

A INESPERADA ALEGRIA DE CONCLUIR
PROJETOS E O QUE ISSO PODE NOS ENSINAR
SOBRE PACIÊNCIA, RESILIÊNCIA E TUDO
AQUILO QUE REALMENTE IMPORTA.

(É ÓTIMO SER)
PÉSSIMO
EM
ALGO

KAREN RINALDI



ALTA BOOKS
EDITORA
Rio de Janeiro, 2022

Sumário



Introdução	1
Onda 1	11
Minha Primeira Onda: Um Convite a Ser Péssimo	
AS PRIMEIRAS VEZES SÃO SUPERESTIMADAS	
AQUELA IDIOTA, A NOSTALGIA	
NOVOS ARES	
POR PARTES	
SINTONIZE NA SUA VIBE	
MAUS HÁBITOS	
Onda 2	43
Minha Onda Pura Vida: Buscando o Sonho e Afastando Demônios	
RISCOS SÃO SUBESTIMADOS	
UMA ESTRELA CADENTE, UMA LIGAÇÃO, SINCRONICIDADE	
JOGUE PARA VALER	
O TRABALHO É SOBRESTIMADO	
RENDA-SE AO PARAÍSO, ENTREGUE-SE AO INFERNO	
Onda 3	77
Minha Pior Onda: Me Fazendo em Pedacos para Outra Pessoa	
O DESEJO NÃO É SEU ALIADO	
HISTÓRIAS IMPORTAM	
DOR É INFORMAÇÃO	
CONFIANÇA PARA FALHAR	
HISTÓRIAS TRAZEM PRESENTES	

Onda 4 **103**

Minha Melhor Onda: Surfando pela Quimio ou por qualquer Porcaria que Vier pelo Caminho

ALEGRIA ONDE MENOS SE ESPERA
UMA AVENTURA QUE ESCOLHEU VOCÊ
A VULNERABILIDADE É PÉSSIMA... OU TALVEZ NÃO
ASSIM QUE VOCÊ PENSOU QUE ERA SEGURO VOLTAR PARA A ÁGUA...
GRATIDÃO: A PORTA DE ENTRADA PARA A RESILIÊNCIA
SER LEGAL NÃO É PÉSSIMO

Onda 5 **133**

Minha Onda Divina: O Poder da Fé

QUEREMOS PLATEIA
DELICIOSO DOCE DA HUMILDADE
AQUELA SENSAÇÃO OCEÂNICA
E DEUS ATENDEU
O AMOR É TUDO QUE VOCÊ PRECISA

Onda 6 **161**

A Assustadora Onda de Rocco: Tomando na Cabeça

A MERDA QUE DÁ ERRADO
ENSINAR BEM A NOSSOS FILHOS
COISAS PODEM NÃO DAR CERTO E NÃO TEM NADA A VER COM VOCÊ
BORBOLETAS E CAOS

Onda 7 **185**

Surfe da Mente: Observando as Ondas da Praia

DOR É INFORMAÇÃO, PARTE II
O QUE É BELEZA
DOR ALIVIA DOR
A GENTILEZA DE ESTRANHOS

Citações e Notas **203**

Bibliografia **227**

NÃO
É
sobre
PERFEIÇÃO,
AMOROSA
SOBRE
IMPER
FEIÇÃO
2

ONDA 1

Minha Primeira Onda: Um Convite a Ser Péssimo

Regra #1

Você tem que se importar com aquilo em que é péssimo, ou isso não conta mais.

Lição #1

As primeiras vezes são superestimadas.

Benefício #1

Você aprecia o quão difícil as coisas são, especialmente aquelas que os realmente talentosos fazem parecer fáceis.

Vamos esclarecer tudo desde o início. Não comecei a surfar para ser péssima nisso. Eu não era um guru em ser péssima desde o início.

Como todo prego deslumbrado (o termo usado para surfistas iniciantes), pensei, claro, que seria difícil no começo, mas que eu poderia fazer aquilo. Quer dizer, quão difícil aquilo seria realmente? Uma pergunta vencedora do Prêmio Darwin, se houver.

Não tenho vergonha de minha fanfarronice no começo. Francamente, um pouco de ilusão provavelmente é algo bom. É frequentemente a ignição que nos impulsiona a tentar algo novo. Mas o combustível da ilusão queima rapidamente quando começamos a perceber que a atividade em questão não cederá tão facilmente a nossa vontade. É sempre mais difícil do que pensávamos. Quantas vezes você disse exatamente isto: “Uau, isso foi mais difícil do que eu pensava!” Isso, por si só, deveria ser suficiente para nos convencer de que ser péssimo tentando algo é tão inevitável quanto o nascer do sol na costa leste, e faríamos bem ao

aceitarmos isso como um fato. Tudo isso para dizer que a ilusão pode nos levar bem longe. Ela me levou até a beira d'água.

Algo mais tinha que me molhar.

A tendência atual de “invadir” nosso cérebro, nossa saúde, nossa vida, a fim de ter um desempenho melhor, alcançar nossos objetivos e ser melhor do que os outros a nossa volta, tem nos feito focar demasiadamente vencer. Mas parece que não estamos chegando a lugar algum. Estamos vivendo uma era de psicose das aspirações, acreditando naquelas vidas perfeitas que vemos nas redes sociais e nos comerciais. Como fica a sua vida ao se comparar? Não parece tão boa, certo? Todos os dias somos bombardeados com imperativos para nos esforçarmos para ter mais, ser mais, ser melhor. É o caminho capitalista. Sem algo pelo qual lutar, em que gastaríamos nosso dinheiro? Mas estamos sendo tomados de nós mesmos. Toda essa pressão leva à paralisia e dificulta o início de algo novo. Uma voz em nossa cabeça nos adverte que podemos falhar, então é melhor não tentar.

