THE SCHOOL OF LIFE

EDUCAÇÃO EMOCIONAL

ALAIN DE BOTTON

MINOTAURO

Introdução

EDUCAÇÃO

As sociedades modernas estão coletivamente empenhadas na educação, tendo desenvolvido os mecanismos necessários para ensinar todas as profissões imagináveis e explorar qualquer área de investigação. Conseguimos educar com eficácia pilotos e neurocirurgiões, especialistas de seguros e dentistas, damos aulas de francês sobre as irregularidades do pretérito mais-que-perfeito e escrevemos manuais sobre as propriedades condutoras das ligas metálicas. Enquanto indivíduos, não somos muito mais inteligentes do que os animais comuns, como uma garça ou uma toupeira, mas, enquanto espécie, temos a capacidade de transmitir o conhecimento que vamos acumulando ao longo de gerações. Em poucas horas, os seres humanos mais lentos conseguem perceber as mesmas ideias que alguns génios levaram uma vida inteira a alcançar.

Ainda assim, o que nos diferencia é a forma como somos seletivos em relação às temáticas que encaramos como passíveis de aprendizagem. Orientamos as nossas energias maioritariamente para territórios em que o material, o científico e o técnico predominam e afastamo-nos da esfera do psicológico e do emocional. Alimentamos grandes expectativas em relação às capacidades matemáticas da próxima geração e damos pouca importância às suas aptidões matrimoniais ou de bom carácter. Dedicamos

inúmeras horas à investigação sobre placas tectónicas e formações de nuvens e muito pouco tempo a tentar compreender a vergonha e a raiva.

Assume-se que a inteligência emocional é desnecessária ou impossível de ensinar, encontrando-se para lá da razão ou do método, como um fenómeno que não pode ser replicado, ficando ao abrigo do instinto individual e da intuição. Somos deixados à sorte para descortinar as nossas mentes complicadas — um esforço tão hercúleo (e sábio) como seria se cada geração tivesse de voltar a descobrir as leis da física a partir do zero.

ROMANTISMO

Lidamos tão bem com a ideia de que a intuição é algo que não se aprende (talvez sem que disso nos apercebamos) porque somos herdeiros do que pode ser visto como uma perspetiva romântica das emoções. O Romantismo, que nasceu na Europa no século XVIII e depressa se expandiu intensamente, é feroz em lançar dúvidas na necessidade de aplicar a razão à vida emocional, preferindo a via dos sentimentos espontâneos, não prejudiciais.

Perante a escolha em relação àquele com quem casar, o Romantismo aconselha-nos a deixarmo-nos guiar pela atração imediata. Na vida profissional, somos incentivados a ouvir o coração para encontrar trabalho. Acima de tudo, somos incitados a nunca pensar demasiado — não vá a razão esmagar a sabedoria dos sentimentos.

As consequências de uma filosofia romântica são evidentes: o progresso exponencial nos campos materiais e tecnológicos, combinado com o torpor desconcertante da esfera do psicológico. Somos tão inteligentes com as nossas máquinas e tecnologias como somos simplórios na gestão das emoções. Em termos de sabedoria, somos pouco mais avançados do que os antigos Sumérios ou Pictos. Beneficiamos da tecnologia de uma civilização avançada num equilíbrio precário com uma estrutura emocional que não conheceu grandes desenvolvimentos desde os tempos em que

morávamos em cavernas. Temos o instinto e a fúria destrutiva de primatas com uma ogiva termonuclear nas mãos.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

«Inteligência emocional» continua a ser uma expressão peculiar, pois estamos habituados a pensar na inteligência como uma capacidade única e não como aquilo que realmente é: uma palavra generalista, que inclui um conjunto de competências orientadas para vários desafios diferentes. Conhece-se, por exemplo, a inteligência matemática e a inteligência culinária, a inteligência relacionada com a literatura e a inteligência orientada para lidar com os animais. Uma coisa é certa: não existe ninguém inteligente em tudo e é muito pouco provável que conheçamos alguém completamente burro. É surpreendente como, por maior que seja o prestígio da universidade que frequentámos, todos somos capazes de arruinar as nossas vidas e, por menos ortodoxas que sejam as nossas qualificações, também todos conseguimos dar um contributo honesto.

Quando falamos de inteligência emocional, aludimos — de forma mais humanística do que científica — à capacidade de alguém compreender as componentes fundamentais do funcionamento emocional. Referimo-nos à sua aptidão introspetiva e de comunicação, assim como à capacidade de identificar o estado de espírito dos outros, de se relacionar com paciência, compaixão e de forma imaginativa nos momentos menos edificantes daqueles que o rodeiam. A pessoa emocionalmente inteligente sabe que o amor é uma capacidade, não um sentimento, e necessitará de confiança, vulnerabilidade, generosidade, humor, compreensão sexual e resignação seletiva. Uma pessoa emocionalmente inteligente dedica tempo a pensar sobre o que dá significado à sua vida profissional e tem confiança e persistência para equilibrar as suas prioridades com as exigências do mundo. Uma pessoa emocionalmente inteligente sabe quando alimentar expectativas e quando sentir gratidão, mantendo-se constante

perante a estrutura essencialmente trágica da existência. Uma pessoa emocionalmente inteligente sabe que só será equilibrada em alguns aspetos e em dados momentos e mantém-se empenhada em descobrir o significado das suas falhas, alertando os outros em relação às mesmas no tempo devido, explicando-se com simpatia.

