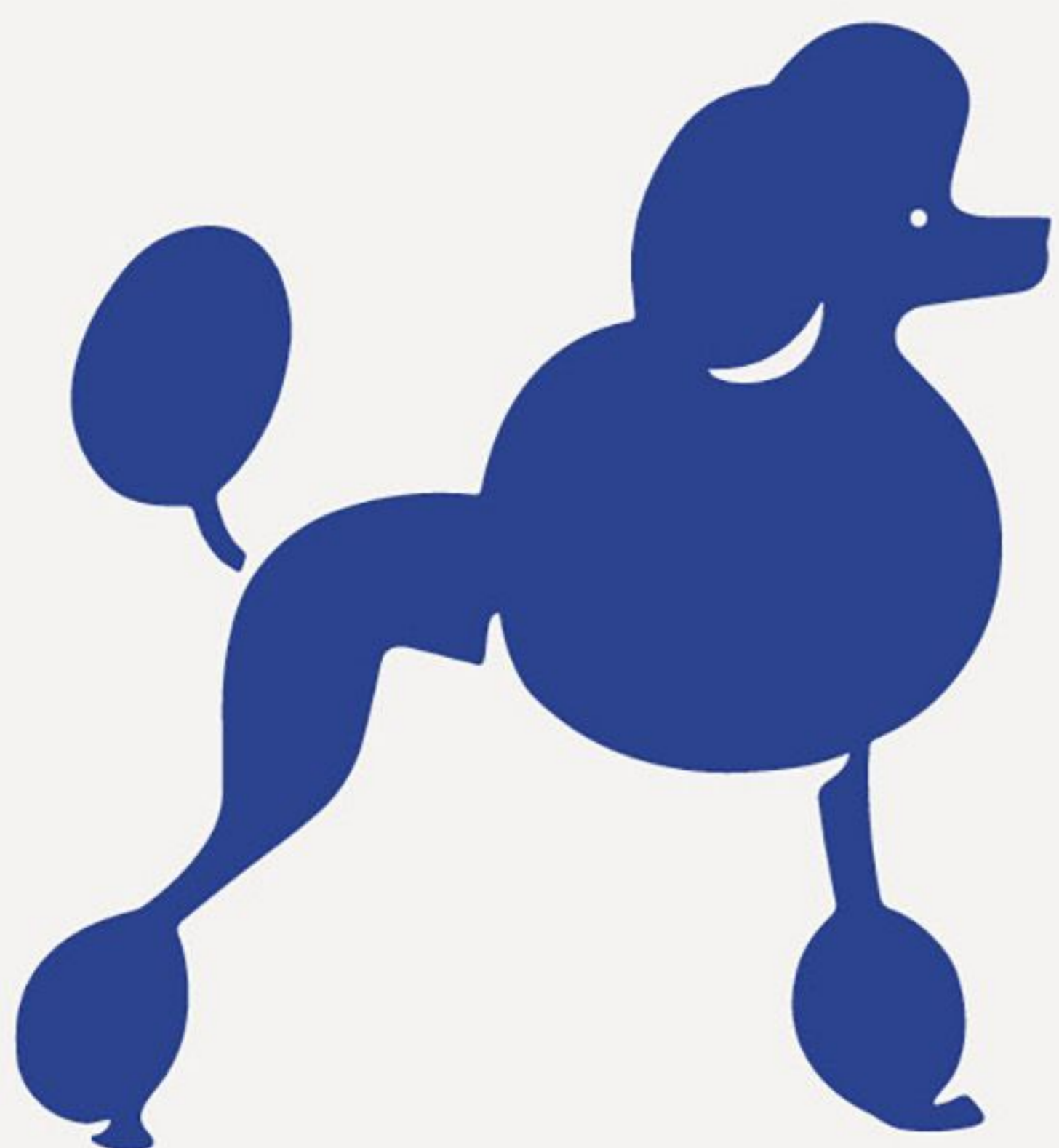


FABRICE  
MIDAL

A ARTE  
FRANCESA  
DE MANDAR  
TUDO À  
MERDA

Chega  
de bobagens  
e viva a sua  
vida



 Planeta

FABRICE  
MIDAL

A ARTE  
FRANCESA  
DE MANDAR  
TUDO À  
MERDA

Chega  
de bobagens  
e viva a sua  
vida

*Tradução*  
André Telles

 Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Fabrice Midal, 2017  
Copyright © Flammarion/Versilio, 2017  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2018  
Título original: *Foutez-vous la Paix!*

