

**COMO  
SER  
PLENO  
NUM  
MUNDO  
CAOTICO**

PRÁTICAS  
MINDFULNESS  
PARA A VIDA  
REAL

TIM  
DESMOND

TRADUÇÃO  
Flora Pinheiro



RIO DE JANEIRO, 2020

Copyright © 2019 by Tim Desmond. All rights reserved.  
Título original: How to Stay Human in a Fucked-Up World

Todos os direitos desta publicação são reservados à Casa dos Livros Editora LTDA. Nenhuma parte desta obra pode ser apropriada e estocada em sistema de banco de dados ou processo similar, em qualquer forma ou meio, seja eletrônico, de fotocópia, gravação etc., sem a permissão do detentor do copyright.

Diretora editorial: *Raquel Cozer*

Gerente editorial: *Alice Mello*

Editor: *Ulisses Teixeira*

Copidesque: *Ana Paula Martini*

Preparação de original: *Marcela Ramos*

Revisão: *Anna Beatriz Seilhe*

Capa: *Pete Garceau*

Adaptação de capa: *Guilherme Peres*

Diagramação: *Abreu's System*

Produção do eBook: *Ranna Studio*

Copyrighted image

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária CRB-7/6439

Os pontos de vista desta obra são de responsabilidade de seu autor, não refletindo necessariamente a posição da HarperCollins Brasil, da HarperCollins Publishers ou de sua equipe editorial.

HarperCollins Brasil é uma marca licenciada à Casa dos Livros Editora LTDA.

Todos os direitos reservados à Casa dos Livros Editora LTDA.

Rua da Quitanda, 86, sala 218 — Centro

Rio de Janeiro, RJ — CEP 20091-005

Tel.: (21) 3175-1030

[www.harpercollins.com.br](http://www.harpercollins.com.br)

*Este livro é dedicado a todos que se importam tanto com o mundo que estão morrendo por isso.*

# SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

CAPÍTULO 1

**ALGO MAIS PROFUNDO DO QUE O DESESPERO**

CAPÍTULO 2

**ENCONTRANDO BELEZA NA VIDA**

CAPÍTULO 3

**A ARTE DA INFELICIDADE**

CAPÍTULO 4

**CONHEÇA A SI MESMO**

CAPÍTULO 5

**COMO PRESERVAR SUA HUMANIDADE QUANDO OS  
OUTROS SÃO BABACAS**

CAPÍTULO 6

**POR QUE COISAS RUINS ACONTECEM?**

CAPÍTULO 7

**A ARTE DE NÃO SER**

CAPÍTULO 8

**A CURA DAS DORES PASSADAS**

CAPÍTULO 9

**VOCÊ NÃO ESTÁ LOUCO**

CAPÍTULO 10

**PERDENDO O MEDO**

CAPÍTULO 11

**COMUNIDADE COMO REFÚGIO, COMUNIDADE COMO  
ARMA**

CAPÍTULO 12

**SUAS DEZ MIL HORAS**

*POSFÁCIO*

*AGRADECIMENTOS*

*SOBRE O AUTOR*

## INTRODUÇÃO

Eu estava em uma prisão em São Francisco com alguns amigos. Estávamos em uma cela no centro da cidade, com alguns hematomas, mas nenhum ferimento grave. Antes disso, já tínhamos sido presos juntos em muitos protestos, e sabíamos que levaria algumas horas até que fôssemos liberados. Na época, eu estava fazendo pós-graduação em psicologia e sentia muito orgulho de não ter superado minha fase rebelde (e, enquanto escrevo isto, ainda não superei).

Jogávamos conversa fora, discutindo se o mundo estava ficando melhor ou pior. Meu amigo Erik disse que achava que o mundo estava melhorando. Segundo ele, se você pensasse no mundo em 1850, com escravidão, colonialismo, genocídio de índios americanos e subjugação das mulheres, o presente era melhor. Aquilo fez sentido para mim.

No entanto, para outro amigo, Stephen, o mundo estava ficando pior. Ele lembrou que a riqueza e o poder estão cada vez mais concentrados nas mãos de um número menor de pessoas e perguntou como as coisas poderiam estar melhores se havia grandes chances de o planeta não ser mais habitável em cem anos. Também era um bom argumento.

Enquanto discutiam, fiquei apenas ouvindo. Já tinha presenciado o mesmo debate inúmeras vezes e sempre ficava fascinado. Ambos os pontos de vista, totalmente opostos, me

atraíam, e eu me perguntei se os dois poderiam estar corretos. Será que o mundo poderia estar ficando, ao mesmo tempo, melhor e pior?

Também me perguntei como minha atitude poderia mudar se eu finalmente escolhesse um lado. Se eu acreditasse que o mundo estava piorando, será que sentiria que todos os nossos esforços para criar mudanças positivas estariam fadados ao fracasso? Por outro lado, se eu acreditasse que estava melhorando, será que me sentiria apático, pensaria que nosso trabalho era irrelevante?

Apenas um mês antes, eu tinha participado de um retiro de meditação com o mestre zen Thich Nhat Hanh. Durante uma de suas palestras, ele falou sobre o ideal budista de *meios hábeis* — às vezes, o mais importante em uma crença é como ela afeta você. Qual visão de mundo me tornaria uma pessoa melhor? O que me ajudaria a continuar comprometido em trabalhar em prol da mudança?

Depois de muito refletir, concluí que haveria uma justificativa para desistir e outra para persistir, independente do ponto de vista adotado. Talvez os seres humanos estejam evoluindo para algum tipo de consciência mais esclarecida; talvez, desde que deixamos de ser caçadores e coletores, estejamos destruindo tudo o que tocamos. Talvez ambos ou nenhum dos dois. Em última análise, isso não mudaria o que quero fazer da minha vida.