O que pode parecer um apelo a uma ação contraintuitiva para ser péssimo em algo é realmente o começo de uma vida mais gratificante. Isso quer empurrá-lo para sua primeira onda e colocá-lo em pé. Mas primeiro você tem de encontrar aquilo em que será péssimo — o que me leva à primeira regra sobre ser péssimo em algo: tem que significar algo para você. Se você não gosta de pão, ser um péssimo padeiro não conta. Se fazer música não toca sua alma, então seu violino estridente será inútil. Tem de ser algo com que você se importe muito para que seu desejo se sobressaia.

Se você não quiser, peça para sair. Simples assim. Há todos os motivos para desistir: você está perdendo, parece bobo ou não está melhorando de uma maneira que possa ser medida. Desejar fazer algo em que você é péssimo é precisa e perfeitamente irracional. É assim que deve ser.

Depois de minha primeira aula de surfe, levei cinco anos para pegar uma onda. Cinco anos é um tempo absurdamente irracional, dada a tarefa em questão. Cinco anos até que eu pudesse remar, me firmar, abrir, virar e deslizar ao longo de uma onda. Ou seja, cinco anos para realmente surfar.

Acontece que surfar era mais difícil do que eu pensava.

Esses cinco anos não foram vazios. Eles estavam cheios de fracassos, realizações e aprendizados. Depois de um tempo, depois que continuei

a tentar fazer algo de que eu deveria desistir, comecei a lançar outros lemas de sucesso. Aprendi a reprimir alguns desses mitos irritantes que carregamos e que nos pesam tanto quanto a prancha Olo, de 80kg, feita de madeira *wiliwili*, na qual os reis havaianos se colocaram em pé nos primeiros dias do surfe. Vamos colocar essas pranchas antigas no chão e pegar algo mais leve. A ideia é ficar em pé em uma onda, não ser um rei do Havaí.

AS PRIMEIRAS VEZES SÃO SUPERESTIMADAS

Quando você tenta algo novo, acontece uma inevitável primeira vez. As pessoas tendem a ser nostálgicas em relação às primeiras vezes e guardam muitas lembranças com um foco um tanto suave. Como a educação determina que deixemos que as pessoas participem de suas próprias criações de mitos, geralmente ficamos felizes em permitir reminiscências fabricadas uns aos outros. Ninguém chama um ao outro de bosta quando se trata de suas origens. Primeiros amores, primeiros carros, primeiros empregos. Mas, se formos honestos conosco e pensarmos com lucidez sobre a primeira vez (para qualquer coisa), é provável que ela tenha sido uma porcaria. Prodígios não estão inclusos. Para todo o resto de nós: aquele primeiro amor partiu seu coração, aquele primeiro carro foi um azedume que você precisava esquentar para poder dar a partida, e seu primeiro trabalho foi selecionar a correspondência e servir café para um chefe que você odiava.

Um crime sem vítimas, talvez. Só que, quando somos desonestos conosco sobre as primeiras vezes, tornamos mais difícil enxergar o quão longe conseguimos ir desde então. Estamos desnecessariamente diminuindo nossas próprias realizações. A honestidade, nesse caso, amplia e expande a verdade sobre o que fizemos.

Não importa o quão ruim foi a primeira vez. Um componente-chave para ser péssimo em algo é a aceitação de que as primeiras vezes são superestimadas. Isso é verdade mesmo para o que vem naturalmente. Tente. Você pode fazer isso de maneira particular, agora mesmo, na sua cabeça, enquanto lê. Irei primeiro: se eu catalogar minhas primeiras vezes épicas, não serão muito bonitas. Meu primeiro beijo tinha tanta salivava que me deu ânsia de vômito. A primeira vez que transei, acabei tendo chato nos pelos pubianos. Meu primeiro casamento quase me matou,

literalmente. Na primeira vez que dei à luz, quase tive uma hemorragia. Ainda assim, se eu não continuasse tentando, apesar de ter me ferrado em todas essas coisas, eu nunca teria experimentado o sexo mais incrível da minha vida, e um duradouro casamento (ok, foi lá pela terceira vez, mas você já sabe que eu demoro a aprender). Meus filhos são o resultado feliz dessas duas experiências.

Se dar mal pode ser épico e importante em se tratando de sexo, amor, casamento, trabalho, nascimento ou morte. Isso quer dizer que aprender a aceitar que você pode se dar mal quando as apostas são baixas ajuda quando você sabe que é péssimo em algo. A prática dará alguma memória aos músculos para lidar com isso. As apostas nunca são tão baixas quanto na primeira vez.

Aqui estão alguns de meus fracassos épicos de primeiras vezes: a primeira vez que cozinhei um jantar para amigos, a primeira vez que cavalguei sem a guia do cavalo, a primeira vez que pedi uma refeição em francês — era meu primeiro dia em Paris. Eu me mudei para lá depois da faculdade com a fantasia um pouco equivocada de que ali seria meu lar pelo resto da vida. Sou uma francófila, comprometida desde o ensino médio, reforçada pelos meus estudos do idioma e da literatura no ensino médio e na faculdade. Pensei que era fluente até terminar um prato de rins grelhados que pedi por engano no menu e comi enquanto engasgava porque não queria admitir que havia feito uma tradução errada.

Você já experimentou alguma coisa dessas e as aceitou, mesmo não gostando? Por medo de parecer estúpida? Ou por não aceitar não conseguir comer os tais rins grelhados?

A lista de coisas que são mais difíceis do que parecem é infinita, e a primeira vez que você tentar uma delas será péssima. Esteja pronto para isso e não se preocupe em deixar rastros de uma nostalgia gritante sobre como a primeira vez foi alucinante. Não haverá contribuição para esse grande álbum de lembranças da vida, e espero que isso seja um alívio.

