

RUBY WAX

COM UM NEUROCIENTISTA E UM MONGE



SER



HUMANO

MANUAL DE INSTRUÇÕES

«Um dos livros mais fascinantes, intrigantes e informativos que já li sobre mentes, corpos, cérebros e *mindfulness*.»
Neil Gaiman

«Ruby Wax vai mudar a sua vida. O que ela diz é demasiado sério para ser levado seriamente. A sério!»
Jon Kabat-Zinn



Com um agradecimento especial a Ashish Ranpura, pelo aconselhamento extenso sobre o cérebro e a neurociência, e ao monge budista Gelong Thubten, pelos seus sábios conselhos.

Também, com muita gratidão, ao meu editor (e marido maravilhoso), Ed Bye, e à minha outra editora (com quem não sou casada), Joanna Bowen.

E obrigada aos meus filhos, Maddy, Max e Marina, por não se terem transformado nuns viciados em *crack* e me fazerem muito feliz.



Thubten, Ruby e Ash

ÍNDICE

Prefácio	13
1. Evolução	25
2. Pensamentos	41
3. Emoções	59
4. O Corpo	77
5. Compaixão	91
6. Relacionamentos	109
7. Sexo	129
8. Filhos	135
9. Dependências	163
10. O Futuro	177
11. Exercícios de <i>Mindfulness</i>	195
12. Perdão	253
Agradecimentos	281

PREFÁCIO

Depois de terminar o meu último livro, disse para comigo que nunca mais. É como dar à luz uma criança: a dor é tão grande durante o parto, que a vontade é de morder a carne. Escrever um livro é idêntico, exceto a dilatação, que dura mais do que um ano; porém, quando finalmente nasce e prospera (atinge o primeiro lugar na lista dos mais vendidos), tudo o que desejamos é entrar no período fértil e repetir a proeza. Pois bem, aqui está o meu bebé mais recente.

NO PRINCÍPIO ERA O VERBO e depois o meu livro. Vou começar por onde todos nós começámos, lá atrás, no caldo primordial, e procurar a pente fino o que aconteceu exatamente para nos tornarmos aquilo que somos atualmente. (Abordo-o ligeiramente no *Frazzled*, mas agora aprofundo.) Seremos tudo o que a evolução aspirou a que fôssemos? Não sendo, a quem podemos atribuir culpas? Não que possamos fazer alguma coisa a respeito, mas, se existir vida noutros planetas, que possam aprender connosco. A espécie humana é um milagre no que concerne à sobrevivência. Se neste preciso momento está vivo e a ler este livro, é um autêntico vencedor da medalha de ouro nos *Jogos da Fome Evolutivos*, onde tinha uma hipótese num bilião de não ter nascido sob a forma de rã. Este facto deveria fazer de nós a espécie viva mais feliz. Todavia, não é assim.

Passamos o nosso tempo na Terra numa demanda permanente pela satisfação e, no que a isso diz respeito, encontramos-nos num padrão de espera. Então, o que é que vai acontecer e para onde vamos nós?

Não podemos impedir o futuro de chegar, independentemente das drogas que usemos, mas, mesmo que quase tudo em nós se robotize, ainda teremos — façam figas — a nossa mente, que espero que possamos atualizar conscientemente, tornando-nos mais humanos e menos mecânicos. Precisamos apenas de uma mente para praticarmos capacidades de compaixão e *mindfulness* (sem necessidade de dedos das mãos ou dos pés), e nenhuma quantidade de titânio no mundo pode oferecer-nos essas qualidades. O *mindfulness* não é para todos, mas, pela minha própria experiência e de acordo com as evidências científicas, o *mindfulness* comanda.

Talvez no futuro alguém invente uma pulseira *Fitbit* mental, passível de ser usada, que nos permita alcançar conhecimentos e consciência. Mas ainda não chegamos lá.

Desde que escrevi o último livro, *A Mindfulness Guide for the Frazzled*, pratiquei-o todos os dias, simultaneamente com todas as desculpas possíveis para não o fazer. É uma luta constante, porém, lá consegui acomodar a prática, o que teve como resultado mais felicidade, mais calma (exceto quando recebo uma multa de trânsito; nessa altura, fico capaz de arrancar cabelos) e mais capacidade de me concentrar naquilo que quero e quando quero, o que para mim representa grande parte da felicidade.

Acima de tudo, tem-me ajudado a sentir a chegada de uma depressão antes de esta me atingir. Tal não significa que a evite, mas agora estou preparada para ela. Quando me apercebo dos pequenos e longínquos passos do desespero, tranco as portas e desligo-me rapidamente de qualquer contacto com o resto do mundo, tanto pessoalmente como no ecrã, o que me dá oportunidade de me desintoxicar da minha dependência do

e-mail, de precisar que todos gostem de mim, inclusivamente pessoas de quem não gosto, e de deixar de me preocupar com o que vai acabar connosco a seguir — a Coreia do Norte ou o sal em excesso?

Diria que estou diferente desde o último livro, mas mantém-se o meu desejo insaciável de saber tudo acerca de tudo, e não acho que isso seja assim tão negativo. Felizmente, encontrei um neurocientista brilhante e um monge budista para me ajudarem a responder a algumas das minhas questões mais prementes. Imaginei que o monge pudesse explicar como a nossa mente funciona e que o neurocientista pudesse descrever o que ocorre no cérebro.

Depois de respirar e conviver com o monge e o neurocientista durante o que pareceu uma eternidade, é como se fôssemos os três casados há muito tempo. Discutimos, reclamamos e queixamo-nos, mas a nossa relação continua a prosperar porque conseguimos pôr-nos a rir uns aos outros. Sou capaz de dizer ao monge: «Isso soa demasiado a budismo; não quero ouvir-te pronunciar outra palavra sobre budismo esta noite», ao que ele retorquirá com: «São dois mil anos de sabedoria, minha querida, aguenta». A determinada altura, pensámos em escrever outro livro, combinando o nosso conhecimento individual, intitulado *Aja como Um Buda, Pense como Um Judeu*. Quando o neurocientista começa a atirar-nos com as suas pérolas de sabedoria, o monge e eu ameaçamos excluí-lo do livro, se não começar a usar linguagem humana.

Aperto com eles há mais de um ano, deixando-os vazios e exaustos; mas extraí deles um livro, e é isso que conta. No final de cada capítulo, deixo que saiam das suas gaiolas para improvisarem.

