ÍNDICE

Introdução 11

Capítulo 1 15

NÃO ANTAGONIZES QUEM TE CASTIGA

Capítulo 2 21

A FELICIDADE É AGORA OU NUNCA

Capítulo 3 31

CONTRASTE: ÓTIMO PARA A SOBREVIVÊNCIA, UMA MERDA PARA A FELICIDADE

Capítulo 4 37

PARA DE SEGUIR AS KARDASHIANS

Capítulo 5 45

DESPEDE A TUA MENTE

Capítulo 6 67

UM MALABARISTA FELIZ

Capítulo 7 75

ESTAMOS TODOS A SER LIXADOS PELAS CAIXAS BINÁRIAS

Capítulo 8 83

MÃE, PARA DE ME FAZER PERGUNTAS SOBRE O AMOR

Capítulo 9 89
COMO CRIAR A TUA PAIXÃO

Capítulo 10 107
A JORNADA DE REGRESSO AO SER HUMANO

Capítulo 11 123
DESISTI DO MEU EMPREGO

Capítulo 12 137
MANTÉM O TEU AVIÃO NO AR

Capítulo 13 145
COMO PILOTAR O TEU AVIÃO NO MEIO DE UM TORNADO

Capítulo 14 161
A OITAVA MARAVILHA DO MUNDO

Capítulo 15 177
A MINHA ASSISTENTE NÃO PODE FALAR COMIGO
ÀS SEGUNDAS-FEIRAS

Capítulo 16 201
COMO ASSUMIR RESPONSABILIDADE COMO UM MILIONÁRIO
SEXY E FELIZ, SE ÉS UM FALIDO FEIO E INFELIZ

Capítulo 17 211
ESTOU TÃO POUCO MOTIVADO COMO TU, EIS A DIFERENÇA

Capítulo 18 231
COMO TE TORNARES NO MELHOR DO MUNDO EM ALGUMA
COISA, SENDO O MELHOR DO MUNDO EM... NADA.

Capítulo 19 243
APOSTAR COMO UM MILIONÁRIO SEXY E FELIZ

Capítulo 20 259
FAZER AS PAZES COM O MEU DIÁRIO

Dedicado à minha mãe e ao meu pai.
O vosso amor é a razão pela qual sobrevivi e prosperei.
A vós, dou todo o crédito. Bjs

INTRODUÇÃO

Sou um miúdo negro de 28 anos oriundo de uma família falida. Há uma década, era um miúdo de 18 anos que tinha acabado de abandonar a universidade e roubava comida numa mercearia na tentativa de contrariar a dor pulsante do seu estômago vazio.

Hoje, a empresa de redes sociais que fundei foi listada na bolsa de valores e avaliada em cerca 250 milhões de libras. Estou sentado em primeira classe num voo de Sidney para Hong Kong, a refletir sobre como um miúdo tão normal, com más notas na escola, nascido numa aldeia em África, criado numa família falida, expulso da escola e que abandonou a universidade, conseguiu chegar até aqui… Chegar até aqui tão rápido, apaixonado e, acima de tudo, feliz.

Acho que a história começa há dez anos, quando tinha 18 e, três semanas após abandonar a universidade depois de ter assistido a uma única aula, o meu amigo Marc ofereceu-me um diário. Na primeira página, escrevi o seguinte:

OS MEUS OBJETIVOS:

- Tornar-me um «Milionário Tecnológico» aos 25.
- Range Rover será o meu primeiro carro.
- Manter uma relação duradoura.
- Trabalhar na minha aparência.

Ao olhar de novo para esta página, percebo que estava essencialmente a dizer a mim próprio que queria ser um milionário *sexy* quando

chegasse aos 25, com uma namorada e um carro sofisticado, e o que me levava a aspirar a tal coisa era acreditar que isso me faria feliz.

Não podia estar mais enganado.

Não só estava enganado sobre como me sentiria ao ter todas essas coisas, como também o estava sobre os meios para as obter. Este livro não foi escrito para te dizer que não te deves tornar *sexy* e rico (honestamente, sou fã de ambos), mas irei contar-te o que ninguém me disse a mim acerca desses objetivos. São revelações que mudaram a minha vida nos últimos dez anos e que me fizeram reconsiderar tudo aquilo que eu achava que sabia e, mais importante, vou dizer-te o que realmente vai importar quando atingires todas as metas mencionadas acima.