Há algumas coisas difíceis de evitar. Você já solicitou aquele orçamento para o financiamento da casa própria? Prepare-se, pois é uma das melhores coisas ruins de todos os tempos.

O oposto da ilusão não é apenas a honestidade. É a autoconfiança. E a autoconfiança é um combustível muito mais confiável e duradouro.

Por sorte, para mim, quando decidi que surfaria, já tinha um pouco dessa autoconfiança guardada.

No universo dos esforços físicos, eu estava na minha zona de conforto. Eu pratiquei exercícios a vida inteira, mas quando se tratava da minha mente, bem, era lá que minhas inseguranças moravam. Elas viviam por lá feito uma poeirinha cintilante atravessada por um raio de sol através da janela da sala, mas, pelo menos, amadureci e aprendi a me afastar dessas inseguranças para resolver um problema.

No entanto, o esporte estava em segundo plano. Admito que nunca consegui arremessar uma bola ou correr uma maratona. E, sim, pratiquei salto ornamental por dois anos — em frente à baía da cidade onde nasci —, e por um espelhinho bem capenga eu podia notar meu progresso — para descobrir como dar aquele salto de águia na ponta dos pés e, assim, fazer parte do time das líderes de torcida. Claro que todos aqueles saltos tornaram minhas pernas muito fortes, o que me deixou à vontade para tentar entrar na equipe de corrida e vencer meninas muito maiores que eu. De líder de torcida a estrela do arremesso: eu arrasei em todas as esferas. Espero que você tenha se ligado na ideia: eu era forte e um tantinho confiante no assunto. Surfar seria só mais um de meus esforços físicos, e logo eu estaria tirando onda.

A iludida, pura e simplesmente.

Ao longo dos anos, pratiquei diversos esportes, entre eles boxe, ciclismo, halterofilismo, corrida, esqui e hipismo. Eu poderia ter escolhido me dedicar com paixão a qualquer um deles, e com o passar do tempo provavelmente eu teria sido melhor neles do que no surfê. E, até mesmo quando escrevo, estou ciente do puxão de orelha que levo da nostalgia em relação a eles. É bem provável que eu tenha sido péssima neles também.

AQUELA IDIOTA, A NOSTALGIA

Apenas recentemente começamos a olhar com certo romantismo para o passado. A nostalgia foi considerada “uma doença neurológica de causa essencialmente demoníaca” no século XVII. Identificada pelo médico suíço Johannes Hofer em 1688, a palavra deriva do grego *nostos*, que significa voltar para casa, e *algos*, que significa doença. O termo era frequentemente usado para descrever o estado de soldados que ansiavam por voltar para casa (quem pode culpá-los?), o que era tratado como uma

patologia. Parece que soldados suíços foram diagnosticados com esse mal quando escutavam uma música típica do interior de sua terra natal. A nostalgia que sentiam era tão tocante quando cantavam a música, que isso interferia em sua eficácia como soldados. Logo, quem entoasse o canto era punido com a morte.

A ideia de nostalgia como algo positivo é nova. Estudos provam que atualmente a nostalgia pode nos levar a uma sensação de bem-estar. Foi o que levou Odisseu à Ítaca, é o que faz os londrinos se lembrarem da neblina com carinho e mantém muitos salões de festa lotados em eventos de ex-colegas do ensino médio. Mas acho que isso tem algo que vem dos nossos antepassados. Ainda há quem acredita que a grama do vizinho é sempre mais verde, um verde de um passado bem nostálgico. Será que tudo era sempre tão melhor assim? E, se fosse, o que isso nos ensina agora? A ciência, hoje em dia, também nos alerta contra esse tipo de nostalgia que parece um pensamento em forma de feitiço anulando nossas ferramentas de enfrentamento. E muito de nossa capacidade de continuar a se dar mal depende de permanecermos firmes vivendo o presente.

Mesmo assim, você ainda poderá ter de mergulhar em seu passado para descobrir no que é que você gosta de ser péssimo.

Comecei a surfar porque isso me aterrorizava.

Cresci tendo pesadelos e sonhos muito frequentes sobre o oceano. Eles começaram antes mesmo que eu me desse conta de quantos anos eu tinha, e continuam de um jeito diferente hoje em dia.

Na versão do meu sonho, uma onda gigantesca vem em minha direção, e em vez de querer escapar dela eu mergulho e faço parte de seu movimento, e nos tornamos um só, poderoso. Muitas vezes, eu me deito na areia e deixo que a onda venha me alcançar.

Entendo que, quando estou sonhando, sou capaz de respirar debaixo d'água, se for mantida lá. Não me preocupo com a turbulência ou com o que acontecerá quando a onda quebrar. Assim que a onda se aproxima, estou calma, e quando ela chega tomo seu poder como sendo meu. É um belo sonho.

Na versão do meu pesadelo, uma onda gigante está vindo em minha direção, a mesma do sonho, mas há uma parede ou um penhasco, alguma estrutura limitante atrás de mim. Não tenho para onde fugir, apesar de uma compreensão clara de que se trata de uma visão durante meu sono e

que preciso dar o fora dali. Mas parece que estou sem sorte e condenada. Nesse cenário, eu me machucarei e entendo que não consigo respirar debaixo d'água. Consciente disso, também vem a certeza de que morrerei. A redenção e a paz de meu sonho se tornam pânico e terror no meu pesadelo.