Há uma imensa quantidade de sofrimento em nosso mundo, e não consigo pensar em outra maneira de passar a vida do que tentando deixar as coisas em condições melhores do que as encontrei. Essa motivação tem sido uma força motriz para mim, e me fez viajar o mundo para estudar meditação em monastérios budistas, organizar movimentos sociais, fundar organizações sem fins lucrativos e, nos últimos tempos, liderar uma startup de saúde mental no Google. Minha esperança ao escrever este livro



é compartilhar o que aprendi, e que isso possa ser de alguma ajuda para você neste belíssimo mundo caótico.

CAPÍTULO 1

# **ALGO MAIS PROFUNDO DO QUE O DESESPERO**

Não quero que você mergulhe em seus próprios sonhos.  
Quero que seja um cidadão consciente deste mundo terrível e  
belo.

TA-NEHISI COATES

**E**m 14 de novembro de 2016, apenas seis dias depois de Donald Trump vencer as eleições presidenciais, minha esposa, Annie, acordou no meio da noite com uma dor excruciante. A visita ao pronto-socorro revelou que o câncer com o qual lutava havia mais de um ano se espalhara para o abdômen e um tumor estava bloqueando seu rim esquerdo. Várias longas horas depois, ela saiu da sala de cirurgia com um tubo de plástico na barriga que coletava sua urina em uma bolsa externa. Disseram-me que ela provavelmente usaria aquele tubo pelo resto da vida. Quando nosso filho de 3 anos a visitou no hospital, tive que ensiná-lo a não tocar no tubo da mamãe.

Foi um momento em que pude ouvir o desespero me chamando — era quase audível. Dizia: “Sua vida é uma merda. Tudo foi para o buraco. Sua melhor opção é se esconder em um canto.”

Naquele momento, me lembrei de uma história sobre uma bananeira que o monge budista vietnamita e ativista da paz Thich Nhat Hanh contou inúmeras vezes ao longo dos vinte anos que estudei com ele. Ela começa assim:

Um dia, Thich Nhat Hanh estava meditando na selva do Vietnã e avistou uma bananeira com apenas três folhas. A primeira estava madura, larga, plana e verde-escura. A segunda ainda estava meio enrolada sob a primeira, e a terceira era verde-clara e macia, apenas começava a se desdobrar.

Isso foi durante a Guerra do Vietnã, quando ele liderava uma enorme organização de jovens que ajudavam a reconstruir aldeias destruídas por bombas e napalm. Ele passava quase todos os seus dias com os aldeões cujas vidas foram destroçadas pela guerra e testemunhou a morte de inúmeros amigos próximos. A questão central em sua vida naquele momento era como conciliar a intensidade de sua vocação para ajudar as pessoas em sofrimento à sua prática da atenção plena. Ele sabia que precisava dela para não ser vencido pelo desespero, mas como poderia justificar o cultivo da paz e da alegria em si mesmo quando tantos outros estavam morrendo?

Considerava essa questão e observava a bananeira quando teve um *insight*. Ocorreu-lhe que a folha de bananeira mais velha estava aproveitando ao máximo sua vida. Ela absorvia o sol e a chuva, irradiando beleza e tranquilidade. No entanto, não tinha abandonado as outras folhas para buscar sua própria felicidade. Na verdade, ao se nutrir, absorvendo a luz do sol, alimentava também as folhas mais jovens, a bananeira e a floresta inteira. Então, ele decidiu que os seres humanos também são assim. À medida em que nos nutrimos com tranquilidade e alegria, apoiamos o bem-estar de todas as outras pessoas em nossa vida.

Naquele quarto de hospital, ao observar minha esposa e meu filho, não pude deixar de notar o quanto os dois precisavam de mim. Não queriam que eu fizesse algo específico, mas que eu ficasse ao seu lado e mostrasse que não estavam sozinhos — que a vida ainda valia a pena. Se de alguma forma eu conseguisse encontrar uma maneira de não esquecer o que há de bonito e alegre na vida — se eu conseguisse me alimentar de algo mais profundo do que o desespero —, eu teria algo a oferecer às pessoas que amo.

## MAIS PROFUNDO QUE O DESESPERO

Quando olhamos em volta hoje em dia, é difícil não concluir que nosso mundo é caótico. É claro que ainda há muita beleza, mas a enorme magnitude da violência, da ganância, do ódio e da pura estupidez pode ser esmagadora se nos permitirmos prestar atenção e nos importar.

A parte mais assustadora para mim é o que acontece às pessoas de bom coração quando ficam sobrecarregadas. Estamos comprometidos a prestar atenção e nos importar com o mundo, e nos recusamos a buscar abrigo em quaisquer privilégios que possamos ter. No entanto, a intensidade do sofrimento que vivenciamos nos envenena, e nos desconectamos de nossa humanidade. Em um extremo, acabamos no desespero; no outro, adotamos uma retidão tóxica.

*Retidão tóxica* é um termo cunhado pela escritora e ativista Starhawk para descrever o excesso de segurança alimentado pela raiva que permeia nosso discurso político. É o que acontece quando estamos próximos do desespero, mas de alguma forma reunimos forças suficientes para atacar em vez de desabar. Nesse estado, somos incapazes de ouvir, e muitas vezes nem enxergamos por que deveríamos fazê-lo, já que nossos oponentes são menos que humanos. Se alguém diz que nossa agressividade e nossa indignação não estão ajudando, ficamos na defensiva, pois acreditamos que a única alternativa é desistir por completo.

O desafio de ser pleno em um mundo caótico se resume a como reagimos à imensidão do sofrimento que nos atinge por todos os lados. Seja pelos acontecimentos em minha vida, na das pessoas que amo, ou por conta da dor que sinto ao prestar atenção no estado atual de nosso mundo (e em geral é tudo isso junto), tenho que encontrar uma maneira de cuidar da compaixão que há em mim para não acabar sobrecarregado. Se falhar, estarei mergulhado no desespero, tomado pela retidão

tóxica, ou (pior de tudo) encontrarei qualquer pequena bolha de privilégio onde posso me enfiar para não me importar mais com tudo.

