

# está tudo f\*dido

mark manson

Tradução de Fernanda Semedo

*Para a Fernanda, claro*





<b>PARTE I: ESPERANÇA</b> .....	11
<b>CAPÍTULO 1</b> A Verdade Desconfortável .....	13
<b>CAPÍTULO 2</b> O Autocontrolo É Uma Ilusão .....	31
<b>CAPÍTULO 3</b> As Leis da Emoção de Newton .....	59
<b>CAPÍTULO 4</b> Como Realizar Todos os Seus Sonhos .....	87
<b>CAPÍTULO 5</b> A Esperança É Fodida .....	123
<b>PARTE II: ESTÁ TUDO FODIDO</b> .....	147
<b>CAPÍTULO 6</b> A Fórmula da Humanidade .....	149
<b>CAPÍTULO 7</b> A Dor É a Constante Universal .....	175
<b>CAPÍTULO 8</b> A Economia dos Sentimentos .....	205
<b>CAPÍTULO 9</b> A Religião Final .....	229
<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	249
<b>NOTAS</b> .....	251





# **ESPERANÇA**



# CAPÍTULO



## A VERDADE DESCONFORTÁVEL

**N**um pequeno talhão de terra na monótona zona rural do centro da Europa, entre os armazéns de um antigo aquartelamento, nascerá um elo de maldade geograficamente concentrado, o mais denso e mais negro que o mundo já viu. Ao longo de quatro anos, mais de 1,3 milhões de pessoas serão aqui sistematicamente classificadas, escravizadas, torturadas e assassinadas, tudo isto numa área apenas ligeiramente maior que a do Central Park de Manhattan. E ninguém fará nada para o impedir.

Exceto um homem.

Este é o material dos contos de fadas e da banda desenhada: um herói marcha diretamente para as ferozes mandíbulas do inferno, disposto a enfrentar uma brutal manifestação de maldade. As probabilidades são zero. A lógica é para rir. Contudo, o nosso herói fantástico jamais hesita, jamais vacila. Ergue-se e trucidado o dragão, esmaga os demónios invasores, salva o planeta e talvez uma princesa ou duas.

E, por um breve período de tempo, há esperança.

Mas esta não é uma história de esperança. Esta é a história de como tudo estava completo e profundamente fodido. Fodido em proporções e em escalas que hoje, com o conforto do nosso Wi-Fi gratuito e cobertores *Snuggie* de tamanho gigante, mal conseguimos imaginar.

Witold Pilecki já era um herói de guerra antes de decidir introduzir-se em Auschwitz. Durante a juventude, Pilecki fora um oficial condecorado na guerra entre a Polónia e a União Soviética em 1918. Tinha dado um pontapé nos tomates aos comunistas antes de a maior parte das pessoas ter sequer percebido o que era um traste comunista. Depois da guerra, Pilecki mudou-se para uma zona rural na Polónia, casou com uma professora primária e teve dois filhos. Gostava de andar a cavalo, de usar chapéus elegantes e de fumar charutos. A vida era simples e boa.

E então aconteceu aquela cena toda do Hitler e, antes de a Polónia ter tempo de calçar as botas, os nazis já tinham atacado metade do país. A Polónia perdeu todo o seu território em pouco mais de um mês. Não foi exatamente uma luta justa: enquanto os nazis invadiam por oeste, os soviéticos invadiam por leste. Era como estar entre a espada e a parede — exceto que a espada era um assassino em massa megalomaniaco, ávido de conquistar o mundo, e a parede era um genocídio feroz e sem sentido. Ainda não estou certo de qual era qual.

Ao princípio, os soviéticos eram efetivamente bastante mais cruéis do que os nazis. É que eles já tinham feito aquela merda antes — «derruba um governo e escraviza a população à tua ideologia cruel». Os Nazis, de certa forma, ainda eram virgens imperialistas (o que, quando vemos fotografias do bigode de Hitler, não é difícil de imaginar). Naqueles primeiros meses da guerra, estima-se que os soviéticos tenham capturado mais de um milhão de cidadãos polacos e os tenham enviado para leste. Pense nisto um segundo. Um milhão de pessoas, numa questão de meses, partiram. Alguns

não pararam até chegarem aos *gulags* na Sibéria; outros foram encontrados em inúmeras valas coletivas décadas mais tarde. A muitos, até hoje, não se sabe o que lhes aconteceu.