Cresci com essas imagens conflitantes dançando em minha cabeça. Elas estavam lá durante toda a minha infância, quando minha família passava férias nas praias de Jersey. Elas estavam lá quando, durante a adolescência, nadei com amigos e entrei em pânico quando meus pés não alcançavam o arenoso fundo do oceano. Elas estavam lá quando me vi caminhando ao longo da costa de Laguna Beach e percebi que, embora a maré estivesse baixa, havia um penhasco atrás de mim, e eu não sabia o quanto a água subiria quando a maré alta chegasse: minha visão do pesadelo em tempo real. Essas imagens conflitantes ainda estão lá, quando uma onda se eleva mais do que eu esperava e perco o fôlego ansiosa pensando no que acontecerá ao mergulhar para evitá-la. Elas estão lá quando sou arrastada pela correnteza e me sinto puxada pelo mar. Elas estão lá quando uma onda se eleva no horizonte e não consigo subir nela, nem pelos lados. Embora esse medo do oceano possa ser instintivo e importante para minha vida como surfista, o medo que escondemos de ser esmagados pode ser aplicado a qualquer coisa desconhecida ou imprevisível. Para muitos de nós, falar em público é tão aterrorizante quanto uma onda crescente em direção à praia.

Levei 30 anos para superar esse medo do oceano, de suas ondas e do que consegue se movimentar pela sua superfície. No entanto, o medo é compensado por uma grande vontade de estar por ali perto, no mar ou por cima de uma onda. Sou atraída em direção a esse imenso azul, apesar de seu poder e do que vive em suas profundezas me assustarem. Passei metade da minha vida sentindo inveja dos surfistas. Não pela sua capacidade de pegar uma onda — admito que já tive um pensamento bobo de que bastaria que eu tentasse e logo conseguiria —, mas sempre me impressionei com a aparente falta de medo deles em estar ali fora, mesmo que aquilo fosse o que eu morria de vontade de fazer.

Isso não é algo particular a mim. Também não é algo especialmente particular a mim chegar à meia-idade e ter aquela vontade avassaladora de se jogar no oceano. Existe até uma justificativa científica para esse desejo, literalmente, rejuvenescedor: ao nascermos, a água compõe

aproximadamente 75% de nosso corpo. Isso pode diminuir para algo entre 50% e 60% na velhice. Com certeza, essa caminhada rumo a um “ressecamento” nos chama de volta aos elementos.

Minha paixão em particular por ser pessimista começou com algo elementar — no meu caso, minha atração pelo oceano, todo o medo, a luta e o desafio à sobrevivência que isso representava. Mas o modo como assumi essa fraqueza foi menos importante do que minha compulsão em agir remediando o medo. Todos os animais experimentam o medo; agir em forma de desafio é o que nos torna ainda mais humanos. No entanto, a primeira vez que tomamos essa atitude não resulta em triunfo. É mesmo aterrorizante.

Hannah Arendt chama a atenção para a importância do fato de que tomar uma atitude é “a única capacidade do homem que opera milagres”. Ela escreve em *A Condição Humana*: “O tempo de vida do homem em direção à morte levaria inevitavelmente tudo o que fosse humano à ruína e à destruição se não fosse pela capacidade de interromper isso e *começar algo novo*, uma capacidade inerente à ação como um lembrete sempre presente de que os homens, embora precisem morrer, não nascem para morrer, mas para começar.”

As preocupações de Arendt com a teoria política e social se aplicam ao chamado para fazer algo novo, como ela também escreve: “A capacidade de agir (...) interrompe o inexorável curso automático da vida cotidiana.” Com essa automação, surge uma complacência que não nos leva a lugar algum. É melhor agir do que somente desejar ter feito.

O ótimo é inimigo do bom, melhor feito do que perfeito.

Meu primeiro filho, Rocco, chegou tarde na minha vida. Eu já havia casado e me divorciado duas vezes, e inventei de ter um filho sozinha. Como a vida me ensinou repetidas vezes, o que pensei que aconteceria e o que realmente aconteceu são dois lados de uma mesma certeza ilusória de que de alguma forma estamos no controle de tudo. Desse jeito, aos 37 anos, dei à luz meu primeiro filho, e com a nova vida e a placenta que o sustentava, expulsei velhos medos. Fora algumas neuroses bem bobas que mantive a vida inteira... e outras mais profundas: Como proteger essa criança, que já amo tanto, de tudo que pode lhe causar danos ou mágoas? Era uma espécie de inferno na Terra, mas também algo divino. Um misto de sonho e pesadelo.

Esse teorema da convolução em meu sobrecarregado cérebro foi a condição que me levou a ter vontade de surfar. Durante anos, olhei ansiosamente para as pessoas que deslizavam sobre as ondas, mas nem ousava tentar. Agora, meus velhos medos retrocederam como se eu estivesse na beira d'água antes do quebra-mar e apressaram os medos que permeiam a maternidade — com o incômodo de que eu envelheceria sem nunca ter remado ou tentado ao menos uma vez. Perdi o medo de tentar. Para ser sincera, eu tinha medos muito maiores do que esse. De repente, ganhei uma certa atitude de autoconfiança e liguei o foda-se. Os pesadelos com o oceano que se danem.

Eu estava tão comprometida com o oceano e com essa mudança de estilo de vida (e talvez cheia de meus próprios hormônios), que me mudei com minha família de Nova York para a costa de Nova Jersey. Não me importava por não ter pesquisado que eu teria de levar horas para ir até o Seaside Park, Nova Jersey, ou a Manhattan todos os dias para o meu trabalho. Claramente, também sou péssima em avaliar a realidade. Eu ainda nem havia tentado surfar, mas estava firme em meu compromisso de tentar. E porque a vida gosta de mexer com a gente — especialmente quando mostramos que não temos a mínima noção daquilo a que estamos sujeitando a nós mesmos e a nossa família —, na semana em que me inscrevi em minha primeira aula de surfê, descobri que estava grávida de meu segundo bebê. O sonho teve de esperar.