*Preparação:* Mariana Delfini  
*Revisão:* Nana Rodrigues e Eliana Rocha  
*Diagramação:* 2 estúdio gráfico  
*Capa:* Filipa Pinto e Eduardo Foresti

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)  
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Midal, Fabrice  
A arte de francesa de mandar à merda / Fabrice Midal; tradução de  
André Telles. - São Paulo: Planeta do Brasil, 2018.

Bibliografia  
ISBN: 978-85-422-1235-8  
Título original: Foutez-Vous La Paix

1. Autorrealização 2. Felicidade 3. Autoconhecimento I. Título II.  
Telles, André


18-0056

CDD: 158.1

2018  
Todos os direitos desta edição reservados à  
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.  
Rua Padre João Manuel, 100 – 21º andar  
Edifício Horsa II – Cerqueira César  
01411-000 – São Paulo – SP  
www.planetadelivros.com.br  
atendimento@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

# Sumário



INTRODUÇÃO .....	7
CAPÍTULO 1. PARE DE MEDITAR <i>NÃO FAÇA NADA</i> .....	9
CAPÍTULO 2. PARE DE OBEDECER <i>VOCÊ É INTELIGENTE</i> .....	21
CAPÍTULO 3. PARE DE SER SÁBIO <i>SEJA ENTUSIASTA</i> .....	37
CAPÍTULO 4. PARE DE SER CALMO <i>FIQUE EM PAZ</i> .....	51
CAPÍTULO 5. PARE DE SE REPRIMIR <i>DESEJE</i> .....	65
CAPÍTULO 6. PARE DE SER PASSIVO <i>SAIBA ESPERAR</i> .....	73

CAPÍTULO 7. PARE DE SER CONSCIENTE	
<i>SEJA PRESENTE</i> .....	81
CAPÍTULO 8. PARE DE QUERER SER PERFEITO	
<i>ACEITE AS ADVERSIDADES</i> .....	89
CAPÍTULO 9. PARE DE TENTAR ENTENDER TUDO	
<i>DESCUBRA O PODER DA IGNORÂNCIA</i> .....	103
CAPÍTULO 10. PARE DE RACIONALIZAR	
<i>RELAXE</i> .....	113
CAPÍTULO 11. PARE DE SE COMPARAR COM OS OUTROS	
<i>SEJA VOCÊ MESMO</i> .....	119
CAPÍTULO 12. PARE DE SENTIR VERGONHA	
<i>SEJA VULNERÁVEL</i> .....	131
CAPÍTULO 13. PARE DE SE TORTURAR	
<i>SEJA SEU MELHOR AMIGO</i> .....	139
CAPÍTULO 14. PARE DE QUERER AMAR	
<i>SEJA BENEVOLENTE</i> .....	153
CAPÍTULO 15. PARE DE CONTROLAR SEUS FILHOS	
<i>MEDITAÇÃO NÃO É RITALINA</i> .....	157
CONCLUSÃO .....	165
POSFÁCIO .....	173
BIBLIOGRAFIA .....	185
AGRADECIMENTOS .....	189

## CAPÍTULO 1

# Pare de meditar *Não faça nada*



*Nunca pergunte o caminho àquele que o conhece.  
Você se arriscaria a não conseguir se perder.*  
Rabi Nahman, de Bratislava

Devo meditar? É uma pergunta que me ocorre ao me deparar com a avalanche de livros e a profusão de discursos que nos intimam a praticar a meditação, ensinando suas técnicas e desfiando a lista de seus benefícios.

