

GREG COOTSONA

APRENDA A DIZER NÃO

Traduzido por OMAR DE SOUZA

Parte 1

Vida pessoal

Michelângelo e o mármore — A arte da negação

Eu vi o anjo no mármore e esculpi até libertá-lo.

MICHELÂNGELO BUONARROTI, escultor, pintor, arquiteto
e (para muitos) criador da Renascença.

A história é mais ou menos assim: um admirador procurou Michelângelo e perguntou a ele como havia esculpido a famosa estátua de Davi que hoje pode ser encontrada na Galleria Accademia, na cidade de Florença, na Itália. Como foi que ele criou aquela obra-prima de forma e beleza? Em que estava pensando? Como foi que trabalhou com a pedra de modo a produzir uma figura humana tão extraordinária?

Michelângelo respondeu com essa descrição tão simples quanto contundente. Primeiro, o artista fixou sua atenção no bloco de mármore ainda não trabalhado. Ele o estudou, fez alguns rascunhos com lápis sobre a pedra e, em seguida, cortou “tudo o que não era Davi”.

O admirador ficou impressionado e pediu que o artista prosseguisse. Então Michelângelo ofereceu esta explicação: “Em todo bloco de mármore vejo uma estátua como se ela estivesse de pé diante de mim, já formada e perfeita em atitude e ação. Só tenho de desbastar as paredes rudes que aprisionam a bela figura e revelá-la aos outros olhos que não podem vê-la”.

Ele discerniu, presa dentro do bloco rígido, uma beleza que tinha de ser libertada. Assim, trabalhou com toda a genialidade e persistência que podia reunir. Desde então, o que surgiu da pedra tem admirado e fascinado os espectadores. Há quem considere a estátua de Davi a maior escultura já criada.

Michelângelo desvendou a beleza através daquilo que removeu. Ele dominava a arte da negação. Ele criou por meio do poder do “não”.

Acho que não costumo tomar muito cuidado com a necessidade de eliminar os excessos de minha vida. Não tiro as sobras para chegar ao que é essencial e crucial para mim. Pelo contrário, eu acumulo. E diferentemente do mármore, as pessoas têm a opção de juntar mais e mais blocos de matéria informe à vida cotidiana. Muitas vezes, ficamos aborrecidos e abandonamos um projeto ao menor sinal de beleza que começa a despontar na rocha. Ou então, jamais o começamos. Ficamos olhando para aquele bloco de mármore rude, paralisados diante das tarefas que se impõem.

E, para complicar ainda mais, vivemos cercados por uma cultura que oferece possibilidades quase incontáveis. Assim, paralisados pela multiplicidade de escolhas, não conseguimos decidir onde devemos começar a desbastar. Comprometer-se — trabalhar na pedra de alguém — significa dizer “não” à grande maioria dessas possibilidades sedutoras. As alternativas parecem não ter fim, e estabelecer limites não passa de mera sugestão. Como consequência, vários de nós permanecemos sem forma. Muitos nunca encontramos a vida de beleza, excelência e sucesso que nos aguarda.

Mesmo assim, alguns conseguem. Algumas pessoas sabem cortar os excessos com visão precisa e sólida determinação. O que faz a diferença? Qual é o segredo? Como podemos ir além da boa intenção para formar hábitos que geram integridade e cuidado com os outros, que estabelecem metas e formam caráter em nossa vida, que abrem espaço para os relacionamentos pelos quais tanto ansiamos e que aprimoram nossas habilidades no trabalho?



A história de Michelângelo nos conduz a algumas reflexões sobre o poder do “não” e como esculpir nossa vida com o objetivo de alcançar o verdadeiro sucesso. Como o grande artista afirmou, “quanto mais o mármore se gasta, mais a estátua aparece”.

Até que ponto também podemos considerar-nos blocos de mármore rígido? Será que alcançamos sucesso na busca por excelência? Será que o perseguimos com a devida perseverança? Existe um “você” ou um “eu” escondido em uma vida informe, esperando para ser libertado? Estamos aprisionados pelos “nãos” que ainda não dissemos? Você está permitindo que Deus, o Criador e Recriador, transforme sua vida, esculpindo-a e moldando-a?

Aqui estão algumas lições que aprendi ao estudar a vida do grande artista. Eu as organizei em quatro grandes blocos: corte dos excessos, criatividade, determinação e Deus.

CORTE DOS EXCESSOS

*O verdadeiro sucesso (ou seja, a beleza e a excelência)
se encontra no ato de cortar*

Michelângelo descobriu que poderia criar sua escultura somente removendo aquilo de que a figura não necessitava até alcançar a beleza de sua forma inerente.