Capítulo 1 Evolução

Conforme referi antes, foram esses murmúrios antigos que nos incutiram a vontade de sermos o campeão ou, pelo menos, o melhor amigo do campeão. Permitiram que sobrevivêssemos

enquanto espécie; todavia, individualmente, trouxeram-nos infelicidade, pois sentimo-nos como se estivéssemos numa espécie de corrida, mas sem sabermos por que motivo. Ao mostrar-lhe como evoluímos e porquê, perceberá que a culpa não é sua. É o resultado da evolução. Que alívio!

Capítulo 2 Pensamentos

Porque é que os temos? E porque é que são tão incómodos? Espero que neste capítulo venha a compreender que os nossos pensamentos não são realmente aquilo que somos. Se assim fosse, quem é que os estaria a observar? Assim que compreender isto, poderá escolher e seleccionar os pensamentos que são para manter e os que são para descartar, e essa é a «Estrada de Tijolos Amarelos» em direção à felicidade.

Capítulo 3 Emoções

As emoções são como uma velha piada sobre as mulheres: não se pode viver com elas, não se pode viver sem elas. As emoções existem para nos ajudarem a conduzir a nossa vida, informando-nos acerca do que gostamos, do que não gostamos e do motivo por que escolheu comprar este livro em detrimento de todos os outros (agradeço-lhe imenso). Sem emoções, somos zombies. Então, de facto, não se trata tanto de «penso, logo existo», mas antes de «sinto, logo sou».

Capítulo 4 O Corpo

Muitos de nós não atribuem nenhuma relação entre o cérebro e o corpo; são estranhos na noite. Alguns de nós (como eu) consideram o corpo um pedaço de pele irritante que têm de arrastar sob o pescoço, como a cauda de um vestido de noiva antigo. O facto é que o cérebro e o corpo estão em permanente comunicação, cada um influenciando o outro. Se tiver pensamentos felizes, o seu corpo fica feliz, e vice-versa.

Capítulo 5 Compaixão

Tantos meios de comunicação social e nunca estivemos tão isolados, em parte porque não conversamos cara a cara, apenas em frente ao ecrã.

Neste mundo, poucos são os que têm tempo para a compaixão, ocupados que andam com horários apertados, mas vamos precisar de compaixão se quisermos sobreviver enquanto espécie, sem esquecer que é a «cola» que faz com que a nossa vida valha a pena.

Capítulo 6 Relacionamentos

Quem é que acertou nisto? Todos nós somos afetados por impulsos em conflito, um fogo cruzado de desejos que nos puxam em direções opostas. O deus do sexo ou quem oferece segurança? Este foi sempre o dilema feminino: escolher entre o brutamontes e o bom rapaz (veja-se o *Monte dos Vendavais* ou *E Tudo o Vento Levou* ou qualquer episódio da série *Friends*). Muitas de nós cresceram com a ilusão de que, um dia, o nosso príncipe apareceria, o que explica porque muitas das minhas amigas são hoje infelizes, pois nunca encontraram nenhum. Estamos tão habituados a substituir coisas, como o nosso *iPhone*, assim que deixam de ser atuais, que nem pensamos duas vezes sobre o assunto — descartamo-las. Muitas pessoas que conheço estão agora no *iMulher4* ou no *iMarido8*. Se é novo, é melhor — esse é o lema.

Capítulo 7 Sexo

Vai adorar este capítulo.

Capítulo 8 Filhos

O leitor é o escultor da mente dos seus filhos. Cada olhar, reação ou palavra que sai da sua boca irá influenciar os seus filhos. Antes de entrar em pânico e agarrar no *Xanax*, ainda

vai a tempo de aprender a mudar o seu comportamento, pensamentos e emoções, de modo a proporcionar-lhes a melhor oportunidade de se tornarem resilientes, equilibrados e basicamente seres humanos melhores. Burro velho pode aprender línguas.

Capítulo 9 Dependências

Ao longo da história, sempre houve algum tipo de dependência, mas consistia na dependência de substâncias que podiam ser mastigadas, fumadas ou cheiradas — dependências físicas. Atualmente, somos dependentes de comida, jogo, compras, sexo, telemóvel. O mundo transformou-se num bufete interminável de tentações. Nos nossos dias, não se trata apenas de uma questão física, também estamos viciados nos nossos pensamentos obsessivos. Assim sendo, a ideia é que, se mudarmos os nossos pensamentos, conseguimos mudar as nossas dependências.

Capítulo 10 O Futuro

A minha esperança é de que, independentemente das aplicações ou apêndices mecânicos com os quais acabemos, ainda sejamos capazes de olhar para dentro de nós e ter alguma consciência dos nossos pensamentos e sentimentos. O perigo é que possamos viver a vida a saltar de um momento de prazer para outro, desde experimentar sexo com um peixe-balão a ler a mente das árvores, o que apenas conduzirá a que desejemos cada vez mais, nunca havendo brinquedos suficientes à superfície da Terra para nos satisfazer.

Capítulo 11 Exercícios de *Mindfulness*

Para todos os tópicos acima mencionados, o monge e eu providenciamos exercícios de *mindfulness*. Todos os exercícios são idênticos à utilização de halteres no ginásio, mas com estes

pesos a sua mente tornar-se-á mais focada, mais flexível, mais alerta, menos distraída, menos viciada, mais rápida, mais saudável e, acima de tudo, mais compassiva.

Capítulo 12 Perdão

Todos nós somos capazes de praticar o perdão, mas no nosso mundo, com tantas coisas para fazer e pessoas para superar, tal como acontece com a compaixão, é difícil acomodá-lo. Somente se formos capazes de nos perdoarmos a nós próprios é que seremos capazes de perdoar os outros. Em vez de procurarmos sempre alguém a quem culpar pela nossa insatisfação, talvez sejamos finalmente capazes de negociar e de nos relacionarmos com pessoas «diferentes de nós», percebendo-as como «iguais a nós».

Gostaria agora de apresentar o monge e o neurocientista sem os quais não teria conseguido escrever este livro.

O Monge

Gelong Thubten tornou-se monge aos 21 anos de idade, no mosteiro budista tibetano Kagyu Samye Ling, na Escócia. Só recentemente soube que *Gelong* é um título que significa monge sénior vitalício. Pensava que era o seu primeiro nome. O Thubten tem agora 46 anos e ensina a prática de *mindfulness* em empresas como a Google, LinkedIn, Siemens, e em muitas outras organizações por todo o mundo. Também ensina crianças em idade escolar e estudantes de Medicina, e, mais importante, trabalhou comigo neste livro.