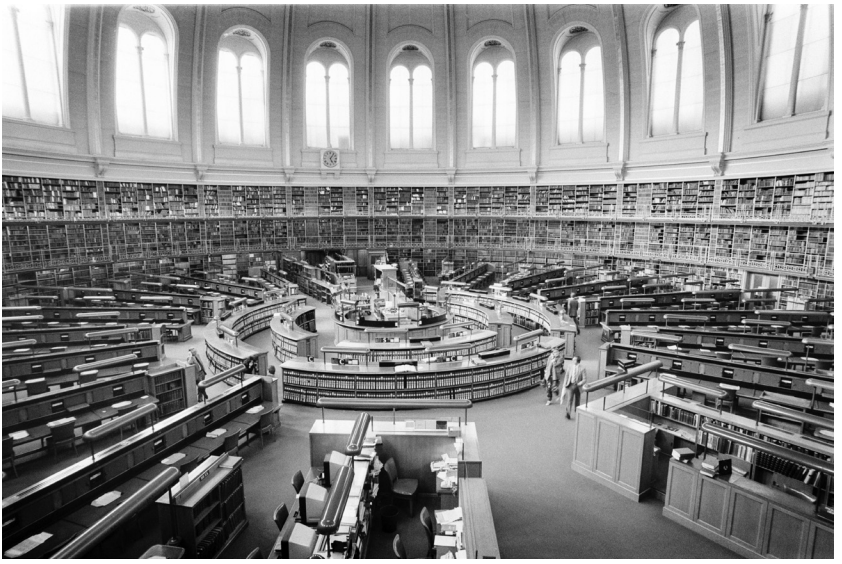
Estas lacunas da inteligência emocional não são, lamentavelmente, uma questão menor. Em última análise, algumas catástrofes, nas nossas vidas e mesmo na história das nações, têm origem na ignorância emocional.

SECULARIZAÇÃO

Durante a maior parte da história da humanidade, a inteligência emocional esteve, em grande medida, nas mãos da religião. Aqui residia a maior autoridade ética, assim como o significado de tudo, o sentido de comunidade e de propósito. Ensinava como viver, amar e morrer bem. Em tempos de crise pessoal, as religiões eram pontos de referência naturais. Perante o sofrimento, era comum recorrer em primeiro lugar a um padre.

Em meados do século XIX, quando a fé entrou em declínio no Noroeste europeu e o futuro se avistava cada vez mais secular, muitos se perguntaram onde iria a humanidade encontrar a orientação outrora prestada pela religião. De onde viriam os conselhos éticos? Como se conheceria o homem a si mesmo? O que alimentaria o seu sentido de propósito? A quem iria recorrer em tempos de desespero?

Apesar de hesitante no início, surgiu uma nova resposta, cada vez mais audaz e estruturada: a cultura. *A cultura podia substituir as escrituras.* As peças de Sófocles e Racine, a pintura de Botticelli e Rembrandt, a literatura de Goethe e Baudelaire, a filosofia de Platão e Schopenhauer, a música de Liszt e Wagner: esta seria a matéria-prima adequada, que substituiria a orientação e o conforto que anteriormente provinham da fé.



A cultura irá substituir as escrituras:
a Sala de Leitura do Museu Britânico, 1854

Catedrais seculares: o Rijksmuseum, 1885

Com esta ideia em mente, em muitas nações nas quais a fé tinha um papel cada vez menor, deu-se um investimento sem precedentes na cultura. Com o claro objetivo de preencher o vazio deixado pela religião, foram construídas por todo o mundo diversas bibliotecas e salas de concertos, assim como departamentos universitários de humanidades e museus.

Para perceber bem esta ideia, em 1854, os responsáveis pela nova Sala de Leitura do Museu Britânico especificaram que a cúpula central deveria ter exatamente a mesma circunferência que a Basílica de São Pedro, em Roma.

Nos Países Baixos, quando se decidiu avançar com o novo museu nacional, nos anos de 1870, delegou-se esse trabalho ao mais ilustre arquiteto de catedrais da época — Pierre Cuypers — e o seu Rijksmuseum não se distingue de um local de culto. De acordo com o espírito da época, os museus eram as novas catedrais.

A substituição das escrituras pela cultura permanece uma teoria interessante e um conceito emocionalmente convincente. Porém, para todos os efeitos, tal não aconteceu. A cultura *não* substituiu, de forma alguma, as escrituras. Os museus não são as novas catedrais. São elegantes salas de arquivo para a arte do passado. As bibliotecas não são o lar da alma. São enciclopédias arquitetónicas. Se ousássemos aparecer em qualquer departamento universitário de humanidades à procura de um propósito ou sentido, ou se entrássemos num museu, sentindo-nos vulneráveis na busca por perdão ou caridade, éramos de imediato retirados e possivelmente entregues às autoridades psiquiátricas. O forte sentido de necessidade e a ânsia emocional que eram desencadeados pela religião não são vistos como aceitáveis no universo cultural contemporâneo. Espera-se que qualquer pessoa com um nível de educação mediano e alguma sensibilidade já saiba o suficiente para gerir bem o processo de viver e morrer — sem precisar de uma ama.