Umás três mil horas contadas no relógio, e eu estava fora de forma, com sobrepeso e completamente fora de mim devido à exaustão. E ainda assim eu queria surfar, caramba? Meus filhos agora tinham 4 e 2 anos. Estava ficando um pouco tarde para essa loucura. Mesmo assim, finalmente, em uma manhã de verão de meu quadragésimo primeiro aniversário, liguei timidamente para um instrutor de surfê local e reservei uma aula. Quando o clima e o mar cooperaram — vento leve e só na marolinha, corrente calma e limpa —, o instrutor me telefonou e disse: “As condições são boas. Você pode me encontrar daqui a 20 minutos na praia na altura da décima terceira avenida?”

Meu marido, Joel, perguntou se poderia me acompanhar, e implorei para que ele ficasse em casa. Ele não poderia ser testemunha da minha auto-humilhação.

Quando cheguei à praia, o instrutor perguntou: “Então, Karen, você já fez snowboard?”

“Não.”

“Você anda de skate?”

“Já tentei.”

“Você esquia ou já fez windsurfe?”

“Também não.”

“Tá okay, então”, ele afirmou com convicção. “Nós faremos você ficar de pé na prancha de qualquer jeito.”

Mergulhamos no mar com uma prancha amarela de iniciantes número 10 que mais parecia uma canoa do que uma prancha de surfe. Deitei em cima dela, toda desleixada e desajeitada. Havia tanta prancha por baixo de mim, que permaneci firme, mesmo sem que conseguisse sentir alguma coisa.

Naquele estágio daquela manhã fatídica, fui confrontada pela irrefutável e humilhante realidade do que eu era para aquele jovem muito paciente: uma coroa doidona e fora de forma cujo único valor era poder pagar pelas aulas particulares. Tive de lutar contra o impulso de simplesmente desistir antes mesmo de começar, mas, em vez disso, eu me resignei a tentar mais uma vez e só depois disso deixar esse sonho de lado.

Meu instrutor era um homem de palavra: antes que minha hora acabasse, consegui ficar de pé na prancha ao pegar a primeira onda. Estava na altura dos joelhos e lenta, era mais uma marolinha do que uma onda de verdade. Ele me empurrou para dentro e gritou: “De pé, agora!” Levantei-me, peguei a onda direto para a praia e caí quando não sabia mais o que fazer. Tomei um caldo tão forte, que meus seios pularam para fora do biquíni, cujo fecho se quebrou. Eu borbulhava pela superfície com a parte de cima do biquíni pendurada pelo pescoço. Qualquer constrangimento foi imediatamente superado pelo fato de eu ter me tornado aquela *casca grossa*, expressão que no surfe define o cara mais pernicioso — o êxito do insolente e desarticulado. “Que barato, cara...”

Simplesmente arrasei. Desse jeito. Eu era uma *casca grossa* curtindo o maior barato.

Pedi desculpas ao meu instrutor pelo *flash* de meus seios — nada divertido para ele, eu lhe asseguro — e, feliz, paguei pela aula. Marquei outra aula para o mesmo horário no dia seguinte e dei uma corridinha de meio quilômetro voltando para casa. (De repente, meu corpo de atleta recuperou alguma memória muscular.)

Essas duas aulas de surfê mudaram a direção de minha vida.

E se eu nunca tivesse me jogado de cabeça naquela ilusão? Certamente, tudo continuaria em ritmo acelerado — seja para melhor ou para pior, imagino. Serei eternamente grata por ter tentado algo em que eu imaginava não ser boa —, mas eu não havia descoberto isso antes.

O fato é que aquela não era minha primeira onda. Na verdade, não. Tento não perder meu foco devido a lembranças de um passado cintilante ou ser vítima de uma supernostalgia. No dolorosamente belo romance *O Sentido de um Fim*, Julian Barnes escreve: “Aquilo de que você acaba se lembrando não é aquilo que realmente aconteceu.”

Aquele primeiro dia foi seguido de outras inúmeras vezes em que tentei pegar uma onda e falhei. Joel me presenteou com uma prancha número 9, laranja e enorme, para o meu quadragésimo primeiro aniversário ao final daquele verão, e passei os dois anos seguintes carregando aquela canoa para a praia e me debatendo sobre ela. O dono da loja de surfê local, Mike Colombo, nem tentava nos vender uma prancha de verdade. Ele me disse: “Você sendo iniciante e também mãe de dois filhos pequenos, eu seria irresponsável se vendesse para você uma placa de fibra de vidro. Aprenda a lidar com essa espuma na água, e depois eu te vendo uma prancha de verdade.”

Dois anos depois, comprei uma prancha fun de 7'4”, muito estreita e *casca grossa* demais para mim (o grau da curva do nariz da prancha era inadequado). Nunca consegui pegar uma onda nela. Mike pensou que eu estava progredindo mais rápido do que realmente estava. Admito que já tinha pensado em desistir, mas àquela altura eu já entedia sobre algumas coisas: precisava de uma prancha maior. Embora Mike estivesse sendo útil em me orientar de uma prancha para a outra, cabia a mim descobrir qual era a mais apropriada ao meu nível de habilidade.

Como na maioria dos grandes projetos, quase sempre os mais talentosos mal podem esperar para apontar o que você está fazendo de errado ou então oferecer conselhos — mesmo que você não tenha pedido. Estranhamente, no surfê, poucas pessoas vêm lhe apontando dedos. Em geral, deixam que você se ferre sozinho. Isso tem a ver com o fato inegável de que surfistas querem todas as ondas para si (não leve a mal pensando que é uma falha de caráter, mas é um instinto de preservação sobre algo que eles amam demais e têm poucas chances de praticar), portanto, continuar a surfar depende de sua própria força de vontade. Uma bem-sucedida

marca de surfê dos anos 1980 tinha como slogan “Se não surfa, nem comece”. Isso meio que resume discretamente como é a cultura do surfê.