Precisamos dizer “não” às coisas em nossa vida que não queremos ou das quais não precisamos. Isso é ainda mais importante quando se trata de estabelecer objetivos.

Tenho observado três passos principais no estabelecimento de objetivos.

O primeiro passo para alcançar o sucesso na vida é determinar quais são suas maiores prioridades. O que você realmente deseja? Aqui está o ponto mais importante: esses objetivos e planos costumam permanecer adormecidos dentro da rocha, a não ser que comecemos a esculpi-la. O segundo passo: determinar suas negações. Em outras palavras: o que você *não* quer perseguir? É descobrir a que você deve dizer “não”. E, por fim, o passo número três: mantenha a firmeza nesses “nãos”. É aí que a maioria das pessoas fracassa na busca do que é melhor para sua vida. O terceiro passo se torna uma exigência real quando há outras boas opções disponíveis. Isso é especialmente verdadeiro no que diz respeito àquelas coisas que se *parecem* com o sucesso: objetivos como riqueza, fama e posição social. Mas essas coisas (das quais falarei no capítulo seguintes) não são as

que realmente importam. São objetivos secundários e podem acabar tornando-se fortes distrações. Em vez disso, o verdadeiro sucesso é saber discernir a essência do que fomos criados para ser e persegui-la de modo implacável.

CRIATIVIDADE

*Quebre o molde ou veja alguma coisa pela primeira vez e copie...
com variações*

Donatello criou uma escultura de Davi (de bronze, neste caso) na década de 1440, uns sessenta anos antes da estátua de Michelângelo. Aquela poderia ter sido a última palavra sobre esse herói bíblico, em termos de arte. No entanto, Michelângelo sabia que tinha algo original para oferecer. Assim, ele pegou o mármore, começou a esculpi-lo e levou seu *Davi* em outra direção. Donatello esculpiu a figura esguia e ligeiramente efeminada de Davi depois da batalha com Golias, usando apenas um chapéu e segurando uma espada, com o pé sobre a cabeça do gigante. Michelângelo descartou aquele chapéu bobo e conferiu um novo poder e mais vitalidade ao jovem guerreiro, que posa como se estivesse preparando-se para a batalha, com as veias saltando, prestes a enfrentar o inimigo gigantesco.

Olhando com mais intensidade o rosto do *Davi* de Michelângelo, você pode ver uma projeção idealizada do artista — não sua figura real, mas a criatividade que o impulsionava. Assim como ele escolheu retratar Davi antes da guerra, olhando na direção de seu enorme inimigo, aquele artista de 26 anos parece estar esquadrinhando o horizonte, tentando vislumbrar seus futuros projetos.

DETERMINAÇÃO

A visão do artista orientou seu trabalho e o encheu de determinação.

A precisão da visão combinada com uma incrível determinação levou Michelângelo a olhar objetivamente *através* do bloco informe e en-

xergar ali dentro a figura na qual o mármore poderia transformar-se. Trata-se do conceito artístico de *disegno*, que significa “esboçar” ou “desenhar”: o produto final deve surgir primeiro na imaginação do artista. Michelângelo simplesmente conhecia Davi — sua idade, como ele estava posicionado, a forma de seu torso e aquele braço esquerdo elegantemente curvado bem abaixo de seu queixo. Através da massa amorfa de pedra, uma forma clara brilhou em sua imaginação. O mármore só precisava ser desbastado.

Assim, de maneira gradual, pedacinho por pedacinho, surgiu *Davi*, assim como a *Pietà*, *Moisés* e *O escravo moribundo*. O mais glorioso na arte de esculpir de Michelângelo era que ele podia ver através do material bruto e arrancar todo o material excedente até levá-lo a seu destino final. Michelângelo acreditava nisto: “O mármore que ainda não foi desbastado pode conter a forma de qualquer pensamento que o grande artista tenha”.

Para ser bem claro: o “sim” ajudará a guiar a visão. E é preciso ser resoluto. Precisamos conhecer a voz que nos orienta. Um dos elementos críticos desse processo é seguir em frente e saber a direção que se está tomando. Para discernir essa visão, eu me inspiro em uma citação da famosa feminista Naomi Wolf: “Para mim, excelência é o estado de graça que só pode manifestar-se quando a pessoa ignora o clamor do mundo, dá ouvidos a uma voz interior que reconhece como mais sábia que a sua e a transcreve sem receio”. Em que situação você ficou quieto o suficiente para ouvir essa voz mais sábia? No capítulo 3 ofereço algumas orientações para quem deseja ignorar a estética tecnológica e ouvir com atenção. Por enquanto, quero enfatizar que o “sim” orienta os “nãos”. Nosso *disegno* determina o modo como vamos esculpir.

