

PARA O
INFERNO
COM A
CORRERIA

JEFFERSON BETHKE



ALTA BOOKS
E D I T O R A
Rio de Janeiro, 2022

SUMÁRIO

<i>Um Tempo Para Resistir</i>	<i>xi</i>
1. Nós Estamos Sendo Formados, Gostando Disso Ou Não	1
2. É Aqui Para Onde Isso Sempre Foi Direcionado	29
3. Música Do Caos	53
4. Por Que O Silêncio É Tão Alto?	69
5. O Poder Do Não	89
6. O Dom Do Deserto	115
7. Um Dia De Resistência	141
8. Empatia	163
<i>Qual É O Caminho Depois Daqui?</i>	<i>185</i>
<i>Notas</i>	<i>189</i>



ESTAMOS SENDO FORMADOS, GOSTE DISSO OU NÃO

Se um quadro branco fosse uma linguagem de amor, seria a minha. Quem se importa com “tempo de qualidade” ou atos de serviço?¹ Eu só quero juntar e rabiscar ideias.

Apesar de adorar usar o quadro branco para praticamente tudo, ele também aparece de algumas formas previsíveis e importantes para nossa família ao fim de cada ano, durante a chamada Reunião da Família Bethke. Esta é uma prática divertida, que começamos há alguns anos, em que estabelecemos alguns dias no fim de todo mês de dezembro para refletir sobre o ano que passou, projetar uma visão para o próximo e verificar como estamos indo em áreas como crescer juntos e cuidar

das crianças, entre outras. No primeiro ano da nossa reunião, Alyssa e eu tivemos um jantar agradável longe das crianças e, com um caderno em branco à mão, começamos a fazer e responder perguntas. Isso evoluiu até se tornar um superdivertido evento de reflexão de vários dias, que inclui nossos filhos pequenos. É como se fosse um evento corporativo de fortalecimento da equipe somado a um retiro de projeção de visão, mas voltado apenas para nosso time familiar. Quando as crianças crescerem, também vamos considerar suas opiniões.

Mas deixe-me contar algo que pode surpreendê-lo. Uma das nossas regras para a reunião é *não conversar sobre metas*. Não podemos conversar sobre ou até usar a linguagem das “metas”. Passamos alguns dias refletindo, sonhando e conectando-nos com o último ano e o que está por vir, sem estabelecer uma meta sequer.

Por quê?

Há um princípio em investimento financeiro chamado *ordem stop loss*, que é basicamente um conjunto de referência para se livrar automaticamente de uma ação se o valor dela ficar abaixo de um certo patamar. Se você comprar títulos por US\$50, pode estabelecer uma ordem stop loss por US\$30. Portanto, se ela chegar nesse valor, automaticamente será vendida no sistema, sem que você tenha de fazê-lo.

Alguns anos atrás, Alyssa e eu olhamos um para o outro e sabíamos que tínhamos alcançado nossa ordem stop loss para metas. Os resultados que estávamos obtendo por meio das metas que estabelecíamos caíram muito abaixo do que queríamos de retorno. Então, vendemos de volta para o sistema.

Seguimos em frente. Desde então, não estabelecemos mais metas. E eis o motivo: para nossa família, metas não ajudaram a nos tornar quem queremos ser.

Então, as trocamos por uma palavra: *formações*, que é o “processo de formação”.

Qual é a diferença? Lembre-se da definição de uma *meta*: “O objeto da ambição ou esforço de uma pessoa; um alvo ou resultado desejado.” Dá para ver uma grande diferença entre meta e formação apenas em suas definições.

Uma é sobre o fim. A outra, sobre o presente.

Uma é sobre fazer. A outra, sobre ser.

Uma é sobre os resultados. A outra, sobre o processo.

Para mim, elas são similares, mas a palavra *formações* parece captar uma ideia maior e mais genuína. Metas falam sobre *quais práticas estou fazendo*. Formações também, mas, como *adicionam* algumas palavras extras no começo, elas assumem uma camada mais profunda; formações são *quem estou me tornando por meio das práticas que estou fazendo*. Embora tenha sido uma mudança pequena, talvez apenas de semântica, isso gerou uma diferença imensa em nossas vidas. Isso mudou nosso norte para que nos vejamos não por meio do que alcançamos, mas por quem estamos nos tornando, e estamos colocando práticas pequenas, minúsculas e repetíveis em nosso caminho para chegarmos lá.

Em resumo, a maneira como vivemos nos forma como um certo tipo de ser humano. E temos que perguntar: Será que

esse é o mesmo humano que Jesus previu para nossa prosperidade e nossas vidas?

Acho que, se fôssemos honestos, muitos de nós responderiam não.

Vou falar sobre isso um pouco mais claramente para aqueles que ainda não entenderam: nós, como humanos, somos o somatório de nossas repetidas práticas e rituais. Humanos não são feitos. Nós somos *formados*.