Pilecki combateu nessas batalhas — tanto contra os alemães, como contra os soviéticos. Após a derrota, ele e alguns companheiros polacos fundaram um grupo de resistência clandestino em Varsóvia. Autointitulavam-se Exército Secreto Polaco.

Na primavera de 1940, o Exército Secreto Polaco tomou conhecimento de que os alemães estavam a construir um complexo prisional de enormes dimensões no sul do país. Os alemães chamaram-lhe complexo Auschwitz. No verão de 1940, milhares de oficiais do exército e cidadãos polacos importantes tinham desaparecido da Polónia ocidental. Entre a resistência, receou-se que o mesmo encarceramento em massa que ocorrera no leste com os soviéticos estivesse agora a ser servido a oeste. Pilecki e a sua equipa suspeitaram de que Auschwitz, uma prisão do tamanho de uma pequena cidade, estava provavelmente envolvida nos desaparecimentos, e que talvez já albergasse milhares de antigos soldados polacos.

Foi então que Pilecki se ofereceu para se introduzir em Auschwitz. Inicialmente, seria uma missão de resgate — ele deixaria-se ser preso e, uma vez lá, organizar-se-ia com outros soldados polacos, coordenaria um motim e fugiriam do campo prisional.

Era uma missão tão suicida que valia mais ter pedido permissão ao comandante para beber um balde de lixívia. Os seus superiores acharam que ele era louco, e não se coibiram de lho dizer.

Porém, à medida que as semanas passavam, o problema piorava: milhares de cidadãos da elite polaca continuavam a desaparecer, e Auschwitz ainda era um imenso ponto cego na rede dos serviços secretos aliados. Os aliados não faziam ideia do que estava ali a acontecer e tinham poucas probabilidades de descobrir. Por fim, os comandantes de Pilecki cederam. Uma noite, numa rusga de rotina em Varsóvia, Pilecki deixou-se ser preso pelos SS, por violação do recolher obrigatório. Pouco depois, estava a caminho

de Auschwitz, o único homem, que se conheça, que se voluntariou para entrar num campo de concentração nazi.

Aí chegado, verificou que a realidade era muito pior do que alguém suspeitara. Os prisioneiros eram regularmente atingidos a tiro nas filas de chamada por transgressões tão ínfimas como estarem inquietos ou não ficarem direitos. O trabalho manual era torturante e infundável. Os homens trabalhavam literalmente até à morte, muitas vezes realizando tarefas inúteis ou sem sentido. No primeiro mês que Pilecki passou ali, um terço dos homens do seu barracão morreu de exaustão, pneumonia, ou foi abatido a tiro. Apesar disso, em finais de 1940, Pilecki, o raio do super-herói de banda desenhada, tinha conseguido montar uma operação de espionagem.

Oh, Pilecki — grande campeão, grande titã, voando sobre o abismo —, como conseguiste tu criar uma rede de serviços secretos introduzindo mensagens em cestos de lavandaria? Como conseguiste, qual MacGyver, fabricar o teu próprio transístor com peças soltas e baterias roubadas, e lograste transmitir ao Exército Secreto Polaco, em Varsóvia, planos para um ataque ao campo de concentração? Como criaste elos de contrabando para fazer entrar comida, medicamentos e roupa para os prisioneiros, salvando incontáveis vidas e oferecendo esperança ao deserto mais remoto do coração humano? Que fez este mundo para te merecer?

Ao longo de dois anos, Pilecki construiu uma unidade completa de resistência dentro de Auschwitz. Havia uma cadeia de comando, com soldados e oficiais, uma rede logística e linhas de comunicação com o mundo exterior. E, durante quase dois anos, os guardas SS não descobriram nada. O objetivo último de Pilecki era fomentar uma revolta em grande escala dentro do campo. Com ajuda e coordenação do exterior, ele acreditava poder instigar uma fuga da prisão, dominar os poucos guardas SS e libertar dezenas de milhares de guerrilheiros polacos altamente treinados. Enviou os seus planos e relatórios para Varsóvia. Durante meses, aguardou. Durante meses, sobreviveu.

...

Mas, então, chegaram os judeus. Primeiro, em autocarros. Depois, ensardinhados em carruagens de comboios. Não tardaram a chegar às dezenas de milhares, uma corrente ondulante de pessoas fluindo num oceano de morte e desespero. Despojados de todas as posses de família e da dignidade, faziam mecanicamente filas para os recentemente renovados barracões do «duche», onde eram gaseados e os seus corpos queimados.