Portanto, sem ninguém para me dizer por qual prancha eu deveria deslizar, e sem nenhuma onda na minha triste história surreal, comprei uma prancha de epóxi branca de 8’ para maior flutuação e estabilidade, o que a transformava numa prancha mais estável nas manobras por causa de minhas oscilações ao pegar onda (ou seja, uma prancha em minha coleção à qual volto várias vezes porque suas qualidades especiais me ajudam a pegar algumas de minhas melhores ondas.)

Minha primeira onda de verdade aconteceu cinco anos depois daquele verão em que tive minha primeira aula. Foram necessários cinco anos para engrossar a casca e dar uma remada sozinha; anos de manobras internas em que a força da rebentação me empurrava para a costa. Esse é o tipo de surfê que você vê pelos acampamentos dos iniciantes. Divertido o bastante para uma primeira vez, mas que acaba se tornando uma chatice depois de um tempo. É cansativo ficar lutando na rebentação, pendurada na prancha, em vez de ficar sentada sobre as águas mais calmas além do horizonte, aproveitando a imensidão do oceano enquanto espera uma onda passar. Além disso, você não está surfando. É outra coisa que não vale a pena nem falar. Por anos minha família só observou, balançando a cabeça. Meu pai — que aos 88 anos ainda vem jantar aos sábados — ficava na praia e testemunhava minha luta. E ele perguntava: “Por que você continua tentando?”

NOVOS ARES

Mas o que foi que me manteve nisso por cinco longos anos?

Eu não tinha uma resposta para meu pai naquela época.

Parte do que me fazia continuar era sentir ter conseguido fazer algo simples, o fato de eu ter superado meu medo do oceano, pelo menos o suficiente para entrar nele muitas vezes sozinha e por horas seguidas. Entrar no oceano e tentar surfar parecia algo heroico. Mas o que acabei de explicar parece agregar um sentimento de realização que eu realmente não senti.

Eu sentia algo mais. Parecia que sempre estava vivendo algo novo. Cada vez que eu remava, sentia um frisson por estar em um lugar em que eu nunca tinha estado antes e fazer algo que eu não deveria estar fazendo.

Isso tinha a ver com a atividade em si, em que as condições nunca eram as mesmas que as de meia hora antes e nem seriam as mesmas 15 minutos depois. O vento mudou ou bateu mais forte, o *swell* cresceu ou desapareceu, a maré estava entrando ou saindo. Existem inúmeros fatores que contribuem para a situação de mudança. A novidade se restabelece repetidamente. As ondas nunca se formam da mesma maneira duas vezes. Essa sensação de novidade é algo que o surfe tem em larga escala.

A novidade é extremamente poderosa e não é tão subjetiva quanto você imagina. Não está apenas nos olhos de quem vê.

O cérebro dos mamíferos trabalha para encontrar novos ambientes — é o que permite às espécies escapar da fome e até mesmo da morte. Pense em levar seu cachorro para passear. Há diferença — ele é diferente — entre quando você o leva àquela típica caminhada matinal pelo quarteirão e quando você aproveita para dar uma esticada e corridinha de fim de semana? Ele fica especialmente empolgado ou feliz com essa caminhada? Ele fica tão empolgado que se cansa rápido? Ele foi levado a procurar por algo novo. A única coisa que o impede é a coleira e aquela soneca de que ele tanto precisa.

Já sabemos há muito tempo que, ao aprendermos algo novo, ativamos uma variedade de diferentes respostas neurais, muitas das quais são benéficas, além de nossa bendita memória comportamental. A novidade pode melhorar o cérebro como um todo.

Essa curiosidade, ou busca por novidade, também tem um efeito positivo na longevidade em humanos; ajuda a manter um sistema nervoso central saudável. Estudos mostram que idosos curiosos realmente sobrevivem mais tempo que outros menos curiosos. Novos truques são exatamente o que um cachorro de idade precisa.

Até a antecipação da novidade pode aumentar a dopamina, o poderoso neurotransmissor que nos faz ter aquelas síncope à medida que nos apaixonamos, alicerça nossos vícios e, segundo a neurocientista comportamental Bethany Brookshire, é o que faz de drogas, sexo e rock'n'roll algo tão radical. Mais que isso, é essencial entender que a dopamina é fundamental em nossas funções motoras, e é por isso que sua diminuição é uma das principais características da doença de Parkinson. A complexidade da dopamina torna impossível qualificá-la como algo necessariamente bom ou ruim — também nos sentimos bem quando produzimos

metanfetamina —, mas uma coisa é certa: quando entramos nessa onda, é bom e queremos mais.

Se uma vida mais longa e um alto nível de dopamina não são motivos o suficiente para começar algo novo, há o benefício mais irritante de todos, que é o fato de que, quando você está sendo péssimo, ninguém lhe pede favores naquele momento. As pessoas vão deixá-lo em paz, eu prometo. Ser péssimo não o faz muito popular.

Naqueles anos inebriantes de criar meus filhos e seguir em frente na minha carreira, o surfe era a única coisa que eu fazia regularmente e na qual não precisava ser bem-sucedida. Era o único espaço da minha vida em que as expectativas eram baixas o suficiente a ponto de eu estar no comando. Ninguém se importou em me pedir para melhorar no surfe. Eles sabiam que não ganhariam nada com isso. Em vez disso, consegui controlar meu próprio ritmo. Surfar — ser péssima — era o meu domínio.