Durante os últimos anos, Alyssa e eu nos baseamos nessa ideia de formação, nos perguntando: Quem estamos nos tornando pelas práticas que estamos fazendo? Além disso, podemos criar ou nos colocar em direção a certas práticas que façam com que sejamos os humanos mais completos, ricos e seguros que fomos destinados para ser? E isso importa. Por algumas razões. Em primeiro lugar, isso parece mais humano. Fomos projetados e principalmente programados para nos tornarmos, não para alcançarmos. Além disso, acho que nos círculos cristãos tendemos a focar muito a avaliação de cada decisão que tomamos por meio de uma lente de moralidade — isto é certo ou errado? Há mérito nisso, mas acho que é muito simples. É elementar. E isso não nos leva aonde precisamos ir em última instância. É por isso que um cristão pode não estar fazendo nada moralmente “errado”, ainda que esteja viciado em estar ocupado, se sentir frenético e, no geral, ficar ansioso em seu trabalho e relacionamentos, o que claramente não se alinha com o caminho de Jesus. Para seguir Jesus, precisamos não apenas seguir seus ensinamentos, mas também seu caminho. Seu processo. Sua cadência. Sua conduta. Seu espírito. Sua genuína essência.

Quem estou me tornando pelas práticas que estou fazendo?

Essa é a melhor e mais verdadeira questão.

Algumas das pequenas mudanças que Alyssa e eu buscamos são honrar um Dia do Senhor em família, nunca permitir celulares nos quartos e desligar nossos celulares uma vez por semana durante um período de 24h. Elas têm rendido resultados imensos. E sabe mais o quê? Não há limite. Elas não são metas. Nós não estamos tentando fazê-las por um mês ou um ano, ou somente realizá-las cem vezes para então retirá-las da lista. Estamos comprometidos a voltar, de forma consistente e constante, a esses comportamentos repetíveis durante décadas, sabendo que estão se formando e nos transformando nas pessoas que queremos nos tornar. Tornar-se como Jesus é a única “meta” que temos. (Também estou completamente ciente de que isso soa um pouco clichê e brega, mas apontar toda nossa formação em direção ao verdadeiro norte de intimidade com Jesus tem mudado e transformado nosso comportamento). Não estamos apenas fazendo um monte de coisas. Estamos nos apoiando em nossas práticas para chegar lá. Para sermos *formados*.

Mas, primeiro, vamos conversar sobre aonde nossas práticas culturais estão atualmente nos levando antes de conversarmos sobre aonde elas *deveriam* estar nos levando.

A Informação Está Nos Matando

Temos acesso a uma quantidade de informações sem precedentes. Podemos basicamente ler, assistir, procurar e ouvir sobre *qualquer coisa a qualquer momento*.

Também nos preocupamos mais e fazemos mais com essa informação do que nunca. Não acho que possamos sequer imaginar que um fazendeiro em 1803 gastasse grande parte de seu tempo contando calorias ou buscando alguma forma de usar óleo de coco para estender a longevidade de sua pele.

Estamos focados em tentar ser melhores do que nunca. Temos mais ferramentas para estabelecer metas e mais dicas e truques que nos ajudam a ficar mais rápidos, melhores e mais fortes. Mas em que ponto vamos parar e fazer aquela pergunta óbvia: Com toda esta autoridade, conhecimento e melhoria para nossas vidas pessoais, por que não somos imensamente melhores? Por que, talvez, sejamos ainda piores por causa disso? Basicamente, por que ainda não somos super-humanos?

Talvez seja porque não deveríamos ser.

Para muitas pessoas por aí que querem tornar sua vida mais fácil, que estão tentando otimizar seu corpo, saúde e mente pensando que de algum modo eles revelarão a chave da vida fazendo isso, eu pergunto: Você já deu uma olhada honesta no corpo humano para ver o quão ridiculamente ineficiente e nojento ele é na verdade? Ele não se importa com qual nova dieta de *biohacking* que estamos fazendo; e ainda expelimos resíduos para fora de nossos corpos *todos os dias*. *Somos literalmente dispositivos geradores de resíduos*. E, se não tomarmos banho ou colocarmos algum tipo de desodorante, começamos a cheirar mal, e rapidamente. Não somos máquinas brilhantes tentando obter as mais novas e melhores atualizações de software. Somos vasos de barro de pó com o perfeito Espírito de Deus em nós.

Enquanto estamos ocupados experimentando a última novidade em sistema de produtividade, no fim das contas ainda precisamos dormir por 8h. Imagine se a Apple tentasse vender para você um computador e dissesse: “Este computador fica inoperante durante 8h por dia.”

Você já aceitou o fato de que se viver até os 90 anos, terá dormido por 30 anos inteiros de sua vida? São 30 anos inteiros com seus olhos fechados, não envolvido no mundo, nem mesmo acordado e certamente não fazendo nada que o mundo considere produtivo.

Talvez nos faça bem, na verdade, ponderarmos a sabedoria antiga: “Todos vão para o mesmo lugar, vieram do pó, e ao pó retornarão” (Eclesiastes 3:20). Nossos corpos são imundos, nojentos, fedorentos e decadentes. Antes de ficarmos deprimidos, vamos lembrar que, quando Deus quis entrar na nossa história, como ele fez isso? Envolvendo-se em um desses mesmíssimos corpos. Para sempre sagrado. Para sempre glorificado.

