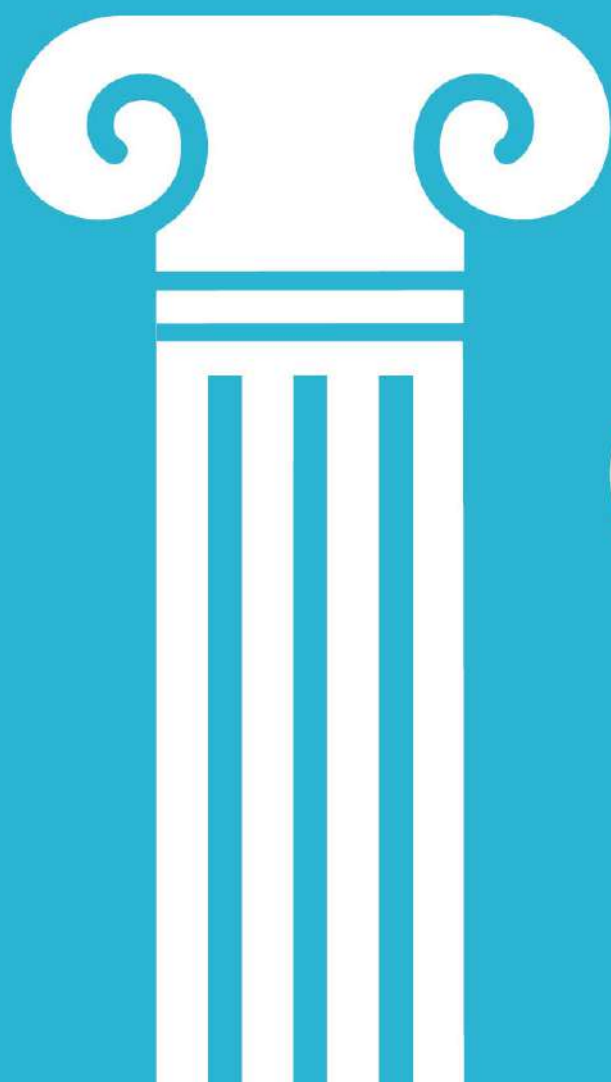


**DANIEL MARTINS DE BARROS**

*Autor de O lado bom do lado ruim*

# **VIVER É MELHOR SEM TER QUE SER O MELHOR**

e outros princípios  
do Arcadismo para  
os dias de hoje



# Introdução

Quais são os seus valores?

Não se aflija se você demorar para responder. A não ser que tenha feito recentemente o planejamento estratégico da sua vida, definindo sua visão, sua missão e seus valores, não é mesmo fácil dar essa resposta assim, de bate-pronto. Até porque, se for para fazer uma lista, há tantos valores possíveis para chamar de nossos que não gostaríamos de ter que escolher. Se você devolver a pergunta e inquirir quais são os meus valores, minha vontade é responder: “Todos!”

Respeito. Prudência. Disciplina. Coragem. Honestidade. Esforço. Gratidão. Solidariedade. Cooperação. Criatividade. Compaixão. Responsabilidade. Lealdade. Justiça. Ordem. Confiança. Bem, me veja aí um de cada, por favor.

No entanto, escolher todos é impossível, porque quando os elencamos estamos definindo os *mais* importantes para guiar a nossa vida. Não dá para todos serem os *mais*. Posso achar que, apesar de serem ambas louváveis, a prudência é mais importante do que a coragem, por exemplo. Ou que ser leal tem prioridade sobre ser justo.

A ideia deste livro me ocorreu quando percebi que nossa sociedade vinha exaltando demais a excelência, a alta performance. Excessivamente, em minha opinião. Nada contra a excelência, claro. Mas me pareceu que, ao colocar todos os holofotes nela, estamos ofuscando outras coisas importantes na vida. Compaixão. Moderação. Cooperação. Para ficar só em algumas, que podem até mesmo entrar em conflito com a excelência se ela reinar sozinha no panteão dos valores.

Com minha tendência a ser do contra, pensei que deveria escrever um livro dizendo algo como *O segredo da baixa performance – A mediocridade como chave para a felicidade*. Brincando entre amigos, lembrei-me do lema do Arcadismo que aprendera no ensino médio: *aurea mediocritas* – a mediocridade de ouro –, que ressaltava a importância da moderação, do meio-termo. Puxando a ponta

do novelo dessa ideia, encontrei de enfiada os outros lemas principais dessa escola literária: *inutilia truncat* – cortar o que é supérfluo, desnecessário, atendo-se ao essencial; *fugere urbem* – a cidade não é um lugar de paz e tranquilidade, por isso é preciso fugir para um *locus amoenus* (lugar tranquilo); e o famosíssimo *carpe diem* – aproveite o dia que a vida lhe oferece, porque o amanhã é incerto.