MINHA PRIMEIRA ONDA foi uma de uns 1.500 metros. E tem mais: eu nem deveria estar na água. Torci o pulso, e a inflamação foi aguda o suficiente a ponto de eu não conseguir pegar nada com a mão direita. Meu médico disse para que eu ficasse fora d'água e em repouso. Pedi por uma solução alternativa, mas ele apenas balançou a cabeça. (Ignorar recomendações médicas se tornará um refrão nestes capítulos.)

Como ficar de fora d'água realmente não era uma opção — era um dia lindo, as ondas estavam limpas e bem formadas, e meu genro, Christopher, que eu adoro e com quem não consigo surfar o suficiente, estava caindo na água —, um amigo engenhoso me quebrou um galho. Por sua sugestão, enrolei meu pulso e mão em uma gaze e um suporte, e depois cobri tudo com uma fita adesiva, criando um selo a prova d'água. Minha mão direita e meu pulso tornaram-se um taco de fita prateada. Carreguei minha prancha pelo meu lado esquerdo até a praia, e remei por um monte de areia, muita areia, um mundo de areia, arranhando-me até a fila.

Mesmo eu estando disposta a chegar lá, quando me sentei sobre a prancha para além da rebentação, pensei em como doeria muito se eu tentasse surfar. Digo se eu “tentasse” porque, apesar de estar praticando

na marolinha e na rebentação por anos, ainda não tinha conseguido cair, virar, e encarar aquela onda de respeito. Como sempre, eu tentaria pra caramba e jamais perderia a esperança.

POR PARTES

Pode ser útil entender os vários aspectos do surfe que tornam tão difícil sua prática. Qualquer esporte ou esforço pode ser dividido em partes para ilustrar o que precisa ser aprendido para alcançar aquela competência, um exercício prático para entender o porquê ser péssimo em algo não é motivo para se envergonhar.

Convido você a também organizar por partes seu passatempo preferido. Este guia é destinado a dois exercícios. Primeiro, divida algo que você faz muito bem por pontos de ação bem detalhados. Isso fará com que você se sinta arrasando. Uma vez ou outra, você fará o que quiser, algo com o qual passe dificuldades ou simplesmente algo que gostaria de experimentar. Minha esperança é a de que esses exercícios práticos não o travem, mas sirvam como uma apreciação de como as coisas são realmente difíceis, porém ainda assim você dará continuidade a elas. Passo a passo.

Eu vou primeiro. Aqui está o que um iniciante precisa saber antes de deslizar sob as águas:

1. Você precisa estar sob o controle de sua prancha, mesmo em dia de mar bravo. Mesmo antes de subir na prancha para remar, você precisa ter o controle sob seu equipamento logo ao entrar no oceano para que ele não seja arrancado de você, ou voe de volta em sua direção ou, pior, para um surfista ou nadador. Muitos acidentes acontecem na costa quando o surfista para de prestar atenção em sua prancha;
2. Uma vez que você esteja em um bom lugar para começar a remar, precisará se deitar de bruços sobre a prancha, na posição exata para que ela não se incline e deslize para os lados e, dessa forma, ajustar-se à posição mais eficiente, da frente para trás, para aproveitar ao máximo a remada. Você deve achar que tudo isso é instintivo, mas garanto que não é;

3. Ao remar em direção ao horizonte, você precisa enfrentar as ondas que estão quebrando à sua frente. Se as ondas são pequenas, você supera a rebentação remando através dela ou levantando o corpo da prancha para que a espuma das águas escorra entre você e a prancha. Quando as ondas atingirem determinado tamanho, o poder da rebentação o levará de volta à praia, em um ciclo de esforços dignos da paciência de Jó, e assim seguir em frente resiliente, o que resulta em se mover para lugar nenhum. Para evitar essa inutilidade, você deve mergulhar sob a onda, se estiver usando uma prancha shortboard. Ou, se você estiver usando uma longboard, você fará a rolagem de tartaruga, para deixar a onda rolar por baixo da prancha com você embaixo dela. Não deixe que nomezinhos fofos como pato e tartaruga traiam seu bom senso em discernir o quanto é difícil aprender essas manobras básicas, especialmente quando são grandes ondas. Você mergulha no estilo pato com uma shortboard com a quilha da prancha para baixo e sob a onda que se aproxima, então você pressiona a parte de trás da prancha com o joelho ou o pé no momento oportuno, para ganhar impulso para mergulhar sob o quebra-mar e subir do outro lado, onde a água é calma. Para um rolo de tartaruga — realizado em pranchas de maior volume e com as quais é impossível mergulhar —, você agarra nos trilhos e rola lateralmente para ficar debaixo d'água e a prancha ficar em cima de você. Você se segura com as mãos e as pernas ao quadro enquanto o ataque da rebentação cai sobre você. Depois que passa, você vira novamente e continua remando. A chave aqui é não deixar que a força da água puxe a prancha para longe de você;
4. Uma vez que você ultrapassou a rebentação, já pode recuperar o fôlego e se sentar na prancha de frente para o horizonte. Sentar-se na prancha também é uma habilidade a ser aprendida. Há água em movimento ao seu redor, então você está sempre respondendo ao meio ambiente. Se a água estiver agitada ou houver *swell* vindo de direções diferentes, você pode se movimentar como se fosse uma rolha. Aprender a se equilibrar sentado não é difícil, mas requer alguma prática. Algumas pessoas sentam-se bem de frente e deixam a rabeta sair da água. Outras se sentam e deixam

a quilha sair. Os surfistas maneiros, de habilidades felinas, ajoelham-se enquanto remam e esperam — ainda não consigo fazer isso depois desse tempo todo. (Embora eu continue tentando.);