Aqueles que se dedicaram a produzir cultura poderão ter tido o objetivo de inspirar e transformar, mas os responsáveis pela sua interpretação limitaram-se a ser intérpretes sérios e curadores.

Não admira que ainda nos encontremos à procura de maneiras para orientar as nossas mentes no despertar da decadência da religião.

AUTOAJUDA

É evidente que, nos escalões mais altos da cultura, não existe nada mais menosprezado e desprestigiante do que o segmento da autoajuda. Toda esta categoria se tornou sinónimo de sentimentalismo, ignorância e oportunismo.

Depois de analisarmos muitos exemplos, este veredicto mordaz não é forçosamente injusto. As capas dos livros são, por norma, mais berrantes, cheias de promessas exageradas. Porém, chegar ao ponto de desacreditar a ideia que sustenta a existência da autoajuda — que reside no facto de muitos de nós estarmos desesperados por algum tipo de consolo ou educação emocional — acaba por dar corpo a um preconceito austero e perverso.

A cultura dos antigos Gregos e Romanos reconhecia e honrava as nossas necessidades com maior dignidade. As mentes mais nobres — Aristóteles, Epicuro, Cícero, Séneca e Marco Aurélio — criaram obras que se incluem, sem dúvida, na autoajuda. A tradição da filosofia aplicada a que se dedicaram sobreviveu à de Roma. Os *Ensaios* de Montaigne (1580) correspondem a um compêndio prático que nos ajuda a conhecer as nossas mentes inconstantes, encontrar um propósito, estabelecer boas relações com os outros e alcançar momentos de serenidade e aceitação. *Em Busca do Tempo Perdido,* de Proust (1913), partilha a mesma ambição prática de um livro de autoajuda, incentivando-nos a traçar um caminho mais sincero e inteligente, que evite a dispersão e valorize a vida, demasiado breve.

Nesse sentido, o problema não reside na autoajuda em si, mas na forma como este género tem vindo a ser interpretado e explorado nos tempos modernos. Na realidade, uma obra literária tem poucos objetivos

mais sérios do que guiar e consolar o leitor, atenuando o poder que o caos e as sua falhas têm sobre si.

A evolução no sentido de uma autoajuda melhor depende de uma análise do potencial deste género tão degradado, acreditando na seriedade essencial do projeto que envolve a educação emocional.

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Quando em criança nos perguntavam a idade, respondíamos «quatro anos» e, pouco depois, acrescentávamos com um ar solene: «e meio.» Não queríamos que pensassem que só tínhamos quatro anos. Nos últimos meses havíamos crescido imenso, mas, ainda assim, éramos modestos o suficiente para perceber que a honra de completar os cinco anos ainda estava longe. Por outras palavras, em crianças tínhamos a consciência plena da rapidez e intensidade do desenvolvimento humano e queríamos passar a mensagem, quer aos outros quer a nós mesmos, de que poderíamos conhecer metamorfoses substanciais ao longo dos nossos dias e noites banais. Nos dias que correm, seria cómico, ou mesmo disparatado, um adulto responder com orgulho «tenho 25 anos e meio» ou «41 anos e três quartos», pois, sem que nos tenhamos apercebido, afastámo-nos da ideia de que também os adultos conseguem evoluir.

Quando passamos a barreira dos 18 anos continuamos a controlar o nosso progresso, mas passamos a contemplá-lo em termos diferentes: passa a exprimir-se numa linguagem de evolução materialista e profissional. Focamo-nos nas notas que alcançámos, na carreira que escolhemos e no progresso que fizemos na hierarquia corporativa. O desenvolvimento torna-se sinónimo de promoção.

Contudo, o desenvolvimento emocional continua. Pode não existir qualquer efeito exterior: não nos tornamos mais altos, não somos promovidos no trabalho, nem recebemos um título novo que confirme a nossa matrícula no mundo. Mesmo assim, ocorrem mudanças. Pode ser que,

após umas duas noites de insónias, tenhamos repensado a nossa atitude em relação à inveja, ou alcançado uma ideia importante sobre a forma como reagir a um elogio. Podemos ter dado um passo importante no sentido de nos perdoarmos ou solucionado um dos enigmas de um relacionamento romântico.