Um pouco acerca da sua infância: o pai de Thubten, que é inglês, fez fortuna enquanto programador informático e a mãe é a conhecida atriz indiana da série britânica *The Kumars at N.º 42*. Estão atualmente divorciados. Quando tinha 6 anos, Thubten fugiu de casa, planeando viajar à boleia pelo mundo. Chegou apenas ao fundo da rua, onde o encontraram com um

globo terrestre nas mãos e uma embalagem de *Kleenex*. A mãe levou-o para casa.

Na escola, os outros miúdos achavam que Thubten (pronunciado *toop-ten*) era muito inteligente e que não tinha amigos; pensavam que era um croco. O que não sabiam é que ele e a sua professora de Inglês tocavam música, à noite, em pontos de encontro londrinos. Thubten era pianista de *jazz*, fazendo soar o teclado enquanto a sua professora entoava clássicos como *Summertime* e *Garota de Ipanema*, num vestido vermelho de arrasar. Thubten tinha 14 anos na altura, mas fingia ter 21; penteava o cabelo para trás e usava a parte de cima de um smoking para parecer mais velho. O par chegou a planear atuar em navios de cruzeiro. Ninguém na escola conhecia esta vida dupla.

Thubten foi estudar Literatura Inglesa para a Universidade de Oxford, mas acabou por mandar tudo às urtigas para seguir o seu sonho de ser ator. Arranjou um agente em Londres, que lhe conseguiu audições para papéis. A maioria deles tinha a palavra «Buda» no título: *O Buda dos Subúrbios*, *O Pequeno Buda*. Não conseguiu nenhum desses papéis, pelo que decidiu mudar-se para Nova Iorque para seguir o seu sonho. Thubten viveu uma vida assombrosa enquanto ator principiante; todavia, após dois anos, teve um esgotamento e chegou a estar perto de ter um ataque cardíaco. Foi então que teve *o despertar*, que fez com que reavaliasse a sua vida.

Assim, aos 21 anos de idade, Thubten entrou para um mosteiro budista para pôr a sua cabeça em ordem. Quatro dias mais tarde, tornou-se um monge. Todos aqueles que o conheciam, incluindo os próprios pais, ficaram muito surpreendidos. Começou por tornar-se um monge temporário pelo período de um ano, até corrigir a sua vida. O plano dele era regressar a Nova Iorque após esse ano, para retomar a sua antiga vida. Tal nunca aconteceu; ficou lá para sempre.

Depois de um ano, entrou num retiro austero de nove meses, sendo-lhe permitido fazer apenas uma refeição por dia e beber água em dias alternados. Passou cinco meses em silêncio total, praticando meditação durante doze horas por dia. Mais tarde, fez um retiro ainda mais intensivo numa ilha isolada ao largo da Escócia, desta vez com a duração de quatro anos e novamente cinco meses de silêncio total. Conta que às vezes era demasiado exigente; aguentava-se por uma unha negra, por vezes literalmente, agarrado ao assento, a lutar durante dois anos e meio com a própria mente, a enfrentar os seus demónios. Foi então que, de repente, houve uma mudança e ele cedeu às práticas. Conta que se sentiu a descontrair e a fazer as pazes com a própria mente... Hoje, consegue atingir um interruptor mental e aceder a sentimentos de paz e felicidade.

Thubten recebeu formação de Akong Tulku Rinpoche (um grande monge), que o levou por todo o mundo, mostrando-lhe como falar para grandes auditórios. Além de ensinar filosofia budista, Thubten foi pioneiro no ensino de *mindfulness* em prisões, hospitais, escolas, organizações de solidariedade, universidades, centros de reabilitação e empresas, tendo começado há 20 anos, antes de a prática se tornar popular. Nessa altura, o nome atribuído era sempre «meditação» e apenas se tornou conhecido como *mindfulness* nos últimos 10 anos. Quando Thubten ensina, mantém a religião de fora, concentrando-se na respiração, no corpo e na compaixão. Enquanto monge, Thubten não é pago, mas as grandes empresas fazem donativos, que ele utiliza para construir retiros e centros de *mindfulness* que ajudam milhares de pessoas.

Recentemente, foi convidado pela Disney para ser o conselheiro de *mindfulness* durante as filmagens do filme *Doutor Estranho* e, entre a filmagem das cenas, ensinou *mindfulness* a Tilda Swinton e Benedict Cumberbatch. (Ambos já conheciam a prática.)

Conheci o Thubten numa conferência na Suécia; gostei logo dele e agora ele fica em minha casa quando está em Londres, a ensinar. Chamo-lhe «meu ambientador» ou «pau de incenso humano». Sabemos como provocar gargalhadas um no outro até um de nós ou ambos reboarmos no chão.

O Neurocientista

Ash Ranpura é neurocientista e neurologista clínico. Tirou o bacharelato em Neurobiologia Molecular em Yale, formou-se em Medicina no Medical College of Ohio e doutorou-se em Neurociência Cognitiva na University College London, onde também ministrou cursos de mestrado em Estatística e Métodos de Investigação. Conduziu investigações sobre aprendizagem e autismo na University of California, em São Francisco, antes de regressar a Yale para completar a especialidade como médico neurologista. Enquanto médico, observa pacientes com distúrbios pouco comuns, que se enquadram entre as disciplinas de Neurologia e Psiquiatria, e já tratou tudo, desde parasitas no cérebro a paralisia histérica. Publicou artigos académicos sobre temas que vão desde desenvolver neurónios de lesmas, em laboratório, e se os peixes conseguem contar até à prevenção de doenças contagiosas no Bangladesh e à utilização de medicamentos na doença de Alzheimer. (Perguntei-lhe e respondeu-me que os peixes conseguem contar, mas somente até oito.)