Devo meditar? Não nessas condições. Não me obrigo a nada e, quando não tenho vontade de meditar, faço outra coisa e ponto final: não é bom nem ruim, não é um drama.

Não aplico uma técnica, não me baseio num manual de instruções: medito para me libertar de todas as pressões.

E não tenho como objetivo tornar-me sábio, nem calmo, nem paciente. Não tenho nenhum objetivo, nenhuma meta, sequer a de começar ou terminar o dia num estado de espírito específico.

Pratico meditação há mais de vinte e cinco anos e a ensino há cerca de quinze, mas não tenho nenhuma técnica a transmitir nem promessas a alardear. Aliás, quando comecei a dar aulas, muitos previram meu fracasso. O que eu podia transmitir se, antes de tudo, explicava que a meditação não é produtiva, não gera eficiência, não age e que, fundamentalmente, para simplificar, não serve para nada? E que é justamente porque nos liberta da escravidão dessa ditadura da utilidade e da rentabilidade típicas de nossa época que ela é uma oportunidade.

Ao longo dos anos, a obsessão com a performance se tornou um veneno à minha volta. A rentabilidade e a utilidade ganharam o status de palavras soberanas do nosso mundo... inclusive em matéria de meditação. Vi manuais e exercícios proliferarem e até posologias serem quase prescritas, com resultados garantidos ao fim de dez ou vinte sessões. Dizem que seria preciso meditar nas empresas para aumentar a rentabilidade, nas escolas para que os alunos fiquem mais concentrados e eficazes, em casa para reduzir o estresse.

Vi aprendizes de meditadores desconcertados, depois contrariados: sua “aprendizagem” fracassara, eles não tinham sido transformados e sequer tinham se desestressado. Sem dúvida, me diziam eles, não haviam se concentrado o suficiente, não tinham conseguido se desligar de seus pensamentos, haviam se distraído, sentado errado, ou talvez a técnica transmitida, afinal muito difícil, simplesmente não era feita para eles. Na realidade, eles se prepararam como se fossem fazer uma prova oral: quanto mais nervoso se fica, quanto mais se foca na obrigação de triunfar, maior é o risco de se apresentar com um nó na garganta e as mãos úmidas, sem prazer, e, portanto, com medo de fracassar.

Essa meditação, ou aquilo que é assim chamado, não é o meu tipo. A meditação tal como a entendo não é uma técnica, não é um exercício, não tem nada de misterioso: ela é uma arte de viver. A arte de deixar-se em paz. Não receito nada, não tenho truques a oferecer, não garanto nada e não dou boas notas. Não sugiro olhar os pensamentos passarem sem se deter neles, como nuvens que terminam por se dissipar: essa técnica não é descabida, mas, quando a praticamos, ela logo se torna fastidiosa e acaba por entediar. E, quando nos entediamos, deixamos de estar vivos. Ora, não tenho vontade de me torturar sob o pretexto de que preciso meditar. Prefiro apostar na inteligência e na humanidade de cada um. Sei que minhas declarações vão



chocar, mas escolhi dizer a verdade, pois esta é minha convicção profunda.

No fundo, só meditamos quando paramos de tentar meditar. Quando nos livramos do imperativo de ter de triunfar em alguma coisa, de realizar alguma coisa, de corresponder a um objetivo. Logo, de viver na angústia do fracasso. Na minha vida, claro, às vezes fico nervoso; obrigar-me então a relaxar é a melhor maneira de me deixar ainda mais nervoso. De me torturar. Não espero sequer que me deem esse conselho: sei perfeitamente me torturar sozinho. Como todo mundo, minha tendência é querer “fazer direito”. Tão “direito” que me coloco num estado de tensão extrema. Impoño-me desafios e sou tomado pelo pânico de não conseguir vencê-los. No entanto, sei por experiência que, quando me limito a constatar que estou nervoso e me permito, sinceramente, me sentir assim, quando me deixo em paz com meu nervosismo, termino o mais das vezes, curiosamente, por relaxar bem rápido. É esse gesto, tão simples e complicado ao mesmo tempo, é o fato de ousar permitir-se ficar tranquilo, de deixar-se em paz, que eu chamo de meditação.