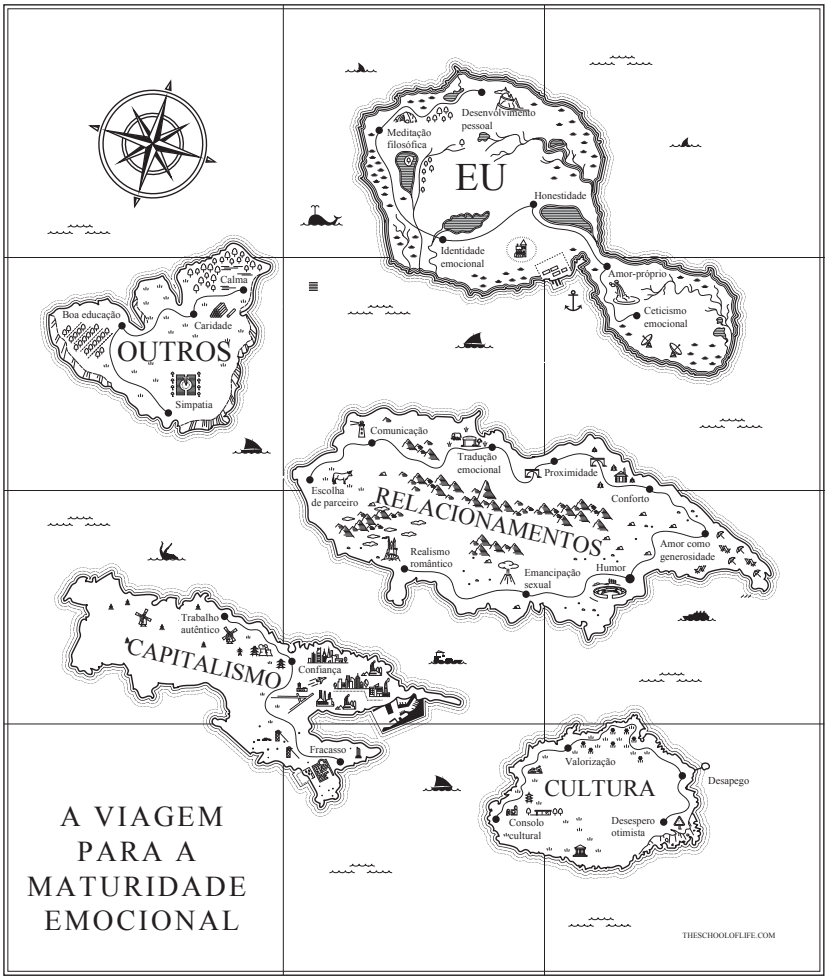
Estes acontecimentos silenciosos, mas verdadeiros, não são assinalados. Ninguém nos oferece um bolo nem um presente para marcar estes momentos de crescimento. Não nos dão os parabéns, nem passamos a ser vistos com mais respeito. Ninguém quer saber, e, mesmo que quisesse, não saberia como fazê-lo. Mas por dentro, em segredo, abafamos a esperança de que as nossas evoluções sejam premiadas de forma apropriada.

Num mundo ideal, teríamos um mapa de progresso emocional, no qual traçaríamos a nossa evolução vacilante rumo a uma maturidade permanente. Poderíamos ver os desenvolvimentos interiores como viagens por uma dada região, cada uma com pontos de referência e postos de reabastecimento, tão importantes como as cidades da Itália renascentista e tão belas como a costa do Pacífico — teríamos o mesmo orgulho de ter alcançado estas regiões e percebido como melhor nos orientar nelas.

AKRASIA

O sistema de educação contemporâneo baseia-se em duas premissas sobre a forma como aprendemos. Em primeiro lugar, considera que *como* aprendemos é muito menos importante do que *aquilo* que aprendemos. Acredita-se que o principal no processo de aprendizagem é a boa fundamentação das matérias e não propriamente o modo como são transmitidas. A educação não se deve basear no deslumbramento nem no encanto. Não é, nem nunca deverá ser, um ramo da indústria de entretenimento.

Em segundo lugar, o sistema educativo assume que, a partir do momento em que compreendemos uma matéria, esta permanece na nossa mente durante o tempo necessário. A mente é vista como o disco


EU
Desenvolvimento pessoal
Meditação filosófica
Honestidade
Identidade emocional
Amor-próprio
Ceticismo emocional
OUTROS
Calma
Boa educação
Caridade
Simpatia
RELACIONAMENTOS
Comunicação
Tradução emocional
Proximidade
Escolha de parceiro
Conforto
Amor como generosidade
Realismo romântico
Emancipação sexual
Humor
CAPITALISMO
Trabalho autêntico
Confiança
Fracasso
CULTURA
Valorização
Desapego
Consolo cultural
Desespero otimista
A VIAGEM PARA A MATURIDADE EMOCIONAL
THESCHOOLOFLIFE.COM

rígido de um computador: desde que não seja violentamente maltratado, manterá toda a informação intacta a longo prazo. Esta pode ser uma das principais razões para se considerar que a educação termina aos 22 anos, idade em que as coisas mais importantes já foram assimiladas.

Todavia, a educação emocional pode exigir que adotemos dois pontos de partida diferentes. Para começar, *como* aprendemos é imensamente importante, pois a tendência para não ouvir as grandes verdades sobre o nosso eu mais profundo está bem enraizada. Temos de imediato o impulso de acusar quem quer que exponha as nossas falhas e incapacidades — a não ser que antes nos tenham desarmado as defesas de forma astuta e sedutora. Quando confrontados com verdades fundamentais, tendemos a sentir-nos distraídos, orgulhosos ou inquietos. Preferimos fazer qualquer outra coisa a ter de encarar a informação que nos pode salvar.

Além disso, esquecemo-nos de quase tudo. A nossa memória assemelha-se mais a uma peneira do que a um balde robusto. O que nos pareceu entusiasmante às oito da manhã não passará de um sentimento fugidio a meio do dia e, à noite, não será mais do que uma baforada de vapor nas nossas mentes enevoadas. As nossas decisões e o entusiasmo tendem a desaparecer como as estrelas na aurora. Pouca coisa permanece.

Os primeiros a identificar estes problemas foram os filósofos da Grécia Antiga, que descreveram as deficiências estruturais das nossas mentes com um termo específico. Propuseram que sofremos de *akrasia,* amiúde traduzida por «falta de força de vontade», o hábito de não ouvirmos aquilo que sabemos que devíamos ouvir e de não fazermos o que sabemos ser certo. É devido à *akrasia* que temos nas nossas cabeças informação fundamental sem estar ativa e é também graças a ela que percebemos o que deveríamos fazer, mas acabamos, resolutamente, por não agir.