Ao compreender que o sofrimento no mundo pode me transformar em uma pessoa que não quero ser, encontro grande motivação para buscar uma maneira de permanecer pleno. Não quero parar de me importar, nem me afogar na raiva e na amargura. Quero estar presente e ser uma força para o bem e me tornar a folha de bananeira de Thich Nhat Hanh, com alegria e paz suficientes para fazer bem a mim mesmo e aos outros. Eu me recuso a deixar todo o caos do mundo tirar minha plenitude de mim.

## DAQUI PRA LÁ

Como me torno esse tipo de pessoa? Como fortaleço essa capacidade em mim? O que devo fazer quando encontro dificuldades? E se a raiva, o desespero e o isolamento forem grandes obstáculos para mim? Será possível mudar?

Quase posso garantir que, quando fui exposto pela primeira vez à atenção plena e ao treinamento compassivo, na época um estudante universitário de 19 anos, eu era uma pessoa muito mais problemática do que você. Cresci em Boston, pobre e com uma mãe solteira alcoólatra. Sofria bullying, fiquei sem teto na adolescência, e nunca conheci meu pai. Ao chegar à faculdade, além de raivoso e solitário, tinha poucas habilidades sociais.

Quando um professor de ciências políticas nos pediu para ler o livro *Paz a cada passo*, de Thich Nhat Hanh, tudo mudou. Na mesma hora, reconheci que a atenção plena e a compaixão eram exatamente o que faltava em minha vida. Então — como os jovens de 19 anos costumam agir quando encontram algo que faz sentido para eles —, mergulhei de cabeça nessas práticas,

passando meses em retiro com Thich Nhat Hanh todos os anos e seguindo-o aonde quer que ele fosse.

Por meio de toda essa prática e estudo, aprendi a sentir mais alegria e liberdade do que julgava possível. Deixei de ser alguém carregando uma quantidade intensa de sofrimento e capacidade de autodestruição e me tornei uma pessoa com verdadeira intimidade e harmonia em minha vida. Se eu consegui mudar, qualquer um consegue.

### **NADA É DE GRAÇA (ATÉ QUE PASSA A SER)**

Por outro lado, a mudança não é fácil, nem acontece sozinha. Requer a descoberta de ideias e práticas que façam sentido para nós em um nível mais profundo. Temos que nos engajar com essas ideias e permitir que elas mudem nossa forma de ver o mundo. Então temos que colocá-las em prática e observar os efeitos que produzem em nossa vida. Por fim, quando encontramos um ensinamento ou treinamento que nos ajude de verdade, devemos ter comprometimento com a prática deliberada. Quanto mais tempo e esforço dedicarmos, maior será a mudança.

Então, algo mágico acontece. As práticas e ideias que antes exigiam muito esforço começam a parecer intuitivas. É como se você se dedicasse muito aos estudos de francês e, de repente, percebesse que desenvolveu certa fluência. De repente, você é capaz de manter uma conversa em francês sem grandes esforços. Nesse caso, desenvolvemos pensamentos compassivos que surgem inesperadamente em momentos que antes provocariam raiva. Isso é fruto da nossa dedicação. É o esforço que leva à ausência de esforço.

## PALAVRAS ADOECEM

É possível prestar atenção e se importar com o sofrimento do mundo sem permitir que ele nos envenene. Há uma qualidade mental que podemos desenvolver e que nos permite estar presentes diante do sofrimento sem esquecer a alegria de estarmos vivos. Podemos aceitar que o sofrimento é parte inevitável da vida sem deixar que isso nos torne insensíveis ou indiferentes. Em vez disso, podemos responder com aceitação radical e disposição para fazer o que pudermos para aliviar o sofrimento.

Meu professor Thich Nhat Hanh chama tal modo de se relacionar com a vida de *atenção plena*. No entanto, não gosto muito dessa expressão. Muitas pessoas a empregam para descrever algo completamente diferente do que Thich Nhat Hanh quer dizer. Dizem que significa respirar fundo, sentar em uma almofada no chão ou observar seus pensamentos e sentimentos com desinteresse — como se estivesse assistindo a um programa de TV tedioso.

Quando usa o termo *atenção plena*, Thich Nhat Hanh descreve um modo de se relacionar com o mundo (e, mais especificamente, com o sofrimento) que contém compaixão, alegria, equanimidade e sabedoria. É justamente a qualidade que nos permite ser plenos quando estamos em meio ao caos — que nos permite permanecer abertos, interessados e capazes de nos relacionarmos com os outros.

As palavras podem adoecer e perder o significado. Quando isso acontece, podemos abandonar a palavra ou tentar reabilitá-la. Não estou pronto para desistir da expressão *atenção plena* (pelo menos, ainda não), mas se for reproduzi-la, por favor, lembre-se de que estou me referindo a esse sentido mais profundo.



Independentemente de como você queira chamar, a capacidade de ser pleno diante do sofrimento intenso é algo que está em falta em nosso mundo. É algo de que precisamos desesperadamente. Portanto, a próxima questão é como desenvolver essa capacidade em nós mesmos. Como podemos aprender a fazer isso?

Passei a vida estudando a questão e acabei me convencendo de que essa capacidade pode ser desenvolvida com o treinamento de um conjunto de habilidades específicas. Este livro foi criado para auxiliar no desenvolvimento das habilidades que lhe ajudarão a ser pleno — prestar atenção, se importar verdadeiramente e sentir-se conectado — mesmo nas situações mais complicadas. Primeiro, você aprenderá sobre cada habilidade. Depois, poderá experimentá-la até encontrar uma maneira de usá-la para o bem. Por fim, vai praticar até que se torne algo natural.