Então, quantos cafés perfeitos precisamos beber antes de na verdade começarmos a nos tornar a pessoa que queremos? Quantas agendas temos de abrir, podcasts a ouvir ou iniciativas Whole30 a começar antes que possamos estar prontos?

A verdade é que estamos obesos de informações, empanurrando-nos até que fiquemos doentes e pouco saudáveis. É apenas mais um podcast, mais um vídeo do YouTube, mais um truque para conseguir uma vida mais otimizada.

Mas ficamos nos perguntando: *Por que nada está mudando?* Por que alcançamos uma meta ou um sonho e ainda nos sentimos tão frustrados e ansiosos como sempre?

Um fabricante de tendas no século I ou um fazendeiro no século XVII eram realmente mais pobres por não saberem como ir *From Good to Great* [Do Bom ao Excelente, na tradução livre] ou não terem certeza de quais são *Os Sete Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes?* (A propósito, ambos são bons livros). Ou talvez soubessem de algo que não sabíamos. Talvez eles *não* soubessem de tudo que sabemos e isso era, na verdade, a bênção. Em média, as pessoas 200 anos atrás eram sortudas por ler 50 livros em toda sua vida. Hoje, as pessoas gastam mais tempo assistindo a episódios ou filmes e elas assistem mais do que 50², às vezes apenas em uma ou duas semanas. O ataque de informação é um problema intenso, com o qual nunca lidamos antes.

Nem toda informação é ruim, é claro. Dicas úteis sobre formas de viver melhor abençoaram muitas pessoas, eu inclusive. Também busquei dicas online que têm ajudado meu foco e energia. E se estivermos tentando trocar sabedoria por atalhos? A primeira precisa de anos de experiência de vida, enquanto o outro simplesmente requer uma pesquisa no Google. Hoje, encaramos uma grande diferença entre quem somos e quem queremos ser simplesmente porque podemos, na verdade, ver essa lacuna melhor do que nunca. Mas apenas abrindo o Instagram ou lendo postagens do Facebook, vemos um eu diferente, talvez ideal, que gostaríamos de ser.

Chame isso de empanturrar-se de informação. Ou ficar embriagado de informação. Ou até de vício ou abuso de informação. Não importa como você chame, isso está nos matando, e silenciosamente. E digo que aproximadamente 80 anos antes existirá um forte consenso cultural dizendo: *Sim, isso não é o que pensávamos que era.*

Não vamos esquecer que a cocaína era considerada uma droga maravilhosa há uns 100 anos e que empresas colocavam-na em manteigas, vinhos e refrigerantes. E ainda era comercializada como útil para curar dores de estômago e depressão.

Nas décadas de 1930 e 1940, mesmo após empresas de tabaco começarem a perceber que seu produto era prejudicial e causava a morte de pessoas, elas não pararam ou mudaram. Não, elas pagaram milhões de dólares para contratar firmas de relações públicas a fim de convencer médicos a fumar cigarros, acreditando que se eles conseguissem mostrar ao mundo que médicos estavam bem fumando, então pessoas comuns também ficariam.

Tenho que me perguntar: As redes sociais e o Google são as empresas de tabaco do século XXI? Os smartphones são a cocaína de hoje? Afinal de contas, nossa sociedade há muito tempo tem um padrão de considerar algo novo como revigorante e emocionante, adotando isso em larga escala e com total aceitação sem questionar as consequências. Então, uns 30 ou 50 anos depois, o impacto negativo começa a aparecer, e regras começam a surgir.

Infelizmente, a inovação sempre ultrapassa a regra. O ciclo é o mesmo. Isso normalmente é mais ou menos assim:

1. Isso é legal e empolgante;
2. Isso é, na verdade, a melhor coisa que já foi criada. Como as pessoas viviam sem isso antes?
3. Isso ainda é a melhor coisa de todos os tempos e não consigo imaginar minha vida sem ela, mas parece estar me prejudicando também;

4. Ah, sim, isso definitivamente está me prejudicando e provavelmente preciso viver sem isso de alguma forma. Vamos fazer algumas regras para nos ajudar.

Como sociedade, diria que estamos atualmente no número dois, com algumas pessoas começando a reconhecer e a viver no número três, o que significa que ainda temos um longo caminho até que existam limites apropriados e talvez até intervenção governamental — em 2050.

Aqui estão algumas “viagens” insanas para descrever exatamente *sobre quanta informação* estamos falando:

- Cinco quintilhões de dados são criados todos os dias;³
- Somente 0,5% de todos os dados chega a ser analisado ou usado;⁴
- A cada dois dias desenvolvemos tanta informação quanto o que fizemos entre a origem da civilização e 2003;⁵
- Até 2020, 1,7 megabyte de novas informações será criado por segundo para cada ser humano na Terra.⁶

É inacreditável pensar que, em apenas 48h, a quantidade de informação e dados produzidos no mundo terá sido igual a toda informação desde o início dos tempos até a virada do século. Isso significa que a quantidade atual de dados que consumimos em um dia teria sido o suficiente para toda a vida de uma pessoa em 1574.