Desnecessário será dizer que é muito inteligente e que me senti intimidada quando o encontrei pela primeira vez. Agora, que o conheço, vejo muito bem os seus defeitos — demasiados para os mencionar —, pelo que já não tenho medo dele. Ash nasceu em Dayton, no Ohio, que diz ter sido em tempos o lar dos irmãos Wright e atualmente o lar do pequeno-almoço especial de panquecas 24 horas por dia. A sua mãe, que nasceu em Mysore, na Índia, foi recrutada para trabalhar em medicina interna e anestesiologia nos Estado Unidos, devido a uma

escassez de médicos nas zonas rurais americanas. Conheceu o pai de Ash (também um médico anesthesiologista) num hospital do Ohio (imagino que sobre alguém que tinha acabado de adormecer antes da cirurgia). Ash conta que a mãe era excessivamente protetora e que, durante a sua infância, costumava passar pela escola e pelas casas dos amigos dele para o vigiar. Mais tarde, tentou impedi-lo de namorar, com a expectativa de um casamento arranjado. Tal não se concretizou.

Ash herdou a inteligência de ambos os pais; na escola, nunca teve uma nota abaixo de 5. Diz que «tirar um 4 correspondia a 1 asiático, os cinco eram a expectativa normal». Embora a sua mãe tivesse formação superior, acreditava em presságios e dizia coisas como «o cato floresce sempre antes de a tua irmã chegar a casa» ou «quando um pássaro canta três vezes significa que a tua falecida avó está a observar-nos». Ash descreve as premonições dela como uma «combinação entre bruxaria e um cartão postal da Hallmark». Assumiu que essa mistura entre o aspeto místico e o aspeto médico era normal.

Desde tenra idade que se lembra de os pais estarem sempre a falar dos seus planos para a altura da morte. Quando tinha 3 anos, fizeram-no prometer que nunca os colocaria num lar nem tomaria «medidas drásticas» para lhes salvar a vida. Aparentemente, as medidas drásticas incluíam não tomar nada para tratar a doença, a não ser açafão e leite quente. Tinham visto muitas pessoas que terminavam a vida em sofrimento, no hospital, e achavam que era errado viverem demasiado tempo, enquanto desperdiçavam o dinheiro da família. Ash contou que as primeiras palavras que aprendeu foram «desliga a máquina».

O pai morreu de repente de um ataque cardíaco, pelo que a questão de desligar a máquina não se colocou. Foi cremado, e a mãe de Ash, sempre frugal, recusou uma urna e colocou as cinzas numa caixa de cartão. Certo dia, decidiu queimar a caixa e as cinzas numa fogueira, num parque em Cleveland; de

qualquer forma, ela ia mesmo assar milho para o jantar. Uma vez que estava atrasada (estava à espera das irmãs para jantar), pensou em fazer tudo ao mesmo tempo. Disse uma oração rápida e assou o milho sobre as cinzas ardentes do pai. Foram para casa e a irmã de Ash fez uma salada com o milho e os pimentos assados. A tia, ao descobrir o churrasco/funeral, saiu furiosa, mas a mãe, talvez por ser médica, sentiu que estava apenas a ser pragmática.

Tem agora 80 anos, licenciou-se recentemente em Psiquiatria e ainda trabalha no hospital, dormindo aí várias noites por semana.

O Ash é casado com Susan Elderkin, uma romancista de sucesso que conheceu em Londres, com quem tem um filho, o Kirin, que provavelmente vai ser um génio.

1

EVOLUÇÃO

O Que É exatamente Essa Coisa Chamada Evolução?

Deixem-me esclarecer uma coisa a respeito da evolução. Na escola, ensinaram-me que, ao evoluirmos enquanto espécie, tal significava que estávamos sempre a melhorar, sendo que cada geração desenvolveria características mais avançadas.

Descobri que, na verdade, se trata de um equívoco bastante comum.

Evolução não significa que as espécies melhoram, significa apenas que nos adaptamos melhor ao ambiente, por vezes com um custo muito alto.

Aquilo que funciona para nós no que diz respeito à sobrevivência também pode funcionar contra nós.

Um exemplo é o facto de andarmos sobre os dois pés, o que é ótimo para fazermos caminhadas, mas tem como desvantagem as dores de costas. Se tivéssemos permanecido em posição de gatas, estaríamos bem e os quiropráticos não teriam negócio.

Embora atualmente as pessoas vivam durante mais tempo, não é evidente que vivam melhor ou que daqui a cem anos estejam a viver melhor do que hoje.

O Que É Que Correu Mal?

A evolução fez um bom trabalho ao contribuir para nos adaptarmos ao clima e esquivarmos dos dinossauros. Pontuação máxima por nos ajudar a sobreviver, mas não no que toca a ajudar-nos a descobrir o que fazemos aqui no planeta Terra. É este sentimento de inquietação, este sentimento incómodo de que devemos encontrar algum significado, que nos torna (especialmente os existencialistas) muito, muito infelizes. Os babuínos continuam por aí a desfrutar do melhor da vida, enquanto nós arrancamos o pouco pelo que nos resta (comparativamente aos babuínos) a tentar perceber porque é que não nos sentimos suficientemente bem. Estamos no topo da cadeia alimentar, pelo amor de Deus, que motivos temos para não nos sentirmos bem? Nem os gafanhotos têm tal baixa autoestima (presumo).

Conseguimos lidar com o perigo, mas, perante a inveja ou a comparação, somos indefesos. Não é possível atingir essas emoções como o fazemos com um predador; não são uma entidade física e acabaríamos apenas por nos agredir até à morte. Quando ficamos agarrados à inveja, esta transforma-se em raiva, o que pode transformar-se em doença, dependência e, eventualmente, distúrbios mentais, especialmente nas crianças.

É um milagre que a evolução tenha funcionado sequer. Quais eram as hipóteses de, a partir de alguma poeira das estrelas, conseguirmos chegar aos dias de hoje com todos os nossos dentes intactos? Tanto quanto sabemos, nenhum outro planeta chegou a este ponto. Não fizeram uma única célula de qualquer coisa interessante, ao passo que nós já vendemos 12 biliões de hambúrgueres da McDonald's.

O astrónomo Fred Hoyle escreveu: «Imaginar que um ser humano pudesse surgir por acaso no Universo é como tentar imaginar um furacão a atravessar um ferro-velho e a criar um 747.»

Dificultamos a nossa vida por coisas que não estão sob o nosso controlo. Pessoalmente, esta notícia foi uma revelação; o facto de eu não ser culpa minha, mas meramente participante do legado de ADN, ajudou-me muito a deixar de ser tão autocrítica. Tenho um impulso viciante de realização, quer se trate de fazer com que alguém que conheci numa festa goste de mim (de quem nem sequer gosto e/ou provavelmente não voltarei a encontrar) ou de afirmar que «claro que consigo escrever um livro em três meses» (e terminar internada devido à pressão). Sei agora que isto não é uma coisa que eu faça de propósito para me torturar; não se trata de uma condição minha, é uma condição humana. Trata-se de algo que tem sido transmitido pelos nossos antepassados paleolíticos a bem da sobrevivência, de modo a nos mantermos em busca de recompensas. Viva! Não preciso de ser absolvida por nenhum psiquiatra, sacerdote ou rabino — a história humana é a culpada.