Se não te contar isto agora, as probabilidades de nunca lá chegares são incrivelmente altas, bem como as de acabares em qualquer outro lado, convencido de já lá teres chegado e com uma série de problemas mentais — pelo menos, é isso que a ciência diz.

Eu fui uma vítima. Uma vítima das narrativas dos *media* da atualidade, das falácias das redes sociais e das convenções sociais. Convenções essas que, se seguidas, guiam-nos por um caminho perigoso, miserável e insatisfatório.

Eu sei que as pessoas não te estão a contar estas coisas porque muitas delas não têm a iniciativa para o fazer — elas também não mas contaram a mim quando mais precisei de ouvi-las.

Este é um livro que se foca em extrair todas as tretas da lavagem cerebral social da tua cabeça e substituí-las por um conjunto prático e cientificamente comprovado de ideias não convencionais que te ajudarão a encontrar a realização, o amor e o sucesso que tanto desejas e procuras. É um livro que tem tudo o que teria gostado que alguém me tivesse contado quando comecei a minha jornada, numa linguagem acessível, livre de tretas e de jargão.

Deixa-me apenas dizer que… eu não queria escrever a porcaria de um livro. *Que perda de tempo*, pensei. E evitei intencionalmente os editores e a agência literária (desculpa, Adrian) o máximo que consegui durante dois anos. O *millenial* em mim, desatento e obcecado com redes sociais, que já não valorizava a profundidade de um livro e nem tinha paciência, preferia ter *tweetado* ou publicado uma *story* no Instagram a explicar os

seus pensamentos e a absorver os *likes* instantâneos, *retweets* e comentários, em vez de desperdiçar anos da sua vida a dedicar-se de corpo e alma a algo com significado.

E foi exatamente por isso que tive de escrever este livro.

Estou a escrevê-lo como um apelo desesperado a ti. À nossa geração desatenta, sempre à procura de prazer, perdida, guiada pela gratificação instantânea e a combater problemas mentais, que está obcecada por dinheiro, com a ideia de mudar o mundo, por ser considerada *sexy* e por ser feliz. Para que possas dizer aos teus seguidores o que fizeste, seres o teu próprio chefe e teres tudo o que os outros desejam… para ontem.

Somos a geração com mais acesso a informação do que qualquer outra na história, ainda assim, ao que parece, a mais distante das respostas corretas em comparação com as gerações que nos antecederam; uma geração que acredito que vai estar realmente lixada se algo ou alguém não intervir agressivamente.

Peço já desculpa se alguma parte deste livro te ofender. Não foi essa a minha intenção, mas algumas das coisas em que acredito, e a forma como as expresso, não são politicamente corretas. Não existem escritores fantasma, ninguém a dizer-me o que posso e o que não, posso dizer aqui, apenas as minhas verdades honestas e desconfortáveis.

Considera isto a minha intervenção.

«FELIZ» (REALIZADO)

Quando falo em «felicidade» neste livro, não me estou a referir a uma disposição emocional. Estou a falar da felicidade no contexto do que a palavra significa na nossa sociedade — uma sensação interna de realização. Quando as pessoas perguntam «És feliz?», elas não querem saber se estás bem-disposto. Estão a perguntar-te: «Sentes-te realizado?»

Nesse contexto, a felicidade, ou a ausência dela, são ambos estados de espírito prolongados, não humores passageiros. Posso estar zangado (humor) com alguém, mas feliz (realizado) ao mesmo tempo. A disposição emocional vive na superfície. A felicidade reside no nosso âmago. A sociedade contou-nos uma quantidade chocante de mentiras sobre

como alcançar a felicidade e o que ela é. Este livro foca-se em desmantelar as mais populares, e raramente abordadas, nas quais a maioria de nós (inclusive, o Steve de 18 anos) escolhe acreditar, e em redefinir a verdade.

«SEXY» (AMOR)

Não me refiro a sexualmente atraente (livro errado). Aqui, estou a usar o termo «*sexy*» como uma expressão cultural comum para abordar a razão subjacente que nos leva a querer sê-lo: o amor; a procura pelo amor, a tentativa de nos tornarmos romanticamente desejáveis, o desejo de formarmos relações românticas e o valor que um parceiro pode ter nas nossas vidas.