A educação emocional deve alicerçar-se em duas soluções para lidar com estas fragilidades da mente: a primeira é a arte, a segunda, os rituais.

ARTE

Estamos tão habituados a olhar para o propósito da arte em termos românticos, como o fruto individual de génios artísticos, que nos esquecemos de que, ao longo de grande parte da História, esta tinha um objetivo mais claro e direto: era uma ferramenta de educação. A arte servia para tornar fáceis de assimilar matérias difíceis e complexas. Pretendia incentivar as mentes obstinadas a aceitarem ideias que, apesar de reconhecidas, eram ignoradas caso não fossem transmitidas de forma mais apelativa e agradável.

Por exemplo, o cristianismo dedicou tanta atenção à arte (arquitetura, música, pintura, etc.) não pela beleza em si, mas porque percebeu o poder persuasivo da beleza na adoção de padrões de pensamento específicos e hábitos do coração. Na Florença do século XV, o erudito académico Marsílio Ficino dedicou-se à missão de educar a sua cidade sobre as verdades da teologia cristã. Com o apoio da poderosa e abastada família Medici, desejava ensinar a Florença as virtudes cristãs, como a caridade, a compaixão, a coragem e a dignidade de espírito. Contudo, percebeu também que estas lições não seriam eficazes se fossem escritas numa linguagem demasiado articulada e primorosa nas páginas de um livro ou transmitidas num tom monocórdico numa sala de aula. Para serem devidamente apreendidas pela nossa inteligência entorpecida, as ideias teriam de ser amplificadas pela arte.

Um dos protegidos mais ilustres de Ficino foi Sandro Botticelli. Apesar de as suas obras serem hoje avaliadas pelo seu enorme talento artístico, foram, num primeiro momento, reconhecidas pelo seu poder educativo. A *Madona do Livro* não pretendia apenas deslumbrar o olhar de quem a visse, mas transmitir o valor da maternidade, do sacrifício e da contemplação triste. Ficino e Botticelli sabiam que se estas ideias fossem transmitidas por palavras simples, a educação não daria em nada. Para que estas mensagens se enraizassem, precisavam da ajuda de um céu azul-celeste, da dança da filigrana dourada, de uma criança adorável e de uma

A beleza ao serviço da educação:
Sandro Botticelli, *Madona do Livro, c.* 1480

figura maternal excecionalmente carinhosa. Por mais nobres que sejam as ideias, tendem a precisar de uma pequena ajuda da beleza.

RITUAIS

O problema não se resume ao hábito de evitar ideias importantes. Acresce a tendência para esquecê-las de imediato, mesmo quando, em teoria, concordamos com elas. Foi justamente por causa disso que a humanidade inventou os rituais. Estes são a repetição estruturada de conceitos importantes, que ganham força através de uma pompa e cerimónia formais. Os rituais exploram ideias que, apesar de conhecidas, estavam abandonadas e voltam a ficar ativas e vívidas nas nossas mentes distraídas. Ao contrário dos padrões de educação modernos, os rituais não pretendem ensinar nada de novo, mas revestir aquilo que acreditamos já saber de uma forma mais inspiradora. O objetivo é transformar as nossas afinidades teóricas em hábitos.

Não é coincidência que as religiões sejam as grandes responsáveis pela criação e propagação de rituais. É graças a elas que existem ocasiões que nos obrigam a honrar as estações, a lembrar os mortos, a olhar para dentro de nós mesmos, a pensar sobre a passagem do tempo, a criar empatia com estranhos, a perdoar transgressões e a pedir desculpas pelas nossas faltas. As religiões colocaram datas nos calendários para nos relembrar dos compromissos mais importantes.

Podemos interpretar os rituais de forma negativa, como símbolos de uma tentativa antiquada de controlar e direcionar pensamentos através de compromissos. Porém, os melhores rituais não impõem ideias a que nos opomos, antes nos relembrando aquelas com as quais concordamos, mas que deixámos desvanecer-se: são um caminho para a autenticidade interna, determinado externamente.

No percurso de secularização das sociedades, é possível que tenhamos sido demasiado precipitados em descartar rituais. Um sistema educativo

atento à sabedoria das religiões perceberia o papel de lições estruturadas que insistem em repetir aquilo que já sabemos — e, ainda assim, acabamos gravemente por esquecer. Uma boa «escola» não deveria dizer-nos apenas o que ainda não ouvimos, mas estar profundamente empenhada em reavivar o que já se conhece em teoria e que, na prática, caiu no esquecimento.

PROBLEMAS DO PRIMEIRO MUNDO

Parte do que nos impede de abordar os problemas emocionais deve-se ao pensamento enraizado que os vê como demasiado insignificantes para serem dignos de preocupação. Na realidade, a vontade de lidar com algo que pode destruir as nossas vidas é enfraquecida pelo medo de estarmos a ser autoindulgentes. Um puritanismo adormecido desperta no momento mais inoportuno.