Estamos gordos e bêbados de informação, tropeçando por nossas vidas. Só que esse abuso é o mais culturalmente aceito na história da humanidade. De fato, nós sequer reconhecemos que existe um problema. Todos somos “viciados em dados

vivendo em um ferro-velho de dados”⁷, como um autor definiu. Quanto mais consumirmos informação e mantivermos nossos rostos na frente do jato incessante da Internet, mais perdemos verdadeiras habilidades necessárias para dizer não a ela em primeiro lugar — perdemos um longo foco estável e um profundo fluxo para o trabalho. Isso provavelmente acontece porque, 10 anos atrás, você leria durante 3h por vez, mas agora você pode simplesmente fazê-lo por 10 minutos, antes de verificar as mensagens de texto.

Com todos esses dados e informações, estamos mais obcecados com métrica e metas do que nunca, mas nosso *télos* (do grego que significa “objetivo ou final principal”) — nossa visão da boa vida — não parece estar se tornando uma realidade.

Mas vamos parar por um segundo. A palavra *télos* é muito importante para essa discussão. Não temos um termo equivalente no idioma moderno, mas nosso *télos* é essa imagem que todos temos em nossas mentes de *é para onde quero ir, quem eu quero ser e é assim que eu quero que seja quando eu chegar lá*.

E, quer percebamos isso ou não, nosso *télos* é nossa característica primitiva determinante. Nós nos curvaremos e anularemos uma vida inteira em torno do que acreditamos ser nosso *télos*.

E é por isso que é especificamente importante iniciar a conversa em torno de informação e dados. Nós nos apoiamos em informações porque acreditamos que isso nos dará um certo futuro (nosso *télos*). Mas como está sendo isso para nós?

Quando perceberemos que isso não está nos levando para onde queremos ir?

A conclusão é que não podemos nos tornar uma melhor versão de nós mesmos somente por meio de pesquisas e *pen-samentos*. E precisamos aprender a lidar com isso. Não somos computadores apenas esperando por descarregamento de dados ou atualização de software. De fato, somos mais humanos do que pensamos. Mais primitivos. Mais animais. E, enquanto esses ímpetos e desejos em nós puderem ser inclinados em torno de coisas que são nocivas ou pouco saudáveis, temos que nos lembrar de que éramos criaturas antes da maldição também. Em outras palavras, nossos impulsos, desejos e ímpetos fazem parte do que significa ser humano (e apontar esses desejos ou ímpetos ou impulsos na direção errada é o que significa não ser humano).

Não nos tornamos apenas o que pensamos. Nós nos tornamos aquilo que *desejamos*.

Não somos moldados por fatos, mas pelo que amamos.

Metas São Finitas e Finais

O termo *metas* praticamente não existia antes de 1920. Um gráfico de busca por quaisquer menções a essa palavra é quase uma linha horizontal — isso até 1920, quando elas começaram a aumentar e continuaram a disparar e crescer pelos últimos 90 a 100 anos.⁸

Porém, gerações antes de nós construíram países sem estabelecer metas. A eletricidade e a lâmpada foram inventadas sem agenda. Novos meios de transporte, como a locomotiva e as vias férreas pelo país que permitiram viagens quase desconhecidas pela nova fronteira, foram criadas sem resoluções de Ano Novo. Isso me faz sentir mal por Alexander Hamilton ou Mozart — se ao menos eles tivessem conhecimento sobre estabelecimento de metas.

A dura verdade é a de que muitas pessoas têm as mesmas metas, mas poucas chegam lá. Se você perguntar a um jogador da NBA qual era seu objetivo, ele provavelmente diria vencer um título. Vencedores e perdedores têm sempre as mesmas metas, mas nem sempre os mesmos *sistemas*.

Quando vejo meus antigos diários, rio de como costumava ser ridículo, ingênuo e desinformado. Mas, logo após parar de rir, fico com medo, me perguntando se relembrei de mim mesmo em cinco anos e pensarei a mesma coisa.

Provavelmente.

É assim que o crescimento com humanos funciona.

Há alguns anos, minhas metas eram:

- Comer melhor;
- Escrever um livro;
- Ler minha Bíblia todos os dias;
- Tirar A na minha aula de filosofia.

A partir daí, estabeleceria passos viáveis para tentar atingir cada uma das metas, geralmente com uma referência da

minha realidade ideal. Queria comer melhor, para poder ter uma barriga tanquinho. Queria escrever um livro e poder dizer que era um autor com obras publicadas. Queria ler minha Bíblia todos os dias para poder me tornar um cristão melhor.

Mas aí comecei a encontrar dificuldades.