CAPÍTULO 2

# **ENCONTRANDO BELEZA NA VIDA**

Por mais que os homens sejam estúpidos e cruéis, este é um lindo  
dia.

KURT VONNEGUT

Quando a vida está um caos, é muito fácil acreditar que nada de bom existe — ou que, mesmo se existisse, não importaria. No entanto, se você só se concentrar nos aspectos negativos de sua vida, inevitavelmente acabará exausto e sobrecarregado, porque experiências alegres são o combustível do qual precisamos para estarmos presentes frente ao sofrimento.

Muitas pessoas se concentram em tudo de errado que há em sua vida e no mundo, e acabam ficando esgotadas demais para tomar uma atitude. Aprender a estar presente em meio aos problemas de uma forma que não lhe sobrecarregue é uma arte sutil. A maior parte deste livro terá como foco o enfrentamento direto do sofrimento, mas a primeira habilidade a ser desenvolvida é a de encontrar beleza na vida. Se não conseguir isso, você vai acreditar que só há sofrimento, o que acabará com seu ânimo. Esta não é uma prática de “pensar pelo lado positivo” ou alguma outra maneira de negar a dor e a injustiça reais. É uma habilidade essencial para ser pleno.

Em cada momento de nossa vida, existem infinitas razões para sofrer e para ser feliz. Nossa experiência depende em grande parte de onde estamos concentrando nossa atenção. Por exemplo, imagine se você passasse alguns minutos listando todos os motivos possíveis para ficar chateado. Você nunca ficaria sem ideias. Agora imagine passar a mesma quantidade de tempo elaborando uma lista de tudo que poderia deixá-lo feliz,

como o céu ao pôr do sol, o som da chuva ou os olhos de um recém-nascido observando você pela primeira vez. Essa lista também pode ser bem longa.

Muitos de nós acreditam que é impossível ser feliz até que todos os nossos motivos para sofrer desapareçam. No entanto, sabemos que isso nunca vai acontecer. Sempre haverá razões para o sofrimento — pequenas, como metas que não atingimos ou pessoas que não nos compreendem, e grandes, como a guerra, a pobreza, a opressão e o aquecimento global.

Os motivos para sofrer existem, mas não só eles. Para que tenhamos alguma experiência alegre, precisamos ser capazes de prestar atenção ao que há de belo na vida neste momento. Isso não significa negar nossos problemas e os do mundo. Significa que reconhecemos como seria trágico passar pela vida ignorando toda a beleza e a maravilha que nos cercam. Se adiarmos nossa felicidade até que todos os motivos para sofrer desapareçam, nunca teremos a chance de ser felizes. Se não nos alimentarmos com momentos de felicidade, não teremos energia para fazer do mundo um lugar melhor.

Podemos desenvolver a habilidade de perceber o que há de belo na vida ao treinarmos a capacidade de escolher o foco de nossa atenção em vez de deixar nossa mente vagar por preocupações e julgamentos. É preciso comprometimento, mas, se você fizer da maneira certa, será uma tarefa agradável. Estamos nos lembrando de apreciar os formatos das nuvens, a sensação de uma brisa fresca em nossa pele e a presença de um ente querido ao nosso lado.

## **APRECIE A AUSÊNCIA DE DOR DE DENTE**

À medida que praticamos reconhecer a beleza da vida, também começamos a perceber todas as coisas que *não* estão dando

errado. Por exemplo, quando estamos com dor de dente, fica claro que não sentir dor nos deixaria mais felizes. No entanto, assim que ela passa, nos esquecemos da sorte que temos. Tire um momento para desfrutar da ausência de dor de dente. Se o seu dente estiver bem, diga a si mesmo: “Se meu dente estivesse doendo, eu iria querer viver exatamente o que estou vivendo neste momento. Eu me sentiria muito feliz se não estivesse com dor.” Tente pensar dessa maneira e veja como isso lhe afeta.

Você não é ingênuo ou simplório por pensar assim. Na verdade, é um pensamento muito mais racional do que se concentrar apenas nos problemas a ponto de ficar estressado e irritado. Em todos os momentos, a vida poderia ser um pouco melhor — ou pior — de infinitas maneiras. A maioria de nós tem um forte hábito de se concentrar em tudo de que não gostamos ou tudo o que gostaríamos de mudar em nossa vida. Como esse hábito pode causar muitos danos, faz sentido praticar um modo mais equilibrado de pensar e fazer a escolha consciente de não ignorar todas as condições de felicidade que estão presentes no momento.

## **PRÁTICA**

- Deixe este livro de lado e passe um minuto ou mais percebendo todas as condições para a felicidade que estão presentes em sua vida neste momento.
- Você pode escrever sua lista ou apenas imaginá-la.
- Se sua mente se distrair ou resistir à prática, diga a si mesmo: “Minha mente acredita que há outros pensamentos que são importantes, e isso é verdade. No entanto, eu me dou permissão para pensar no que há de belo em minha vida por um minuto. Tudo o mais pode esperar.”
- Observe como se sente.
- Se a sensação for boa, repita várias vezes ao dia. Quanto mais você praticar, mais cedo notará mudanças em sua

vida.

## MOMENTOS DIFÍCEIS

Como mencionei antes, minha esposa, Annie, está fazendo tratamento por conta de um câncer de cólon no estágio 4. Ela foi diagnosticada em 2015, logo depois do segundo aniversário do nosso filho. Desde então, passamos por várias cirurgias, quimioterapia, recorrências e dezenas de viagens ao pronto-socorro no meio da noite.