Todavia (infelizmente), não existe nada digno de riso nos problemas que afetam os países mais ricos do mundo. As pessoas podem não estar a passar fome, a esperança média de vida é elevada e a mortalidade infantil foi quase erradicada, mas as populações continuam em sofrimento. Os problemas não se prendem com os dramas cor-de-rosa dos mais abastados, nem com súplicas de solidariedade quando um vinho não está suficientemente fresco, mas envolvem níveis de solidão extremos, ansiedade, o colapso de relacionamentos, raiva, humilhação e depressão — problemas que culminam naquilo a que as sociedades avançadas estão condenadas: taxas de suicídio excecionalmente elevadas.

O crescimento económico é a prioridade da política moderna. Porém, a luta da humanidade para alcançar a estabilidade material só valerá a pena se perceber e encontrar maneiras de atenuar o sofrimento psicológico que persiste no contexto de riqueza, chegando mesmo a ser muitas vezes promovido por este. De acordo com as trajetórias atuais, os problemas que assolam os cerca de 30 países ricos descritos como

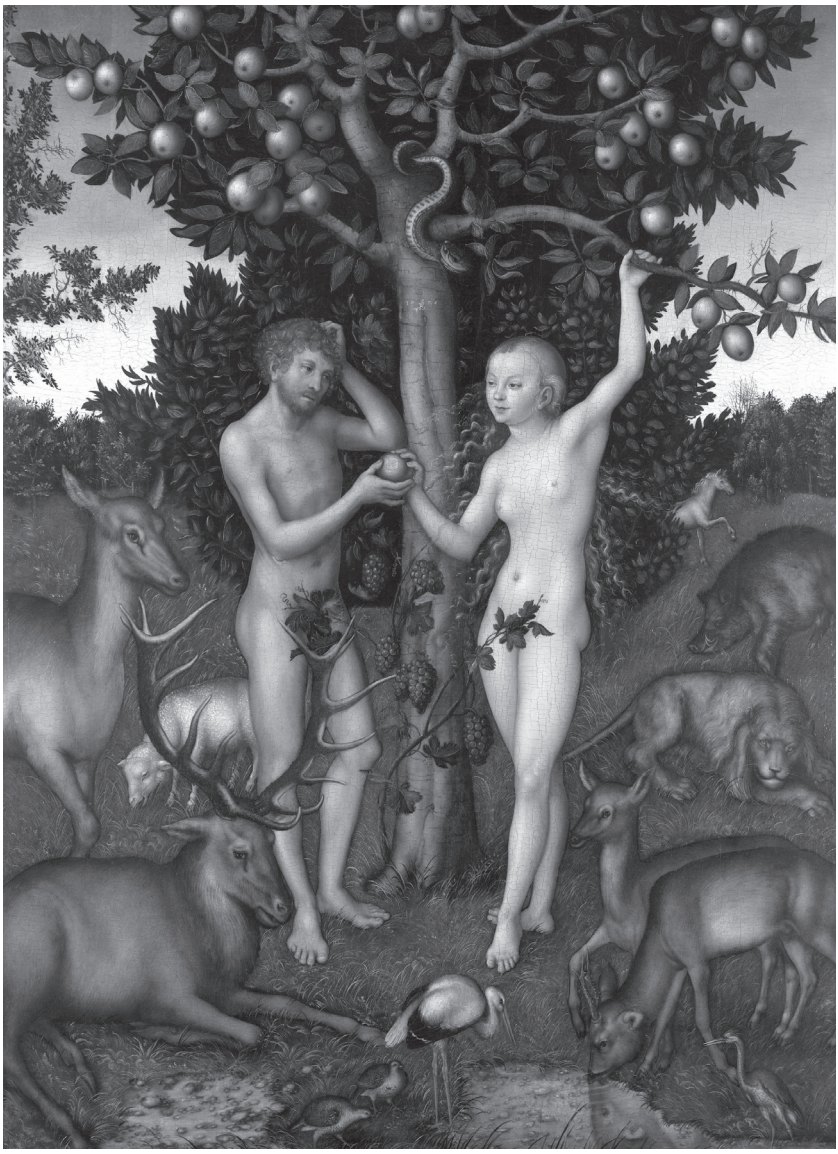
Primeiro Mundo são os mesmos que todos os seres humanos irão enfrentar em cerca de 300 anos. As dificuldades que estão a destruir vidas na Suíça ou na Noruega, na Austrália ou nos Países Baixos constituem os problemas que serão frequentes por todo o globo em 2319. Os problemas do Primeiro Mundo não são singularidades desnecessárias, mas uma espécie de viagem no tempo, um olhar sobre aquilo que um dia irá atormentar toda a humanidade — a menos que aprendamos a encará-los como algo mais do que uma mera birra de mimados.

IMPERFEIÇÃO

O maior inimigo que ameaça o bem-estar contemporâneo poderá ser a crença de que o ser humano pode atingir a perfeição. Fomos levados à loucura coletiva pela ideia — aparentemente boa, mas, na realidade, destrutiva — de que ser sempre feliz faz parte da nossa missão natural.

Durante milhares de anos, fomos mais espertos. Podíamos ser supersticiosos e ingénuos, mas com limites. As nossas maiores ambições — casamento, educação dos filhos, carreira, política — eram vistas como fontes de uma infelicidade característica e profunda. O budismo referia-se à própria vida como um vale de sofrimento; os Gregos salientaram a estrutura trágica de qualquer projeto humano; o cristianismo via cada um de nós marcado por uma maldição divina.