«MILIONÁRIO» (SUCESSO)

Mais uma vez, na nossa cultura, por algum motivo — provavelmente por causa de livros com títulos como o deste — virar «milionário» é visto como um marco cultural e uma medida para o «sucesso». Glorificámos a procura; temos programas televisivos com títulos provocantes como «Quem Quer Ser Milionário?». Mas quando eu digo milionário, não me refiro à obtenção de um milhão de £$€, refiro-me a «sucesso». Sucesso é um conceito subjetivo baseado naquilo que almejas e determinado pelo que é importante para ti.

Este livro é sobre realização, amor e sucesso.

Capítulo 1

NÃO ANTAGONIZES QUEM TE CASTIGA

Saí disparado pelas portas da escola primária, olhei para lá do recreio, preenchido por uma multidão de pais agitados, e lá estava ela, parada junto aos portões da escola. A minha mãe de 35 anos, com um sorriso de satisfação estampado no rosto, à minha espera e vestida com pouco mais do que a sua roupa interior.

«Foda-se.»

Naquele dia em particular, a minha extravagante mãe africana tinha decidido ir buscar-me à escola de *soutien* para «enviar uma mensagem (ainda indeterminada) às mães inglesas». Esta é apenas uma das histórias de toda uma coleção de episódios embaraçosos com os quais tive de lidar enquanto crescia, incluindo o dia em que a minha mãe, depois de apanhar a minha irmã a roubar queijo num supermercado, a obrigou a ficar na rua durante horas, com um cartaz nas mãos onde se podia ler «Sou uma ladra». Ou o dia em que decidiu dar-me umas palmadas à frente da minha paixoneta de infância, a Jessica, depois de me apanhar a subir a um telhado.

Um conselho de amigo para quem venha a ser castigado à frente do seu primeiro amor: é mesmo muito difícil parecer «fixe» quando uma mulher africana, furiosa, está a dar-nos uma saraivada de palmadas vigorosas no rabo. Ah, e não olhes para a tua plateia. Refletindo sobre o assunto, tenho a certeza de que as minhas tentativas de fazer contacto visual com a Jessica, para a deixar saber que eu estava bem, tornaram

a experiência ainda mais traumatizante para ela. Por último, não ajas como se não doesse para pareceres um tipo duro. Isso só vai antagonizar ainda mais quem te está a castigar, prolongando a experiência desagradável para todos os envolvidos.

Éramos uma família pobre que vivia numa vizinhança de classe média numa zona rural no sul de Inglaterra. O mais novo de quatro filhos, eu era o miúdo negro que tentava desesperadamente encaixar numa escola da classe média com 1500 miúdos brancos. O comediante Dave Chapelle uma vez disse, «Os meus pais saíram-se bem o suficiente para que eu pudesse crescer pobre, mas rodeado de miúdos brancos e ricos». Identifiquei-me tanto com essa frase que ainda me lembro de onde estava quando a ouvi.

A minha mãe é negra, cheia de vida, assombrosamente excêntrica, firme, barulhenta, autoritária, nigeriana e uma empreendedora natural — deve ter criado mais negócios do que eu tenho anos de vida: geriu uma agência imobiliária, um supermercado, um café, um salão de beleza, um restaurante, um negócio de renovação de propriedades, diversos cabeleireiros, umas quantas mercearias, lojas de mobílias, outro café, outra agência imobiliária… A lista continua. Muitos desses negócios nunca passaram do primeiro ano ou alcançaram algum sucesso real, e a cada novo negócio que a minha mãe abria, pior se tornava a situação financeira da nossa família. Em 2007, tudo tinha começado a desabar e eu conseguia percebê-lo pela expressão stressada do meu pai, pelos ocasionais comentários irritados e pelas discussões acesas que tinha com a minha mãe sobre como estávamos a brincar com a total bancarrota. O meu pai é o oposto da minha mãe. É branco, modesto, brando, calado, submisso, inglês, e trabalhou no mesmo emprego das nove às cinco desde que me lembro.

Vivíamos numa casa deteriorada numa zona de classe média. O nosso jardim das traseiras estava decorado com frigoríficos, leitores de cassetes (para os mais novos, que não sabem o que é um leitor de cassetes, imaginem se a Netflix fosse uma grande caixa e para poderem ver um filme tivessem de inserir nela uma outra caixa mais pequena) e outra miscelânea de objetos espalhados pela relva que nos dava pela cintura. Otimistas, os meus pais começaram um projeto quando eu tinha sete

anos, mas nunca conseguiram dinheiro para o terminar, por isso, as traseiras da nossa casa permaneceram meio demolidas durante quase duas décadas.