Os relatórios de Pilecki para o exterior tornaram-se frenéticos. Estavam a matar dezenas de milhares de pessoas por dia. Sobretudo judeus. O total de mortes podia ascender aos milhões. Ele apelou ao Exército Secreto Polaco para que libertasse imediatamente o campo. Disse-lhes que, se não pudessem libertar o campo, pelo menos o bombardeassem. Por amor de Deus, pelo menos destruam as câmaras de gás. Pelo menos.

O Exército Secreto Polaco recebeu as suas mensagens, mas acharam que ele estava a exagerar. Mesmo nos seus maiores voos de imaginação, nada podia estar assim tão fodido. Nada.

Pilecki foi a primeira pessoa de sempre a alertar o mundo para o Holocausto. As suas mensagens secretas foram transmitidas a vários grupos de resistência em todo o território polaco, depois ao governo polaco no exílio no Reino Unido, que passou os seus relatórios ao comando aliado em Londres. A informação acabou por chegar a Eisenhower e a Churchill.

Também eles acharam que Pilecki tinha de estar a exagerar.

Em 1943, Pilecki percebeu que os seus planos de um motim e de uma fuga da prisão nunca aconteceriam: o Exército Secreto Polaco não viria. O mais provável era que viessem os soviéticos, e isso seria pior. Pilecki concluiu que permanecer no campo era demasiado perigoso. Estava na hora de fugir.

Ele fez com que parecesse fácil, claro. Primeiro, simulou uma doença e foi admitido no hospital do campo. Aí, mentiu aos médicos quanto ao grupo de trabalho a que devia regressar, dizendo que

fazia o turno da noite na padaria, que ficava no extremo do campo, perto do rio. Quando os médicos lhe deram alta, dirigiu-se à padaria, onde «trabalhou» até às duas da manhã, quando a última fornada de pão acabou de ser cozida. A partir daí, foi só cortar o fio do telefone, abrir silenciosamente a porta das traseiras, vestir roupas civis roubadas sem que os guardas SS dessem por isso, correr para o rio a um quilómetro e meio de distância enquanto disparavam contra ele e depois encontrar, pelas estrelas, o caminho de volta para a civilização.

Hoje em dia, a maior parte do nosso mundo parece estar fodido. Não fodido ao nível Holocausto nazi (nem de perto), mas, ainda assim, bastante fodido.

Histórias como as de Pilecki inspiram-nos. Dão-nos esperança. Fazem-nos dizer: «Caraças, as coisas eram  *muito* piores na altura, e *aquele* tipo transcendeu tudo. O que é que *eu* tenho feito?» — o que, nesta era de sofá e televisão, tempestades de *tweets* e pornografia ultrajante, é provavelmente o que devíamos estar a perguntar-nos. Quando fazemos *zoom out* e obtemos perspetiva, percebemos que, enquanto heróis como Pilecki salvam o mundo, nós queixamo-nos de que nos entrou poeira para os olhos e de que o ar condicionado está fraco.

A história de Pilecki é a coisa mais heroica com que me deparei na minha vida. Porque o heroísmo não é só bravura, tomates ou manobras astutas. Isto são coisas comuns, e frequentemente usadas de maneiras nada heroicas. Não, ser heroico é a capacidade de conjurar esperança quando não existe nenhuma. Riscar um fósforo para iluminar o vazio. Mostrar a possibilidade de um mundo melhor — não um mundo melhor que queremos que exista, mas um mundo melhor que nem sabíamos que *podia* existir. Agarrar numa situação em que tudo parece estar absolutamente fodido e conseguir torná-la boa.

A bravura é comum. A resiliência é comum. Mas o heroísmo

tem uma componente filosófica. Existe um grandioso «Porquê?» que os heróis põem em cima da mesa — qualquer incrível causa ou crença que permanece inabalável, aconteça o que acontecer. E é por *isto* que, enquanto cultura, estamos hoje em dia tão desesperados por um herói: não necessariamente por as coisas estarem assim tão más, mas porque perdemos o «porquê?» claro que motivou gerações anteriores.

Somos uma cultura que não está necessitada de paz nem prosperidade nem novos ornamentos para o capô do carro. Já temos isso tudo. Somos uma cultura que necessita de algo muito mais precário. Somos uma cultura e um povo necessitado de esperança.