Os Nossos Relacionamentos

Porque é que somos tão exigentes connosco próprios quando, na nossa escala evolutiva, ainda estamos na infância? Eis alguns factos que demonstram que nós, enquanto *Homo sapiens*, ainda somos um trabalho em progresso e não tão inovadores quanto gostaríamos de pensar. Partilhamos 98% do nosso ADN com os grandes símios e cerca de 90% com os camundongos. Pior ainda: partilhamos 30% do nosso ADN com a levedura. Soube que há uma t-shirt com o slogan: «Partilhas 25% do teu ADN com as bananas. Para de olhar para o teu umbigo.»

Li recentemente que foi descoberto um corpo enrugado, semelhante a um saco, com cerca de um milímetro de comprimento, que é totalmente boca, sem ânus (não estou a inventar), pelo que a comida entra e sai pelo mesmo orifício. É denominado *Saccorhytus coronarius*. Resulta que é um nosso ancestral,

embora tenha existido há 540 milhões de anos e esteja extinto. Pois bem, mais uma razão para não sermos arrogantes.

Darwin escreveu: «Porque seria o pensamento, uma secreção do cérebro, mais maravilhoso do que a gravidade, uma propriedade da matéria? Não passa de arrogância nossa e admiração de nós próprios.»

A Nossa História Resumida

Começámos como um pedaço de protoplasma unicelular agarado a uma rocha (uma visão patética), permanecemos nesse estado durante milhões de anos e, a seguir, progredimos para algas (não foi propriamente um salto impressionante). Mais tarde, atravessámos a nossa fase fúngica (sim, somos parentes do bolor da sandes da semana passada e do iogurte com prazo vencido). A seguir, tornámo-nos parasitas e progredimos para alforrecas, minhocas, peixes sem mandíbulas e tubarões (a fase Wall Street). O nosso período anfíbio de «peixe fora d'água» terminou quando substituímos as barbatanas por pés e rastejámos para fora da água. Depois disso, não havia como pararmos. Neste ponto, nos primeiros dias como mamíferos, assemelhávamo-nos um pouco a hámsteres e passávamos o tempo a evitar patas de dinossauro. Foi então que, acidentalmente, caiu um meteorito. Aqueles de nós que sobreviveram continuaram a desenvolver-se; os restantes foram esmagados.

Alguns entre 40 e 25 milhões de anos atrás, passámos de macacos a orangotangos, de orangotangos a chimpanzés. Há cerca de 6 milhões de anos, passámos a bípedes e homo (não esse tipo de homo — concentre-se).

Somente nos últimos 200 mil anos é que temos sido seres humanos modernos: *Homo sapiens*. *Sapiens* traduz-se aproximadamente em «pensar sobre o pensamento». Éramos, e ainda somos, os miúdos novos da turma. Isto não significa que sejamos

perfeitos. Não nos desfizemos de todo o nosso equipamento primitivo; aqueles componentes reptilíneos ainda existem e bem no interior do nosso cérebro. É neste ponto que estamos atualmente: parte selvagem, parte genial. Essa região antiga que sobrou de há cerca de 300 milhões de anos teve o seu uso, dotando-nos da capacidade de respirar, engolir, levantar, espirrar (o básico). *Comer, Orar e Amar* nunca teria sido um *bestseller* nessa altura, mas antes *Comer, Procriar e Matar*.

O nosso cérebro mamífero tem cerca de cem milhões de anos (oferecendo-nos uma certa variedade emocional e a capacidade de estabelecer vínculos). Há cerca de 200 a 500 mil anos, uma área do nosso cérebro, conhecida como neocórtex, sofreu um salto de crescimento, conferindo-nos a capacidade de planeamento, de autorregulação, de controlo dos nossos impulsos e a consciência de nós próprios. Com esta parte mais avançada do nosso cérebro, aprendemos a falar, a usar símbolos, a resolver problemas e a imaginar o futuro. A desvantagem foi que começámos a preocupar-nos e a refletir sobre cenários de «e se?» — já para não mencionar a mãe de todas as preocupações: saber que todos nós vamos morrer —, contribuindo tudo para sermos uma espécie muito inquieta.

Contrapartidas

Aparentemente, em termos evolutivos, sempre que damos um passo em frente, damos vários atrás. Estas contrapartidas evolutivas não acontecem apenas aos seres humanos, mas a todos os seres vivos. Um animal que, a meu ver, fez um dos piores negócios foi a girafa. Nunca desenvolveu garras, dentes afiados ou uma carapaça rija, mas precisava de uma qualquer característica para não ser extinta, pelo que surgiu o longo pescoço. A girafa podia então comer as folhas das copas, o que nenhum outro animal conseguia. A contrapartida foi que, se alguma vez

caísse, não conseguiria levantar-se novamente nem seria capaz de segurar um copo de *Chardonnay*.

Houve um sem-número de contrapartidas. Por exemplo, há milhões de anos, quando as florestas tropicais desapareceram devido a mudanças na crosta terrestre, surgiu o Grande Vale do Rift, na África Oriental, e os macacos deram por si sem árvores. Sem uma selva, não havia necessidade de se baloiçarem de ramo em ramo, pelo que... *boom!*... nasceu a criatura bípede. Acho que alguém pensou que duas pernas seriam melhores do que quatro. Agora, que tínhamos as mãos livres, podíamos fabricar ferramentas e (mais importante) joias, ao mesmo tempo que éramos capazes de percorrer longas distâncias. Precisávamos de caminhar, e caminhar rapidamente, porque as violentas temperaturas na Terra forçavam-nos a atravessar o planeta, correndo o risco de queimarmos os nossos pés.

Outra desvantagem de andarmos em pé é a dificuldade de as mulheres darem à luz. (Ah, sim? Nunca tinha reparado...) Sobre quatro membros, o parto era mais fácil; porém, de pé, a pélvis é demasiado estreita, pelo que é mais doloroso expulsar o bebé do que fazer passar uma bola de praia.