A ideia de «pecado original» foi formulada pela primeira vez pelo filósofo Santo Agostinho, nos últimos tempos do Império Romano, e defendia que a humanidade é intrinsecamente, não por acidente, imperfeita. Sofremos, sentimo-nos perdidos e isolados, vivemos atormentados com preocupações, desperdiçamos as nossas capacidades, negamos amor, falta-nos empatia, amuamos, criamos obsessões e ódios: estas não são falhas meramente pessoais, mas constituem a essência do animal humano. Somos criaturas corrompidas desde que fomos expulsas do Jardim do Éden, condenadas pelo *peccatum originale* — para usar o termo latino.



Peccatum originale — pecado original.

Claro que somos tristes: pormenor de Lucas Cranach, *o Velho*, *Adão e Eva,* 1526

Mesmo que não concordemos com os pormenores precisos da lógica de Santo Agostinho, conseguimos perceber a sua conclusão.

Não devemos encarar esta constatação como punitiva, mas como um alívio dos 200 anos cheios de pressão incutida pela fé científica de que o progresso é possível.

Não existem «soluções» sábias nem autoajuda que eliminem totalmente todos os problemas. No melhor cenário, resta-nos esperar por consolação — uma palavra nada apelativa. Acreditar em consolação significa desistir de curas; significa aceitar que a vida se assemelha mais a um hospício do que a um hospital, mas que gostaríamos que fosse o mais confortável, interessante e agradável possível.

Uma filosofia da consolação orienta-nos no caminho para dois lenitivos importantes: compreensão e companheirismo. Entendemos o problema e apercebemo-nos de que não estamos sozinhos. Compreender não elimina, como que por magia, a dor, mas tem o poder de reduzir o leque de efeitos secundários e medos. Ao menos sabemos o que nos está a destruir e porquê. Os nossos piores medos podem ser controlados e as lágrimas transformar-se num conhecimento amargo.

O que também ajuda bastante é saber que estamos acompanhados. Apesar do tom otimista da sociedade em geral, é possível encontrar consolo no reconhecimento de que, em privado, todos se sentem tão desnorteados e arrependidos como nós. Isto não se trata de *Schadenfreude*, mas de um alívio profundo em saber que não somos os únicos.

INSANIDADE SÃ

Deveríamos igualmente assumir que a sanidade mais elementar está fora de alcance. Existem diversos motivos que explicam a nossa falta de estabilidade. Temos histórias pessoais complexas, vivemos num estado de catástrofe iminente, somos vulneráveis a perdas devastadoras, o amor nunca é suficiente e o fosso entre expectativas e realidade é sempre intransponível.

Dadas as circunstâncias, não faz sentido ver a sanidade como um objetivo. Devíamos antes empenhar-nos em estabelecer uma relação mais sensata e controlada com as formas multifacetadas da nossa insanidade, conhecendo-a melhor: a nossa «insanidade sã».

O que distancia o insano são do simplesmente insano é o conhecimento honesto e exato sobre o que não está bem em si. O insano são pode não ser completamente equilibrado, mas não é louco a ponto de insistir na sua normalidade. É capaz de admitir, com um certo charme — e sem perder a dignidade —, que é, por natureza, estranho em diversos aspetos. Não esconde o que acontece quando se levanta, a meio da noite, nos momentos maus em que a ansiedade ataca, ou quando é assolado por crises de inveja. Na melhor das hipóteses, pode ser sarcástico quando se refere à tragédia de se ser humano. Expõe os medos, as dúvidas, as ansiedades, os desejos e os hábitos que, por norma, ficam de fora quando contamos a nossa história a nós mesmos.

Os insanos sãos não constituem uma categoria especial de pessoas mentalmente instáveis, antes representando a versão mais evoluída de um ser humano mais maduro.

EM DEFESA DA MELANCOLIA

A melancolia não é um sentimento de raiva nem de amargura, mas a forma mais nobre de tristeza, que surge quando aceitamos a ideia de que o sofrimento e a desilusão se encontram no cerne da experiência humana. Não é uma doença que tem de ser curada. É o reconhecimento sensível, apaziguador e sereno de toda a angústia que teremos, inevitavelmente, de enfrentar.

A sociedade moderna tem o hábito de privilegiar comportamentos dinâmicos e entusiastas. Os estados de melancolia ou são tratados com medicação — para «resolver» o problema — ou veem a sua legitimidade totalmente negada. No entanto, a melancolia tem origem no

reconhecimento fundamentado da estrutura trágica de todas as vidas. Em estados de melancolia, é possível, sem raiva nem qualquer tipo de sentimentalismo, compreender que ninguém percebe ninguém, que a solidão é universal e que todas as vidas têm o seu quinhão de vergonha e tristeza. A melancolia percebe que muitas das coisas que mais queremos se encontram num conflito trágico entre si: desejamos sentir-nos seguros e, ao mesmo tempo, sermos livres; queremos ter dinheiro e não depender de ninguém; temos a necessidade de pertencer a uma comunidade unida, mas tememos ser reprimidos pelas expectativas da sociedade; almejamos explorar o mundo e, ao mesmo tempo, criar raízes; satisfazer a nossa necessidade de comida, sexo, preguiça e, em simultâneo, manter-nos elegantes, sóbrios, fiéis e saudáveis.