Após testemunhar anos de guerra, tortura, morte e genocídio, Pilecki nunca perdeu a esperança. Apesar de perder o seu país, a sua família, os amigos e praticamente toda a sua vida, ele nunca perdeu a esperança. Mesmo depois da guerra, apesar de sofrer o domínio soviético, nunca perdeu a esperança de uma Polónia livre e independente. Nunca perdeu a esperança de uma vida sossegada e feliz para os seus filhos. Nunca perdeu a esperança de ser capaz de salvar mais algumas vidas, de ajudar mais algumas pessoas.

Depois da guerra, Pilecki voltou a Varsóvia e continuou a espiar, desta vez o Partido Comunista, que acabara de chegar ao poder. Mais uma vez, seria ele a primeira pessoa a notificar o Ocidente de um mal em curso, neste caso, que os soviéticos se tinham infiltrado no governo polaco e manipulado as eleições. Seria ele também o primeiro a documentar as atrocidades que os soviéticos tinham cometido no leste durante a guerra.

Desta vez, contudo, foi descoberto. Foi avisado de que estava prestes a ser preso e teve uma oportunidade de fugir para Itália. Contudo, Pilecki recusou — preferia ficar e morrer polaco do que fugir e viver como algo que não reconhecia. Uma Polónia livre e independente, nessa altura, era a sua única fonte de esperança. Sem isso, ele não era nada.

E, contudo, a sua esperança seria também a sua ruína. Os comunistas capturaram Pilecki em 1947 e não foram meigos com ele. Foi torturado durante quase um ano, tão dura e persistentemente que chegou a dizer à mulher que, em comparação, «Auschwitz era uma brincadeira».

Mesmo assim, nunca cooperou com os interrogadores.

Finalmente, percebendo que não lhe arrancariam informações, os comunistas decidiram transformá-lo num exemplo. Em 1948, fizeram um julgamento-espetáculo e acusaram Pilecki de tudo, desde falsificação de documentos e violação de recolher obrigatório até envolvimento em espionagem e traição. Um mês mais tarde, foi considerado culpado e sentenciado à morte. No último dia do julgamento, Pilecki teve permissão para falar. Declarou que a sua lealdade fora sempre para com a Polónia e o seu povo, que nunca prejudicara ou traía qualquer cidadão polaco e que não se arrependia de nada. Concluiu o seu depoimento dizendo, «Tentei viver a minha vida de maneira que, na hora da minha morte, sentisse alegria e não medo».

E se esta não é coisa mais brutal que já ouviram, quero tomar um pouco do que vocês andam a tomar.

## COMO POSSO AJUDÁ-LO?

**S**e eu trabalhasse no Starbucks, em vez de escrever os nomes das pessoas nos seus copos de café, escreveria o seguinte:

*Um dia, tu e toda a gente que amas vai morrer. E, tirando um pequeno grupo de pessoas por um período de tempo extremamente breve, pouco do que dizes ou fazes voltará a ter importância. Esta é a Verdade Desconfortável da vida. E tudo o que pensas ou fazes não é mais do que*

*uma elaborada forma de evitar esta verdade. Somos poeira cósmica inconsequente, deambulando e colidindo num minúsculo pontinho azul. Imaginamos a nossa própria importância. Inventamos o nosso propósito — não somos nada. Desfruta da merda do teu café.*

Teria de escrever isto em letras muito pequeninas, claro. E demoraria um bocado a escrever, fazendo com que a fila dos clientes da hora de ponta matinal ultrapassasse a porta. Também não seria um serviço ao cliente cinco estrelas. Esta deve ser uma das razões para eu não ser empregável.

Mas, a sério, como se pode dizer a alguém, em consciência, «tenha um bom dia» quando se sabe que todos os seus pensamentos e motivações derivam de uma necessidade interminável de evitar a inerente falta de sentido da existência humana?

Porque, na infinita expansão espaço/tempo, o universo não se importa se a operação de substituição da anca da sua mãe corre bem, se os seus filhos vão para a universidade ou se o seu chefe acha que fez uma folha de cálculo formidável. O universo não quer saber se são os democratas ou os republicanos a ganhar as eleições presidenciais. Não quer saber se uma celebridade é apanhada a consumir cocaína enquanto se masturba freneticamente na casa de banho de um aeroporto (outra vez). Não quer saber se as florestas ardem ou o gelo derrete ou as águas sobem ou o ar ferve ou que sejamos todos vaporizados por uma raça alienígena superior.

