



**“Nem bem acordei e já estou cansado.
Nossa, que correria!”**

Frases desse tipo fazem parte do cotidiano de quase todo mundo. Mas por que estamos tão cansados? Porque trabalhamos muito. Porque a constante busca pelo amor verdadeiro é exaustiva. Porque nossa energia é drenada por questões familiares intermináveis, pela luta contra dores e sofrimentos. Estamos cansados de estar o tempo todo disponíveis, com o celular na mão; de nos preocuparmos com as “imperdíveis” opções da vida moderna, constantemente distraídos com a tecnologia.

Mas... e se fizermos dessa nossa fadiga uma aliada?

Este livro é uma leitura revigorante e reveladora que explora por que devemos parar de negar o cansaço e por que combatê-lo é contraproducente. Aqui, descobrimos não apenas como descansar, mas também novas possibilidades de como viver a vida com mais qualidade e bem-estar.



EDITORA
ALAUDE

Copyright © 2018 Flammarion / Versilio
Copyright desta edição © 2021 Editora Alaúde

Título original: *Fatigue – Et si on apprenait vraiment à se reposer?*

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1º de janeiro de 2009.

Este livro é uma obra de consulta e esclarecimento. As informações aqui contidas têm o objetivo de complementar, e não substituir, os tratamentos ou cuidados médicos. O uso das informações contidas neste livro é de inteira responsabilidade do leitor. Elas não devem ser usadas para tratar doenças graves ou solucionar problemas de saúde sem a prévia consulta a um médico ou psicólogo.

EDIÇÃO Bia Nunes de Sousa

ASSISTÊNCIA EDITORIAL Mariana Correia Santos

TRADUÇÃO Célia Regina Rodrigues de Lima

PREPARAÇÃO Claudia Vilas Gomes

REVISÃO Raquel Nakasone, Olívia Yumi

CONSULTORIA TÉCNICA Dr. Leandro Roberto Teles (CRM 124.984)

CAPA Amanda Cestaro

PROJETO GRÁFICO Cesar Godoy

CONVERSÃO PARA EPUB: Cumbuca Studio

1ª edição, 2021

ISBN 978-65-86049-08-4

2021

Alaúde Editorial Ltda.

Avenida Paulista, 1337,

conjunto 11, São Paulo, SP

CEP 01311-200

Tel: (11) 3146-9700

www.alaude.com.br

blog.alaude.com.br

sumário

1. Estresse e *burnout*
2. Solidão
3. Família e relacionamentos
4. Sono e insônia
5. Celular e vida digital
6. Dores e doenças
7. Cultivando o bem-estar

Bibliografia

Agradecimentos

Durante muito tempo, eu temia o cansaço, negava-o, ignorava-o... até chegar à exaustão, quando tudo parece impossível.

Depois de conversar com pessoas que também sentiam isso e consultar médicos e terapeutas, passei a estudar o tema e entender como o cansaço é capaz de interferir em nossa vida.

Então decidi começar a pesquisá-lo, explorando-o em todos os seus aspectos para escutá-lo, em vez de combatê-lo.

Nessa viagem ao centro do cansaço, encontrei um aliado. Com ele, aprendi a descansar de fato, em vez de fingir que o fazia.

Uma noite, dois anos atrás, meu amigo Adrian, clínico geral e psicoterapeuta, veio jantar em casa. Ele chegou com uma hora de atraso, agitado e frenético; transpirava e não conseguia se acalmar. Gentilmente, tentei ajudá-lo a retomar o fôlego. Naquele momento, não adiantava falar com ele sobre seu estado: era incapaz de ouvir. Não insisti, e assim a noite passou.

No dia seguinte, preocupado, telefonei para ele e comentei que percebera vários sintomas de esgotamento por excesso de trabalho (em uma profissão que o obriga a se deslocar para três lugares, além das aulas na faculdade), sem falar nos problemas conjugais, um bebê para cuidar, alarmes soando sem parar no celular e no relógio... Minhas palavras ecoaram como um trovão. “Obrigado, amigo”, disse ele. “Você tem razão, estou me consumindo interiormente.” Pelo que observei, ele parecia estar sendo vítima – até certo ponto de maneira consciente – de um princípio de *burnout*.

Para ser honesto, o que Adrian estava vivendo não me parecia nem um pouco estranho. Alguns anos antes, eu passara pela mesma situação. Ouvi, na época, os mais diversos conselhos e memorizei a frase de um amigo – “Você se ouve demais” –, além de expressões do tipo: “O mundo pertence aos que acordam cedo... e dormem tarde”, “Trabalho é saúde” ou ainda “Trabalhar mais para ganhar mais”. Fiz desse princípio um escudo para afastar o cansaço e inventei mil maneiras de me tornar mais eficiente. Eu me levantava cada vez mais cedo para conseguir conquistar o mundo, procurando descansar também de modo eficiente, como se isso fosse mais uma tarefa, um objetivo a alcançar, do qual tirar

mais vantagens. Então, chegou o dia em que eu não podia mais ficar em pé depois de levantar; precisava me deitar novamente. Não conseguia andar, com a cabeça pesada, os músculos tensos. Foi necessário chegar a esse extremo para começar a questionar meu jeito de viver. Pois, embora soubesse como a falta de repouso era prejudicial, embora desse conselhos aos outros, eu mesmo (quase) não os seguia, exceto uma ou duas vezes por ano, quando ia meditar no meio da floresta indiana às 4 horas da manhã, antes que o sol nascesse e os animais acordassem.

Essa parada obrigatória me possibilitou reavaliar minha relação com o cansaço extremo, que pode trazer consequências desastrosas. E assim pude observar com um novo olhar e uma consciência profunda tudo o que eu pensava ter realizado. Fui em busca daqueles que me traziam uma nova luz e que agora eu conseguia compreender de outra forma. Comecei a examinar sob outro ângulo muitas práticas que achava já dominar. E percebi que, em certas circunstâncias, já estava aonde queria chegar. Assim como quando improviso ao piano, totalmente descontraído, o corpo e a mente relaxados, sem saber aonde me levará a frase musical que meus dedos criam.

* * *

Alguns dias depois de ter ajudado Adrian a se acalmar, contei a ele minha reflexão sobre o cansaço, os efeitos salutares que já sentira em mim, nas pessoas com quem convivia individualmente ou que assistiam às oficinas que conduzo em minha atividade profissional. Essa prática, a que chamei de “autodesenvolvimento”, permite o desenvolvimento pessoal e o acompanhamento dele, diferentemente da medicina ou da terapia, que são o campo de ação de Adrian. Enquanto Adrian se especializou em uma abordagem global do paciente, corpo e espírito, minha prática é baseada na meditação, na ioga nidra (relaxamento profundo) e em um tipo de hipnose, denominada ecológica, que visa simplesmente estimular o indivíduo, acomodado em profundo silêncio, a ampliar suas possibilidades.

Embora nossas jornadas sejam diferentes, elas se unem em um ponto essencial: o de oferecer a cada pessoa com quem convivemos toda a atenção necessária para estabelecer um laço, para sentir a presença do outro. Na verdade, paralelamente à prática que acabei de descrever, também acompanho, há mais de vinte anos, artistas em seu movimento criativo, sobretudo escritores (médicos, terapeutas, filósofos) publicados agora pela editora que conduzo com alguns sócios. Essa atividade – além das conversas com os autores, que só fazem enriquecer minha reflexão e minha prática – me mostra como a presença do outro é indispensável para ajudar uma pessoa a resolver suas dúvidas. E também para solucionar seus problemas e eliminar o desgaste que eles provocam, bloqueando todo o processo necessário para a realização de seu trabalho. Os encontros que promovi nessas duas áreas, e no resto da minha vida, me permitiram desenvolver um estudo sobre o cansaço e a exaustão que atingem uma parte da humanidade. E, para dar outra dimensão ao tema, achei fundamental acrescentar a visão do meu amigo Adrian Chaboche, que já esteve perto do *burnout* e compartilha dessa preocupação de maneira ativa e atenciosa não apenas com seus pacientes, mas também com as pessoas à sua volta.

Adrian me conhece bem; sempre fomos companheiros em tudo, revezando-nos para ajudar aqueles que confiam em nós, reclamam de algum problema e confessam seu desejo de mudar. Além das discussões sobre o cansaço e a exaustão que nos entusiasmam, e da amizade que nos une, ele me auxiliou muito como terapeuta quando mergulhei em uma crise aguda decorrente de uma doença rara que tenho. O cansaço é um dos sintomas, talvez uma das causas. Mas, quando ele se instala de forma duradoura, é importante levá-lo a sério e consultar um médico, porque essa exaustão pode ter várias origens.

Esse tempo que passamos juntos nos fez constatar que somos “*experts em cansaço*”: nós nos cansamos, cansamos os parentes e estamos atentos ao cansaço dos outros. Estudar esse cansaço, analisá-lo em vez de temê-

lo, nos faz bem, assim como àqueles com quem convivemos: amigos, colegas, a família, os pacientes de Adrian; os meus filhos, que me estressam e eu retribuo o desgaste; minha mulher, que compartilha meu cansaço, o qual se mistura com o dela e o das crianças...