Muitas das minhas metas — especialmente as grandes, anuais, para começar no Dia de Ano Novo — duravam até fevereiro, quando as esqueceria ou abandonaria completamente. Porque a dura verdade é a de que linhas de chegada e motivadores de resultados finais não nos mudam. Eles geralmente parecem muito desanimadores ou desconectados das nossas atuais vidas cotidianas. E a maioria das pessoas não se desenvolve sob a pressão que acumulamos sobre nós mesmos para acertar exatamente na mosca, sem mencionar que ficamos envergonhados se errarmos.

Precisamos parar de pensar: *não sou tão incrível ou bom o suficiente agora, mas, se eu fizer apenas essa coisa, talvez me sinta melhor comigo mesmo*. Não é verdade a ideia de que a realização de uma meta nos tornará um certo tipo de pessoa de algum modo, e que isso nos livrará de nossa atual infelicidade e descontentamento.

Comecei a entender que somos criados para formação, não para estabelecer metas. Em geral, metas focam uma linha de chegada. Algo que você pode alcançar e, em seguida, ser feito assim que for realizado. É sobre fazer algo. Por outro lado, formações não são sobre isso, mas sobre ser *alguém*. Uma é normalmente sobre atividade, enquanto a outra é sobre identidade. Metas são lineares e se assemelham a uma linha reta.

Formações se parecem mais com um círculo, onde você está constantemente voltando para o mesmo lugar para buscar renovação e revigoramento em uma prática específica. Uma é sobre um resultado; a outra, sobre um processo.

Quando começam um novo hobby, algumas pessoas têm um surto enorme de ambição. Ao começar a correr, por exemplo, elas quase imediatamente dirão para si mesmas: *Eu quero correr 10 quilômetros ou uma meia maratona nesta época ano que vem.* Isso é útil e ótimo. Mas acho que uma melhor abordagem é focar a identidade: *Quero ser alguém que corra como parte normal da minha vida.* Ou, *quero correr pelo menos 5 minutos, 5 dias por semana.*

Não há uma linha de chegada. Nada para realmente realizar. Faça disso uma prática ou estilo de vida que você espera seguir pelos próximos 60 anos. Porque não é sobre a maratona. É sobre *ser um corredor.* Para mim, a última, parece trazer benefícios mais longos, profundos e ricos.

E por que essa distinção importa tanto? Acho que porque as Escrituras não falam muito sobre metas, mas estão profundamente focadas na nossa identidade. Em quem estamos nos tornando.

Estamos nos tornando mais parecidos com Jesus pelas práticas e formações que estamos fazendo?

Outra diferença importante é a regra dos 80%. Se você estabelece metas e somente as aplica por 80% do tempo (como exercitar-se, por exemplo), logo tem uma sensação de fracasso. Você só pensa nos 20% restantes, em que não atendeu às suas próprias expectativas. Mas com suas formações, se você

estiver fazendo isso por 80% do tempo, você ainda pode saber muito bem que o ritmo está mudando sua qualidade de vida e quem você é fundamentalmente. Por quê? Porque formações focam o processo em si. O processo é o que faz de você quem você é. Se estiver regando as plantas cinco dias da semana em vez de sete, elas ainda serão incríveis e saudáveis. Ou se Alyssa e eu tentarmos sair a dois pelo menos uma vez por semana, mas conseguirmos somente fazer 3 vezes ao mês durante um período, sabemos que isso estará nos ajudando e conectando de formas muito necessárias.

Aí vai uma maneira rápida de pensar sobre isso. Metas tradicionais são como uma flecha mirando em um alvo. Entretanto, as formações são menos parecidas com um alvo e mais com uma flecha dobrada em um círculo.

Uma é linear e final. A outra é circular e para sempre.

Uma não muda você de verdade. A outra pode transformar sua vida.

É uma diferença sutil, mas a melhor coisa sobre as formações é que você tem ambos o processo de se tornar e provavelmente a realização ou “linha de chegada” também.

Metas tendem a ter uma vida útil de seis meses, enquanto nas formações você decide normalmente ou diariamente por um período de tempo longo, possivelmente indefinido. Isso porque formações são sobre se tornar alguém e não fazer algo. É sobre se tornar alguém por meio das práticas e ritmos diários da sua vida.

Quem É Você Hoje?

Pense em você na sua fase atual da vida. Seu trabalho, seus interesses românticos, seu autodesenvolvimento. Agora, pense em dois anos atrás. O você daquela época estaria feliz ou animado com o desenrolar dos últimos dois anos em relação às suas metas, planos e sonhos? Quando estimo pessoas a se fazerem essa pergunta, a resposta às vezes é não. Elas terminaram em um lugar um pouquinho diferente do que estavam planejando.

Isso acontece normalmente porque elas queriam que suas *crenças* (que incluem esperanças e sonhos sobre si mesmas) as levassem aonde queriam ir. Mas não conheço uma pessoa que possa simplesmente transformar a si mesma ou a sua vida apenas com a força do pensamento. E você?

E depois? O que nos leva aonde queremos ir?