Mais uma vez, absolvo-me de más escolhas pessoais, agora que sei que o meu cérebro toma decisões que desconheço, algumas das quais estão longe de ser benéficas. Parte do problema é que as diferentes regiões do cérebro não estão todas de acordo.

Bons Tempos: quando Estávamos Todos no Mesmo Barco

Quando nós, enquanto espécie humana, éramos jovens, a vida corria bem — exceto a ameaça de sermos devorados ou congelados por uma Idade do Gelo. Durante a nossa fase símia, vivíamos em tribos com cerca de 30 a 50 elementos, sendo a maioria família ou, pelo menos, conhecidos muito próximos. Todos se

relacionavam amigavelmente. Neste ambiente, podíamos confiar uns nos outros, pois praticamente todos partilhavam os mesmos genes. Obviamente, a desvantagem de toda esta consanguinidade é que os miúdos tinham frequentemente os dedos dos pés pegados ou apenas metade da cabeça.

Estes foram os bons tempos dos caçadores-recoletores, que duraram muitos milhares de anos. Os homens faziam o trabalho pesado, caçando o jantar; as mulheres descascavam bolbos e raízes (isto foi antes do movimento de libertação feminina). Ninguém se queixava, principalmente porque naquela altura não conseguiam falar: a linguagem ainda não tinha sido inventada. Quando um homem queria namorar com uma mulher, atacava a tribo do lado, arrastava a mulher pelo cabelo até ao seu acampamento, fazia sexo com ela e provavelmente não voltava a ligar-lhe. Estes não eram tempos particularmente românticos (anteriores ao Dia de São Valentim).

Para quem é fã dos animais, 30 a 50 elementos também era o número ideal para um grupo de chimpanzés. Assim, todos podiam cuidar uns dos outros com o objetivo de formarem vínculos. Todos tinham a oportunidade de catar os demais e ninguém se sentia excluído. Quando uma população de chimpanzés chegava a cem ou mais elementos, a ordem social era interrompida e havia brigas internas.

Entretanto, nós, seres humanos, conseguíamos expandir as nossas tribos até 150 elementos e ainda assim manter a confiança e o equilíbrio. Se alguém estivesse em perigo, o resto da tribo vinha em seu auxílio com flores e cartões de melhoras cinzelados em pedra. Podiam cuidar por procuração.

Cento e cinquenta era o ideal naquela altura e ainda assim é, hoje, no que toca a negócios de família bem-sucedidos, redes sociais, reuniões concelhias, tropas militares e haréns. Todos, mesmo não sendo próximos, estavam de acordo: ninguém era um estranho, pelo que não havia necessidade de hierarquias ou leis.

Todos tínhamos um trabalho: cavar, colher, descascar. Ninguém estava insatisfeito com o seu papel na vida e, se não fosse esbelto, rico, habilidoso ou a Jennifer Lawrence, não se sentiria como um sapo.

Ninguém se ria de nós devido aos dentes projetados para fora da boca, porque todos tinham os dentes assim. Ninguém sofria de baixa autoestima. Esta ainda não tinha sido inventada.

Hierarquia e Estatuto: o Aparecimento da Inveja

Um dia, devido à competição por comida, território e parceiros sexuais, começámos a comparar-nos com o tipo do lado. De repente, tornámo-nos conscientes de quem era mais fraco e de quem era o mais popular, o que veio a resultar em sentimentos de vergonha, falta de amor-próprio e autocritica entre aqueles que se sentiam mais abaixo no totem do estatuto.

Deste ponto em diante, a ideia de que éramos todos iguais foi excisada. Agora, para «prosperar» na comunidade, as pessoas sentiam-se sob a pressão de trazerem algo especial para a tribo que as fizesse sobressair. Os antropologistas descobriram provas materiais disto mesmo quando desenterraram as ossadas de mulheres que viveram há milhares de anos. Encontraram sepulturas privadas em que as mulheres tinham sido enfeitadas com joias; as que não tinham joias estavam todas juntas numa sepultura comum. Outras provas demonstram que, quanto mais forte e experiente um homem fosse, maior era a probabilidade de ser o primeiro da fila a receber comida e em maior quantidade. Isto também se aplicava às mulheres parideiras com ancas mais largas (ao contrário de hoje, em que temos de parecer um pau com uma sobancelha). Assim, a avaliação começou devido à necessidade de destaque entre a multidão. Tenho quase a certeza de que esse é o motivo por que os comediantes evoluíram e ainda existem nos dias de hoje.

Quem não tivesse robustez ou ancas parideiras corria o risco de ser atirado aos predadores como um aperitivo, pelo que algumas pessoas neuróticas da tribo começaram a fazer expressões engraçadas ou a fingir que escorregavam em cascas de banana, e toda a gente ria. Deve ter funcionado, porque, desde então, os palhaços e bobos da corte passaram a obter uma fatia da tarte de búfalo. Quem não trouxesse nada de especial para a mesa social provavelmente não viveria durante muito tempo. Então, tal como agora, o estatuto social significava sobrevivência. Homens-alfa, mulheres jovens férteis, aqueles com QI alto e alguns comediantes ainda integram a lista principal de sobrevivência.

Outra razão pela qual de repente se tornaram «moda» foi o facto de, quando ficaram maiores, as tribos recorrerem a rituais, música e comédia para unir a comunidade. Isto porque a música e o riso ativam as mesmas endorfinas que são estimuladas quando cuidamos da higiene. Mesmo entre os grandes símios, os cuidados mútuos de higiene eram substituídos pelo riso compartilhado, e estes tinham cascas de banana de sobra para usar nas suas atuações. A expiração rápida que fazemos quando algo é divertido esvazia os pulmões, deixando-nos exaustos e ofegantes. Este stress nos músculos do peito desencadeia a libertação de endorfinas, que são contagiantes. Se um macaco fosse contra uma árvore e caísse, todos achariam engraçado e sentir-se-iam bem.

Agricultura

(Tenho noção de que este não é dos temas mais atraentes.) A agricultura marcou o fim dos bons tempos e o início da civilização, tendo ocorrido outra grande contrapartida.