Nas semanas e nos meses seguintes, Adrian e eu nos dedicamos a relembrar histórias de esgotamento, tanto as nossas como as de pessoas que nos contaram suas experiências. Daí constatamos uma verdade assustadora: todo mundo vive cansado! Todos sabem o que é isso. Pode ocorrer de várias maneiras, a qualquer momento do dia ou da noite, e há centenas de causas e consequências. Existe o cansaço bom, que sentimos depois de praticar atividades físicas, de brincar com os filhos, de arrumar a casa ou o escritório, e que desaparece depois de algumas horas de descanso. Mas existe também outro tipo de cansaço, ruim, pernicioso, que nos acompanha no dia a dia nas tarefas habituais e nos deixa exaustos. O cansaço ao acordar; o excesso de trabalho ou o tédio mortal no escritório; o desgaste de ficar conectado 24 horas por dia nos sete dias da semana; o desânimo de enfrentar todas as obrigações ou compromissos sociais; o desejo de encontrar a alma gêmea, ter sucesso na vida, conseguir acalmar os pensamentos, lidar com a angústia. Enfim, a lista é interminável.

Daí surgiu a ideia deste livro. Porém, antes de começarmos a escrever, fizemos inúmeras pesquisas e leituras, participamos de encontros com médicos, terapeutas, acupunturistas, médicos aiurvédicos, ergonomistas, *coaches*, além de entrevistar diversas pessoas que se diziam exaustas, acabadas, com sintomas de *burnout*.

Nosso objetivo não era redigir um compêndio universal sobre o cansaço nem relacionar todos os seus aspectos ou suas origens. Isso seria pretensioso demais. O que pretendíamos era apresentar uma reflexão, ilustrada com exemplos típicos ou, ao contrário, com casos que nos surpreenderam por sua singularidade, pois permitiam, em primeiro lugar, retomar certos cuidados evidentes – descansar, praticar esporte,

alimentar-se bem –, além de introduzir outra linha de raciocínio: não mude sua rota, não se desgaste trilhando um caminho que não conhece. Tudo, sem necessariamente oferecer conselhos práticos, para que cada um pudesse ouvir o eco do próprio cansaço e aprender a lidar com ele de forma adequada.

Quando paramos de temer a exaustão e de nos render a ela, quando vamos ao seu encontro em vez de ignorá-la, surge outra possibilidade: a de transformá-la em um componente da nossa vida, não em um obstáculo no qual sempre tropeçamos.

Na realidade, o cansaço é um aliado que nos avisa que é hora de diminuir o ritmo, fazer uma pausa e parar antes que as preocupações nos destruam física e emocionalmente. Todos os mamíferos passam por essa situação; mas, ao contrário de muitos seres humanos, os animais sabem ouvir o recado do corpo com mais intuição e simplicidade. O cansaço, seja mental ou físico, relativo ao ambiente profissional ou familiar, ao ecossistema, à nossa maneira de ser e de viver, aos nossos movimentos, à alimentação etc., está ligado a tudo desde os tempos mais remotos, sempre existiu e sempre existirá.

Quando pergunto a Adrian: “Como médico, o que você pensa quando um paciente lhe diz que está cansado?”, ele responde: “Eu penso em tudo! Metade das pessoas que me procuram começa falando isso”. E se ele, por sua vez, me pergunta o que penso quando estou com meus clientes, digo: “Hoje? Penso no mundo, penso na vida”.

Porque, acima de tudo, estar cansado é estar vivo.

Antes de começar, proponho uma breve pausa, aqui e em outros momentos deste livro. Você pode ler essas reflexões ou continuar, se preferir.

Você está lendo um livro sobre o cansaço na esperança de relaxar, aprender a descansar realmente. Ao segurar o livro, você contrai as mãos. Mas espere mais um segundo e observe o resto do corpo. Será que não está contraindo, inutilmente, outras partes dele? Os ombros, as pernas, o peito, a nuca? Se está sentado em uma poltrona ou recostado no sofá, deve estar com a cabeça levantada, inclinada para a frente, esperando alguma coisa acontecer, muitas coisas... pronto para se levantar, para voltar à rotina de repente.

Agora, esqueça tudo por um instante, relaxe qualquer tensão que o incomode sem motivo e afaste a ideia de descansar a todo custo. Continue a leitura, deixe-a estimular sua imaginação, você não sabe o poder que ela tem.

Então diminua o ritmo da leitura, visualizando sílaba por sílaba... Relaxe as mãos, abra os dedos; no fim deste parágrafo, largue o livro, deixe-o cair no chão o mais lentamente que puder. Desfrute o barulho surdo que acompanhará sua queda e mergulhe nesse som, como se fosse um lago de repouso. Uma parte do cansaço ficará na superfície, e aí você poderá virar a página quando quiser... sem o mínimo esforço...

estresse e burnout

Costuma-se dizer que nós passamos um terço da vida dormindo; é verdade, mas é importante ressaltar que a maioria das pessoas também passa um terço da vida adulta trabalhando.

Estresse, sobrecarga de atividades, assédio, tédio... a lista de causas de esgotamento, e também de desgosto no ambiente de trabalho, é infinita, e isso acaba nos afastando do prazer verdadeiro que deveríamos sentir no exercício da profissão. Acho extremamente absurdo aceitar que um terço da nossa vida seja marcado por um sofrimento que nos consome e que contamina o resto do tempo.

É uma ilusão pensar que alguém pode escapar do estresse profissional. Hoje sabemos que nenhuma atividade está livre disso, e nem sempre é fácil identificar as causas desse sofrimento. Mas as mentalidades evoluem. Atualmente, a medicina já lida bem com o problema. Os médicos com quem trabalho, a começar por Adrian, dizem estar mais atentos às pessoas com queixas relacionadas à profissão: muitas delas, quando não têm consciência da gravidade do seu estado, tomam decisões que podem ter sérias consequências. *Você me procurou por causa de um cansaço que julgava passageiro, mas já faz um mês e continua igual!*

Felizmente, em geral, não é tão fácil chegar ao *burnout*, que é um verdadeiro incêndio que nos devasta por dentro. O ser humano não cede tão facilmente. Em muitos casos, observamos que as situações são menos

dramáticas do que parece. A maioria de nós apenas se aproxima do *burnout*, sentindo um calor intenso que produz uma fraqueza e um alheamento momentâneos... embora às vezes a crise possa voltar.

Para alguns indivíduos, esse sofrimento no trabalho se resume a um estresse intenso decorrente do conceito de “sempre mais/cada vez mais” que nos incutem ou que incutimos em nós mesmos, o famoso *burnout*; para outros, caracteriza-se por um esgotamento relacionado à pressão do tempo, que escoa entre os dedos, o “sempre menos/cada vez menos”, o tédio mortal, o *boreout*.

Em ambos os casos, a pessoa se sente destroçada.

É óbvio que esse estado não surge do dia para a noite. Um belo dia temos a impressão de que algo não vai bem, como uma intuição, à qual damos pouca importância. Então nos convencemos de que não é nada grave, vai passar. Tudo se acertará depois daquela reunião importante, após assinar aquele contrato ou tirar férias. Daqui a alguns meses as coisas vão melhorar, e o chefe tão insuportável, com seus cálculos de lucratividade, vai se acalmar. E temos razão ao pensar assim, pois em geral isso acontece. Mas às vezes os momentos de insatisfação se prolongam. Há empresas que aumentam o salário dos funcionários para serem mais ágeis, mais criativos; os clientes fazem o mesmo com seus fornecedores, cada vez mais independentes e empreendedores. Essa pressão crescente desencadeia, em grande parte da população, os comportamentos viciosos referidos por pesquisas e pela medicina do trabalho. O uso de ansiolíticos para aguentar o estresse do trabalho tornou-se comum; a cocaína passou a ser consumida fora dos estúdios de criação e das agências de publicidade; o alcoolismo, que não queremos reconhecer e que nos ajuda a ampliar os laços sociais com os colegas, parceiros, fornecedores, não diminui e torna as noitadas – aparentemente festivas – cada dia mais cansativas.

Como consequência, começamos a perder a energia e a motivação. As tarefas cotidianas ficam cada dia mais pesadas, mais difíceis, e nos sentimos menos produtivos. Temos a impressão de estar fora do barco, os outros parecem bem mais competentes, alguns até nos ofendem.

Logo, paramos de interagir nas reuniões, nenhuma ideia soa interessante. Ficamos paralisados pelo medo de receber um comentário indelicado de alguém de quem pressentimos certa animosidade, e isso leva à ansiedade. Esse acúmulo de tensão nos cansa tanto que acaba afetando toda a nossa vida. Começamos a nos isolar, no trabalho e em outras áreas; alimentar-se em excesso passa a ser uma saída ou até uma obsessão, para nos ajudar a suportar o insuportável, a alcançar os objetivos inatingíveis, adaptando-nos permanentemente sem saber o que nos espera, e, ao mesmo tempo, sem reconhecimento por nosso desempenho.

Um pouco de repouso certamente nos faria bem. Se não dormirmos bastante, descansarmos no fim de semana ou nas férias, nunca vamos nos recuperar, ou pelo menos não o suficiente. Nós reclamamos o tempo todo, remoemos os problemas, lamentamos nossa desgraça. A exaustão persiste e pode aumentar. Até chegar o dia em que não conseguimos nos levantar. Sair da cama parece difícil. Ir para o trabalho, então, impossível.