A frente da nossa casa também não era muito melhor — tivemos uma janela que se manteve partida durante toda a minha infância. E o interior da nossa casa parecia o sonho de qualquer acumulador — portas partidas, paredes danificadas, alcatifas nojentas, divisões cheias até ao teto com tralha diversa, e os milhares de cautelas da lotaria que a minha mãe comprava a transbordar das gavetas.

Nunca nenhum dos miúdos da escola soube a verdade. Nenhum dos meus amigos alguma vez pisou o interior daquela casa durante os quase 18 anos em que lá vivi. Sempre lhes pedi para me deixarem à frente de uma casa diferente ao fundo da rua, para evitar a vergonha e o constrangimento de eles verem o estado da nossa casa. Encolhia-me o máximo que conseguia na carrinha velha e maltratada do meu pai sempre que ele me deixava na escola, rezando para que os semáforos impiedosos ficassem vermelhos quando eu já estivesse o mais longe possível, para evitar ser visto em tamanha velharia.

Independentemente do esforço e do trabalho dos meus pais, parecia que nunca havia dinheiro. Nunca íamos de férias, e durante a minha adolescência, aniversários e Natais tornaram-se incomportáveis. Além disso, a maioria das discussões entre a minha fervorosa mãe africana e o meu submisso pai inglês pareciam fruto dos problemas monetários. Aos 12, tornou-se evidente para mim que não ter dinheiro era a causa da minha inadequação social e da maioria da animosidade na minha vida familiar. Para mim, era o motivo de não ter amizades sólidas ou uma namorada, e a razão pela qual tinha gastado tanto tempo da minha vida a representar, a viver uma mentira e a sentir-me envergonhado. Era o que fazia da minha véspera de Natal um dia de ensaio, o dia em que praticava as mentiras que contaria aos meus amigos privilegiados sobre os presentes que tinha recebido no Natal.

Aos 14 anos, já tinha comunicado aos meus amigos que ia ser milionário. Havia contado à minha paixoneta do secundário, a Jasmine, que ia «sair da cidade, ficar rico e voltar para ela». Lá no fundo, acreditava que se me tornasse milionário, a Jasmine iria, finalmente, querer estar

comigo. Estava convencido de que o sucesso e o dinheiro fariam de mim o homem mais feliz à face da Terra. Estava convencido de que fariam de mim o homem mais *sexy* da Terra!

Então, lá fui eu. Abandonei a minha pequena cidade aos 18 anos e viajei para uma grande, a 300 milhas de distância, com £50 em meu nome e um único objetivo em mente: tornar-me num milionário *sexy* e feliz.

ATINGIR O OBJETIVO

Passados apenas sete anos, já era um CEO de 25 anos, fundador de uma empresa pública listada na bolsa de valores por cerca de 200 milhões de dólares. Tinha milhões no banco, milhões de seguidores *online*, vivia em Nova Iorque e viajava pelo mundo em negócios três ou quatro vezes por semana. Ficava em hotéis refinados, viajava em primeira classe e comia a melhor comida. Tinha a possibilidade de fazer o que queria e ir onde me apetecia.

Tudo tinha mudado. Para o mundo exterior, havia-me tornado no «milionário *sexy* e feliz» que sempre sonhara ser.

Mas, por muito perturbante que seja admiti-lo a mim mesmo, nada havia mudado por dentro. Eu não estava… «mais feliz».

Esta constatação atingiu-me como uma desagradável tonelada de tijolos anticlimáticos aos 25, quando encontrei aquele diário onde havia escrito, aos 18 anos, os objetivos que desejava atingir quando cumprisse os 25. Tinha alcançado cada um deles, e estava até adiantado. Então, onde estavam os *confetti* e a banda filarmónica, a sensação de imensurável euforia e a onda de inesgotável êxtase que o Steve de 18 anos de idade prometera que o Steve de 25, o milionário, teria quando alcançasse o desejado?

Algo ou alguém me tinha mentido.

O meu eu de 25 anos de idade, rico e concretizado, sentia-se tão confuso como o de 12 anos à espera dos presentes de aniversário, ou como o de 18 anos, acabado de abandonar a universidade e a viver na pior zona de Manchester, que roubava *pizzas* e restos de comida de *takeaways* para acalmar as dores da fome. Genuinamente, aos 25 anos,

sentia o mesmo nível de felicidade desses anos passados. E como raios isso era sequer possível?