Penso nos meus avós, que passavam longos momentos em silêncio, observando o fogo crepitar na lareira. Comunistas, tinham tomado distância da religião e da espiritualidade. Estavam longe de ser místicos e nunca tinham ouvido falar em meditação, mas suas noites diante do fogo são o que mais se aproxima da

meditação tal como a entendo. Aquilo era, para eles, uma forma de higiene mental. Um ato natural, banal, porém indispensável. Tão natural e banal quanto andar, se mexer, se cansar, praticar o que chamamos hoje de esporte e que realizamos, segundo protocolos técnicos, com máquinas, instruções e aparelhos medindo nossos desempenhos – e comparando-os com os do vizinho. Nossos bisavós, por sua vez, não precisavam fazer jogging para se manter em forma.

Eu tinha 14 anos quando ouvi falar pela primeira vez nessa prática, que era praticamente desconhecida na época. Ela me intrigou profundamente, mas eu tive medo, ao empregá-la, de virar uma espécie de vegetal. Não fazer nada durante certo tempo não é uma desistência total? Além disso, eu ruminei, se aquele método tão simples funcionasse realmente, todo mundo o teria adotado. Voltei a mergulhar nos livros que eu devorava e nos poemas que eu escrevia. Mas, no fundo, continuava intrigado...

Aos 21 anos, decidi arriscar. Tinha ingressado na faculdade de filosofia e minha decepção era proporcional ao entusiasmo que havia me impelido a esse caminho. Para resumir, eu era um fiasco. Matriculara-me às escondidas dos meus pais, que achavam que eu estudava Direito. Não me sentia muito à vontade com a minha mentira, mas esperava ser bem-sucedido em alguma coisa que me agradasse. Ora, meus resultados eram medíocres. Não conseguia ler os livros que devia ler, e quando,

ao preço de grandes esforços, chegava ao fim de um deles, logo esquecia os conceitos que deveria dominar.

Estava arrasado quando bati à porta de um grupo de americanos que me haviam indicado. Um homem muito afável me recebeu e me introduziu, com poucas palavras, à meditação: bastava, ele me disse, eu me sentar direito na minha almofada e estar presente, atento ao que acontece. Deixar de lado meu saber e meus talentos e não tentar compreender, porque não há nada a ser compreendido. Eu não acreditava; dessa vez, realmente, não havia nada de complicado. Foi assim que meditei pela primeira vez. Sem saber, naquele momento, que estava tendo a sorte de ser iniciado por Francisco Varela: o homem afável que me abrira a porta era na verdade um dos maiores neurobiólogos contemporâneos.

Sentado na minha almofada, eu finalmente soube o que era o alívio, o verdadeiro. O leitor não pode imaginar o choque! Eu era um mau aluno, cujos boletins eram recheados de “pode fazer melhor”, “a ser punido severamente”, “sempre na lua”, um aluno que gostaria de “fazer melhor” mas não compreendia nada do que lhe pediam nem a relação que aquilo tinha com sua vida. No primário, nem tudo ia tão mal. Quando eu tinha uma dificuldade, quando estava triste, ia até a professora, e a relação que ela tinha comigo, bondosa e confiante, me apaziguava. Mas eram tantos professores no colégio... Eu não tinha mais nenhuma relação pessoal com eles. Não compreendia mais nada. Tínhamos

que fazer tal coisa. Aprender determinada lição. Eu não conseguia.

Então, pela primeira vez, eu não precisava conseguir fazer nada: bastava estar presente ao que existia, concentrar-me em minha presença corporal, minha respiração, minhas sensações, minhas percepções, ao que me rodeava.