Alguns amigos, colegas e conhecidos me falaram sobre esse distúrbio. No entanto, não se trata de uma fatalidade. Se o conflito não estiver muito enraizado, podemos tentar eliminá-lo, não necessariamente mudando de vida – nem sempre isso é possível –, mas tentando encarar as coisas de maneira diferente e modificando certos comportamentos. Costumo dizer que não é o indivíduo que está doente e cansado devido ao envolvimento absurdo que mantém com o trabalho, mas sim a sociedade que constituímos coletivamente.

Há pouco tempo, a imprensa internacional noticiou a história de uma jovem modelo russa, de apenas 14 anos, que, sofrendo de meningite, faleceu após ter sido obrigada por sua agência a desfilas entre oito e treze horas seguidas, conforme as várias versões – de fato, a autópsia concluiu que a doença se agravou com o estresse da garota. Dias antes da tragédia, ela teria dito à mãe: “Mamãe, estou cansada, só quero dormir”.

Quando me perguntam sobre o cansaço coletivo, respondo citando a frase que Voltaire empresta a Cândido em seu conto filosófico *Cândido, ou O otimismo*: “Devemos cultivar nosso jardim”. A ideia principal não é

melhorar a sociedade civil ou sua atuação, isso nem sempre é possível, mas sim reanimar o centro do que nos mantém em movimento, resgatar toda a vitalidade que nos liga ao mundo e que se desvanece quando é destruída. Porque, em geral, é aí que tudo começa. Se reencontrarmos nosso lugar no mundo, as fontes de prazer que sempre nos motivaram mas se perderam ao longo do tempo, talvez surja uma possibilidade de mudança.

É um pouco ingênuo acreditar que o cansaço maligno, que resulta de uma desarmonia com o mundo profissional, desaparecerá se inspirarmos profundamente diante da escrivantina repetindo várias vezes que está tudo bem. O cansaço ruim, assim como o bom, faz parte da vida: ele nos acompanha desde o momento em que nascemos até a morte. A meu ver, a pergunta básica é: será que sabemos ouvi-lo? O fato de senti-lo, escutá-lo, nos permite torná-lo um aliado em vez de temê-lo ou de deixar que ele nos derrube e destrua tudo o que é precioso e que nos mantém vivos.

Evidentemente, essa tomada de consciência não resulta em receitas milagrosas para acabar com tal sentimento; há inúmeras soluções propostas com sucesso por médicos, terapeutas, clínicos, *coaches*. Entre outras opções, eles sugerem que analisemos nosso comportamento e procuremos novos caminhos. Mas, embora o esforço e a lógica pareçam recursos adequados para resolver essa dificuldade, descobri com surpresa que, quando nós nos entregamos totalmente ao cansaço e ficamos em silêncio por um instante, pode surgir uma força inesperada.

Há alguns anos, conversei com uma artista plástica fanática por trabalho, que reclamava de falta de inspiração. Ela passava horas de braços cruzados na frente da tela; isso a deixava preocupada, tristonha; dia após dia, ela esperava um impulso criativo. Durante a conversa, disse que adorava caminhar no jardim imenso que havia ao lado de sua casa de campo na Itália, em algum lugar da Toscana, mas que, desde que começara sua aridez criativa, perdera a vontade de ir até lá. Eu lhe sugeri que fechasse os olhos e vivenciasse as sensações de cansaço que experimentava quando a inspiração não vinha, mas tentando se envolver com elas, em vez de afastá-las. Então pedi que descrevesse o jardim na

Toscana, esperando que essa evocação lhe trouxesse um pouco de estímulo. Ela falou por um breve momento, parou e ficou em silêncio, fechada em si mesma, como em um casulo. Após meia hora, revelou que tinha trocado o jardim sugerido por um quarto da casa onde guardava todos os quadros que julgava sem valor. Semanas depois, ela me escreveu contando que recolocara em seu ateliê algumas das obras que seriam descartadas e que isso lhe devolvera o ânimo.

Essa história mostra como às vezes pode estar próxima a mudança que nos livra de um bloqueio desgastante. Embora geralmente a inteligência e a disciplina sejam o meio mais eficaz para promover uma mudança, o hábito de relaxar por um instante, entregar-se aos sonhos, também nos permite recuperar o essencial e encontrar uma cura para a própria imobilidade.

Ao ler essa história e minhas conclusões, as pessoas que trabalham em empresas talvez façam uma objeção evidente: mas essa artista pode trabalhar sozinha, é autônoma e não precisa se submeter a nenhuma pressão hierárquica. Além de se inspirar na imaginação – o que, admito, parece um pouco óbvio à primeira vista –, ela tem as condições ideais para reencontrar prazer na ocupação profissional e se livrar do estresse. É verdade; contudo, isso é uma ilusão.

Assim como muitos empresários, profissionais liberais e artesãos, sempre tive o privilégio de não ter um superior imediato, mas aprendi que a pressão se origina de qualquer lado: dos clientes, dos acionistas, do conselho de administração, de nós mesmos! Na verdade, não precisamos de ninguém para nos pressionar: fazemos isso muito bem sozinhos.

Houve uma época em que, sediado em Paris, trabalhei com Los Angeles – no Ocidente – e com Bombaim – no Oriente. Graças à magia dos fusos horários, quando a jornada de trabalho terminava em um lado do globo, começava do outro. Resultado: como eu morava em Paris, não parava nunca, comia na frente de um computador com três telas, tinha vários telefones que tocavam sem parar e dormia por apenas algumas

horas, quando encontrava tempo. Achava incrível essa sensação de falso poder, essa capacidade de sobrevoar o planeta do meu escritório, quando não estava entre três aviões. Mas um dia aconteceu o inevitável. Fui dormir e, no dia seguinte, não consegui me levantar. Meu corpo com certeza me dera sinais de alerta, mas eu os ignorara, e então ele me deixou na mão. No início, assim como a pintora, procurei desesperadamente soluções para me recuperar. Muita gente me sugeriu tomar vitaminas, tirar férias, descansar, mas as coisas não são tão simples quando somos *workaholics* sempre à beira do *burnout*, que às vezes não conseguimos evitar.

Naquela época, a solução que encontrei foi me afastar das atividades cotidianas e viajar sozinho para meditar longe dos telefones. Ao voltar, percebi claramente que devia parar com aquele ritmo insano. Então consegui eliminar a pressão que me afligia, sem, no entanto, renunciar às atividades profissionais que eu adorava. Percebi, por exemplo, que tinha de recusar as reuniões em horários insuportáveis para mim, embora convenientes para os outros, e assim comecei a me reequilibrar... temporariamente. Muitos executivos, profissionais liberais, empresários – e mesmo pessoas sem responsabilidades aparentes – que se infligem um ritmo insano afirmam que sempre voltamos à estaca zero, e os motivos ou as desculpas que nos fazem retroceder são infinitos.

Ao mesmo tempo que um aumento de atividade pode nos levar à exaustão, o tédio e a falta de tarefas em uma empresa, por exemplo, podem ter consequências também significativas. “Fico terrivelmente entendiada, quero morrer, você não imagina como me cansa não ter nada para fazer.” A mulher que disse essa frase tinha um emprego com uma carga horária totalmente desequilibrada: havia períodos em que trabalhava arduamente; depois, nas semanas seguintes, ou até meses, terminava as tarefas diárias em apenas uma hora. E não podia nem pensar em sair antes das 6 da tarde, porque havia relógio de ponto. Também não podia usar o celular para trocar mensagens, pois sua função

na empresa, que lhe tomava pouquíssimo tempo por dia, era essencial: tinha de selecionar e responder a algumas cartas endereçadas a seu chefe. Aos poucos, essa mulher entrou em uma profunda crise de tédio. Os dias duravam um século, a vida não passava de uma longa espera. Ela não se animava a procurar outro trabalho, embora tivesse vários diplomas e só tivesse aceitado esse cargo entediante na esperança de encontrar outro melhor depois. Vivia trancada naquele escritório e não aguentava mais ficar ali. Eu lhe perguntei o que gostava de fazer além do trabalho. “Escrever”, respondeu ela, “mas quando chego em casa estou exausta.” “Perfeito! Então escreva no escritório!”, sugeri. Quando ela conseguiu afastar sua culpa por “explorar o sistema” (o qual, na verdade, não lhe exigia nada), começou a escrever nas intermináveis horas de ócio que passava no escritório. E ninguém notou que ela parecia bem mais ocupada do que antes.

Um dia, ela enviou seu texto a um editor, que o publicou. Tempos depois, alguns jornais divulgaram artigos dela. O departamento de comunicação da companhia viu as publicações e enviou-lhe flores para cumprimentá-la. Aos poucos, ao descobrir os talentos da funcionária, a empresa decidiu promovê-la. O essencial nessa história, além da agitação entre os empregados e dos lucros resultantes, é que a autoestima da moça aumentou drasticamente. Ao aproveitar o tempo ocioso para pôr em prática o que a inspirava e que ela se proibia de fazer por razões morais evidentes, ela abriu para si um novo campo de possibilidades e resgatou seu entusiasmo, transformando o *boreout* estressante em uma oportunidade.

Para recuperar a vitalidade, devemos nos perguntar: o que é importante para mim? Que jardim eu gostaria de cultivar? O da minha empresa, do meu chefe, da minha esposa, dos meus filhos? Não, o meu. O que me dá prazer, vontade de viver, de me levantar pela manhã, mesmo que não possa dedicar o dia todo a isso? Quando encontramos a resposta e recuperamos nosso terreno, podemos criar – como essa mulher, mas à nossa maneira – uma possibilidade, retornando ao essencial. Fui testemunha desse fenômeno várias vezes. Lembro sempre

do caso de um executivo que sonhava em visitar a África e que, desde que visualizou a possibilidade de realizar seu desejo, embora não imediatamente, venceu o medo de falar em público. Resumindo, quero fazer uma sugestão: pare de se anular, descubra o que o anima no íntimo e conseguirá mudar certos aspectos da sua vida que o bloqueiam e o impedem de crescer.