A sabedoria da atitude melancólica (em oposição a uma postura mais amarga e revoltada) reside na compreensão de que o nosso sofrimento faz parte da humanidade em geral. A melancolia sugere uma perspetiva impessoal sobre o sofrimento. É preenchida por uma piedade crescente pela nossa condição. Existem paisagens melancólicas e peças musicais melancólicas, poemas melancólicos e certas horas do dia imbuídas de melancolia. Nestes momentos, encontramos o eco do nosso sofrimento, que nos é devolvido sem algumas das associações mais pessoais que, quando nos atingem, tornam tudo mais angustiante. A tarefa da cultura é transformar a raiva e a alegria forçada em melancolia. Quanto mais melancólica for a cultura, menos os seus membros serão perseguidos pelas suas falhas, ilusões perdidas e lamentações.

O SIMPLES E O OBSCURO

Seria expectável que os seres humanos optassem pelas explicações simples em detrimento das mais complicadas. Porém, em muitos assuntos da vida intelectual e psicológica, constatamos um fenómeno estranho e inesperado: a predisposição a favor do obscuro, do nebuloso, do enigmático

e do esotérico. A preferência por explicações quase incompreensíveis, que provocam perplexidade e empregam palavras pouco comuns, reflete a crença implícita de que a verdade não deve ser expressa de forma que seja de compreensão simples.

Portanto, é problemático que tantas das verdades essenciais da vida emocional, caracterizadas pela simplicidade elementar inerente, violem esta predisposição para o difícil, mantendo alguma da linearidade inocente de parábolas. Dizem-nos que devemos perceber e não condenar; que os outros não são cruéis, mas ansiosos; que todas as virtudes que admiramos acabam por coexistir com alguns defeitos que devemos perdoar: estas são algumas leis importantes da psicologia e ao mesmo tempo banalidades familiares que nos ensinaram a desdenhar. Porém, apesar de serem óbvias, as dinâmicas emocionais simples são capazes de destruir longos períodos das nossas vidas. Três décadas dedicadas à busca infeliz de riqueza e estatuto social podem dever-se, nada mais nada menos, ao desejo esquecido de chamar a atenção de um pai desatento que preferia o irmão mais velho. O fim de um relacionamento de 15 anos, com milhares de noites de dor e sofrimento, pode ter origem em problemas de apego e de afastamento gerados nos primeiros 14 meses de vida. A vida emocional nunca para de nos mostrar como temos de sofrer para alcançar as «pequenas» coisas.

Devíamos ser capazes de perceber que aquilo que melhor nos nutre e nos orienta, o que deveríamos ouvir, tem uma estrutura surpreendente e humilhantemente simples. Não devíamos agravar problemas com a exigência de elevados níveis de mistério, nem permitir que a inteligência emocional seja ofuscada por uma complexidade, apenas legítima nas ciências avançadas. Esta vulnerabilidade perante erros básicos da psicologia não é mais absurda, nem menos intensa, do que o facto de um adulto poder ser morto por uma pedra bem arremessada ou por querer um copo de água. A simplicidade não deveria insultar a inteligência. Deveria lembrar-nos de ser flexíveis na compreensão do que a inteligência engloba.

Temos de ser sofisticados quanto baste para não rejeitar uma verdade apenas porque nos parece algo que já sabemos. Temos de ser maduros o

suficiente para nos inclinarmos e colhermos ideias determinantes, seja qual for a sua forma. A nossa mente deve permanecer aberta para diversas verdades formuladas numa linguagem para crianças.

A ESCOLA DA VIDA

A expressão «escola da vida» subentende um paradoxo intencional. É suposto a escola educar-nos no que precisamos para viver, mas, no entanto, como o termo tristemente indica, é, em grande parte, a vida — e aqui referimo-nos às experiências dolorosas — que nos ensina quase tudo. Assim, a grande instituição chamada Escola da Vida está imbuída de esperança, mas também de provocação. Ousa acreditar que, com tempo e método, conseguimos aprender coisas que, caso contrário, levaríamos décadas de tropeções para alcançar. Além disso, acaba por ser uma crítica à forma como nos equipamos com as ferramentas necessárias para prosperar.

Nunca vislumbramos o fim da empreitada de nos tornarmos a coisa mais valorizada e extraordinária de todas, isto é, uma pessoa emocionalmente madura — ou, em termos mais simples, um «quase-adulto». Numa sociedade ideal, não seriam apenas os filhos a precisar de educação. Todos os adultos reconheceriam que precisam de uma educação emocional contínua e tornar-se-iam seguidores ativos dos avanços da psicologia. Escolas dedicadas à inteligência emocional estariam abertas para todos e as crianças sentiriam que fazem parte de um processo que dura a vida toda. Algumas aulas — sobre raiva ou zangas, culpa ou reflexão — juntariam meninos de 7 anos com adultos de 50, considerando equivalente a sua maturidade sobre um dado tema. Neste tipo de sociedade, a expressão «terminei os estudos» seria muito estranha.

Todos deixámos ao acaso algo que é o mais importante saber; negámo-nos a oportunidade de transmitir, sistematicamente, sabedoria — reservando a confiança na educação a assuntos técnicos e de gestão. A Escola da Vida é uma tentativa modesta para nos poupar algum tempo.