*Você importa-se.*

Você importa-se e convence-se desesperadamente de que, porque se importa, deve haver um grande sentido cósmico por trás disto.

Importa-se porque, lá no fundo, precisa de sentir aquela sensação de importância para evitar a Verdade Desconfortável, para evitar a incompreensibilidade da sua existência, para evitar ser esmagado pelo peso da sua própria insignificância material. E você — como eu, como toda a gente — projeta então essa imaginada

sensação de importância no mundo à sua volta, porque isso lhe dá esperança.

É demasiado cedo para ter esta conversa? Olhe, tome outro café. Até fiz um emoji *winky-smiley* com a espuma de leite. Não é giro? Eu espero enquanto o publica no Instagram.

Ok, onde é que nós íamos? Ah, pois! A incompreensibilidade da sua existência — era isso. Agora deve estar a pensar: «Bem, Mark, eu acredito que estamos todos aqui por uma razão, e nada é uma coincidência, e toda a gente importa porque todas as nossas ações afetam alguém, e mesmo que consigamos ajudar apenas uma pessoa, já vale a pena, não é?»

Oh, pá, você é mesmo giro!

Sabe, isso é a sua esperança a falar. É uma história que a sua mente manipula para que valha a pena acordar de manhã: *algo* tem de importar porque, se nada importar, não há razão para continuar a viver. E uma qualquer forma de altruísmo simples ou de redução do sofrimento é sempre a nossa muleta mental para parecer que vale a pena fazer alguma coisa.

A nossa psique precisa de esperança para sobreviver, como um peixe precisa de água. A esperança é o combustível para o nosso motor mental. É a manteiga na nossa bolacha. É uma série de metáforas pirosas à brava. Sem esperança, todo o nosso aparelho mental estagna ou morre de fome. Se não acreditarmos que existe alguma esperança de que o futuro será melhor do que o presente, que a nossa vida vai, de alguma forma, melhorar, morremos espiritualmente. Afinal, se não houver esperança de que as coisas possam vir a ser melhores, para quê viver — para quê fazer seja o que for?

Eis o que muitas pessoas não percebem: o oposto da felicidade não é a raiva nem a tristeza.<sup>1</sup> Se uma pessoa está zangada ou triste, continua a importar-se com alguma coisa. Quer dizer que alguma coisa ainda é importante. Quer dizer que ainda tem esperança.<sup>2</sup> Não, o oposto da felicidade é a desesperança, um infundável horizonte cinzento de resignação e indiferença.<sup>3</sup> É a crença de que está tudo fodido, e então para quê fazer alguma coisa?

A desesperança não é um niilismo frio e sombrio, uma sensação de que não vale a pena, por isso que se foda — porque não correr pela rua com uma tesoura na mão ou dormir com a mulher do patrão ou abrir fogo numa escola? É a Verdade Desconfortável, uma tomada de consciência silenciosa de que, perante o infinito, tudo aquilo com que podemos realmente importar-nos se aproxima rapidamente do zero.

A desesperança é a raiz da ansiedade, da doença mental e da depressão. É a fonte de todas as desgraças e a razão de todos os vícios. Isto não é um exagero.<sup>4</sup> A ansiedade crónica é uma crise de esperança. É o medo de um futuro falhado. A depressão é uma crise de esperança. É a crença num futuro sem sentido. Ilusão, adição, obsessão — são tudo tentativas mentais desesperadas e compulsivas de gerar esperança, um passinho neurótico ou um anseio obsessivo de cada vez.<sup>5</sup>

Evitar a desesperança — ou seja, a construção da esperança — torna-se então o projeto primordial da nossa mente. Todo o sentido, tudo o que compreendemos acerca de nós próprios e do mundo, é construído com o propósito de manter a esperança. Assim, a esperança é a única coisa pela qual cada um de nós deseja morrer. A esperança é aquilo que acreditamos ser maior do que nós próprios. Sem ela, acreditamos que não somos nada.