Confesso que fiquei surpreso com a pertinência desses lemas para os nossos dias. Eles traziam lá do século XVIII valores relevantes para nós hoje em dia: comedimento, simplicidade, moderação, reflexão. Surpreendente.

Pensando melhor, não deveria ser tão surpreendente assim. O movimento artístico e cultural do Neoclassicismo, cuja expressão literária foi o Arcadismo, se propunha a resgatar os ideais greco-romanos como reação aos excessos do Barroco, que dominava as artes na época. No Brasil, poetas como Cláudio Manuel da Costa, Tomás Antônio Gonzaga, Basílio da Gama e Santa Rita Durão representam essa escola, surgida na Europa sob forte influência da poesia da Antiguidade clássica. Com isso, não deveria ser nenhuma surpresa que seus lemas nos pareçam tão pertinentes hoje em dia: nos

momentos em que precisamos rever nossas escolhas, os clássicos são sempre um porto seguro a oferecer estabilidade quando as águas estão agitadas.

A permanência de princípios e valores ao longo da história se dá não por acaso, mas sim quando eles são atemporais e universais, relevantes para os seres humanos em qualquer tempo e lugar. Quando são verdadeiramente essenciais, podemos encontrá-los em diversas fontes, com formulações sempre parecidas. Estão na filosofia, na arte, nas religiões orientais e ocidentais, antigas e modernas.

Isso vem acontecendo com a redescoberta do estoicismo, escola filosófica surgida na Grécia Antiga que enfatiza a aceitação serena das circunstâncias da vida a partir da distinção do que está ou não sob nosso controle. Para os estoicos, a única coisa que realmente podemos controlar é a forma como reagimos aos eventos externos, pois neles pouco podemos interferir. É uma proposta alinhada com técnicas modernas de psicoterapia, que promovem a autorregulação emocional a partir de práticas muito semelhantes. O estoicismo parece tão atual porque toda geração acredita que vai resolver os problemas do mundo e se frustra quando percebe que não conseguirá. Daí esses en-

sinamentos tão antigos parecerem ter sido escritos para os nossos dias.

Como reação aos desafios de seu tempo, o Arcadismo resgatou ideais gregos da Antiguidade para repensar os valores do século XVIII. Agora, após décadas de excessos, estímulo ao consumismo e urbanização crescente, num momento em que nos vemos engolfados pela tecnologia e distantes do mundo real, pressionados ao mesmo tempo para sermos produtivos e para sermos felizes, chegou a nossa hora de repensar o que queremos para o século XXI. Sugiro que espiemos nessa mesma fonte, que foi testada e aprovada pelo tempo.

Vamos então ao encontro dos poetas e dos ideais árcades. Não para tomarmos lições *de* literatura, mas *da* literatura, cujo poder de reunir e preservar conhecimento e valores essenciais é capaz de iluminar nosso caminho em direção a uma vida melhor tanto como indivíduos quanto como sociedade.

CAPÍTULO 1

# ***Inutilia truncat***

Os lemas do Arcadismo resgatam ideais atemporais da Antiguidade clássica: valiam para os gregos antigos, valiam para a sociedade do século XVIII, valem para nós e valerão para os netos dos nossos netos. Mas não foi só por essa perenidade que tais ideias ganharam importância; elas eram também reações a determinadas características da época, funcionando como contraponto a valores que entravam em crise. Esse é o caso do *inutilia trunquat*: cortar o inútil era um conselho que pretendia corrigir o que havia de excessivo na época.

Sei que pode parecer um conselho, assim, meio... inútil. Quem gosta de coisas sem utilidade, afinal? Aquilo que não nos acrescenta nada só serve para nos roubar tempo e energia – logo, ninguém quer



se cercar de inutilidades. À primeira vista, portanto, trata-se de um conselho um tanto óbvio e, por isso, dispensável. Se fosse esse o caso, estaríamos diante de um paradoxo: o conselho para cortar o inútil seria inútil e deveria ser cortado.