5. Agora que você já passou da rebentação sem se matar ou acabar com algum banhista ao seu redor, precisa aprender a escolher uma onda sob a qual remar, para mim, essa é a parte mais difícil do surfê. Saber ler as linhas do *swell* é fundamental no surfê, e o nível de habilidade varia baseado em saber quais ondas buscar e quais deixar passar, mesmo entre os profissionais. Eu: sim, sou péssima nisso. Surfô bem melhor quando alguém mais hábil em ler as linhas me avisa quais ondas pegar. Meu genro diz que apenas sente isso. Meu filho é quase um cego (ele apanha horrores para conseguir colocar suas lentes de contato), no entanto, consegue me indicar corretamente uma onda vindo em minha direção. Ainda não consigo entender como ele faz isso sem enxergar;
6. Uma vez que você escolha em que onda irá, deve se certificar de que a prioridade é sua. Isso significa verificar se não há outro surfista por perto do pico da onda, e aí ter o direito de ir antes dele. Aprender a respeitar a vez do outro é um dos grandes valores do surfê. Você nunca deve pegar uma onda que já foi reivindicada por outra pessoa. Se você não conseguiu aprender nada com essa liçãozinha sobre o surfê, esse foi o recado dado. O décimo mandamento, com certeza, é respeitado pelo surfê. A cobiça pode fazer com que você seja expulso da fila de espera para pegar sua onda, ou até pior;
7. Okay, agora que você escolheu uma onda e a tomou como sua prioridade (lembre-se de que tudo isso acontece em 15 segundos ou menos), precisa remar feito um louco para pegar essa onda. Os fatores envolvidos para se pegar uma onda dependem da velocidade e da direção do *swell*, velocidade e direção do vento, batimetria (fundo do oceano), altura e inclinação da onda, entre outros fatores. O truque é cronometrar sua remada para que você alcance a velocidade da onda que se aproxima e se prenda à energia dela enquanto, em sincronia, vocês avançam juntos. Pegar uma onda

é uma das melhores sensações do mundo. É como uma conexão direta com o Universo. Não consigo aguentar muito, mas essa sensação é uma das razões pelas quais esse terrível esporte impossível dominou minha vida e a vida de milhões de outras pessoas, mesmo sendo tão difícil de se praticar;

8. Depois que você pegou a onda, deve ficar logo de pé enquanto decide em que direção apontar a prancha; direita ou esquerda, isso vai depender de como a onda está quebrando. Destacar-se também requer muita prática. Uma das razões pelas quais a barreira da entrada no surf é tão alta é porque você precisa alinhar perfeitamente muitos fatores antes mesmo de ter a oportunidade de realizar o que se propôs a fazer, que é pegar uma onda de pé. O tempo gasto surfando é uma fração minúscula do tempo gasto configurando tudo até chegar ao momento de pegar a onda. Estudos mostram que surfistas profissionais gastam 8% do tempo na água surfando. Na maior parte das vezes, esse tempo é gasto remando, cerca de 54%. Para mim, esse número é mais como 0,004% de surf (durante uma sessão bem-sucedida), com 80% de remada. Não existe outro esporte no mundo em que, no final das contas, o saldo fique devedor no quesito maestria e favoreça a desistência;
9. Depois de subir na prancha e seguir na direção certa, você faz as manobras ao longo da superfície da onda e se desvia das pessoas que possam estar pelo caminho. Você pode ver em vídeos surfistas fazendo isso o tempo todo, com uma precisão que faz parecer mentira o quanto é difícil não passar por cima das pessoas. Com frequência até demais, é preciso cair fora de outros surfistas (como quem faz bodyboard) que estão no caminho ou sobre os quais a onda se fechou (trava e não tem como nem dar de ombros). Ter que desviar desses surfistas menos habilidosos toma um tempo que nos tira a satisfação de conclusão da manobra. Imagine só quantas vezes eu tenho que dar o fora desses caras!
10. Quando você consegue ficar sem ter de fazer desvios ou tomar uma fechada etc., você tenta se manter naquele percurso o

máximo de tempo possível, em sintonia com a onda naquele momento exato. Contrabalancear seu peso e virar seu corpo é fundamental por aqui — ainda mais quando você está fazendo isso em uma prancha que se move sobre a água, que também se move e muda a cada instante. Dividir por seções (dividir as diferentes partes da onda à medida que ela muda ao longo do caminho) é o que você deseja aqui. Nunca haverá uma onda ou uma situação que se repita, portanto, toda vez que você chegar a esse ponto, é preciso dar uma resposta diferente. Também varia muito dependendo da prancha em que você estiver surfando;

11. Depois de chegar até a onda, há o pontapé inicial. O que mais adoro assistir é a maneira como surfistas profissionais ficam de pé na onda. Alguns surgem com ar majestoso, outros são engraçados, e há os agressivos. Você pode flutuar com frieza por trás enquanto ainda está de pé, ou mergulhar com a prancha, ou ceder à rebentação. Você pode rolar pela superfície da onda e voltar para o outro lado. Você pode se atirar de vez ou chutar a prancha para a frente enquanto cai estrategicamente para trás, afastando-se da onda quebrando. A ideia é sair da onda antes de chegar à costa, a menos que a viagem o leve até lá, porque, quanto mais perto você estiver da costa, mais tempo você levará remando de volta à fila. Para alguém boba como eu, um chute nunca é aquela tentativa impensada, mas uma tentativa de não bater na prancha ou em outro surfista;

12. Qualquer que seja o resultado, do 1 ao 11, você ergue a cabeça, dirige-se rumo ao horizonte e tenta tudo de novo.

POIS É. Isso é o básico.

Dominar essas habilidades básicas não fará de você um surfista perfeito. Não fará de você nem mesmo um bom surfista. É apenas aquele pontapé inicial. Um ponto de partida que, pelo menos, para mim, nunca acaba.

Daí o princípio número um em ser péssimo em algo: você precisa querer. Você precisa desejar algo mais além da perfeição.