Todos os filmes, todas as fotografias de influenciadores ricos nas suas férias intermináveis que preenchiam o Instagram, e toda a cultura de celebridade — todos eles me tinham feito uma promessa. Todos me disseram que se me tornasse «um sucesso» e fizesse rios de dinheiro, seria a pessoa mais feliz do planeta Terra. Senti-me enganado — enganado pela narrativa social presente onde quer que olhasse, e menti-me a mim mesmo.

A verdade é que estava totalmente errado sobre a felicidade em todos os sentidos. E não foi até obter todas as coisas que acreditava que me fariam mais feliz que descobri as verdades marcantes sobre a real natureza da felicidade — verdades marcantes que fizeram com que me sentasse e escrevesse este livro.

A primeira revelação assombrosa foi aprender que sempre fui «feliz». Durante todo aquele tempo, eu tinha sido feliz! Quando estava falido e quando não estava, quando estava solteiro e quando estava acompanhado, quando tinha zero seguidores e quando alcancei milhões.

As minhas crenças sobre o mundo fizeram-me acreditar no contrário: que ainda não podia ser feliz, e isso levou-me a crer que a felicidade ainda estava por vir. Se eu continuasse a persegui-la…

Se calhar sempre
estiveste feliz,
mas o mundo,
as redes sociais e as
comparações externas
convenceram-te de que
isso não era possível.

Capítulo 2

A FELICIDADE É AGORA OU NUNCA

Existem dois tipos de jogos que podemos jogar na vida: jogos finitos e jogos infinitos.

Um jogo finito é jogado com o propósito de ganhar e, consequentemente, terminar a partida, como o futebol, o bingo ou o póquer. Esses jogos são jogados dentro de um curto espaço de tempo e têm vencedores e perdedores. Um jogo infinito é o oposto. Tem o propósito de continuarmos a jogar e a intenção de trazer mais jogadores para o jogo. Não há vencedores ou perdedores, apenas uma experiência contínua. Só existe um jogo infinito — as nossas vidas.

E é aqui que está o problema. Eu passei 25 anos da minha existência a acreditar que a vida era um jogo finito, e a jogá-la como tal.

Via a felicidade como algo que podia «ganhar» ao adicionar mais e mais pontos a um marcador imaginário de sucesso, riqueza, fama e conquistas. Mas como podes «ganhar» num jogo cujo único fim possível é quando o jogador (tu) morre?

Felicidade — realização — é um jogo infinito. Não podes «ganhar» a ser feliz. Só podes sê-lo, e sê-lo até o jogador não estar mais em jogo. Neste jogo infinito, não estás a jogar condicionado por um temporizador; os *confetti* nunca vão cair sobre ti por mais rico que te tornes, e o pódio nunca vai aparecer independentemente do quão bem-sucedido sejas.

ATÉ DESISTIRES DA IDEIA DE QUE A FELICIDADE ESTÁ NOUTRO SÍTIO:

- ○ NUMA NOVA RELAÇÃO,
- ○ NUMA PROMOÇÃO,
- ○ NOUTRO TAMANHO DE ROUPA,
- ○ NUM NOVO CARRO DESPORTIVO,
- ○ OU EM FICARES MILIONÁRIO,
- ◉ **NUNCA ESTARÁ ONDE TE ENCONTRAS.**

É uma experiência perpétua que só termina quando morreres. Porque é constante, tens de jogá-la, sem exceções, até à meta, sem acreditares no pote de ouro do outro lado do arco-íris e sem teres aquilo a que se chama «mentalidade de destino». Tudo o que realmente importa é o presente.

Enquanto não desistires da ideia de que a felicidade está noutro lugar qualquer, e que a tua felicidade depende de algum tipo de amanhã — de uma nova relação, de uma nova promoção, de um novo tamanho de roupa, de um novo carro desportivo ou, no meu caso, de ser milionário — ela nunca estará onde te encontras.

Não é surpreendente que filósofos como Lao Tse aludissem com frequência ao facto de que grande parte da nossa felicidade pode ser obtida se, simplesmente, nos libertarmos da mentalidade de destino. Que viver demasiado no passado, ou no futuro, faz de nós miseráveis. Ele escreveu: «um bom viajante não tem planos fixos, nem intenção de chegar». Para me tornar num viajante feliz na jornada da vida, tive de perceber que todos esses destinos, que todos esses objetivos e tudo onde eu «pudesse chegar», nunca me fariam sentir verdadeiramente completo ou feliz.