Mas o contexto histórico nos mostra que ele era, sim, muito necessário, já que a estética predominante no período, o Barroco, era marcada pelo exagero. Os escritores barrocos tinham lutado para se libertar da austeridade do Classicismo renascentista – escola imediatamente anterior –, que impunha padrões rígidos de simetria numa busca pela perfeição. Uma vez livres, eles passaram a investir no polo oposto: no excesso, no contraste, nas irregularidades e deformações, abusando das hipérboles. Embora tenha sido um movimento esteticamente importante, seu exagero foi levado ao extremo, e isso suscitou a reação dos árcades, que passaram a defender a extirpação de tudo que fosse mero enfeite, não essencial para o entendimento das ideias.

Ao contrário do que parece, portanto, o lema *inutilia trunquat* era bastante útil na época. E continua sendo em nossos dias, mesmo que você não seja artista.

Se não acredita, faça este teste comigo: sem pensar muito, qual destas duas frases parece fazer mais sentido?

*Quanto mais, melhor.*

*Quanto menos, melhor.*

Intuitivamente, se tivesse que adotar uma delas como seu lema de vida, qual escolheria?

Podemos perguntar num segundo momento: “mais” ou “menos” do quê? Amigos? Dinheiro? Comida? Doenças? Inimigos? Livros? Tempo? Seguidores nas redes sociais? Cada situação leva a uma escolha diferente – prefiro ter mais dinheiro a ter menos; quero menos doenças, e não mais. Mas sem entrar nesses detalhes, é inevitável a sensação de que, em geral, é melhor sobrar do que faltar. Se tivéssemos que escolher, via de regra diríamos que quanto mais, melhor.

Mas por quê?

Temos uma tendência inata à insatisfação. Quando não temos, queremos. Quando conseguimos, logo nos acostumamos e queremos mais. É como se houvesse uma lacuna em algum lugar da nossa alma que nunca pudesse ser preenchida.

Uma hipótese pouco poética mas bastante plausível para a origem desse buraco em nossa alma é a

de que a insatisfação nos ajudou a sobreviver. Imagine um cenário em que nunca houvesse o suficiente para todo mundo – alimentos, abrigo, segurança, o que for – e sua provisão fosse sempre incerta, de forma que nunca soubéssemos quando teríamos de novo a oportunidade de comer, descansar, procriar. Nesse contexto de escassez e incerteza, quem parece ter tido mais chance de sobreviver e passar seus genes adiante? As pessoas que logo ficavam satisfeitas ou aquelas que queriam acumular o máximo possível de recursos? Se essa tendência a querer sempre mais realmente compensava nos primórdios da humanidade, podemos nos considerar descendentes de insatisfeitos – dos quais herdamos essa característica, que nos acompanha até hoje.

Numa visão menos biológica e crua da nossa natureza, a insatisfação pode ser resultado de estarmos apartados da nossa realidade última – presos em corpos materiais, vivemos sempre carentes do contato com a transcendência, o que explicaria não só o surgimento das religiões como também essa constante sensação de que nos falta algo. Para o escritor C. S. Lewis, se temos desejos que nenhuma experiência deste mundo pode satisfazer, provavelmente é porque tais anseios não são terrenos, e

os prazeres a que temos acesso jamais conseguirão supri-los de fato. Só ficaremos saciados quando estivermos em outra realidade.<sup>1</sup>

Ao contrário do que se imagina, a descrição dura da ciência e a poética da teologia não precisam ser opostas, mas podem – e frequentemente o fazem – apontar para a mesma direção. Isso ficará claro quando voltarmos à biologia e ao C. S. Lewis mais adiante.

De qualquer forma, seja para ter mais chance de passar os genes adiante ou por saudades de nosso lar, o fato é que tendemos ao exagero. Compreendemos a indignação de Homer Simpson ao ser expulso de um restaurante cujo slogan era “coma o quanto puder” porque chegou o horário de fechar: “O aviso dizia ‘tudo que puder comer!’”, reclama ele enquanto é arrastado para fora. (Depois ele contrata um advogado para processar o restaurante, e ele lhe diz ser o caso mais evidente de propaganda enganosa desde que processara o filme *A história sem fim*). Sempre que entramos num bufê em que podemos comer à vontade, levanta-se um Homer Simpson dentro de nós para testar os limites desse “o quanto puder” e comemos até não aguentar mais. Frequentemente, só paramos quando precisamos encarar alguma consequência negativa.