Minha leitura de Michelângelo é a de que ele se sentia simplesmente como um dos maiores gênios de sua época... embora esse fato também o fizesse sofrer. Outra arte e outros artistas parecem tê-lo incentivado à criatividade.

É provável que não progridamos com a mesma convicção — ou, talvez, com o ego superinflado ou a alma angustiada de Michelângelo. Em vez disso, pode ser que nos sintamos inadequados para a tarefa

de esculpir nossa vida até transformá-la em algo belo. Contudo, sei que tenho de começar porque se trata da minha vida, minha obra de arte. Ninguém mais pode fazer isso. Considerando todas as vidas que cercam você, sua visão será um tanto diferente, uma contribuição singular. E, ainda que nem todo ato de refinamento de nossa vida por meio do poder do “não” seja uma obra de arte, não tem problema. A decisão crítica é a de começar.

*É preciso bastante tempo e uma boa dose de determinação
para finalizar uma tarefa, uma jornada, uma incumbência*

Às vezes, Michelângelo manifestava claramente seu amor ou seu ódio pelas incumbências que lhe eram impostas. E elas lhe tomavam tempo. A famosa sepultura de Júlio II na igreja de São Pedro Acorrentado (San Pietro in Vincoli), na Itália, é a representação de um pesadelo que o perseguiu por quarenta anos.

O que você tem diante de si? Uma formatura? Um bebê que precisa de cuidados? A restauração de um casamento cuja solidez está comprometida? Ou será que você está tentando descobrir uma maneira de escrever aquela canção que não sai de sua cabeça? Seja o que for, concentrar sua mente na tarefa é o ponto inicial do trabalho, pois não faltarão distrações ao longo do caminho. Precisamos dominar o poder de dizer “não”, e com sinceridade. Precisamos de determinação.

Pense na internet com seus bilhões de sites. Sei o que me distrai. Toda vez que eu olhava para a tela do computador para digitar mais alguma coisa deste livro, ouvia a voz da internet me chamando: “Venha surfar-se. Tenho tanta informação e estímulo para oferecer”. Ou então tente lembrar-se de quando havia apenas três ou quatro canais de TV abertos à disposição. Hoje em dia, a TV por assinatura oferece centenas de alternativas. Pense em como se pedia café antigamente: puro ou com muito ou pouco leite e açúcar. Atualmente é possível pedir um café do tipo moca 2% descafeinado, *espresso* ou não.

Trata-se de uma luta, e sei disso. Corre-se o risco de uma fadiga de negações. Enfrento todos os dias o desafio de manter uma

dieta saudável de negação às distrações. Posso ficar encantado com todos os modelos de sucesso mais deslumbrantes que a nossa cultura apresenta. Tento viver por aquilo que realmente importa para mim, mas não consigo. Assim, quero viver além das boas intenções para me conscientizar de tudo quanto posso ser. Desejo ser bem-sucedido naquilo que é realmente importante porque, quando faço as coisas com excelência, encontro a felicidade. Ou então, surge a apatia: opto por assistir a outro episódio da série *24 horas* ou navegar na internet. Ou ainda posso *patinar* na insegurança, achando que simplesmente não sou capaz de fazer isso. Nunca completarei o que comecei a fazer.

Além disso, cortar os excessos exige dedicação de tempo. Neste ponto eu me conscientizei de que todas as coisas que importam para mim demandam longo prazo. O *Davi* de Michelângelo levou três anos para ficar pronto. Deve ter sido um trabalho bem tedioso, como o próprio artista declarou: “Se as pessoas soubessem como tive de trabalhar duro para me tornar um mestre, não seria mais tão maravilhoso”. Cortar excessos dói. O cinzel, porém, precisa ser mais rígido que a pedra. Nossa determinação deve mover-nos para frente, contra todas as probabilidades.

Ainda assim, em determinadas situações precisamos de apoio. Michelângelo contou com papas do século 16 e a família Médici. Ele era bancado por gente com muitos recursos financeiros. Mas essas pessoas também eram, vez por outra, exigentes e cheias de caprichos.

Para ser sincero, eu ainda estou procurando um patrono! (Não é isso o que todos nós estamos fazendo?) No entanto, a não ser que aconteça alguma coisa como obra do acaso, um patrono (ou mesmo o mais tênue traço de fama) jamais aparecerá para mim, sorrindo e oferecendo dinheiro. Descobri que um número surpreendente de grandes artistas — assim como muitos de nós — continuaram escondidos à margem da História porque nunca tiveram o apoio de que necessitavam. (Vou voltar a falar a respeito disso em breve.)