Se a vida era um jogo infinito, e se nunca ia existir algum momento mágico onde eu «ganhasse», havia uma revelação assombrosa, confusa e, de certa forma, aterrorizante que eu tinha de aceitar: a felicidade é agora ou nunca. Independentemente da influência das redes sociais, das sociedades, das revistas, do *marketing* e das comparações sociais durante a infância, que se esforçam para nos convencer do contrário, tu não precisas de uma promoção, de um carro desportivo, de uma mansão, de um Rolex, de uma mala, sapatos ou seguidores, de reconhecimento ou de validação externa. Acredites ou não, a verdade terapêutica e libertadora é a de que tu já és suficiente.

Naquela época, estas palavras não foram libertadoras, mas sim terríficas, confusas e imperfeitas. Qual era o sentido da vida então? Se não tivesse nenhum progresso a fazer, ou nada que provar, então, para quê levantar-me da cama todas as manhãs?

Eu via a felicidade
como algo que podia
«ganhar» ao adicionar
mais e mais pontos a
uma tabela imaginária
de sucesso, riqueza,
fama e conquistas.
Mas como podes
«ganhar» num jogo
cujo fim é quando
o jogador (tu) morre?

———

FELIZ, SEXY, MILIONÁRIO

Por fim, percebi que a razão que me levava a participar neste jogo estava totalmente deturpada, que as regras que tinha seguido estavam erradas e que o grande troféu que me disseram que ia ganhar não existia.

COMEÇA COM A AUTOVALORIZAÇÃO

Este é um dos grandes paradoxos da felicidade: tens de desistir da procura para encontrares tudo aquilo que estavas a procurar. Marisa Peer, uma terapeuta transformacional mundialmente renomada, teve umas quantas respostas para mim. Ela afirmou:

> «Em 33 anos como terapeuta, trabalhei com todo o tipo de pessoas. Desde estrelas de cinema que sofrem há anos, a atletas olímpicos ansiosos, até a professores deprimidos. E todos têm o mesmo problema: não acreditam que são o suficiente. Trabalhei com milhares de toxicodependentes e nunca conheci um que achasse que era suficiente.»

Passou a explicar que quando alguém sabe que é o bastante, não fica parado — na realidade, vê-se uma reação contrária. Saber que és o suficiente é a perceção do teu próprio valor — o que leva as pessoas a almejarem coisas muito maiores do que as suas presentes circunstâncias. É a diferença entre sentires que **precisas** de algo (por norma, para satisfazer uma insegurança) e sentires que **mereces** algo (para satisfazeres o teu sentido de amor-próprio e as tuas habilidades).

Nenhum bebé nasceu a acreditar que não era o suficiente, nenhum bebé alguma vez reprimiu o choro porque sentia que não era merecedor de atenção. Os bebés não se sentem inadequados por causa da cor do seu cabelo, olhos ou pele. A lavagem cerebral social, para onde quer que olhes, durante todo o tempo que viveste, trabalhou incessantemente para te convencer do exato contrário — de que não eras suficiente.

ESTE É UM DOS GRANDES PARADOXOS DA FELICIDADE:

ÀS VEZES TENS DE CESSAR A BUSCA



PARA ENCONTRARES AQUILO QUE TENS PROCURADO.

Como conseguem as empresas vender-te porcaria de que não precisas sem te convencerem primeiro de que possuem qualquer coisa que não tens? Como conseguem escolas e universidades inspirar-te a trabalhar arduamente e a subir a escada corporativa se, primeiro, não te convencerem de que há algo lá no topo que faz valer a pena a subida? Como pode alguém construir um estatuto social *online* sem convencer os outros de que a sua vida está repleta de coisas que a tua não tem — mas devia?

Este é um dos grandes paradoxos da felicidade: termos de desistir da procura para sermos capazes de encontrar tudo aquilo que procurávamos. A narrativa na qual decidi acreditar — de que me faltava qualquer coisa — era a precisa causa da minha infelicidade.