Perto do final da última Idade do Gelo, há cerca de 12 milhões de anos, as populações começaram a aumentar e a fixar-se em

aldeias. A caça e a recolção estavam em desuso e a agricultura em alta, o que significava que as pessoas permaneciam nos lugares para cultivar a própria comida, que podiam repor a cada ano. As pessoas protegiam com cercas os seus lotes de lama para manterem afastados os invasores e reclamavam-nos como propriedade sua (surgimento dos conceitos de «eu» e «meu»). Construíram casas por segurança e, desde então, tornaram-se criaturas mais egocêntricas. Começaram a acumular «coisas» (móveis, animais, provavelmente joias) a que davam um enorme valor e defendiam até à morte. As invasões eram um problema e durariam os cinco mil anos seguintes. Acabaria por aparecer um grupo de elite que acumulou mais do que todos os outros, porque eram os maiores rufias, roubando os excedentes alimentares dos camponeses e, pior ainda, aplicando impostos. Nesta altura, 90% da população era constituída por camponeses que trabalhavam a terra e os restantes 10% viviam à conta destes. Começava realmente a sociedade do «nós e «eles».

A seguir, surgiram melhores meios de transporte, permitindo que mais pessoas formassem aldeias, que se transformaram em vilas, depois em cidades e finalmente em reinos. O problema é que os seres humanos haviam evoluído durante milhões de anos em pequenas tribos e o aumento repentino da velocidade de crescimento desses impérios durante a Revolução Agrícola não permitiu tempo suficiente para a cooperação em massa evoluir simultaneamente. Pode ser este o motivo pelo qual estamos mentalmente enviesados nos dias de hoje; não tivemos tempo suficiente para nos adaptarmos aos nossos rápidos avanços. Alguns creem que a Revolução Agrícola colocou a humanidade no caminho em direção ao progresso, enquanto outros argumentam que este foi o caminho para a perdição. Se tivéssemos continuado a cooperar uns com os outros, estaríamos hoje muito mais felizes e mais bem adaptados.

A História Continua...

Depois disto, cada época da história teve de lidar com a explosão populacional e as violações e pilhagens que a acompanharam. Durante o período greco-romano, as pessoas culpavam os deuses pelos seus infortúnios, desde as trovoadas a ferverem até à morte nos banhos romanos. Se bebêssemos de mais, era porque Baco, o deus das uvas, nos havia obrigado. Se de repente se apaixonasse pelo Sr. Errado, era porque Vénus tinha mandado um dos seus cupidos nus dar-lhe com uma flecha, logo, a culpa não era sua.

O meu marido, Ed, também nunca acha que as ações dele são culpa sua. Vai sempre contra tetos baixos e queixa-se de que os carros vêm contra ele; a seguir, culpa os tetos e os outros condutores que não sabem conduzir. O Ed não crê que estas coisas sejam culpa sua por se esquecer de se baixar e também porque se recusa a acreditar que não sabe conduzir.

Jesus

No período de a.C. e d.C., Cristo assumiu as rédeas e disse-nos que Ele sabia o que estava a fazer e nós não. Éramos a escumalha da Terra, nascidos naturalmente em pecado, mas, se admitíssemos o nosso *escumalho*, poderíamos entrar no Reino dos Céus e Ele perdoar-nos-ia.

Os Judeus também creem que fizeram algo de errado, mas normalmente acreditam que é culpa de outro qualquer. Têm férias em que celebram o quanto foram maltratados. Têm a Páscoa, porque tiveram de deixar o Egito sem nenhum aviso prévio. Foram exilados tão rapidamente, que o pão deles não teve tempo de crescer (mas o pão ázimo, a meu ver, é mais delicioso do que o pão normal... então, qual é o problema?). Durante a Páscoa, creem que alguém os roubou, pelo que comem rábano para se lembrarem da própria amargura (como se precisassem de se lembrar).

Muito mais tarde, com o advento dos reinos e da realeza, as pessoas não questionaram o seu lugar na escala hierárquica aprovada por Deus. O rei era a cereja no topo do bolo; a corte, o chantili; e beeeeeem abaixo estava o resto da sociedade e a crosta inferior dos camponeses. Conheciam a sua parte: manterem-se na lama a plantar alguns bolbos ou a juntar feno. Nenhum camponês sofria de baixa autoestima, pois todos sabiam que ocupavam o lugar mais baixo possível, sem qualquer hipótese de melhoria. Há uma certa satisfação em saber que não se pode descer mais baixo.

Consultando o Dr. Freud

Foi então que apareceu Freud afirmando que tudo era culpa nossa e que devíamos pagar a pessoas como ele para erradicar as inclinações do nosso id ou lado selvagem. Foi o primeiro a afirmar que os nossos problemas têm origem no nosso inconsciente profundo, que, até hoje, ninguém conseguiu encontrar, mas que todos sabem existir. É como o Buraco Negro de Calcutá das nossas almas.

Poderíamos assumir o controlo e encontrar a paz, mas somente se pagássemos muito bem para nos deitarmos num sofá durante anos, a falar num fluxo consciente, enquanto alguém atrás de nós tomava apontamentos. O problema foi que descobrimos que é tudo culpa nossa. Não é de Zeus. Não é de Jesus. Não é de ninguém, a não ser nossa. Os Judeus tinham razão: somos todos culpados.

E agora, o século XXI, o século do eu, onde tudo gira à minha volta (bem, não apenas à minha volta, mas também à sua). A palavra «individualismo» veio à ribalta pela primeira vez na América dos anos 60... e começava a cultura do narcisismo. O nosso sofrimento está diretamente relacionado com o nosso egotismo; aquela sensação de nunca ter o suficiente e exigir o que queremos quando queremos, ou seja, *agora*.

Acreditamos que comandamos o nosso destino. Quando era jovem, disseram-me que podia escalar qualquer montanha, atravessar qualquer rio, perseguir qualquer arco-íris. Bem, com certeza conhece a música. Como estava errado esse conselho! Pode escalar e atravessar tanto quanto quiser, que *não* vai encontrar o seu sonho. Se acreditarmos nessa tagarelice do *Música no Coração*, apenas teremos uma dor de cabeça e a síndrome do intestino irritável.

Nos dias de hoje, estamos no auge da era «cada um por si», e essa é a fonte do nosso descontentamento. Estamos numa busca constante por quem podemos culpar por esta infelicidade; assim, o que fazemos agora é escolher alguém de cor, religião ou origem étnica diferente. Perdemos qualquer sentido de comunidade, e essa foi a cola que nos manteve juntos em primeiro lugar. A inclusão é a condição em que os seres humanos prosperam melhor.