Quando o prazer entra em cena, nosso acelerador é bem mais ativo do que nosso freio. Isso vem de longe. Animais programados para responder a determinados estímulos podem ser enganados por versões amplificadas desses gatilhos. Os cientistas chamam esse fenômeno de estímulo supranormal: o exagero daquilo a que já somos sensíveis tem um grande poder de nos fisgar. Várias aves deixam de chocar os próprios ovos para chocar ovos artificiais maiores. Outro exemplo cientificamente divertido é o dos besouros australianos que, programados para reconhecer a coloração marrom brilhante de suas fêmeas, são flagrados copulando com garrafas de cerveja – tão mais brilhantes que atraem os machos com mais intensidade.<sup>2</sup>

Antes de rirmos desses tolos com cérebro de passarinho, é bom lembrar que nossa espécie também é bastante sensível a esse tipo de estímulo. Por que milhares de mulheres voluntariamente se internariam todos os anos em clínicas e hospitais, se submeteriam a anestesia e deixariam que médicos cortassem e costurassem seu corpo para aumentar as próprias mamas se isso não fizesse sucesso? A atração naturalmente exercida ganha um impulso extra quando as mamas são aumentadas e arre-

doadas pelas próteses – e se tornam ainda mais atraentes por exagerarem uma característica que já tinha apelo.<sup>3</sup>

## **Fora de controle**

Talvez seja por isso que os artistas barrocos exageraram: temos essa tendência de perder a mão quando nos empolgamos com alguma coisa. É um risco presente em todo comportamento que nos traz recompensa, e nem sempre é fácil traçar a linha entre o mero excesso e o verdadeiro descontrole. Vemos isso acontecer com o uso de álcool, com o hábito de apostar e até mesmo com a busca do prazer sexual.

Há sempre uma distribuição normal do desejo de determinado objeto: algumas poucas pessoas não se interessam por ele; a maioria fica em algum ponto na média – não são indiferentes nem apaixonadas; outras poucas gostam acima da média; e uma minoria gosta tanto que perde o controle. Essas últimas são as que se tornam viciadas. A atividade, seja apostar, beber ou fazer sexo, se torna uma obsessão que as aprisiona. Progressivamente

os outros âmbitos da vida vão perdendo espaço e importância, subjugados pela obrigação de satisfazer um desejo infinito.

Numa cruel ironia, quanto mais descontrolado o desejo, menor o prazer obtido. Querer e gostar não são a mesma coisa, e mecanismos cerebrais distintos respondem por eles. O querer está ligado à tendência a repetir, e até mesmo a exagerar, e é mediado por um neurotransmissor chamado dopamina. Equivocadamente associada ao prazer, o que essa molécula na verdade faz é nos levar a querer repetir os comportamentos que produzem sua liberação. Se ao ter uma relação sexual ocorre uma descarga de dopamina, esse comportamento fica marcado no meu cérebro como importante, e eu me torno motivado a repeti-lo. Assim como vimos no caso dos nossos antepassados insatisfeitos, os indivíduos que por acaso tinham uma liberação de dopamina mais intensa quando faziam algo que ajudava a passar seus genes adiante – ou seja, os que procriavam mais – deixaram herdeiros com as mesmas características e em maior número do que os que não ligavam tanto para essas coisas.

Já a sensação de gostar é produzida por molé-

culas diferentes – como os endocanabinoides e os opioides endógenos (sim, moléculas que parecem drogas e são produzidas pelo próprio corpo). Elas são liberadas em regiões do cérebro diferentes daquelas que trazem a vontade irresistível de repetir um comportamento específico. Esse ímpeto compulsivo não é prazeroso, como bem sabem os dependentes de crack. Derivado da cocaína, ele leva a uma liberação artificialmente grande de dopamina sem produzir nenhum bem-estar; ainda assim, o dependente se sente obrigado a voltar a usar a droga, mesmo sem prazer.<sup>4</sup>

E aqui reencontramos a poética descrição teológica de C. S. Lewis: em seu livro *Cartas de um diabo a seu aprendiz*, ele conta a história do demônio mestre que dá lições a um jovem aluno sobre como atazanar melhor os seres humanos. O prazer, diz ele, é uma invenção divina. Para aumentar o sofrimento, portanto, deve-se impedir o prazer. E para isso, diz o diabo, deve-se investir nos vícios: “A fórmula, portanto, é um anseio cada vez maior por uma satisfação cada vez menor. É mais certo e tem mais *requinte*. Capturar a alma do homem e não dar *nada* em troca – é isso que realmente agrada o coração do Nosso Pai.”<sup>5</sup>



Pode parecer algo distante de nós, mas eu acredito que esse descontrole patológico está mais próximo de nossas atitudes do que imaginamos.

Veja o caso dos acumuladores. Eles têm tanta dificuldade em se desfazer de seus bens que acumulam quinquilharias, entulho, lixo, tranqueiras, a ponto de tornar a circulação no ambiente difícil, quando não impossível. Além do sofrimento intenso para descartar qualquer coisa, quase todos apresentam também comportamentos de aquisição excessiva, tanto por compras exageradas como pela obtenção de itens gratuitos, como amostras grátis ou mesmo sucata alheia.