Para mim, uma das partes mais difíceis de toda a experiência é esperar o resultado das tomografias. Não me importo em esperar no saguão, mas depois de chamados ao consultório, em geral ficamos sentados cerca de vinte minutos — ou mais — até que o exame chegue, o que é uma tortura. Sei que o médico pode entrar a qualquer segundo com notícias que mudariam tudo. Eu me preparo toda vez que ouço passos no corredor.

Annie e eu sempre ficamos de mãos dadas durante a espera. Presto muita atenção, faço o possível para não me deixar levar pelas narrativas que passam pela minha cabeça. Quero estar presente para apoiá-la.

Algumas semanas atrás, estávamos aguardando os resultados da tomografia no consultório de nosso médico e eu estava ciente de um pensamento poderoso surgindo em minha mente. O pensamento dizia simplesmente: “Não.” Não, eu não quero que isso aconteça. Não, eu me recuso a aceitar. Cada parte de mim rejeitava a realidade na qual eu me encontrava, como se ela pudesse ser mudada por pura força de vontade. Queria estar ao lado de Annie, mas estava perdido em minha própria dor.

Graças ao meu treinamento, voltei à minha prática de atenção plena. Fechei os olhos e foquei na tempestade de

emoções dentro em mim. Eu me dei permissão para sentir o que estava sentindo e estar aberto a isso.

Depois de alguns minutos, tive a ideia de me perguntar por que odiava tanto aquela experiência. A resposta foi imediata: “Porque amo minha esposa e não quero que ela morra.” Óbvio, certo? No entanto, com a mente e o corpo ligeiramente mais calmos, isso foi uma revelação. Olhei para ela e senti sua mão na minha. Notei que eu estava sofrendo tanto porque não queria perdê-la, por ela ser tão preciosa para mim. Mas, naquele momento, ela estava ali, viva e ao meu lado. Por que eu estava de luto? Estava tão perdido em minha dor que não podia celebrar o momento real que compartilhávamos juntos. A partir dessa nova perspectiva, isso parecia uma completa perda de tempo.

Quando falo sobre atenção plena, há um exemplo que costumo usar para mostrar como até as melhores intenções podem dar errado quando não nos damos conta das coisas. Peço às pessoas que imaginem um homem levando uma fechada na estrada; ele coloca a cabeça para fora da janela e começa a gritar palavrões, talvez até jogue uma garrafa de água no outro carro. Se pudéssemos intervir naquele momento e perguntar ao homem por que reagiu daquela maneira, talvez ele respondesse:

“Porque aquele idiota me deu uma fechada!” Indo um pouco adiante, poderíamos perguntar por que isso o incomoda tanto, e ele talvez respondesse: “Porque foi perigoso e desrespeitoso.”

Ah, nós diríamos, então você quer estar em segurança e ser respeitado?

Ele diria: “Claro.”

Então ele estava buscando segurança e respeito ao gritar pela janela do carro e atirar objetos.

Naquele momento com minha esposa, me senti tão equivocados quanto o homem dessa história. Lá estávamos nós, vivos e juntos. A intensidade das minhas emoções era decorrente do quanto ela é preciosa para mim. A única coisa que fazia sentido era celebrar aquele momento juntos. Comecei a chorar

lágrimas de alegria. Naquele momento, estávamos vivos e a única coisa a fazer era me sentir grato.

Quando o médico finalmente chegou, recebemos boas notícias. O exame não mostrou qualquer avanço da doença. No entanto, já havíamos tido uma quantidade suficiente de boas e más tomografias para saber que aquilo não significava que ela estaria fora de perigo. Dentro de alguns meses, estaríamos de volta à mesma sala, sem saber o que o médico diria. No entanto, esse momento pertence ao futuro. Aqui e agora, estamos vivos e me recuso a desperdiçar um minuto desse precioso tempo. Esta experiência está nos ensinando a celebrar cada momento da vida que temos juntos.



CAPÍTULO 3

# A ARTE DA INFELICIDADE

A cura da dor está na dor.

RUMI

**E**m 13 de outubro de 2011, o prefeito Michael Bloomberg, da cidade de Nova York, disse aos manifestantes do Occupy Wall Street que eles seriam expulsos no dia seguinte para uma limpeza do Zuccotti Park com mangueiras de alta pressão. A maioria dos manifestantes achou que aquilo era apenas uma desculpa para esvaziar o parque e encerrar as manifestações. Inclusive, no programa *Saturday Night Live*, fizeram algumas piadas dizendo que qualquer pessoa que tivesse passado por Nova York jamais vira os parques sendo lavados.

Naquela noite, centenas de manifestantes alugaram equipamentos de limpeza industrial e cuidaram da limpeza do parque, enquanto outros organizadores discutiam maneiras de evitar o despejo. Uma convocação foi feita e, pela manhã, um número enorme de pessoas lotou o Zuccotti Park.

Fui convidado para mediar a assembleia geral na manhã de 14 de outubro com Nicole Carty, outra organizadora das manifestações. Naquela manhã, o parque de mais de três mil metros quadrados era um mar de gente, com pessoas de todas as idades e histórias de vida apinhadas, arriscando a própria segurança ao desafiarem a ordem de despejo do prefeito. O clima era muito tenso enquanto a tropa de choque cercava o parque, nos encurralando.

Nicole e eu fomos incumbidos de fazer o impossível: mediar uma reunião para que milhares de pessoas em perigo físico

iminente chegassem a um consenso. Nosso papel principal era repassar informações sobre o que estava acontecendo, coisas como: “Este é o telefone da National Lawyers Guild, para chamar um advogado caso você seja preso.” Além disso, tentamos facilitar uma discussão sobre como a multidão deveria reagir se a polícia partisse para cima.