Finalmente me senti em casa e comecei a frequentar esse grupo com regularidade. Às vezes fui muito fundo em minha prática, mesmo quando me pediam insistentemente que relaxasse. Houve sessões em que eu tinha medo de fracassar, errar. Mas não havia como errar, e eu ainda não percebia isso plenamente. Relutava em acreditar. Passei por momentos em que estava preocupado em ser julgado, ao passo que ninguém estava ali para me julgar, e nesses momentos me sentia decepcionado, perdido. Mal conseguia respirar enquanto tentava me concentrar para “fazer direito”. Ainda não sabia que não havia nada a fazer. Adoraria que tivessem me dito: “Deixe-se em paz”, mas isso ainda não fazia parte do vocabulário da época. As pessoas deixavam isso claro para mim, mas eu estava convencido de não ter entendido direito. Involuntariamente, voltava aos mecanismos rotineiros que adotamos no dia a dia para realizar uma tarefa, eu “prestava atenção”. Atenção para não cometer erros, sentar direito, respirar direito. Foi então que, de repente, tudo fez sentido: eu estava perdendo o sentido da meditação.

Precisei de tempo e muita hesitação até por fim admitir que meditar é simplesmente deixar-se em paz. E que deixar-se em paz, essa regra de ouro da meditação, deveria ser o *mantra* de toda a nossa existência. Somos condicionados a estar sempre “fazendo”: cozinhando, trabalhando, amando, assistindo a um filme, atendendo o telefone. Mesmo quando dizemos que “não estou fazendo nada”, na realidade fazemos uma porção de coisas: zapeamos na TV, conversamos mentalmente, passamos de uma atividade e de um pensamento a outro na descontinuidade e no medo de um momento de silêncio. Nossa atenção é fragmentada, e temos realmente a impressão de “estar à toa”, de perder nosso tempo inutilmente, de nada realizar de essencial ou fecundo.

Meditar, no fundo, é pura e simplesmente o fato de ser. O fato de parar, de se conceder uma pausa, de parar de correr, para estar presente para si, para se ancorar no seu corpo. É uma escola de vida. Ser não implica conhecimentos específicos. Meditar, no sentido em que eu entendo e pratico, não passa disso. Aliás, não existe expertise em meditação – o mestre zen japonês Shunryu Suzuki, que viveu e deu aulas nos Estados Unidos no fim dos anos 1960, repetia incansavelmente que as melhores meditações são as dos iniciantes, uma vez que os especialistas tendem a se perder nas complicações... Meditar é permanecer um principiante. Aberto e curioso. Não fazemos nada e, não obstante, muita coisa acontece.

Fui formado nesta prática a partir de tal perspectiva, que apresentava a meditação mais como um gesto de liberdade do que uma técnica mecânica e protocolar. É o que hoje, pertinentemente, se chama de prática da *mindfulness*, expressão que traduzo por “plena presença”, e não “plena consciência”. Nessa perspectiva, meditar é tão simples quanto escovar os dentes ou contemplar o fogo de uma lareira.

Tente. Sente-se. Numa almofada ou cadeira, pouco importa: não existe postura prescrita nem prosrita. Sentar-se não é uma técnica, é apenas uma maneira muito simples de conseguir não fazer nada, não se preocupar com nada. Eu acrescentaria a isso um conselho de bom senso: mantenha-se ereto para permanecer alerta, presente, disponível. Mais que uma obrigação, vejo nisso uma atitude natural: quando você vê um filme ou acompanha uma conferência, não tende naturalmente a se ajeitar no momento crucial, aquele que interessa a você e que você não quer perder por nada?

