A VIDA É O QUE VOCÊ FAZ DELA

CONSELHOS PARA PESSOAS CRIATIVAS

ADAM J. KURTZ

TRADUÇÃO
GUILHERME MIRANDA

APRESENTAÇÃO
MANUELA BAREM

paralela

COPYRIGHT ©2017 BY ADAM J. KURTZ

Todos os direitos reservados, inclusive o de
reprodução total ou parcial, em qualquer meio.

Publicado mediante acordo com TarcherPerigee, um selo da
Penguin Publishing Group, uma divisão da Penguin Random House LLC.

A Editora Paralela é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

TÍTULO ORIGINAL Things Are What You Make of Them

CAPA Adam J. Kurtz

PREPARAÇÃO Stéphanie Roque

REVISÃO Camila Saraiva, Adriana Bairrada e Clara Diament

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Kurtz, Adam J.
A vida é o que você faz dela : conselhos para pessoas criativas / Adam J. Kurtz ; tradução Guilherme Miranda ; apresentação Manuela Barem. — 1ª ed. — São Paulo : Paralela, 2020.

Título original: Things Are What You Make of Them : life advice for creatives
ISBN 978-85-8439-157-8

1. Afirmações 2. Criação (Literária, artística etc.) 3. Habilidade criativa I. Barem, Manuela II. Título.

19-32064 CDD-153.35

Índice para catálogo sistemático:
1. Criatividade : Psicologia 153.35

Cibele Maria Dias — Bibliotecária — CRB-8/9437

[2020]
Todos os direitos desta edição reservados à EDITORA SCHWARCZ S.A.
Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32 — 04532-002 — São Paulo — SP
Telefone: (11) 3707-3500 — editoraparalela.com.br
atendimentoaoleitor@editoraparalela.com.br
facebook.com/editoraparalela — instagram.com/editoraparalela
twitter.com/editoraparalela

A marca FSC® é a garantia de que a madeira utilizada na fabricação do papel deste livro provém de florestas que foram gerenciadas de maneira ambientalmente correta, socialmente justa e economicamente viável, além de outras fontes de origem controlada.

ESTA OBRA FOI COMPOSTA POR OSMANE GARCIA FILHO EM ADAMJK E IMPRESSA PELA GRÁFICA BARTIRA EM OFSETE SOBRE PAPEL ALTA ALVURA DA SUZANO S.A. PARA A EDITORA SCHWARCZ EM FEVEREIRO DE 2020

~~MONTE DE LIXO~~

"PROCESSO CRIATIVO"

PARA MITCHELL

OBRIGADO POR
TUDO
TUDO

SUMÁRIO

Apresentação: Passe o Adam para a frente — Manuela Barem 7

Prefácio — Grace Bonney 9

Como começar 12

8 coisas que todo criativo deve saber 22

Como superar medos criativos comuns (talvez) 32

Como manter a sanidade trabalhando em casa 42

Como parar de se comparar com outros criativos 52

Como ser mais feliz 62

Use seu potencial para o bem 72

O que fazer quando fracassar 82

Como começar de novo 92

Trabalhando com amigos & parentes 102

Como ser você mesmo 112

Como seguir em frente 122

Dicas simples para o sucesso 132

Nota do autor 142

Reconhecimentos & obrigados 143

Sobre o autor 144

APRESENTAÇÃO
PASSE O ADAM PARA A FRENTE

Às vezes me dá a impressão de que tem mais gente procurando descobrir o que fazer e como fazer do que fazendo algo propriamente. É um processo que gera ansiedade. Ou a ansiedade gera isso? Difícil saber. Só sei que não dá para contar quantas vezes recentemente alguém me pediu dicas de como parar de procrastinar, encontrar o que fazer e começar alguma coisa. Ah, e falo isso a partir do meu lugar de fala. Afinal, sei bem o quanto sofro quando o bloqueio criativo bate. Eu poderia dar inúmeros conselhos sobre como ser mais inovador e produtivo, mas a partir de agora farei isso indicando este livro.

Estas páginas são como as palavras de consolo de um amigo que já passou por tudo o que você está enfrentando e diz que vai ficar tudo bem. Os conselhos, práticos e realistas, não deixam de ser doces. Escritos com precisão e clareza, os capítulos trazem dicas objetivas que você pode seguir à risca (sem se sentir um idiota perseguindo uma rotina impossível dessas saídas de best-sellers de gurus, que parecem feitos para quem tem muito tempo livre).

Há, por exemplo, lições sobre fracasso — assunto nada fácil de abordar, mas muito importante para o crescimento e a maturidade. Você não imagina que esse papo pesado vai aparecer em um guia

despretensioso como este, muito menos da forma despojada como Adam o apresenta. Mas aparece. E a reflexão é eficiente, funciona.

As linhas aqui escritas permitem que o leitor conheça um pouco mais do autor e até se sinta próximo dele. Dá para imaginar pelo que ele já passou, e você acaba sentindo orgulho de vê-lo compartilhar sua experiência e seus valores.