Lembro-me de estar em pé sobre uma mureta de pedra, olhando para aquela multidão e vendo no rosto das pessoas o medo e a raiva que ameaçavam vencer sua esperança e transformar nosso encontro em um caos. Pensei de novo na bananeira de Thich Nhat Hanh, e minha vontade foi projetar o máximo possível de calma e estabilidade; transmitir minha atenção plena para aquela multidão. Pode parecer uma boa ideia, mas, na verdade, eu estava tão assustado quanto qualquer outra pessoa ali.

Reconheci que o medo que eu estava sentindo naquele momento vinha de todos desfechos negativos que eu imaginava para a situação. Embora meu medo pudesse ter sido perfeitamente racional, não ajudava em nada.

Parei para respirar e concentrei minha atenção nas sensações de tensão e agitação em meu corpo. Eu me dei permissão para aceitar essas sensações físicas sem tentar mudá-las, permitindo que alcançassem toda a sua intensidade. Por três ou quatro respirações, elas se tornaram incrivelmente fortes, mas tenho experiência o bastante nessa prática para não me desesperar. Conversei com o medo em meu corpo, dizendo: “Você pode ser tão forte quanto quiser. Pode ficar ou ir embora. Você é bem-vindo. Eu estou aqui por você.”

Senti a tensão e a agitação começando a diminuir. Continuei a respirar e a me concentrar em todas as sensações do meu corpo, aceitando-as. Disse a mim mesmo: “Você é amado mesmo quando está com medo. Você não precisa fazer o medo desaparecer. Eu estou aqui com você.” Depois de apenas mais algumas respirações, me senti calmo e estável.

Eu me vi diante daquela multidão, a polícia dando avisos pelos megafones, e reconheci que não havia outro lugar no mundo onde eu preferisse estar. Era inegável que coisas ruins poderiam acontecer a qualquer momento, mas ainda não era o caso e ficar nervoso não ajudaria em nada.

Em seguida, disse a mim mesmo: “Este momento é maravilhoso.” Primeiro, foi mecânico, mas, em seguida, tentei encontrar uma maneira de acreditar na declaração. Com o corpo relaxado, não foi difícil. Claro que era um momento maravilhoso. Bastava olhar para aquelas pessoas incríveis arriscando seu conforto e sua segurança por um mundo melhor. Eu me apaixonei por cada pessoa naquela multidão, e acho que elas puderam sentir isso.

Cerca de vinte minutos depois da nossa assembleia geral, fomos informados de que o prefeito Bloomberg e a Brookfield Properties (administradora do parque) haviam voltado atrás na ordem de despejo. A polícia logo se dispersou e os manifestantes comemoraram. A alegria que sentimos foi esmagadora.

Como você deve saber, a vitória foi apenas temporária. Pouco menos de um mês depois, a polícia esvaziou o parque no meio da noite, sem qualquer aviso prévio. No entanto, as coisas não precisam ser permanentes para serem preciosas. Em uma linha do tempo longa o bastante, toda vitória é temporária, então precisamos aprender a apreciar esses momentos.

## **A PARTE TERRÍVEL DA VIDA**

*Nem tudo o que enfrentamos pode ser mudado, mas nada pode ser mudado até que seja enfrentado.*

JAMES BALDWIN

Se quisermos resolver um problema de maneira eficaz, devemos — no mínimo — ser capazes de enfrentá-lo sem ficarmos sobrecarregados. Mas como fazer isso? Quando pensamos no sofrimento em nossa vida ou no mundo, é fácil sentirmos raiva, desgosto ou desamparo. No entanto, também é possível desenvolver e aumentar nossa capacidade de enfrentar uma realidade dolorosa com compaixão, equanimidade e humanidade. Você já tem tudo de que precisa para fazer isso dentro de si. Só falta treinar.

Uma das habilidades mais importantes para ser pleno é *voltar para casa*. Isso significa aprender a voltar ao que é real no momento presente, em vez de nos perdermos em preocupações e fantasias. Algumas coisas reais do tempo presente são lindas, e o foco do capítulo anterior foi treinarmos para não esquecer essa parte da vida. Outras, no entanto, são terríveis. Neste capítulo, aprenderemos a enfrentá-las sem sermos envenenados por ela.

## **DUKKHA ACONTECE**

Depois que alcançou a iluminação, Buda ficou sozinho por algumas semanas. Então, foi encontrar seus amigos na floresta e explicou o que tinha acabado de descobrir. O primeiro ensinamento que ofereceu a eles foi as Quatro Nobres Verdades, e muitas pessoas acreditam que esse também foi seu último ensinamento antes de morrer. Há muitas traduções das Quatro Nobres Verdades, mas a minha favorita é a de Thich Nhat Hanh. Estas são suas traduções (com a tradução literal entre parênteses):

**Todo mundo sofre às vezes** (Nobre Verdade do sofrimento).

**O sofrimento tem causas** (Nobre Verdade da causalidade).

**Bem-estar é possível** (Nobre Verdade da cessação).

**Bem-estar também tem causas** (Nobre Verdade do caminho).

*Dukkha* é a palavra em páli que em geral é traduzida como “sofrimento”, e a maioria das pessoas acredita que vem de um termo para descrever uma roda da carroça defeituosa. Se a roda da carroça se encaixasse perfeitamente no eixo, o termo seria *sukha*. Se o encaixe fosse ruim, o termo seria *dukkha*. Portanto, Buda não usou uma palavra que significa “dor intensa” para descrever nossa experiência universal de sofrimento. Usou uma palavra equivalente a “solavancos”.

Por que *dukkha* seria a primeira parte do primeiro ensinamento do Buda? Por que “todo mundo sofre” seria um ponto a ser enfatizado? Acredito que uma das razões seja que, em geral, não temos a menor ideia do que estamos sentindo. Isso é ainda mais verdadeiro quando lidamos com as partes ruins da vida.