Você provavelmente acha que vou dizer ser disciplinado. Ou se esforçar mais. Ou ter um pouco mais de força de vontade. E, embora tudo isso seja parcialmente verdade, acho que é enganoso. (Na verdade, é a coisa que mais me incomoda em relação a todos os livros de autoajuda e liderança empresarial atualmente — basta correr e trabalhar duro e, *então*, você conseguirá alcançar seus sonhos e ter a vida que deseja. *Afastese*).

Aqui está a verdade peculiar — o que forma nossas identidades são as milhões de pequenas e micro ações que fazemos todos os dias sem perceber ou pensar duas vezes.

Nós somos a soma de nossos hábitos.

É simples assim.

Agora, se você se fizer a pergunta acima, aposto que consegue retornar aos seus últimos anos e dizer: *Sim, meus comportamentos ritualistas diários são normalmente instintivos e eles me levaram a uma direção específica.*

O ponto principal sobre hábitos é: eles são menos sobre *fazer* algo e mais sobre *amar* algo. Dormimos com nossos celulares ao lado da nossa cama, às vezes até debaixo de nossos travesseiros, não apenas porque fazemos ativamente uma escolha todas as manhãs a fim de olhar as notícias no mundo ou o que nossos amigos estão fazendo. Fazemos isso porque *amamos* o que o celular nos proporciona. Existe um antigo chamado em nós que abre a torneira de nossos desejos até que o ritual se torne venerável e mundano.

Agora deixe-me fazer uma pausa por um segundo somente para esclarecer algumas destas palavras, já que vamos usá-las ao longo do livro. Existe alguma coincidência e similaridade entre as palavras *hábito*, *ritual* e *rotina*. Todas são comportamentos repetidos. Mas uma *rotina* é mundana (amarrar seu sapato). Um *hábito* é algo que vai muito mais fundo em nossos desejos, impulsos e amores — uma ação repetida que é difícil de desistir ou alterar (para o bem ou para o mal). E *ritual*, para mim, é um hábito de *significado*. Uma ação repetível que nos atrai para um momento sagrado. Ao longo deste livro, falaremos principalmente sobre os dois últimos (hábitos e rituais), pois são formas de nos tornarmos como Jesus das quais muitos de nós esquecemos.

Vamos agora falar um pouco mais sobre hábitos. Somos uma coleção de nossos hábitos. E a razão de eles serem mais complicados e difíceis de trocar ou mudar é o fato de

normalmente irem direto e profundamente no que *adoramos*. Nosso t́elos (nossa visăo da boa vida) ́e revelado por nossos h́abitos. E nossos h́abitos săo simplesmente as coisas que amamos profundamente, sem nunca perceber. O que amamos tem o poder de nos controlar e dar sentido, profundidade e riqueza às nossas vidas (ou promete e falha seriamente ao cumprir o que foi prometido).

Felizmente, estou em um casamento em que ambos entendem o projeto de Deus para o mundo — mais precisamente, a necessidade de uma x́icara de caf ́e todos os dias, assim que acordamos. Infelizmente, tamb ́em tenho uma esposa que acha que, mesmo que ambos gostemos de caf ́e fresco às 6h, ela raramente deve ser, se ́e alguma vez j ́a foi, a pessoa a fazê-lo. Se eu fosse para a cama antes dela, imaginava que ela iria prepará-lo antes de ir dormir, ajustando o timer da cafeteira. Mas á, ao acordar, descobriria que o caf ́e n ́o estava pronto e quase desmaiaria ao fazê-lo ainda com muito sono. (Estou brincando; se n ́o estivesse feito, basta apenas abrir um pouco meu olho direito antes de ser capaz de prepará-lo).

Fazer o caf ́e n ́o diz respeito apenas a uma x́icara de caf ́eina; ́e mais sobre a dan ́a do ritual da manh ́a. O cheiro faz surgir profundas e afetuosas mem ́orias da silenciosa e tranquila hora matinal com di ́arios, livros e pensamentos. Beber nosso caf ́e pela manh ́a se tornou algo carregado de significado, com imensa liga ́ao e imagin ́ario para nossas vidas di ́arias.

Foi por causa do significado de nosso padr ́o repetido que me tornei o encarregado de fazer o caf ́e na nossa fam ́lia. E adivinha s ́o? Alyssa me agradece de verdade por isso. Ela mencionou diversas vezes que esse pequeno ato de servi ́o

e bênção todas as noites demonstra imensa consideração e amor por ela.

Devo admitir, no entanto, que, quando comecei a assumir o preparo do café, me senti bem-educado, cavalheiro e sacrificial (claro que na forma mínima, porque um casamento é basicamente feito de mil oportunidades de fazer sacrifícios microscópicos pelo outro em vez de um grande sacrifício, certo?). Hoje, basicamente faço isso como parte de um ritual, com uma pequena mistura de obrigação. Mas ainda é um ato de amor. E fazer isso continuamente, mesmo tendo se tornado algo mundano, talvez seja ainda mais um ato de amor.