As Contrapartidas Atuais

Não pretendo ser uma desmancha-prazeres acerca do êxito da espécie humana, porém, em termos de contrapartidas, as coisas estão desequilibradas. Atualmente, há mais pessoas a morrerem por comer demasiado do que de fome. Em 2010, a desnutrição e a fome mataram cerca de um milhão de pessoas, mas a obesidade matou três milhões. Vão morrer mais pessoas devido a excesso de sal na dieta do que em qualquer conflito contemporâneo. Há mais pessoas a cometerem suicídio do que mortas às mãos de soldados, terroristas e criminosos juntos. Somos atualmente a nossa maior ameaça. Ainda não entendemos o facto de que nunca haverá um fim para o desejo de ter mais coisas, pois, independentemente de quanto adquiramos, iremos sempre perdê-las ou enferrujarão e desintegrar-se-ão, tal como todos nós um dia. Esquecemo-nos de que somos todos biodegradáveis. Querer mais é o que nos está a deixar doentes.

Querer algo é diferente de perseguir um objetivo. É aquele sentimento miudinho, de agitação, de que não temos o que procuramos. Os objetivos são motivados biologicamente. Ninguém percorria territórios vastos ou escalava montanhas por divertimento, faziam-no à procura de comida. Agora, o que é que se passa connosco? Atletas de triatlo? Expliquem-me qual é o seu propósito no mundo moderno quando tudo o que fazem é sentar-se atrás de uma secretária como modo de vida? Estou consciente de que praticar alguma corrida é saudável, mas treinar para o Iron Man? Por favor! Podem ter a certeza de que nunca terão de atravessar a nado o Nilo, correr pelas Montanhas Rochosas e percorrer de bicicleta a Amazónia. Tudo isto é conduzido sob o «querer», já que não serve outro propósito que não a obtenção de peitorais maiores, o que não afeta de nenhuma forma a nossa sobrevivência.

No passado, vivíamos pelo tempo livre e de lazer. Atualmente, vivemos para ter as coisas feitas mais rapidamente e com mais eficiência. Há algumas décadas, deslocávamo-nos até um atendedor de chamadas ou um fax e respondíamos às mensagens quando tínhamos tempo; não precisávamos de responder se não nos apetecesse. Podíamos enviar um pombo com um recado, mas, se a outra pessoa não o recebesse, podíamos sempre dizer que se tinha perdido ou sido atingido por um tiro. Atualmente, se não responder a um e-mail quatro segundos depois de chegar, as pessoas pensam que não quer saber e provavelmente apagá-lo-ão da lista de contactos. Isto desperta o nosso receio primitivo de ser abandonado e de ficar sem tribo.

As pessoas costumavam deixar o escritório para trás quando iam para casa. Agora, graças a e-mails e *smartphones*, nunca saímos do escritório. Os japoneses inventaram uma nova doença fatal chamada *karoshi*, morte por excesso de trabalho; os nossos antepassados dariam voltas no túmulo se soubessem de tal coisa. O dinheiro costumava significar que só se podia gastar

o que havia no banco, mas agora os cartões de crédito escancaram as comportas dos gastos. Costumávamos fazer compras até as lojas fecharem, mas hoje em dia nunca fecham e, se o fizerem, entramos nelas online. Nem sequer é preciso sair de casa, pode fazer compras na cama.

De volta ao nosso passado pré-histórico, depois de um dia difícil a matar e a deambular, recolhíamo-nos em frente ao fogo. Este hábito de nos sentarmos em volta de uma fogueira manteve-se até recentemente e apenas foi substituído nos anos 1950, quando começámos a ver televisão. Ainda estávamos juntos, mas a conversa e a reflexão passaram a ficar fora da equação. Hoje, nem sequer nos sentamos no mesmo sofá ou olhamos para o mesmo quadrado de vidro — estamos todos perdidos nos nossos ecrãs privados, sem sequer percebermos que existe uma fogueira à volta da qual nos podemos sentar.

Em 2014, durante uma pesquisa, foi pedido a um grupo de alunos que se sentassem em silêncio e refletissem durante 10 a 20 minutos. Foram ligados a uma máquina que administrava choques elétricos fracos e instruídos a carregar no botão e receber um choque se e quando se sentissem entediados. Um dos indivíduos fê-lo 120 vezes ao longo de 20 minutos. Cerca de dois terços dos homens e um terço das mulheres carregaram no botão pelo menos uma vez. Acharam a experiência de estarem sentados e em silêncio tão desagradável, que preferiram um choque para interromper a angústia de não fazer mais nada que não pensar. A experiência demonstra quão facilmente cedemos a qualquer distração, por mais perturbadora que seja. Impede-nos de enfrentar qualquer um dos nossos pensamentos ou sentimentos. Provavelmente é por isso que muitos de nós escolhem fazer coisas extremamente desafiantes, somente para manter a mente ocupada, como comprar e montar um móvel do IKEA. Milhares de livros dizem-nos como ter uma vida mais pacífica e tranquila, mas na verdade poucas são as pessoas que querem ter uma vida assim.



«Com este livro maravilhoso, Ruby Wax confirma o estatuto de uma das autoras mais inspiradoras e cativantes no campo da saúde mental e da felicidade.»

STEPHEN FRY

Levamos 4 mil milhões de anos a evoluir até aos dias de hoje. Somos, sem qualquer dúvida, vencedores destes Jogos da Fome da Evolução, pois sabemos ler e escrever, e não nos transformámos em fósseis. Isso devia fazer de nós a espécie mais feliz do planeta, mas tal não acontece. O que terá corrido mal?

Com a ajuda de um monge (que nos diz como funciona a mente) e de um neurocientista (que explica o nosso cérebro), este livro responde a todas as questões relacionadas com: evolução, pensamentos, sexo, vícios, corpo, espírito, emoções, relacionamentos, filhos, futuro, entre muitas outras.

Repleto de histórias divertidas, apoiado em dados científicos e contendo exercícios práticos de *mindfulness*, este é o único manual de que precisa para fazer um *upgrade* à sua mente, tal como fez recentemente com o seu telemóvel.



«Neurologia e espiritualidade reunidas na perfeição. Todos os outros livros perecerão enquanto descansamos em êxtase.»



RUSSELL BRAND

 <p>nascente o curso da sua vida</p> <p>20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-8873-64-4</p>  <p>9 789898 873644</p> <p>Saúde e Bem-Estar</p>
--	---