Por exemplo, sigo muitos ativistas políticos no Twitter. Quando vejo uma publicação sobre uma pessoa inocente sofrendo violência policial, a primeira coisa que vem à minha cabeça é “que merda”. Fico morrendo de raiva de todos os que permitem que coisas como essa aconteçam e penso muito sobre o que as pessoas deveriam fazer para impedir. No entanto, quando estou indignado, não consigo enxergar que estou sofrendo. Inconsciente da minha própria dor, ela me controla e corrói a minha humanidade. Muitos de nós estamos sofrendo, deixando que a circunstância domine nossa vida porque não percebemos sua existência. Se não soubermos que estamos sofrendo, não há como lidar com a dor de maneira hábil.

Esse padrão também se repete em conflitos interpessoais. Se você está discutindo política com sua tia, provavelmente está pensando que ela está errada. É possível que você esteja pouco

ciente da frustração e da antipatia que está sentindo. Nesse estado, é quase impossível chegar a um entendimento.

Se não quisermos continuar sendo sabotados pelo nosso sofrimento, precisamos começar a reconhecê-lo. Somente em plena consciência da nossa dor é que temos alguma esperança de reagir de forma eficaz. Então, nos treinamos para prestar atenção às sensações físicas em nosso corpo a cada momento.

A maioria de nós não percebe se está zangada, triste ou assustada até que a intensidade desse sentimento seja oito em uma escala de zero a dez. A essa altura, nosso sofrimento já tomou as rédeas. Às vezes, só conseguimos nomear o que estamos sentindo depois que o estrago está feito. Olhamos em volta para as cinzas fumegantes e dizemos: “Nossa, eu devia estar com muita raiva.” No entanto, é possível aprender a perceber nosso sofrimento quando ele ainda é pequeno. Se o seu medo ainda está no nível três, é muito mais fácil reagir de maneira hábil.

## **ACEITAÇÃO RADICAL**

Às vezes você diz a si mesmo: “Não fique frustrado”, e a frustração desaparece. No entanto, na maioria dos casos não é tão fácil assim. Se você percebe que o sofrimento está presente e que aconselhar a si mesmo a não se sentir mal não está funcionando, pode ser muito útil *voltar para casa*, para o momento presente, e praticar a aceitação radical do que está sentindo.

No contexto de aprender a estar presente com o nosso sofrimento, a aceitação radical é algo muito específico. Não significa que você deva aceitar a injustiça social, a violência ou qualquer problema externo que esteja servindo de gatilho. Talvez seus sentimentos em relação ao problema até mudem

como um efeito colateral dessa prática, mas esse não é o ponto de partida. Também não significa que você deva aceitar cegamente qualquer história que esteja contando a si mesmo sobre o problema, porque nossas narrativas muitas vezes estão erradas. Em vez disso, começamos a prática da aceitação radical nos concentrando nas sensações do nosso corpo, porque “sinto um peso no peito e meu rosto está tenso” é algo do qual você pode ter certeza, enquanto “aquele cara é um idiota” é apenas a sua opinião.

Quando perceber que está sofrendo, volte sua atenção para as sensações em seu corpo. Elas são a âncora que impede você de ser arrastado pela tempestade das emoções. Em um momento de sofrimento, seus pensamentos estarão em turbilhão, e é preciso muito treinamento para observar esses pensamentos sem se deixar levar. Em vez disso, é muito mais fácil voltar para o seu corpo.

Thich Nhat Hanh conta uma história sobre uma vez em que foi caminhar, no verão da França. Ele estava hospedado em seu eremitério em Village des Pruniers, o mosteiro que fundou perto de Bordeaux após ser exilado do Vietnã. Era um dia lindo e quente, e todas as janelas estavam abertas. Depois de praticar caligrafia, decidiu sair para um passeio nas colinas. Vagou pela floresta e pelos campos de girassóis até que uma tempestade desabou sem aviso prévio. Quando voltou ao eremitério, a mesa estava encharcada e o vento tinha derrubado tinta e papel por toda a parte. Quando viu que o quarto estava um caos, a primeira coisa que fez foi fechar as janelas. Com as janelas fechadas, começou a limpar seu espaço.

Se voltarmos para casa, para nossa mente e nosso corpo e encontrarmos o lugar mergulhado no caos, a primeira coisa que devemos fazer é fechar as janelas de nossos sentidos. Parar de captar novas imagens e sons para podermos nos concentrar no que está acontecendo do lado de dentro. Então, podemos começar a limpeza — a prática de cuidar do nosso sofrimento.



Muitos de nós tratam os próprios sentimentos como meu amigo Bruce tratava seu dormitório da faculdade. Na metade do primeiro semestre do primeiro ano, seu quarto estava tão nojento que ele evitava entrar ali sempre que podia. Com o tempo, passou a dormir no sofá. Quando você continua optando por se distrair, apenas se ocupa e evita ficar sozinho com seus sentimentos, você acaba como Bruce — incapaz de se sentir em casa consigo mesmo.

Quando iniciei a prática de voltar para casa e prestar atenção à minha mente e ao meu corpo, foi como jogar merda no ventilador. Passei a vida toda evitando meus sentimentos, e começar a prestar atenção neles não foi uma experiência agradável. Mas sou muito grato por ter seguido firme. Agora, sei o que é me sentir confortável comigo mesmo e sou capaz de ser pleno mesmo ao lidar com algumas situações difíceis. Acredito que quase tudo de bom em minha vida é decorrente do meu comprometimento com essa prática — minha disposição em voltar para casa, para mim mesmo, ainda mais quando me sinto terrível e me dou total aceitação.

Deixe-me descrever como essa prática funciona em poucas palavras e em seguida responderei a algumas perguntas.

## **PRÁTICA**

- Observe que o sofrimento está presente em você.
- Concentre sua atenção nas sensações físicas. Descreva o que você percebe em seu corpo, como a tensão em seu rosto, o relaxamento em seu abdômen, o peso no peito, a agitação em todos os membros e assim por diante.
- Permita que essas sensações façam o que quiserem. Podem ficar mais intensas, mudar ou continuar como estão. Sua única tarefa é senti-las — continuar prestando atenção, com aceitação radical.