Acho que seguir Jesus com ritmo é a mesma coisa. Mesmo quando há problemas, não é necessariamente ritualista, mas o povo de Jesus frequentemente espera que segui-lo seja sempre livre, divertido e espontâneo e nunca algo litúrgico. E, se for assim, exclamamos legalismo.

Mas e se for um meio-termo?

Vamos voltar ao café. Saboto a mim mesmo se esperar servir minha esposa somente quando estiver com vontade ou fizer o café apenas nas manhãs quando meu amor por ela estiver realmente alto. Muitos de nós fazem isso com Jesus. Chamo isso de “seguir a emoção, e não Jesus”.

Mas também seria igualmente ruim se eu fizesse o café todas as manhãs apenas por obrigação e guardasse um ressentimento por dentro ao pensar: *Por que ela nunca faz o café para mim?*

Fazer o café todos os dias, mesmo quando não estou com vontade, é uma forma de mostrar meu amor por ela em uma normalidade constante e nada extraordinária. Não chamo isso

de legalismo, chamo de santidade. O amor não é só um verbo ou substantivo. O amor é um hábito.

Governos descobriram esta verdade (alguém lembra do juramento à bandeira?) enquanto muitos praticantes das tradições protestantes ainda estão chamando qualquer coisa repetitiva de “legalismo”. Por muito tempo, confundimos legalismo com algo que lida com esforço ou disciplina. Só porque fazemos algo várias vezes, não significa que seja legalista.

Se exclamarmos legalismo sempre que fizermos algo com repetição, esforço ou disciplina, ou quando algo tiver o potencial de se tornar rotina, então, por essa definição, Jesus era uma das pessoas mais legalistas que já existiram, fazendo a oração do Shemá pelo menos três vezes ao dia como qualquer judeu fiel do século I deveria fazer.

O legalismo não é definido pelo comportamento. Você não consegue olhar para uma certa atitude e saber imediatamente que é legalismo, porque a mesma pode ser feita tanto na forma sagrada quanto na pecaminosa. Enquanto os fariseus são tipicamente considerados inimigos de Jesus e são os que mais imaginamos em nossas mentes quando ouvimos a palavra *legalismo*, muitos estudiosos da Bíblia acreditam que Jesus era um fariseu também — ou pelo menos suas crenças e expansão do Torá mais atentamente alinhadas com os fariseus do que com qualquer outro grupo do Novo Testamento, incluindo os saduceus, os escribas e os zelotes.

Mas a ideia não é fazer coisas que levem à repetição. É ter certeza de que seu coração estará bem se você as fizer.

Uma vez ouvi alguém dizer que as regras antes do amor se igualam ao legalismo, e o amor antes das regras se iguala à

formação evangélica.⁹ Quanto poder, vitalidade, profundidade e riqueza nós, evangélicos, deixamos sobre a mesa da tradição ou história da igreja simplesmente porque achamos que parecia e tinha muitas características “legalistas”? Podemos todos ser ritualistas, gostemos de admitir isso ou não.

Lemos o Novo Testamento e pensamos: *Não acredito que as pessoas tinham que se vestir de um jeito naquela época por causa de certos costumes e códigos.* Hoje, no entanto, podemos pensar que uma igreja está fora de moda ou é irrelevante se o pastor do culto não estiver vestindo um jeans apertado ou não pregar lendo em um iPad.

O filósofo James K. A. Smith fez a bela observação de que as primeiras e últimas palavras ditas por Jesus no Evangelho de João são frequentemente negligenciadas, mesmo que toquem bem no fundo de como mudamos. Jesus perguntou: “Você me ama?”

Não somos quem somos porque pensávamos em como chegar lá, e sim porque amávamos algo e buscávamos isso, com frequência involuntariamente, e continuávamos a fazer isso várias vezes como uma liturgia. Ou, como Smith disse: “Práticas que moldam o amor.”¹⁰

Todas as nossas liturgias estão nos indicando algum lugar. As práticas que fazemos a fim de moldar e cultivar nossos amores estão nos moldando. E, se isso for verdade, a liturgia não é algo que você faz. Ela é melhor definida como algo sendo feito para você.

Somos uma cultura que se inclina excessivamente em direção ao intelectual. Logo, estamos determinados a apontar

ideias prejudiciais, ou pelo menos as que discordamos. Mas como não entendemos que a maioria das ideias não entra em nossas vidas por pensamento, e sim pela prática involuntária, então elas são capazes de entrar de fininho na nossa cultura como se fossem o Seal Team Six, equipe de elite da Marinha norte-americana, nos mudando, moldando e formando antes mesmo de percebermos que elas estavam lá.

E, francamente, as pessoas que parecem melhor entender que somos criaturas de amor e desejo, e não de pensamentos, são as atuais empresas gigantescas de tecnologia do mundo. Pense em como a Apple cria espaços que parecem templos (diga-me que suas lojas não têm uma energia “diferente” em relação ao espaço comum do varejo, que definitivamente não traz sentimentos sagrados), onde você vai sacrificar (imensamente grandes porções de seu dinheiro) para obter isso que está procurando — conexão, sentido e profundidade. As pessoas ficam na fila a noite inteira, algumas até acampando na calçada, em busca do mais novo dispositivo que oferece esses benefícios implicitamente compreendidos. Este celular pode ser, e será, mais do que um celular.