A postura ereta abre o espírito para a completude do presente. Não é um acaso o fato de você cantarolar mais à vontade de pé no chuveiro do que jogado no sofá! A propósito, pesquisadores vêm estudando esse fenômeno de maneira bem divertida. Por exemplo, no âmbito de um estudo realizado nos Estados Unidos, cobaias foram distribuídas em dois grupos. Os pesquisadores pediram aos indivíduos do primeiro grupo que se mantivessem largados, ombros caídos, como se

estivessem se desculpando. Para os do segundo grupo, a instrução era manterem-se eretos, numa posição de triunfo. Os mesmos exercícios foram sugeridos aos dois grupos. No primeiro, as cobaias se viram às voltas com dificuldades. Os segundos, os que haviam se mantido eretos, se saíram bem, sem problemas...

Manter-se ereto não será, no início, muito confortável. É preciso um certo tempo para dominar essa estranheza! É preciso audácia para aceitá-la! Pode ser que você sinta dores nas costas ou nas pernas. Permita-se constatar e reconhecer isso, com atenção e benevolência, sem se culpar: não, não sentei “errado”, não “fracassei”, estou apenas com uma dor nas costas ou nas pernas, e essa dor não implica nenhum juízo de valor. Não se trata de se torturar: mudar de posição, ao fim de um momento, não vai resultar em um castigo. Às vezes me perguntam se “podem” fazer algo; abandone essa ideia de “permissão”, substitua-a por “liberdade”.

Está transbordando de pensamentos? Tudo bem. Não vou me obrigar a criar um vazio na minha cabeça – eu certamente chegaria ao resultado inverso e seria vítima de um dilúvio incontrolável de pensamentos. Vou entrar em relação com o que está se passando, captar esses pensamentos como eles chegam a mim. Não vou dissecá-los, tampouco lhes declarar guerra ou obrigá-los a debandar. Vou considerar que todos os meus pensamentos e percepções, inclusive as sensoriais, participam da meditação. No fundo, não farei nada. Existirei.

Meditar não é se isolar nem desencarnar, e sim, ao contrário, abrir-se para o mundo através dos sentidos, logo, através do corpo. É sentir o contato dos pés no chão, das mãos sobre as coxas, das roupas sobre a pele. É ouvir um automóvel freando, um transeunte falando, sem tentar compreender, sem julgar, sem sequer verbalizar. Constatando, e só: ouço, vejo, tenho fome, me conecto e logo o som se torna mais amplo, se torna infinito, poesia...

Somos antes de tudo criaturas relacionais, mas na vida cortamos relações, nos isolamos, esquecemos esse ato generoso que consiste em não procurar sempre explicar, compreender, justificar, criticar. Considero a meditação um treinamento muito simples, muito fácil, para essa atitude generosa que deveríamos aprender a aplicar, inclusive em nós mesmos ou, melhor, em primeiro lugar em nós mesmos. Não concebo esse treinamento como um exercício, um trabalho sobre nós mesmos. Ele não é uma instrução nem um desafio a vencer, mas um convite a deixar-se treinar. Não é um método de introspecção ou de gratificação de si, não é um “eu, eu, eu”. Porque “eu” não é um indivíduo isolado que medita para olhar para o seu umbigo. Meditando, descubro como faço parte do mundo. Entro em relação com o que é, tal como é, inclusive comigo, num gesto de benevolência que a vida nos fez desaprender.

Pare de meditar... e respire. Respirar é um ato natural que não exige nenhum esforço. Mas é ao mesmo



tempo um fenômeno extraordinário, o ato vital por excelência: basta eu me deixar em paz e respirar, e estou vivo! Meditar é assim também: é um ato natural mediante o qual deixo a vida retornar a mim, e graças ao qual volto a viver. É sobretudo um ato de todos os momentos, que consiste numa forma de atenção e benevolência, alheio à esfera do juízo. Estou triste ou nervoso? Constato minha tristeza ou meu nervosismo... e deixo-me em paz. A meditação é uma respiração sem normas ou sanções. E é nisso que reside seu poder de cura. Respirar é se ressincronizar com a vida. Meditar é deixar-se em paz e permitir-se voltar a ser humano...



Planeta