Quando eu estava na universidade, o meu avô morreu. Durante alguns anos depois disso, tive aquela sensação intensa de que devia viver de uma maneira que o fizesse sentir-se orgulhoso. Isto *parecia* razoável e óbvio a algum nível profundo, mas não era. De facto, não tinha qualquer sentido lógico. Eu não tinha tido uma relação próxima com o meu avô. Nunca falávamos ao telefone. Não nos correspondíamos. Nem sequer o vi nos últimos cinco anos da sua vida.

Já para não falar que: ele estava morto. Como é que o meu «viver para o deixar orgulhoso» afetava fosse o que fosse?

A sua morte fez-me ter um contacto com a Verdade Desconfortável. Por isso, a minha mente pôs-se ao trabalho,

procurando construir esperança a partir daquela situação para me sustentar, para manter o niilismo à distância. A minha mente decidiu que, como o meu avô estava agora desprovido da sua capacidade de esperança e aspiração na sua própria vida, era importante para mim procurar a esperança e aspiração em sua honra. Este era o minúsculo pedacinho de fé da minha mente, a minha própria mini-religião de propósito.

E resultou! Durante algum tempo, a sua morte infundiu importância e significado a experiências de outro modo banais e vazias. E esse significado deu-me esperança. Certamente já sentiu algo de semelhante quando alguém próximo de si faleceu. É um sentimento comum. Diz a si mesmo que vai viver de uma maneira que fará o seu ente querido orgulhoso. Diz a si mesmo que vai usar a *sua* vida para celebrar a *dele*. Diz a si mesmo que esta é uma coisa importante e boa.

E essa «boa coisa» é o que nos aguenta nesses momentos de terror existencial. Eu andava por aí a imaginar que o meu avô me seguia, como um fantasma abelhudo, sempre a olhar por cima do meu ombro. Este homem, que mal conheci quando era vivo, estava agora extremamente preocupado com o meu desempenho no exame de Cálculo. Era totalmente irracional.

As nossas psiques constroem pequenas narrativas como esta sempre que enfrentam adversidade, aquelas histórias antes/depois que inventamos para nós mesmos. E devemos manter vivas essas narrativas de esperança, o tempo todo, mesmo que se tornem irracionais ou destrutivas, porque são a única força estabilizadora que protege as nossas mentes da Verdade Desconfortável.

Estas narrativas de esperança são, então, o que dá às nossas vidas uma sensação de propósito. Não só deixam implícito que há algo melhor no futuro, mas também que é de facto possível atingir esse algo. Quando as pessoas dissertam acerca da necessidade de encontrar o seu «propósito de vida», o que realmente querem dizer é que já não é claro para elas o que é importante, qual é a forma de usar, de maneira que valha a pena, o seu tempo limitado aqui na

Terra<sup>6</sup> — em resumo, em que depositar esperança. Estão a lutar por ver como é o antes/depois da sua vida.

Esta é a parte difícil: descobrir esse antes/depois para si mesmo. É difícil porque não há maneira de ter a certeza de que o fez corretamente. É por isso que muitas pessoas se refugiam na religião, porque as religiões reconhecem este estado permanente de não saber e exigem fé para o enfrentar. Provavelmente, também é em parte por isto que as pessoas religiosas sofrem de depressão e cometem suicídio em números muito inferiores aos dos não religiosos: essa fé praticada protege-os da Verdade Desconfortável.<sup>7</sup>

Mas as suas narrativas de esperança não têm de ser religiosas. Podem ser qualquer coisa. Este livro é a *minha* pequena fonte de esperança. Dá-me propósito; dá-me significado. E a narrativa que construí em torno dessa esperança é a de que acredito que este livro pode ajudar algumas pessoas, que pode tornar tanto a minha vida, como a do mundo um pouco melhor.

Tenho a certeza disso? Não. Mas é a minha historiazinha antes/depois, e daqui não saio. Isto faz-me levantar de manhã e põe-me entusiasmado com a minha vida. E isto não só não é uma coisa má, como é a *única* coisa.

Para algumas pessoas, a história antes/depois é criar bem os filhos. Para outros, é salvar o ambiente. Para outros, é fazer um monte de dinheiro e ter um bruto barco. Para outros, é simplesmente tentar melhorar o *swing* no golfe.

Quer nos apercebamos disso, quer não, todos temos essas narrativas que escolhemos adotar, seja pelo que for. Não importa se a sua forma de chegar à esperança é por via da fé religiosa ou de uma teoria baseada em factos, de uma intuição ou de um argumento racional — todas produzem o mesmo resultado: você tem alguma crença de que (a) existe potencial para crescimento ou melhoria ou salvação no futuro, e (b) há formas de nos movermos para chegar aí. É isto. Dia após dia, ano após ano, as nossas vidas são feitas de infundáveis sobreposições destas narrativas de esperança. São a cénoura psicológica na ponta do pau.