Se analisarmos a etimologia da palavra “motivação”, encontraremos o verbo *movere*, que em latim significa “deslocar-se”, “movimentar-se”. Se sentimos falta de vontade, de motivação, é bem provável que estejamos em uma espécie de imobilidade. Ficamos abatidos, e a inércia toma conta do nosso corpo, produzindo essa apatia que nos consome por muito tempo.

A meu ver, a primeira coisa a fazer é aceitar a situação e entrar em uma nova dinâmica espacial e temporal. Tempos atrás, atendi uma pessoa que estava à beira do *boreout*: ela havia se envolvido tanto com sua hierarquia imediata, compartilhando baladas e passeios, que acabou se sentindo totalmente alheia à sua empresa. Então lhe sugeri que analisasse ao máximo essa sensação. Disse o seguinte: “Reserve todo o tempo possível para fazer um retrospecto da situação, alargar os horizontes, encarando sua empresa com mais distanciamento. Imagine que você é um dos consultores que ela costuma contratar. Mantendo-se mais distante ainda, veja se o consultor que você está interpretando não teria uma proposta a fazer na reunião com seu chefe”. Ao agirmos assim, não fugimos da situação; ao contrário, injetamos uma dose de imaginação, que é uma possibilidade pouco explorada em nosso meio, principalmente nessas circunstâncias. Assim, surgem novas dinâmicas, que permitem às ideias a possibilidade de emergir e ocupar todo o espaço livre deixado para elas.

Esse assunto me faz lembrar de um dia em que eu, mais jovem, estava sentado na grama contemplando uma árvore no parque Bharathi, na velha cidade de Puducherry. Um homem se aproximou e me perguntou

se tinha papel e caneta. Eu lhe entreguei uma folha de um bloco que estava na minha bolsa. Então ele desenhrou nela um ponto preto, quase imperceptível. “O que você vê?” Instintivamente, respondi: “Um ponto preto”. Ele insistiu: “Olhe antes para o branco em volta, toda essa liberdade que está ali, oferecida à sua criatividade, à sua sensibilidade”. Naquele instante, graças a essa simples mudança de ponto de vista, me vi no centro de uma possibilidade que eu criara. Minha contemplação se transformara nisso. O homem permaneceu em silêncio por um momento e continuou seu caminho.

* * *

Essa brincadeira inofensiva me fez concluir uma coisa que marcou minha vida e que me inspira quando vejo alguém estressado e sem energia: parar de focalizar o ponto preto significa também se recusar a fazê-lo. Contudo, o cotidiano na empresa nos faz entrar sem querer na espiral tédio-desilusão. Por exemplo, se durante um café com os colegas alguém me diz “Estou cansado!”, não respondo mais automaticamente “Ah, nem me fale, eu também!” Antes de mais nada, abandono a competição, que visa convencer o outro de que estou mais cansado do que ele, ou seja, mais devotado ao trabalho do que ele, mais assoberbado de tarefas importantes e urgentes. Isso só serviria para me estressar mais e me convencer de que, realmente, nada funciona. Nessas situações, mesmo que meu sentimento não coincida exatamente com minhas palavras, percebi que passo o dia bem melhor do que se entrasse na melancolia sugerida pelo colega. Também já ouvi muitas vezes, em empresas, um chefe autoritário perguntar a um funcionário que se preparava para ir embora depois das 18 horas: “Ei, você tirou a tarde de folga?” Costumo sugerir às pessoas que ouvem esse tipo de comentário que, em vez de esboçarem um sorriso gelado, respondam ao chefe, sem nenhuma agressividade, que têm uma vida fora do trabalho e que gostariam que ele também tivesse. É bem provável que, com o tempo, o dirigente mandão reflita sobre as palavras do empregado.

Outra coisa que constatei foi uma certa contradição nos indivíduos que fazem esses tipos de comentário: eles vivem reclamando que não conseguem ficar mais com a família e ver os filhos crescerem. Em vez de aprenderem a gerenciar melhor seu tempo, eles querem o impossível: jornadas de cinquenta ou sessenta horas e uma longevidade cada vez maior, para “viver o resto da vida” mais tarde, depois de se estressar dia a dia inutilmente.

Uma das grandes preocupações com esse tipo de atitude é que as pessoas querem viver mais tempo para compensar seu sentimento de incompletude. O avanço da ciência e sobretudo da medicina nos últimos 150 anos retrata bem esse ideal humano. As biotecnologias, ligadas à inteligência artificial e à robótica, fazem investimentos vultosos para satisfazer esse desejo insano de ser imortal. Na esperança de atingir um tipo de imortalidade, procuramos prolongar a vida ampliando as atividades, morrendo de trabalhar. Sempre me questionei sobre isso, tendo labutado durante anos sem contabilizar as horas, apenas movido pela paixão. Isso é um privilégio, mas trabalhar assim, de forma irracional, é uma das principais causas do *burnout*. No processo de investigação do meu cansaço, o primeiro passo foi observar os outros indivíduos. Percebi que os que vivem mais são aqueles que trabalham menos e têm uma relação com o tempo e com o esforço bem diferente da nossa. Por exemplo, as tartarugas das ilhas Galápagos vivem até os duzentos anos. Por quê? Provavelmente porque não fazem nada. Alguns antropólogos afirmam que, na pré-história, o homem devia viver assim, trabalhando três ou quatro dias por semana a fim de caçar e colher alimentos para sustentar a família, só isso. Alguém pode argumentar que a expectativa de vida dele era menor. É verdade. Mas isso tinha mais a ver com os avanços científicos do que com o excesso de trabalho. Ao inventar a agricultura, que foi um grande progresso para a humanidade, o homem também se acorrentou, porque tinha de cultivar a terra, semear, colher, conhecer a natureza, enfim, produzir. Depois, com a Revolução Industrial, surgiram as máquinas para supostamente facilitar o trabalho humano. O filme *Tempos modernos*, de Charlie Chaplin, é uma

ilustração perfeita dessa época. O resultado foi a introdução dos ritmos infernais. E a revolução dos números, que deveria simplificar a vida, só serviu para criar mais carga para nossos punhos: o *smartphone*, o *smartwatch* etc. Como estamos conectados o tempo todo, em qualquer lugar, tornamo-nos mais escravos da produtividade, prejudicando assim nosso repouso e nossa recuperação.

Sem rejeitar o mundo em que vivemos – as máquinas são muito úteis, estamos cada dia mais conectados, os *smartphones* facilitam demais as tarefas no cotidiano –, podemos reavaliar nosso comportamento e tentar recuperar, sem a menor culpa, esse tempo de repouso.

Eu, por exemplo, passei a me inspirar em certas práticas – *a priori* condenáveis – que observei. Então comecei a fazer “pausas para o cigarro”. É bem agradável fazer uma pausa para o cigarro... sobretudo quando não fumamos. Os fumantes sempre acham tempo para curtir um cigarrinho tranquilamente, e enquanto isso os não fumantes permanecem presos no escritório. Então sugeri aos não fumantes que, a cada duas horas, fossem dar uma volta, sozinhos – para desanuviar a tensão, respirar, desconectar-se, relaxar. Estudos realizados em vários ambientes profissionais revelaram uma evidência: as pausas não atrapalham a produtividade, pelo contrário. Por um motivo que ultrapassa a compreensão, parece que todos nós – empresários, profissionais liberais, autônomos ou assalariados – continuamos a nos obrigar (e a ser obrigados) a trabalhar cansados, com menor concentração, quando uma breve pausa daria novo fôlego ao nosso espírito e à nossa “rentabilidade”.

Essa constatação pode se estender às refeições. Custei muito para aprender a me sentar na hora do almoço e ficar lá por um bom tempo saboreando a comida sem me sentir culpado por demorar. Há funcionários que são obrigados a comer correndo por ordem de seus superiores, que os liberam por apenas meia hora ou mesmo quinze

*image
not
available*

destrutivo naquele homem de valores rigorosos. Ao estudar outros aspectos da vida dele, descobriu uma paixão antiga e real pela história, particularmente pela Idade Média, e em especial pela lenda do rei Artur. Adrian viu aí uma oportunidade, e durante as sessões os dois começaram a restabelecer os valores da cavalaria na vida do paciente, dos quais ele se afastara devido ao estresse – a honra, o código de honra, a lei, a regra, o respeito, a obediência (e daí a desobediência). Quando sofremos um *burnout*, perdemos tudo; no caso desse homem, tratava-se de seus valores. Também perdemos as competências adquiridas ao longo do tempo, tudo fica estranho, confuso. Nada mais parece ter sentido, não temos mais base nem apoio. Então precisamos, lentamente, nos situar de novo na vida, reencontrar a confiança, resgatar aquilo que nos caracteriza e que nos torna únicos. O melhor tratamento que Adrian “prescreveu” não foi nem antidepressivos nem ansiolíticos, mas sim a paixão do paciente pela cavalaria e pela história. Meses mais tarde, o rapaz recuperou seu cargo. No entanto, depois de ter se reintegrado no mundo profissional e conquistado a liberdade, ele enviou um *e-mail* a Adrian contando que mudara de vida: agora trabalhava em um parque de diversões cuja temática era a Idade Média.