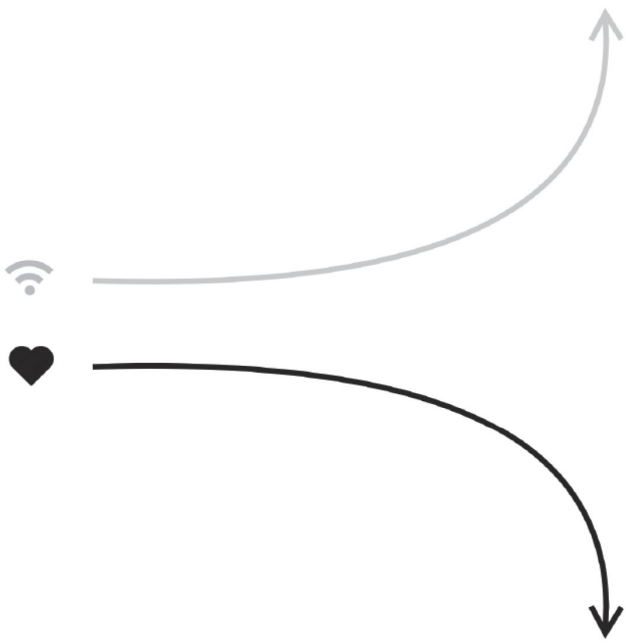
As redes sociais não nos ajudam. É um campo de guerra do estatuto — milhares de milhões de pessoas a mostrar coisas que tu não tens (posses, conhecimento, fama, riqueza, beleza) com descrições petulantes, que têm por objetivo construir um estatuto maior para elas próprias.

E os algoritmos estão do lado delas. Se publicares uma *selfie* a comer uma taça de *noodles*, e pareceres um morto-vivo, vais ser premiado pelo algoritmo com muito poucos pontos (*likes*, alcance, comentários, seguidores). Mas se publicares uma *selfie* numa praia nas Maldivas, vestido com roupas de marca, com uma aparência magríssima, o algoritmo vai, de certo modo, aplaudir-te, dar-te uma palmadinha nas costas, gritar «muito bem» e mostrar a tua *selfie* ao máximo possível de pessoas.

Aqueles que fazem isto estão a jogar jogos de estatuto, e jogos de estatuto são jogos de soma-zero. Num jogo soma-zero, só podes ganhar tirando algo a outra pessoa. Nos jogos gabarolas das redes sociais, estás a ganhar estatuto social ao «provar» ao mundo que és aparentemente melhor, mais rico, inteligente, bem-sucedido e bonito que todos os outros.

Conseguimos uma nova posse material ou um namorado, ou férias, e gabamo-nos disso aos nossos amigos e seguidores para aumentar o nosso estatuto, e ao fazê-lo estamos a convencer todas as outras pessoas de que precisam daquilo que temos para atingirem também o aparente (mas, habitualmente, falso) sentido de estatuto e aparente (mas também falso) sentido de felicidade que essas coisas nos dão.

ENQUANTO A NOSSA CONEXÃO À INTERNET FICOU MAIS FORTE,



AS LIGAÇÕES COM SIGNIFICADO ENFRAQUECERAM.

As redes sociais estão a mentir-te — mentiram-me a mim. Sobre carros desportivos, malas de marca… Aquela infinidade de luxo insignificante não está a fazer ninguém feliz; estão a jogar o jogo errado. Estão a tratar a vida como se fosse um jogo finito.

E se te atreveres a jogar esse jogo, vais passar o resto da tua vida a perseguir prazeres vazios e passageiros, confundindo-os com felicidade, e quando pensares que, finalmente, vais chegar onde a felicidade parece estar, quando, por fim, receberes aquela promoção, aqueles milhões, aquele carro, aquela relação, a fama, isso tudo vai simplesmente desvanecer. Vai fugir-te por entre os dedos no último momento, afastando-se cada vez mais e mais, tal como o final do arco-íris.

Não há nada mais destrutivo para uma pessoa do que uma vida insignificante. E a sociedade tóxica em que vivemos está a urgir-nos a trocar insignificância por abundância material, seguidores, *likes*, isolamento e vazio. Chamam-nos a geração conectada devido à rápida proliferação de internet de alta velocidade, mas os dados mostram que mesmo nas cidades mais densas, conectadas pela internet, as ligações que realmente significam alguma coisa estão sempre em baixo. Durante 150 anos, a esperança de vida no Reino Unido e nos Estados Unidos aumentou de maneira chocante, e, pela primeira vez na História Moderna, começou a cair. O suicídio bate recordes históricos na era moderna, e os vícios estão a matar mais do que nunca.

Há uma crise de significado no Mundo Ocidental e está a destruir as nossas vidas.