Eu sou uma grande fã do Adam e tive o prazer de conhecê-lo enquanto colega de BuzzFeed. Nunca mais deixei de acompanhar seu trabalho. Seu tom de voz único, coisa que dá para perceber em cada post no Instagram, cada tuíte ou ilustração especial que ele cria e compartilha, está registrado com fidelidade aqui.

Aproveite o livro e leve a sério o que ele diz. Aplique na sua vida, passe para a frente, dê de presente para aquela pessoa que te pediu ajuda. Passe o Adam para a frente, sim, porque ele é sinônimo de talento e generosidade.

Manuela Barem

ex-editora-chefe do BuzzFeed Brasil

PREFÁCIO

Uma das coisas mais difíceis de ter seu próprio negócio é encontrar alguém com quem conversar sobre seus medos, inseguranças e sonhos. Abrir o coração e compartilhar sua história pode ser assustador, mas também pode criar relações mais profundas e lições de vida importantes. Já vi esses momentos de vulnerabilidade compartilhada se transformarem em amizades duradouras, novas parcerias e verdadeiros botes salva-vidas quando a situação fica difícil. Por isso estou sempre à procura de pessoas e vozes na internet que me façam ter essa sensação de segurança para que eu possa me abrir e ser sincera.

Sempre gostei de Adam J. Kurtz, mesmo antes de conhecê-lo. Num mar de vozes on-line clamando para serem ouvidas, a dele se destacou pela honestidade, clareza e vulnerabilidade incansáveis. Sua abertura para discutir temas difíceis — como depressão, bloqueios criativos e pedir ajuda — foi como um farol me atraindo para seus posts. Resolvi então mandar um e-mail para ele, perguntando se gostaria de escrever uma coluna para meu blog, o Design*Sponge. Quando ele disse "sim", levantei e saí dançando pelo quarto.

Quando a voz de alguém é tão especial como a de Adam, você entrega as rédeas para essa pessoa e deixa que ela faça o que quiser. Desde seu primeiro texto, "Como deixar de se comparar com outros criativos", ficou claro que ele tinha uma habilidade única de falar sobre

temas delicados de uma forma que fazia os leitores se sentirem seguros e amparados.

Sucesso imediato, a coluna de Adam trata, com empatia e descontração, da superação de medos, de como ser mais feliz sendo você mesmo e do que fazer diante de erros. Ele nunca teve problemas em abordar temas polêmicos, e, graças a sua coragem e honestidade, podemos seguir seu exemplo para ter diálogos mais abertos e acolhedores. Com um misto de humor autodepreciativo e confiança, ele sempre nos lembra de que, com umas boas risadas e alguma ajuda dos amigos, podemos superar qualquer coisa.

Agora os conselhos de Adam foram reunidos neste livro incrível que você tem em mãos. Quer você o devore numa única sentada, quer o leia aos poucos, suas palavras farão você se sentir como se fosse amigo do autor — como se fizesse parte de algo. No meu caso, em vez de me fazerem recuar diante de temas que me deixariam exposta ou suscetível, os textos de Adam me deram coragem para discutir essas questões com franqueza. Mal posso esperar para marcar orelhas e encher este livro de grifos — e sei que você vai sentir o mesmo.

Obrigada, Adam, por ajudar todos nós a nos sentirmos acolhidos e nos lembrar de que não estamos sós.

Grace Bonney

fundadora do Design*Sponge e autora de *In the Company of Women*, da lista de mais vendidos do *New York Times*

A VIDA É
O QUE VOCÊ
FAZ DELA

Ao embarcar num novo projeto, seja seu ou de outra pessoa, é possível que a parte mais difícil apareça logo de cara. Mesmo quando é o trabalho que você ama, quando é o ofício em torno do qual você construiu sua vida, começar pode parecer impossível. Claro, esse é o nosso "lance". Já passamos pelo planejamento inicial, traçamos um tipo de meta, temos um prazo final, mas é no "fazer" de fato que tudo se complica.

Existe um ponto ideal criativo que é ativado quando nos animamos com um projeto, mas não dá para ligá-lo sempre que queremos. Estamos falando aqui de coisas intangíveis. Para começar, pode ser preciso dar uma enganada no cérebro e ceder à procrastinação, deixando ele acreditar que venceu — assim, secretamente, criamos as estruturas para mergulhar de cabeça no projeto e ter sucesso. Aqui vão alguns passos que você pode ler enquanto procrastina (ou compartilhar com alguém que precisa de um empurrãozinho).

COMO COMEÇAR

— BLEEERRGHHH

— TÁ, TÁ, TÁ... BELEZA

— O QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO?

— DIVIDA EM ETAPAS

— TIRAR UM COCHILO???

— HORA DE MERGULHAR DE CABEÇA

— ENTRE NO CLIMA

— DÊ MAIS UMA OLHADA