É importante lembrar que, quando uma pessoa sofre um *burnout*, nem sempre consegue voltar para o emprego original. Isso é quase impossível: porque a empresa não altera seus padrões, porque o organograma não pode mudar, porque a companhia não tem como lhe oferecer outro cargo semelhante ou porque a ferida sofrida é séria demais. O fato é que alguns indivíduos nunca se questionam e revelam uma total falta de humanidade.

Foi o caso de outro paciente de Adrian. Era jovem, com 28 anos, dinâmico e trabalhava em um banco. Um belo dia, sua voz sumiu; ela ficou, literalmente, apagada. Seus ombros, o tórax e a garganta estavam tão contraídos pelo estresse imposto pelo chefe que as cordas vocais se recusavam a funcionar. É um sintoma bem desagradável, mas havia outro mais grave: a garganta estava tão fechada que ele mal conseguia se alimentar. Sussurrando, ele disse a Adrian que se recusava a ficar parado,

*image
not
available*

seja a longo prazo, e traremos uma nova dinâmica para a vida em todos os aspectos – porque, como sabemos, uma existência não se compartilha sem abertura.

Para recobrar o ânimo, precisamos de tempo para relaxar e ficar em silêncio. Nessa quietude, a imaginação e a criatividade, bem-vindas em todas as atividades profissionais, poderão recuperar seu lugar. Ao nos abirmos à própria fadiga, ouvindo-a sem restrições, aprendemos a nos poupar. Por isso, é fundamental captar os alertas do corpo quando estamos tão exaustos que nem o descanso de fim de semana é capaz de nos aliviar. Precisamos aprender a descansar da fadiga e também na fadiga. Apoiar-se nela no dia a dia. Esse controle da nossa energia e do tempo de repouso traz grandes benefícios, para usar um termo bem-aceito no mundo profissional.

Usando uma metáfora, é possível situar esse benefício no espaço em branco que envolve um ponto preto desenhado em uma folha limpa. Esse espaço representa a liberdade que nos é oferecida e que muitas vezes negligenciamos sem perceber. Quando não o notamos, ficamos estressados e presos no contorno desse pontinho preto. Felizmente, nem tudo está perdido. Podemos voltar a habitar a página inteira simplesmente encontrando tempo para olhar o contorno do ponto e o espaço à sua volta: isso nos permitirá reinvestir nos momentos que nos pertencem.

*image
not
available*

quando o paciente vem por outros motivos, como enxaquecas persistentes ou psoríase. Se, todavia, o profissional identificar um risco, ou até um caso declarado do distúrbio, poderá se comunicar com o médico do trabalho. Infelizmente, como essa tarefa de prevenção é bastante complexa e aleatória, os empregados recebem o diagnóstico tarde demais, quando já estão na fase de ruptura, destroçados interiormente. Portanto, cabe a eles ficarem atentos à saúde e não hesitarem em procurar um médico se perceberem os sintomas.

*image
not
available*

como era incoerente aquela busca desesperada pelo homem perfeito – com quem ela finalmente construiria um lar e teria um filho – pulando de galho em galho, de desconhecido em desconhecido, pessoas com quem nunca teria a chance de uma relação mais séria. Como já passava dos 40 anos, ela tinha a sensação de “tropeçar no escuro”. Todos os seus amigos haviam se casado, constituído família. E ela sozinha, solteira e sem filhos, angustiada por nunca ter sido mãe, pelo alarme estridente do relógio biológico, sufocada pela pressão social e por todas as boas almas que a lembravam de sua idade.

Algumas semanas depois, ela começou a sentir o corpo, a respirar em silêncio, a imaginar outros horizontes, e assim conseguiu controlar sua maratona sexual. Parou com os encontros casuais e com os *sites* de namoro que frequentava compulsivamente. Ao aceitar a ideia de que talvez não pudesse ter filhos, ela se abriu para a vida, analisou sua solidão, sossegou e descansou. Por fim, assumiu novas dinâmicas que antes ignorava e desistiu dos encontros banais, que só lhe faziam mal.

A angústia por não ser mãe levou minha amiga a se afastar de si mesma. Há pessoas que vão além, chegando a se distanciar tanto que dificilmente conseguem voltar. Lembro-me de um paciente de 36 anos que se definia orgulhosamente como um “macho alfa”, um “caçador”, um “predador”. Ele vivia conectado a *sites* e aplicativos de namoro e, sendo dotado de uma beleza estereotipada, marcava uma infinidade de encontros, ao menos um por dia, gabando-se de não se envolver afetivamente com ninguém. Dizia que só o sexo lhe importava e zombava dos amigos que acreditavam no respeito ou no amor. Pouco a pouco, ele começou a andar à deriva. Como os *sites* de relacionamento não o satisfaziam, o homem lançou mão de profissionais, várias ao mesmo tempo. Quando apelou para práticas extremas e passou a ter problemas financeiros, soou um alarme em seu íntimo: “Algo está errado comigo, não consigo me controlar”. Certo dia, eu lhe perguntei o que gostava de fazer além de sexo. Depois de pensar muito, ele confessou:

*image
not
available*

uma falsa aparência.

Isso pode perturbar algumas pessoas, mas acho que estou no caminho certo, porque não pretendo enganar nem ao outro nem a mim mesmo. Foi assim que encontrei a pessoa com quem vivo hoje.

Enquanto não estivermos disponíveis para nós e para os outros, atentos às próprias aspirações, ficaremos tentando preencher um vazio, e isso nos deixa exaustos. No dia em que decidimos nos movimentar, abrimos espaço para acolher o outro. Mas isso é uma outra história.

Lembro-me de uma pessoa que conheci em um estágio sobre presença e hipnose. Ela não suportava viver sozinha e queria desesperadamente encontrar um parceiro, “alguém que fosse honesto”, para ter uma relação afetiva, e ficou “caçando” durante todo o fim de semana em que estivemos juntos. Obcecada por essa busca desenfreada, que mobilizava toda a sua energia e a angustiava, ela de repente sentou-se ao meu lado e falou, falou, falou até me deixar atordoado, o que parecia ser um de seus hábitos. Estranhamente, sem pensar, comecei a inundá-la com um fluxo ininterrupto de palavras! Ela não conseguia retrucar! A certa altura, perguntei: “Como está se sentindo?”, e ela respondeu: “Estou totalmente desnorteada”. Mais tarde, contei a Adrian sobre esse episódio engraçado, sentindo-me envergonhado por ter reagido daquela forma. Ele riu e disse: “É simples: você a saturou! E assim a fez vivenciar o mesmo que ela inflige aos outros para seduzi-los, sem censurá-la e sem prepará-la para essa experiência sufocante!”. Como eu ficara muito abalado pelo fluxo verbal da moça, instintivamente o devolvi a ela. Trata-se de provocar uma reação no outro fazendo-o viver a experiência, sem precisar explicar. François Roustang, que me ensinou essa forma de hipnose, que qualificou como “ecológica” durante uma de nossas conversas, teria dito: “Isso é hipnose”. Abrir o indivíduo ao seu ecossistema, colocá-lo de volta em seu ambiente, ou, mais simplesmente, deixá-lo reerguer-se quando ele está com dificuldades.

O medo da solidão – quando nos impele em direção a alguém e

*image
not
available*

que grande número dos casos de fadiga emocional tem origem na incapacidade de aceitar quem somos. Não se trata de nos amarmos, mas de ir ao encontro do que está sob a pele. Porque, cá entre nós: quem se ama verdadeiramente? Para ser honesto, essa questão não me interessa mais. Daqui para a frente, depois de ter feito as pazes com a realidade, a única coisa que me pergunto é: será que estou me enganando? Se eu não for autêntico, se não for sincero, se não me permitir ser eu mesmo, tenho a profunda convicção de que não conseguirei cultivar relações genuínas e deixá-las florescer com o passar do tempo. “Conhece-te a ti mesmo”, dizia Sócrates. Quase 25 séculos mais tarde, o pensamento continua atual. Cada um é livre para interpretá-lo como quiser.

Por outro lado, embora a questão de amar não me interesse, aprendi a amar minha companhia. Demorei muito para trilhar esse caminho e me desenvolver interiormente. Há muitos anos sigo por essa estrada sem tê-la procurado. Minha ex-mulher me deixou, e de repente me vi perdido. Eu passara do núcleo familiar, com meus pais, para o núcleo conjugal, sem interrupção. Falar de esgotamento emocional seria um eufemismo perto do que eu sofri. Aos 32 anos, nunca imaginara essa possibilidade. A meditação não havia me preparado para enfrentar tal situação. É claro que minha família e os amigos me ofereceram todo o apoio, mas eu não podia ficar para sempre na casa deles. Então caminhava durante horas à noite, após o trabalho, para matar o tempo. Queria fugir da solidão. Fugir do silêncio que reinava naquela casa vazia, onde eu ainda podia ouvir a voz dos meus filhos e sentir seu cheiro. O cansaço que me envolvia nesse exato momento, ao abrir a porta de casa, era bem diferente daquele que sentia depois de um dia de trabalho. Mas eis que um belo dia, durante uma de minhas caminhadas, algo aconteceu. A cada passo que eu dava, era como se despertasse um pouco mais: percebia tudo à minha volta, sentia tudo, ouvia os pássaros – era primavera –, observava a luz entre as folhas, sentia o vento no rosto. Hoje compreendo que nesse instante eu estava voltando à vida. Entrei em casa,

*image
not
available*

quando as crianças adormecem ou dormir um pouco mais? Ocasionalmente, surge uma dor de cabeça ou de barriga, falsa ou verdadeira, mas usar essa desculpa com frequência acaba desgastando a relação. Passam-se dias, semanas e meses e nada acontece na cama.