Acho até justo dizer que a Apple é uma religião, com Steve Jobs como um pastor (que se tornou um santo secular venerado após sua morte) mediando entre homem e Deus a fim de nos dar o que queremos: conexão, poder e o conhecimento divino do bem e do mal.

Pegamos o celular, agachamos e nos curvamos.

Normalmente com as cabeças baixas.

Visão focada em algo. Bloqueando tudo ao nosso redor.

Somos silenciosos e solenes. Tendendo a não falar.

do lançamento do produto. Muitas pessoas não aparecerão se você disser a elas que está revelando um novo carro ou mesmo seu novo modelo de celular Android. Mas Jobs, e agora Tim Cook, têm conseguido atrair grandes públicos ano após ano com uma exaltação e fervor religioso sobre quais produtos da Apple serão revelados para esse ano. Jobs transformou o fervor de “Qual novo iPhone será lançado este ano?” não apenas em um evento de consumo, mas em algo religioso.

Ninguém sabia melhor do que Steve Jobs que somos criaturas de histórias, não de informação. Não queremos fatos; queremos um estilo de vida. Não queremos as respostas; queremos uma visão do que é bom.

E não é coincidência que a Apple tenha se tornado a primeira empresa na história a atingir a capitalização de mercado de um trilhão de dólares. Os maiores contadores de histórias sempre vencem, e a Apple com certeza venceu.

A Apple conta histórias até mesmo em seus comerciais. Em um anúncio de 90 segundos, uma família está na casa dos avós para o Natal. Todos estão rindo e se divertindo, mas um dos jovens adolescentes fica no seu celular o tempo todo. O comercial conta com uma bela e emotiva música para proporcionar a você todos os sentimentos de como o Natal é incrível, e como essa época é bonita e focada na família. No entanto, eles estão propositalmente provocando uma leve tensão enquanto você assiste e se pergunta: *Hummm... quem é este garoto? E por que ele está no celular dele o tempo todo? Ele está perdendo todos os momentos importantes.*

E é aí que a última cena corta para a sala de estar, com toda a família ocupando o chão e os sofás, com suas meias e pijamas de Natal, tomando chocolate quente de frente para a TV. O adolescente chama a atenção deles, se vira para o aparelho ligado e começa a passar um pequeno vídeo. E o vídeo é basicamente um pequeno destaque dos últimos dias da família, que ele fez enquanto estavam juntos. Era por isso que ele estava com o celular ligado: ele estava fazendo um filme da família.

Todos começam a ficar com lágrimas nos olhos e a chorar, a abraçá-lo e agradecê-lo pelo presente especial para a família. Em seguida, o comercial corta para “Boas Festas” e a logo da Apple.

Fim.

Não existia absolutamente nenhum detalhe ou informação sobre o que o celular poderia fazer. Nem o quão rápido ele é ou quantos megapixels possui.

Porque a Apple sabe que não é isso que ela está vendendo. Ela não está tentando vender para você o que o celular faz, e sim tentando retratar uma visão da bela vida que o celular dela pode dar a você.

Devo admitir que, na primeira vez em que assisti a esse comercial, pensei que ele era emocionante e bonito. Mas então me perguntei: “O que o comercial realmente está dizendo?” Que esse celular pode me dar as coisas que eu desesperadamente quero na vida — conexão, sentido e um senso profundo de família? Essa é uma grande promessa. E não tenho certeza se alguém foi conferir se eles realmente a cumpriram.

Uma vez que percebemos que nossos hábitos diários estão nos formando em um nível fundamental (e ainda mais quando se tornam microrrituais, que são as coisas que fazemos todos os dias sem realmente perceber), então começaremos a prestar atenção. Começamos a perguntar: eles estão fazendo algo comigo que particularmente não gosto ou quero, mas não percebo?

Com todas as informações às quais temos acesso, queremos otimizar tudo. Nossos carros têm chips. Nossos celulares têm chips. Nossos Fitbits também. Tudo para rastrear e nos fornecer dados que ainda nem sabíamos que precisávamos, para que possamos fazer ajustes.

Auditamos nossas finanças. Nossa dieta. Tudo.

Como seria se olhássemos para os registros dos nossos microrrituais?

Porque o negócio é o seguinte: você está se tornando alguém e alguma coisa. Está sendo formado. Você é uma imagem que está *refletindo*.

Mas precisamos resistir ao reflexo e à participação na correria que nos transforma em algo que não somos.

Por quê?

Porque quero ser mais do que um humano eficiente, motivado, ambicioso, centrado e focado em realização. Quando prevejo essa pessoa no futuro, não vejo uma presença humana amorosa. Vejo uma máquina. É para isso que a maioria de nós está apontando nosso telos sem perceber.