Isso, porém, não minimiza seu talento artístico. E não devemos preocupar-nos se nossa vida interior não é notada. Para criar um sucesso, você não deve instituir como as metas mais importantes a fama,

a riqueza e a posição social. Talvez tenhamos de procurar outro tipo de patrono — o que nos leva ao próximo ponto.

DEUS

A qualidade do material bruto com o qual você trabalha e sua fonte de criatividade são elementos fundamentais

O mármore usado por Michelângelo tinha de ser escolhido cuidadosamente, tanto em termos de tamanho quanto de composição. No mínimo, ele tinha de trabalhar com as características que o material lhe proporcionava. Conforme a fama do artista se espalhou, o mármore era-lhe fornecido por alguns dos mais ricos patronos daquela época, mas, mesmo quando ele esculpiu o *Davi*, a qualidade da pedra era medíocre.

Somos feitos de um material diferente, e podemos conquistar confiança quando nos lembramos de que o Criador é a fonte de nossa vida; que Deus criou cada um de nós, na verdade, com talentos e dons singulares. Nenhum de nós está imune a falhas, mas, no caso da arte de nossa vida, às vezes são as imperfeições que proporcionam nossa mais linda forma.

Somos criaturas de Deus em processo de aprimoramento. Somos esculpidos até nos transformarmos naquilo que Deus deseja que sejamos, segundo sua visão. Michelângelo acreditava que seu poder criativo refletia a inspiração divina. Mais tarde, ele recebeu a alcunha de “o Divino”, embora fosse um pouquinho mais modesto que seus admiradores. “A verdadeira obra de arte nada mais é do que a sombra da perfeição divina”, disse.

Estou convencido de que o meu Criador sabe como devo ser porque Deus é o supremo artista, que olha para a nossa vida como se fosse uma obra de arte. Como certa vez escreveu Vincent van Gogh, um mestre da pintura do século 19, “Cristo [...] é mais artista que todos os artistas; ele trabalha no corpo e no espírito vivo. Ele produz seres humanos, e não estátuas”. Definitivamente, é mais difícil trabalhar com seres humanos e usá-los no processo de cortar os excessos, já que, com frequência, resistimos ao cinzel. Mesmo assim, podemos

dizer que o corte que Deus produz em nossos excessos se torna parte do processo de cura que ele opera em nós.

Dizer “não” por meio do corte dos excessos parece ser o método divino. Descobertas científicas confirmaram que foi dessa maneira que Deus criou a obra-prima que chamamos “nosso universo”. Ao formar o mundo, Deus também cortou excessos. O universo inteiro veio a existir por meio de uma gigantesca quantidade de “nãos”. Desde os anos 1960, uma espantosa série de descobertas revela que o universo funciona a partir de determinadas condições bem específicas, as quais permitem o surgimento de criaturas morais e conscientes.

Derivado do termo *anthropos* — a palavra em grego para “ser humano” (como em “antropologia”) —, o princípio antrópico declara que o cosmo é ajustado, desde o princípio, em função do surgimento da vida, em geral, e da vida inteligente, em particular. Na verdade, cerca de trinta parâmetros discretos e precisamente calibrados — como a taxa de expansão do universo, sua massa, a intensidade de uma força nuclear poderosa e a razão de aintiprótons em relação a prótons — foram suficientes para produzir o universo. Caso contrário, ele simplesmente não existiria.

O físico Roger Penrose, de Oxford, descreveu um desses parâmetros, o “volume fase-espaco”, com um número quase impossível de ser escrito: um número 1 seguido de 10^{123} zeros. É impressionantemente preciso, e significa uma quantidade de “nãos” quase impossível de se contar.

Em outras palavras, o Criador cortou os excessos de uma grande quantidade de possibilidades para criar este mundo. Deus disse “não” muitas vezes para criar os “sins” da vida. É como se a criação da beleza, da inteligência e da bondade dependessem mais das coisas rejeitadas que daquilo que é selecionado. E eis aqui o que penso: se alguma coisa é boa o suficiente para Deus e para o universo, então é boa o suficiente para você, para mim e para nossa vida.

Resumindo, quando aprendemos a permitir que nossa existência seja moldada — como vimos ao refletir sobre o corte dos excessos, a criatividade, a determinação e Deus —, surge uma vida de beleza. Essas lições eu aprendi com Michelângelo e o mármore. A imagem do

artista desbastando os excessos na pedra e sua relação com a construção de uma vida de excelência e sucesso encontra paralelos em muitas outras áreas. No capítulo seguinte, vou explorar como essas ideias influenciam a busca pelo que (não) é o melhor para a sua vida.