Quando alguém me questiona sobre o assunto, recomendo a leitura de um livro milenar, o *Kama Sutra*. A ideia central da obra é não deixar desmoronar o ardor do início da relação. Se isso acontecer, podemos surpreender o outro para reacender a paixão. Sugeri o seguinte a um casal de amigos que passava por esse problema no casamento: “Talvez vocês possam tentar, primeiramente, voltar às preliminares. Lembrem-se da época em que as pessoas trocavam olhares que arrepiavam, em que a simples respiração do parceiro produzia uma sensação de frescor. Voltem no tempo por um instante. Entrem no quarto e deitem-se na cama, em silêncio ou com uma música de fundo. Acendam uma vela ou diminuam a luz do abajur. Olhem-se calmamente, escutem sua respiração, sintam sua presença e o calor que emana do corpo de cada um. Comecem a se tocar e vejam o que acontece”. Isso desperta a vida que une o casal. O *Kama Sutra* é isso: o despertar da vida. É um texto sem nenhuma ilustração, onde apenas um capítulo fala sobre posições sexuais.

Lembro-me de uma mulher elegante, um pouco gorda, que não conseguia retomar sua dieta. O doutor Indulal, do hospital aiurvédico de Coimbatore, na Índia, que me orientou muitas vezes sobre a questão da fadiga, afirmava que, segundo algumas interpretações do aiurveda, o sexo e a alimentação são dois pilares fundamentais que sustentam nosso equilíbrio. Evidentemente, a mulher não sabia disso e ficou bastante admirada quando lhe perguntei sobre sua sexualidade. A resposta dela não me surpreendeu: “Não tenho atividade sexual há muitos anos”. A rotina e o tempo haviam desgastado seu casamento e, mesmo se amando e vivendo em harmonia, os dois conviviam como amigos. Sugeri a ela que lesse o *Kama Sutra* para se inspirar, pulando a parte que fala sobre as posições sexuais. Três semanas depois, voltamos a nos encontrar. Ela tinha lido tudo, é claro. “É maravilhoso, estamos vivendo a segunda lua de mel! Fazemos loucuras como um casal jovem!”, disse ela, esfuziante.

*image
not
available*

FOCO

Os feromônios

Atualmente, temos facilidade para garantir nossas necessidades vitais, ao passo que nossos ancestrais precisavam se esforçar muito para encontrar comida, bebida e condições para sobreviver. Diante disso, como é possível que algumas pessoas se desgastem tanto “caçando” um parceiro amoroso, seja por um dia ou para a vida toda, a ponto de se sentirem esgotadas, desesperadas? Apesar de toda a nossa evolução e da civilização moderna, ainda agimos, em muitos aspectos, como animais primitivos, movidos pelo instinto e pelo inconsciente. Às vezes acreditamos ter controle sobre nossos encontros nos *sites* de namoro, mas então por que nos estressamos tanto para conquistar um companheiro? João encontra Maria, que é parecida com Ana, sua ex. Seus amigos perguntam a ele por que sempre acaba escolhendo o mesmo tipo de mulher. Como explicar a preferência de Joana por homens morenos, de Natália por homens fortes e de Sofia por homens magros? Nossos instintos mais primitivos, como o de buscar outro indivíduo para perpetuar a espécie, são regidos por mecanismos que escapam à nossa consciência. E, curiosamente, só quando comentamos com Joana sobre sua preferência por morenos é que ela se dá conta disso: “Ah, é, você tem razão, nunca tinha prestado atenção nesse detalhe”.

Talvez os responsáveis por esse comportamento sejam os feromônios, substâncias químicas inodoras secretadas por nós na região das axilas, da zona perineal e do peito. Durante muito tempo se questionou sua existência e funcionalidade, mas pesquisas recentes revelam o contrário: esse sistema está, sim, em atividade. Liberados no ar, esses hormônios são

*image
not
available*

ele sem entender, e a tia perguntou: “O que foi que deu nele?”

O que deu nele? Esse homem teve a presença de espírito de impedir que a raiva coletiva o arrebatasse e retirou-se instintivamente. O espaço então aberto permitiu que a calma voltasse a reinar. Ao redor da mesa, todos baixaram o tom. Após algum tempo, o pai reapareceu e propôs, como se nada tivesse acontecido, que pedissem uma nova garrafa. E todos aproveitaram a oportunidade para voltar a comer.

Naquele dia, Adrian e eu tínhamos assistido a uma cena de grande tensão, fonte de esgotamento infinito, durante a qual podem ter sido ditas palavras imperdoáveis. Entretanto, essas situações são muito comuns: nós as vivenciamos com o parceiro, em família, com os amigos...

Sem pretendermos dar uma definição de família – seria preciso escrever muitas obras a respeito –, recordemos que seu âmbito e o olhar que podemos lançar sobre ela variam sensivelmente conforme o ponto de vista: uma criança, um adolescente, um pai, uma irmã mais velha, um tio, um avô, um amigo da família... cada um vai definir e observar o grupo de um ângulo diferente. E, de qualquer que seja o ângulo, notaremos muitas vezes que viver em comunidade, por menor que ela seja, gera tensões, como todos nós sabemos. Outra evidência: a família é, em geral, a primeira comunidade que o ser humano descobre. Antes da escola, a família é o lugar onde se aprendem as regras da vida em sociedade, em que são transmitidos seus valores, no qual são feitas as primeiras experiências de vínculo, de amor e de confronto, para o melhor e, às vezes, para o pior. É também com ela que caminhamos por mais tempo ao longo da existência.

Conseqüentemente, as opiniões, os humores, as venturas e desventuras que atingem cada um dos membros do clã, despejados sobre os outros sem contemplação, assumem uma importância particular. No entanto, muitas vezes, uma parte daquilo que compartilhamos com as pessoas que amamos não lhes diz respeito: são frustrações, irritação e

*image
not
available*

forma de abordar com os parentes a revolta e as acusações que alimentávamos.

* * *

Assim, o respeito e a consideração pelo universo próprio de cada um contribuem comprovadamente para o equilíbrio da família. Entretanto, como disse na introdução deste capítulo, a fadiga ligada à família não pode ser delimitada tão simplesmente quanto uma quadra de esportes. Todos os dias somos submetidos a estresses exteriores, que, se não forem deixados na soleira da porta, forçosamente terão repercussões em casa e anularão os benefícios de tudo aquilo que possamos fazer para manter o bem-estar.

Uma noite, entrei em casa depois de um dia particularmente difícil. Encadeara uma série infinita de reuniões, o metrô estava lotado, chovia e eu esquecera o guarda-chuva. Quando abri a porta de casa, fui recebido aos gritos. Meus filhos estavam brigando, minha mulher berrava para tentar ser ouvida e o *tablet* estava ligado embora ninguém estivesse olhando para ele – o que sempre me irrita. Compreendi que era uma daquelas noites em que seria preciso lutar por tudo: lições de casa, o jantar, a hora de dormir. Senti a irritação crescendo dentro de mim antes mesmo de tirar a chave da fechadura! Por um segundo, a ideia de recuar nas pontas dos pés passou pela minha cabeça. Afinal entrei, desliguei o *tablet*, apaguei o fogo sob as panelas e decretei, arbitrariamente, que naquela noite iríamos atrasar tudo por meia hora, o que encantou as crianças e estabilizou a situação. Cada filho foi para o seu quarto, minha mulher teve tempo de tomar fôlego, e eu me estiquei no sofá até que o cansaço com que chegara, somado à recepção dramática na minha chegada, se dissipasse. Depois de meia hora, abri os olhos, apaziguado e disponível. E a noite, que prometia ser calamitosa, transcorreu sem sobressaltos. Apesar de termos atrasado meia hora no horário de dormir do caçula, poupáramos a hora extra que ele levaria para pegar no sono, excitado pela eletricidade do ambiente.

*image
not
available*

encaminhamento que definiram com o terapeuta.

Desse encontro, guardei a metáfora dos círculos, que me trouxe uma leitura imagética das relações que podemos ter com as pessoas que nos são próximas. Ela me permitiu entrever, com certa simplicidade, situações que poderiam parecer bem mais complexas. A confusão dos círculos – aquele traçado em volta de nós mesmos, o formado por nosso parceiro, o outro onde se encontram os filhos – revela-se uma fonte importante de fadiga. Uma mulher que se torna mais mãe do que esposa, um pai ausente da educação dos filhos, filhos que tratam os pais como se eles fossem seus colegas etc. As situações nascem de sentimentos opostos e de conflitos.

Como aquele pai no restaurante, que se afastou da família para melhor encontrá-la em seguida, eu proponho que você se afaste um momento deste texto para se encontrar melhor.

Estenda-se em um divã. Ou faça como Adrian, que se contenta em sentar-se em uma poltrona. Deixe-se envolver por aquilo que mais lhe convém.