Um dos casos mais famosos foi o dos irmãos Collyer, que se tornaram lenda em meados do século XX após sua mansão em Nova York ser transformada num imenso depósito de lixo – com eles dentro. Já no século XXI, o escritor E. L. Doctorow, famoso por livros como *Ragtime* e *Billy Bathgate*, escreveu o romance *Homer & Langley*, inspirado livremente na história dos irmãos. Ao longo de mais de uma década eles acumularam 140 toneladas de sucata, até que o mais novo, Langley, morreu soterrado pelo lixo dentro da própria casa em março de 1948, levando seu irmão, Homer, que tinha ficado

cego, a morrer de fome por não conseguir se virar sozinho em meio a tanto entulho.

Ao contrário do que acontece no colecionismo, o transtorno de acumulação – que hoje é considerado um transtorno mental – torna impossível que se localize qualquer coisa no meio de tanta bagunça. Ele me parece tão somente o ápice de um comportamento que não precisamos procurar muito para encontrar à nossa volta – às vezes basta olhar no espelho. Ou você acha que lutar contra a tentação de adquirir mais do que precisamos não é uma batalha que travamos continuamente? Inseridos num modelo econômico que depende do consumo e se aproveita da sensação de prazer intensa – ainda que transitória – de adquirir, ganhar ou comprar alguma coisa, estamos cercados continuamente por estímulos para aquisições diversas. E uma vez na posse de algo, o desapego é sempre difícil.

Os acumuladores – assim como os dependentes em geral – me parecem tão semelhantes a nós quanto uma caricatura é parecida com quem a inspirou. Quando vemos a charge de um político, retratado com um nariz enorme ou com orelhas desproporcionais, reconhecemos imediatamente a pessoa, pois o artista apenas ressalta no desenho uma ca-

racterística que existe de fato; a distorção só mostra como aquele é um traço relevante do retratado. Os pacientes que desenvolvem vícios em comportamentos prazerosos são como nossas caricaturas: levam ao limite algo que, desconfortavelmente, reconhecemos em nós mesmos. Podemos não ter perdido todo o controle, mas quanto do que temos e adquirimos é de fato necessário? E até que ponto o desnecessário de que nos cercamos nos impede de encontrar o que realmente é essencial?

## **Excesso de informação**

Em nenhuma das suas manifestações isso fica mais evidente do que no excesso de informação que nos cerca. Em toda a história da humanidade nunca tivemos acesso a tanto conteúdo, de forma tão barata e imediata. Junte a isso o fato de que o aprendizado é recompensador – o cérebro adora aprender, por mais que a escola por vezes seja traumatizante e nos faça esquecer isso. Somos programados para valorizar cada momento em que algo relevante capta nossa atenção, provavelmente pelos mesmos motivos que discutimos sobre comida, sexo, proteção:

aprender nos ajuda a sobreviver (até hoje, diga-se), e por isso quem gostava de aprender sobreviveu mais para passar essa característica adiante. O que pode sair dessa mistura explosiva de acesso ilimitado e sensação de prazer? O exagero, claro. A disponibilidade imediata e infinita de informações a um toque dos dedos no celular funciona como um estímulo supranormal, e sem perceber estamos o tempo todo atrás de notícias, fofocas, vídeos, postagens. Ficamos aflitos quando não conseguimos nos atualizar.

Da mesma forma que nosso sistema digestivo e nosso metabolismo não foram preparados para lidar com a atual disponibilidade de energia – o que fica evidente na cintura, na balança, na pressão alta, no diabetes –, o cérebro também não tem poder suficiente para absorver, digerir e metabolizar a enxurrada de informações que colocamos para dentro. O resultado é o cansaço que se abate sobre nós no fim do dia, de tanto exigirmos desse órgão que trabalhe acima de suas capacidades. E não só isso: assim como os acumuladores, nos vemos incapazes de separar o útil do inútil, tamanho o acúmulo que ameaça nos soterrar como aos irmãos Collyer. A arraigada sensação de que quanto mais, melhor nos prende nesse ciclo fútil em que quanto mais temos, menos aproveitamos.

CONHEÇA OS LIVROS DE  
DANIEL MARTINS DE BARROS

Pílulas de bem-estar

O lado bom do lado ruim

Rir é preciso

Viver é melhor sem ter que ser o melhor

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,  
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)