---

Quando você inicia essa prática, algumas coisas podem acontecer. Você presta atenção às sensações em seu corpo e depois as sente sem tentar mudá-las. Qualquer angústia que estivesse sentindo começa a desaparecer. Se isso acontecer, ótimo. No entanto, a sensação também pode permanecer ou até ficar mais forte. Quando for assim, tente se lembrar de que o objetivo da prática não é fazer com que nossa aflição desapareça. Na verdade, estamos aprendendo a tolerar e aceitar quaisquer sentimentos que surjam em nós, sejam agradáveis, desagradáveis ou neutros.

### **Para que isso serve? Por que me ajudaria?**

Isso ajuda porque odiar nosso próprio sofrimento e lutar contra ele só vai piorá-lo. Tememos o nosso medo, odiamos nossa raiva, ficamos deprimidos com a nossa depressão. Se eu já sofro com as coisas ruins em minha vida ou no mundo, é óbvio que odiar a mim mesmo não vai ajudar em nada.

Então, trata-se de aprender uma resposta diferente ao nosso sofrimento — e que pode de fato ajudar. Essa prática é a aceitação radical dos sentimentos em nosso corpo. Trata-se de desenvolver uma maneira muito específica de prestar atenção ao nosso sofrimento, o que pode provocar uma mudança real.

A melhor analogia que conheço para ilustrar a presença transformadora do sofrimento é como ninamos um bebê chorando. Não como o fazemos às três da manhã, quando estamos sem dormir e exaustos. Mas quando o fazemos de uma maneira que seja reconfortante para ele. Enquanto você acalenta o bebê e pensa: “Não aguento mais. Por favor, cale a boca”, ele não vai se acalmar.

Então você o faz com aceitação radical. Você diz: “Tudo bem você estar sentindo o que sente. Tudo bem se você chorar ou ficar quieto. Eu o aceito de qualquer forma.” Essa é a

equanimidade que está aberta para qualquer coisa que acontecer. Ao mesmo tempo, você quer ajudar como puder. Há cuidado, compaixão e calor nesse gesto. As palavras que expressam essa parte poderiam ser: “Estou aqui do seu lado. Quero ajudar se for possível.”

Quando pensamos em nossos relacionamentos com outros adultos, pode ser difícil imaginar sentir aceitação e compaixão ao mesmo tempo. Acreditamos que aceitar alguém significa não querer que a pessoa mude e que tentar ajudar uma pessoa a se sentir melhor significa que não aceitamos a sua dor. Francamente, isso é besteira. Como seguramos um bebê chorando é o arquétipo da *compaixão com equanimidade*. É exatamente o tipo de presença que transforma o sofrimento e que estamos treinando para desenvolver com essa prática.

Jaak Panksepp, um grande neurocientista, descobriu que todo mamífero tem no cérebro uma estrutura anatômica bem definida que governa as expressões de cuidado. Ele a chamou de Circuito de Cuidados, e, quando está ativo, o circuito libera oxitocina e opiáceos naturais que nos dão aquela sensação positiva e calorosa. Na verdade, se pudéssemos visualizar em detalhes o cérebro de alguém que está sentindo ternura e amor, veríamos que seu Circuito de Cuidados está ativo. Panksepp mostrou que a ativação do Circuito de Cuidados de qualquer mamífero (seja de maneira natural ou com o uso de microeletrodos) reduz radicalmente o sofrimento do animal. Em outras palavras, aprender a praticar a aceitação amorosa e radical de nosso sofrimento é usar uma das estruturas centrais de nosso cérebro para regulá-lo.

**Foi mal, mas ainda não entendi direito essa parte de “compaixão com equanimidade”. Pode explicar melhor?**

Claro. Se cada vez que fica sabendo de algo ruim você sente uma preocupação esmagadora — se isso o fere tão

profundamente que chega a parecer insustentável —, poderíamos chamar esse sentimento de *compaixão sem equanimidade*. Por outro lado, se você ouve a mesma notícia e pensa “Sim, isso acontece milhares de vezes por dia” e não se sente tentado a ajudar de alguma forma, isso pode ser chamado de *equanimidade sem compaixão*.

O que estou dizendo é que é possível desenvolver *compaixão com equanimidade*. Podemos treinar a capacidade de nos importarmos profundamente sem sermos prejudicados por isso. Na minha experiência, a melhor maneira de desenvolver essa qualidade é colocá-la em prática no nosso próprio sofrimento. Aprendemos a embalar nosso sofrimento — nosso medo, nossa tristeza ou nossa raiva — como a um bebê. Quando conseguimos estabelecer essa relação com nosso próprio sofrimento, o resto fica mais fácil. Nós nos tornamos capazes de dar uma profunda importância à dor de outras pessoas sem que seja debilitante. Essa habilidade permite que sejamos muito mais úteis no mundo.

### **E se a sensação for muito intensa? E se for traumática?**

Todos nós temos uma capacidade finita de estarmos presentes diante do sofrimento. Se o sofrimento for grande demais, ficaremos sobrecarregados. Se a dor for muito intensa para que você possa embalá-la com compaixão, é preciso tomar cuidado, porque é possível piorar as coisas.

Concentrar-se na dor e acalentá-la com amor leva à transformação. Concentrar-se na dor sem compaixão é como ficar ruminando, o que faz com que o sofrimento aumente. É importante conhecer suas limitações e procurar ajuda. Para um iniciante, nunca é uma boa ideia praticar sozinho com um grande trauma (ainda assim, posso dizer por experiência própria que é possível praticar com um trauma quando se tem treinamento e orientação suficientes).