Ouçã o que se passa à sua volta. Às vezes, ligo em volume baixo um canal que transmite informações ininterruptamente; o círculo sem fim da informação repetida de modo contínuo tem efeito sonífero e hipnótico: deixo-me levar pelo blá-blá-blá dos comentários de uns e de outros. Mas você pode escutar o ruído da ventilação, igualmente inspiradora, ou, mais raramente nos dias de hoje, o canto dos pássaros...

Observe em que ponto a fadiga se desprende de uma determinada parte do seu corpo, muitas vezes a cabeça, os ombros ou os quadris. Avalie-se da cabeça aos pés para que

necessária a uma construção harmoniosa. O momento é delicado para todos, e muitos, desorientados, se queixam: “Ele não faz nada e caça de tudo!” Minha sugestão nesse caso é quase sempre a mesma: instrua-o a... fazer ainda menos! Ou então a não fazer nada, para descansar verdadeiramente.

Observando-os, constatamos que eles ficam, de fato, esparramados no sofá durante horas, olham o telefone, com o *tablet* na mão, navegam nas redes sociais, assistem a vídeos, tudo ouvindo música. Mesmo inertes, estão ativos, não se desconectam jamais, não somente das telas, mas também de todas as tensões do dia que eles despejam no Snapchat, no Facebook ou em milhares de mensagens. Conclusão: não repousam. Na realidade, eles praticamente nunca estão “sem fazer nada”. Contudo, os adolescentes, como todos nós, precisam dar um tempo, fazer uma pausa e de novo, até repousarem.

Certa vez, uma mulher me apresentou a seu filho de 15 anos. “Ele não se concentra”, disse ela, “e suas notas são catastróficas, embora seja um garoto inteligente e esforçado.” Propus ao jovem um passeio nas vizinhanças de sua casa, no Champ-de-Mars. Era uma noite de inverno e fazia frio. Depois de alguns passos, nós nos sentamos em um banco e eu lhe pedi para descrever o que via: “Ali está a torre Eiffel. Veja, ela cintila! Árvores. Pessoas correndo. Carrinhos. Estou com frio, vamos entrar?” Ignorando seu pedido, eu o fiz “entrecerrar” os olhos em vez de entreabri-los e concentrar-se na mistura sonora das grandes cidades, formada pelo barulho dos motores, buzinas, conversas, gritos. Ele acabou por adormecer, mas acordou de repente. “Engraçado”, disse ele, “não senti mais frio!”

Eu o aconselhei a repetir essa atividade quando fizesse o dever de casa e as lições na escola: “Antes de começar, olhe pela janela e fique atento a tudo o que enxergar lá fora. Observe o mundo com toda a calma. Abandone-se novamente a todas as sonoridades que ouve, à temperatura do ambiente em que estiver. Não mergulhe direto na lição. Coloque a mão sobre o papel, sinta-a deslizar sobre ele, olhe à sua volta, os alunos que estão calmos, os que estão agitados, o professor que os está

*image
not
available*

ela sentisse o ar se insinuando em cada um de seus órgãos, sob toda aquela pele que ela amava tão pouco. Trocamos algumas palavras e então sugeri: “Após o trabalho, antes de visitar sua mãe e sua sogra, você pode passar em casa e cozinhar algo para comer com seu companheiro quando voltar...”

Semanas depois, ela veio me ver. Tinha espaçado as visitas às duas mães e percebera, espantada, que todos estavam aliviados, a começar pelo seu corpo.

Ao escutar seu cansaço e fazer as pazes com o corpo, ela se abriu a novas possibilidades: alimentar-se corretamente e refazer sua relação com o marido; concentrar-se na boa fadiga, aquela que desaparece quando se repousa; e se livrar da tarefa alimentada pela culpa, que só servia para acalmar sua consciência. A mãe e a sogra também gostaram da mudança: quando ia vê-las, ela estava relaxada e disponível, o que tornava as visitas muito mais divertidas.

* * *

Ao constatar esse sentimento de culpa que envolve algumas pessoas com a aproximação da morte dos pais, o que é uma fonte de fadiga para todos, Adrian e eu decidimos alargar nossos estudos sobre o medo de morrer. Segundo o físico Stephen Hawking, “nada é imortal”, mesmo as estrelas desaparecem. Nosso corpo não escapa à regra, e isso pode ser muito angustiante.

Certa vez, um colega me apresentou a seu pai, com 90 anos de idade. Debitado, invadido por um cansaço enorme, ele estava aterrorizado com a ideia da própria morte e se perdia em uma tristeza infinita. Entretanto, sua vida não terminara. Mas ele repetia sem parar: “Há apenas dez anos, eu fazia tantas coisas, agora não sirvo para mais nada, minhas pernas já não suportam meu peso”. Perguntei-lhe se sentia as mãos sem forças. “Não”, ele respondeu. “Lembre-se então das suas mãos movimentando-se em tudo o que o deixava feliz, do que você gostava e que é seu... elas carregam essa sensação até agora.” Pouco a pouco,

*image
not
available*

satisfazer os pais, mas também pessoas de 40 ou 50 anos, tristemente fatigadas, que, durante a vida inteira, tinham tomado decisões ditadas pela razão, pelos outros, e deixado de lado aquilo que, no íntimo, estavam convictos de que deveriam fazer. Naturalmente, saber se devemos nos deixar guiar pelas paixões nas escolhas importantes da vida é uma questão aberta. Mas uma coisa é certa: toda vez que pergunto àqueles que expressam esse arrependimento, essa tristeza, se existe uma relação entre uma decisão puramente racional, vivida sem harmonia, e as possíveis consequências disso sobre o tipo de relação que mantinham com a família, a resposta é praticamente a mesma. De um jeito ou de outro, eles a culpam, mas também se culpam por não terem seguido seus próprios desígnios. Isso, sem dúvida, alimenta secretamente uma irritação que acaba tornando pesado o ambiente familiar, que seria bem diferente se aquela decisão racional tivesse levado em consideração a noção de realização pessoal.

Essas considerações que costumam surgir nas entrevistas que conduzo me deram material para reflexão e reforçaram minhas convicções: explorar a solidão, ir ao encontro de tudo o que somos, nos leva a fazer escolhas e vivê-las intensamente, quer tenham sucesso ou fracassem. Disso nasce uma disposição para vivermos com mais sinceridade com a família, levados por nossas próprias dinâmicas. Um bom ponto de partida para contornar ou interromper a espiral de que falamos é encarar todas as fadigas que atingem a vida familiar e que, por vezes, são inevitáveis, mas, por outro lado, aceitáveis.

*image
not
available*

sono e insônia

As pessoas não são todas iguais no que se refere ao sono: cada uma tem um jeito de se relacionar com ele. Adrian, por exemplo, é um grande dorminhoco, tem um sono profundo e reparador e dorme pelo menos oito horas seguidas. De manhã, acorda descansado e tranquilo. Para ele, a boa noite de sono é um prazer, uma libertação, uma oportunidade para se renovar e se proteger contra o mundo exterior quando ele se torna difícil. Eu, por outro lado, durmo bem menos. Até os 35 anos, cinco horas por noite eram mais do que suficientes para não acordar cansado no dia seguinte. Para mim, essa fase de “inércia” era apenas um momento pelo qual eu tinha de passar antes de despertar.

Portanto, durante muito tempo, nós dois tivemos opiniões aparentemente opostas quanto ao repouso noturno: eu não tinha o menor interesse em dormir, ao passo que Adrian dava tanta importância a isso que se angustiava quando não conseguia cumprir sua “cota de oito horas de sono”. Porém, um dia, ele teve de enfrentar um acúmulo de atividades, que acabou afetando sua vida doméstica. Em um contexto extremo, viu-se obrigado a trabalhar cerca de quinze horas por dia, além de ter de administrar sozinho os problemas pessoais e familiares que exigiam sua presença ao lado do filho. Ao perceber que suas horas de sono diminuía dia a dia, passou a sentir pânico diante da ideia de não ter mais controle sobre si próprio. Ele temia, com toda a razão, ficar

*image
not
available*

fazer uma sesta”, mas, quando nos referimos à noite, falamos “Eu *vou* dormir”. Como se o primeiro fosse um momento de ação decidido e o segundo um mergulho em um tempo de entrega, em que não temos mais controle. Para muitas pessoas, essa sensação de se deixar envolver pelo sono produz uma profunda harmonia e um sentimento de plenitude. Por isso, quem passa por essa experiência diariamente deve manter esse privilégio. Os outros – como eu –, que perderam essa oportunidade em algum instante da vida ou assumiram uma falsa relação com o sono, lhe dirão: “Desfrute-o!” Certa vez, uma pessoa que estava em um evento de meditação comigo me revelou suas dificuldades de voltar a dormir no meio da noite: “Não consigo relaxar e conciliar o sono de novo”. Ela queria pôr em prática em plena noite as orientações que recebera na meditação. Eu respondi: “Pare de tentar se soltar e aguarde firme”.