Se tudo isto soa niilista, por favor, não fique com uma ideia errada. Este livro não é um argumento para o niilismo. É *contra* o niilismo — tanto o niilismo dentro de nós, como a sensação crescente de niilismo que parece emergir com o mundo moderno.<sup>8</sup> E, para argumentar com êxito contra o niilismo, é preciso começar pelo niilismo. É preciso começar pela Verdade Desconfortável. A partir daí, deve construir-se lentamente uma defesa convincente da esperança. E não de uma esperança qualquer, mas de uma forma sustentável e benévola de esperança. Uma esperança que nos unifique em vez de nos separar. Uma esperança que seja robusta e poderosa, mas fundada na razão e na realidade. Uma esperança que nos leve ao fim dos nossos dias com uma sensação de gratidão e satisfação.

Isto não é fácil de fazer (obviamente). E, no século XXI, é indiscutivelmente mais difícil do que nunca. O niilismo e a pura cêndencia ao desejo que o acompanha estão a apoderar-se do mundo moderno. É o poder pelo poder. O sucesso pelo sucesso. O prazer pelo prazer. O niilismo não reconhece nenhum «porquê?» mais vasto. Não adere a nenhuma grande verdade ou causa. É um simples «porque sabe bem». E isto, como veremos, é o que está a fazer tudo parecer tão mau.

## O PARADOXO DO PROGRESSO

**V**ivemos num tempo interessante em que, ao nível material, as coisas são indiscutivelmente melhores do que alguma vez foram, e contudo parecemos estar todos a perder a cabeça pensando que o mundo é uma sanita gigante e o autoclismo está prestes a ser puxado. Uma sensação irracional de desesperança espalha-se através do mundo rico e desenvolvido. É o paradoxo do progresso: quanto melhor as coisas ficam, mais ansiosos e desesperados parecemos ficar todos.<sup>9</sup>

Nos últimos anos, escritores como Steven Pinker e Hans Rosling têm defendido que estamos errados em nos sentirmos tão pessimistas, que as coisas são, de facto, melhores do que alguma vez foram, e tendem a melhorar.<sup>10</sup> Ambos estes homens encheram longos e pesados livros com muitos mapas e gráficos que começam sempre numa esquina e, de alguma forma, parecem acabar noutra.<sup>11</sup> Ambos explicaram longamente os preconceitos e princípios incorretos que todos carregamos e que nos fazem sentir que as coisas são piores do que realmente são. O progresso, defendem eles, foi contínuo e ininterrupto durante a história moderna. As pessoas são mais instruídas e letradas do que nunca.<sup>12</sup> A violência tem decrescido ao longo de décadas, possivelmente séculos.<sup>13</sup> O racismo, o sexismo, a discriminação e a violência contra as mulheres estão no seu nível mais baixo desde que existem registos históricos.<sup>14</sup> Temos mais direitos do que alguma vez tivemos.<sup>15</sup> Metade do planeta tem acesso à internet.<sup>16</sup> A pobreza extrema é a mais baixa de sempre em todo o mundo.<sup>17</sup> As guerras são mais curtas e menos frequentes do que em qualquer outro momento histórico.<sup>18</sup> As crianças morrem menos e as pessoas vivem mais tempo.<sup>19</sup> Há mais riqueza do que nunca.<sup>20</sup> Parece que curámos um monte de doenças e outras coisas.<sup>21</sup>

E eles têm razão. É importante conhecer estes factos. Mas ler esses livros também é quase o mesmo que ouvir o nosso tio Larry a dissertar sobre como as coisas eram muito mais difíceis no tempo dele. Apesar de ter razão, isso não nos faz sentir melhor acerca dos *nossos* problemas.