Quando durmo, mesmo que meus músculos estejam relaxados, estou sempre presente: meu corpo está deitado na cama, é claro, mas é uma ação voluntária. Estou ali, diante de mim. Essa possibilidade de sentir o corpo quando estamos dormindo ou quando acordamos no meio da noite me foi apresentada por outra visão da meditação e da ioga que é diferente da que costuma ser divulgada. “Aguentar firme” é ficar presente à noite, fisicamente, com seus pensamentos por vezes obsessivos, para que eles possam sair do quarto. Em meu caminho de meditação, conheci um monge indiano que disse o seguinte: “Meditar é estar em todo lugar ao mesmo tempo, com todo o seu ser. Meditar é interagir com o universo inteiro no centro do cosmos”. Essa definição, de cunho poético e filosófico, me ensinou que precisava *estar presente* o máximo possível na meditação, em qualquer circunstância, em todo momento da vida. Mais tarde, a descoberta da hipnose – palavra derivada de *hypnos*, que significa “sono” em grego – me deu mais alento nessa caminhada. Ao estudar essas três disciplinas, meditação, *Yoga Nidra* e hipnose, consegui aproveitar melhor esse terço da minha vida e parar de me estressar e ficar apavorado quando desperto de repente às 3 horas da madrugada. Aos poucos, aprendi a sentir o corpo não como se estivesse fazendo esporte,

*image
not
available*

meus pensamentos começam a girar na minha cabeça, impedindo-me de relaxar. São sempre os mesmos, o tempo todo. Fico repetindo obstinadamente que preciso dormir, então tento parar de me dizer isso, mas não adianta nada.” Adrian sugeriu a ela que parasse de tentar escolher, que decidisse não ter opção e assim fizesse uma não opção. Que aceitasse o fato de não estar nem totalmente dormindo nem completamente acordada. “Desista de tudo, de qualquer obrigação, assim poderá prescindir dos pensamentos.” A prescrição não foi, como a mulher esperava, novos soníferos, mas ele disse o seguinte: “Esteja disponível para você, tanto dormindo quanto acordada”. Ela, um pouco cética, concordou em seguir as recomendações dele e sentiu um alívio progressivo. Em seguida, conseguiu substituir os soníferos químicos por produtos naturais que ele receitara. O caminho ainda é longo, mas ela está melhorando.

Conheço bem a irritação que sentimos quando os pensamentos não dão trégua e tudo o que queremos é fechar os olhos e desaparecer no repouso. Também acontece comigo de ficar remoendo fatos e problemas; nem sempre relaxo à noite. Para mim, é inútil ficar me obrigando a pensar em outra coisa, isso nunca funcionou. Em contrapartida, o que surtiu efeito foi me concentrar no pensamento obsessivo, dando-lhe um tipo de realidade. Mas, para chegar lá, precisei fazer muito malabarismo. O pensamento que me tira o sono gira uma vez sobre si mesmo, duas vezes, três vezes, então começo a observá-lo, como se eu pudesse, com um simples deslizar, sair para o exterior e vê-lo se preparando para o giro seguinte. Aí, com os olhos fechados, focado nesse pensamento, eu digo: “Bom, já ouvi. Obrigado por ter me avisado; tudo bem, você é um assunto importante e não posso ignorá-lo. Mas, para lhe dar toda a atenção que você merece, preciso descansar esta noite para me recuperar. Se eu fizesse isso agora, não lhe daria o justo valor e correria o risco de distorcer e ampliar inutilmente suas palavras, bem como minha reação, prejudicando a análise daí resultante. Então espere, vou voltar mais tarde, quando estiver descansado e desperto. Amanhã, daqui a pouco, em algumas horas”. Em seguida, viro-me na cama, sinto o contato com o

*image
not
available*

A falta de sono faz a pessoa se sentir em um tipo de nevoeiro. Pelo menos foi o que me confessou uma amiga que sofre de insônia, durante uma sessão de hipnose. Isso não seria tão grave se não provocasse igualmente distúrbios da memória, pouco compatíveis com sua profissão (ela é arquivista). Nesse dia, ela estava naquele estado de flutuação, e eu consegui convencê-la a ir para casa: “Banhe-se em sua letargia, mergulhe no rio do esquecimento. Então, deixe-se levar pelo sono”. Isso me parecia um meio sensato de fazê-la sair de uma realidade alterada, onde sua memória estava nublada, onde tudo lhe parecia um pouco distorcido, como em um sonho.

Ao conversar com Adrian sobre isso, a ideia de “realidade alterada” nos levou a questionar o homem que inventou o conceito de “fatos alternativos” (*alternative facts*) – conhecido como o líder de uma das maiores potências mundiais. Muitos críticos garantiram que é um sinônimo de “mentira”, nem mais nem menos. Em nossas reflexões, Adrian e eu nos perguntamos se não haveria um pouco de verdade, de sinceridade neste adjetivo: “alternativo”. Assim como minha amiga, quando não dorme e passa o dia cansada, envolvida em uma névoa, esse homem certamente vive em uma realidade muitas vezes alterada. É fato notório que ele nunca dorme de maneira regular, despreza o sono e o repouso. Acorda e se levanta no meio da noite para comer qualquer coisa – em geral, empanturra-se de hambúrguer e pizza, mas também dos tuítes que desfilam em seu *smartphone*. Portanto, parece bastante lógico que, como o comum dos mortais, cansado devido à hora tardia e à digestão difícil por ter comido muito rápido às 3 da manhã, ele acabe

*image
not
available*

ou duas taças de vinho, enquanto assistia a dois ou três episódios de um seriado. “Mas, veja bem: não vejo séries de ação, para não me estressar e excitar a mente antes de ir para a cama.” Em compensação, ele não fez nenhum comentário sobre a composição do jantar e a hora da refeição. Não percebera a relação entre o vinho tinto, a comida pesada e seus despertares noturnos. Eu lhe disse: “Você gosta de se alimentar bem. Então escolha uma refeição que seja adequada ao horário: pode comer uma carne gordurosa e tomar vinho, se isso lhe dá prazer, mas mais cedo, ao meio-dia, por exemplo, e à noite faça uma refeição leve. Assim, dormirá melhor”. Ele dissociava completamente o prazer do sono: para ele, o jantar era um prazer, ao passo que o sono era apenas um momento de ausência, com certeza necessário, do qual não podemos prescindir. Eu achava que a consulta havia terminado, mas ele permaneceu sentado, com ar sonhador. “O problema é que eu gosto muito das minhas noites tal como são...”, explicou, aborrecido. Então analisamos sua agenda diária. Ao meio-dia, ele comia uma refeição leve para poder meditar em seguida. Eu sugeri que transferisse essa atividade para depois do jantar. Isso lhe possibilitou adotar um novo ritmo de vida e, ao mesmo tempo, reduzir o consumo de álcool.

Quando estamos cansados, sonolentos, é difícil perceber a realidade em seu conjunto e distinguir a causa das insônias cotidianas. O mau hábito desse homem lhe dava “tanto prazer” que ele não conseguia julgá-lo prejudicial ao sono. Adrian enfrentou a mesma problemática com um jovem motociclista que havia sofrido um acidente grave na estrada. Como ficara acamado por vários meses, ele mandara instalar a televisão em seu quarto e assistia a seriados até tarde da noite para esquecer a dor. Quando o período de convalescença terminou, ele não recolocou a televisão na sala. Então, progressivamente, os distúrbios do sono foram aparecendo e ele não entendia por quê. Foi consultar Adrian e lhe falou do acidente, da retomada ao trabalho, do esporte que recomeçara, mas nunca sobre as horas passadas diante da tela. Só depois de várias sessões conseguiu se lembrar, sem querer, de que a TV estava perto da cama!

Adrian pediu ao paciente que tirasse o aparelho do quarto ao voltar

*image
not
available*

atividade que lhe permitisse descansar. Após algumas sessões de relaxamento, sem grandes resultados, eu lhe propus que fechasse os olhos e soltasse a imaginação, visualizando um lugar para descansar e passear. Então, ele o descreveu como um belo jardim com duas árvores no meio, rodeadas de grama. “Se quiser, vá até uma das árvores e toque-a”, continuei. “Eu não posso”, respondeu ele e começou a se contorcer de dor. Agora estava totalmente em contato com esse sentimento do qual só ouvira falar e que o exauria. Quando abriu os olhos, ele se deu conta da causa de seus males. Como um clarão que ilumina de repente uma área de sombra, ele percebera a relação entre as duas árvores e sua situação amorosa. Essas duas árvores que ele visualizara representavam, na realidade, duas mulheres: sua namorada de sempre, com quem morava havia muito tempo, e outra moça, por quem se apaixonara. Ora, assim como não conseguiu se aproximar de uma das árvores, não era capaz de escolher entre as duas mulheres. E isso lhe provocava dor no peito... e na barriga.

Esse esportista não apresentava nenhum sintoma direto: não tinha dores, não estava deprimido, alimentava-se bem e acreditava dormir em paz. Apenas a fadiga diurna e seu baixo desempenho indicavam que havia algo errado. Ele se anesthesiara, dissociando sua situação amorosa de todo o resto de sua vida, física e moral. Se a namorada não o tivesse avisado, quanto tempo ele ainda ficaria com dores noturnas até descobrir que havia coisas a resolver?

Sem ir muito longe na questão da negação do sofrimento, muitos homens e mulheres procuram médicos e terapeutas queixando-se de sintomas estranhos, como náuseas e diarreias que os incomodam à noite e que não estão associadas a nenhuma doença identificável. Eu observei que as pessoas afetadas por esses males sofriam, em geral, de uma angústia extrema ou de forte estresse na vida cotidiana. Durante o sono, seu mal-estar podia enfim se expressar: quando o corpo relaxava (no caso, as vísceras), conseguia pedir ajuda e ser o porta-voz de um sofrimento