Porque, apesar de todas as boas notícias que se publicam hoje em dia, eis mais algumas estatísticas surpreendentes: nos Estados Unidos, os sintomas de depressão e ansiedade estão no 80.º ano de ascensão entre os jovens e no 20.º entre a população adulta.<sup>22</sup> Não só as pessoas estão a sofrer de depressão em números mais elevados, mas também em idades mais precoces, a cada geração.<sup>23</sup> Desde 1985, homens e mulheres têm reportado níveis mais baixos de satisfação com a vida.<sup>24</sup> Parte disso é provavelmente porque os

níveis de stresse subiram ao longo dos últimos 30 anos.<sup>25</sup> As overdoses de droga atingiram recentemente um nível máximo, enquanto a crise dos opiáceos devastou muito dos Estados Unidos e do Canadá.<sup>26</sup> Transversalmente a toda a população americana, existem fortes sentimentos de solidão e de isolamento social, Quase metade de todos os americanos afirmam agora sentir-se isolados, deixados de fora ou sozinhos nas suas vidas.<sup>27</sup> A confiança social não está apenas baixa em todo o mundo desenvolvido, mas a cair a pique, o que significa que menos pessoas do que nunca confiam no seu governo, nos média ou umas nas outras.<sup>28</sup> Nos anos 80, quando os investigadores perguntavam a participantes de inquéritos com quantas pessoas tinham discutido questões sociais importantes ao longo dos últimos seis meses, a resposta mais comum era «três». Em 2006, a resposta mais comum era «zero».<sup>29</sup>

Entretanto, o ambiente está completamente fodido. Maluquinhos têm acesso a armas nucleares ou estão muito perto de o obter. O extremismo através do mundo continua a crescer — sob todas as formas, tanto à direita como à esquerda, tanto religioso como secular. Teóricos da conspiração, milícias de cidadãos, sobrevivencialistas e «preppers» (os que se preparam para o Armagedão) estão a tornar-se subculturas mais populares, ao ponto de serem *mainstream borderline*.

Basicamente, somos os humanos mais seguros e mais prósperos na história do mundo e, contudo, sentimo-nos mais desesperançados do que nunca. Quanto melhores as coisas estão, mais parecemos desesperar. É o paradoxo do progresso. E talvez isto possa ser resumido num facto desconcertante: quanto mais rico e seguro é o lugar onde vivemos, mais probabilidade existe de que cometamos suicídio.<sup>30</sup>

Os progressos incríveis alcançados na saúde, na segurança e na riqueza material ao longo das últimas centenas de anos são inegáveis. Mas estas estatísticas tratam do passado, não do futuro. E é aí que a esperança, inevitavelmente, deve ser encontrada: nas nossas visões do futuro.

Porque a esperança não se baseia em estatísticas. A esperança não se importa com a tendência decrescente das mortes por armas de fogo ou acidentes de viação. Não se importa que não tenha havido uma queda de um avião comercial no último ano ou que a literacia esteja no seu máximo de sempre na Mongólia (bem, a não ser que se seja mongol).<sup>31</sup>

A esperança não se preocupa com os problemas que já foram resolvidos. A esperança preocupa-se apenas com os problemas que ainda têm de ser resolvidos. Porque, quanto melhor o mundo fica, mais temos a perder. E quanto mais temos a perder, menos sentimos que podemos ter esperança em alguma coisa.

Para construir e manter a esperança, precisamos de três coisas: uma sensação de controlo, uma crença no valor de algo e uma comunidade.<sup>32</sup> «Controlo» significa que nos sentimos ao comando da nossa vida, que podemos afetar o nosso destino. «Valores» significa que consideramos algo suficientemente importante para que trabalhemos para isso, algo melhor, por que vale a pena lutar. E «comunidade» significa que fazemos parte de um grupo que valoriza as mesmas coisas que nós e trabalha para as obter. Sem uma comunidade, sentimo-nos isolados, e os nossos valores deixam de ter sentido. Sem valores, parece que não vale a pena perseguir nada. E, sem controlo, sentimo-nos impotentes para o fazer. Se perdermos um dos três, perdemos os outros dois. Se perdermos um dos três, perdemos a esperança.

Para compreendermos porque vivemos hoje em dia uma tal crise de esperança, precisamos de compreender a mecânica da esperança, como esta é gerada e mantida. Os três capítulos seguintes dedicam-se a perceber como desenvolvemos estas três áreas nas nossas vidas: a nossa sensação de controlo (capítulo 2), os nossos valores (capítulo 3) e as nossas comunidades (capítulo 4).

Voltaremos depois à questão original: o que está a acontecer no nosso mundo que nos faz sentir pior, apesar de tudo estar a melhorar consistentemente?

E a resposta pode surpreendê-lo.