

SER-SE HUMANO É DO CARAÇAS

Ciência, yoga e experiência pessoal para investigar uma pergunta simples e difícil: qual é o verdadeiro potencial do ser humano? Um manual honesto sobre o corpo, a mente e aquilo que nos torna livres.

escrito por Tiago Gonçalves (TIAGO T3)

Índice

ABERTURA	5
Introdução	7
Objetivo do livro	10
Como ler este livro	11
 O ANIMAL CONDICIONADO	 13
A contagem que nunca chega	15
Capítulo 1: A bola de neve	17
Capítulo 2: O peixe lúcio	21
Capítulo 3: As máscaras	24
Capítulo 4: Falemos de dopamina	37
O animal que se treina	41
 O CORPO	 45
Capítulo 5: Falemos de começar	47
Capítulo 6: Falemos de alimentação	52
Capítulo 7: Falemos de exercício	56
Capítulo 8: Falemos de sono	65
 A MENTE	 68
Capítulo 9: Falemos de meditação	70
Capítulo 10: Falemos do jogo que estás a jogar	76
Capítulo 11: Falemos de intenção desapegada	83
Capítulo 12: Falemos de experiências	87
Capítulo 13: Falemos de pessoas	93
 O ALGO MAIS	 104
Capítulo 14: Falemos de perda	106
Capítulo 15: Falemos de psicadélicos	118

Capítulo 16: Falemos de silêncio	123
Conclusão que não é conclusão	129
Epílogo	134

ABERTURA

Introdução

Como seres humanos, temos pelo menos cinco sentidos mais conhecidos: a visão, o tato, o olfato, o paladar e a audição. É através deles que recolhemos informação do mundo à nossa volta.

Mas a nossa percepção não se limita a esses cinco sentidos. Também temos mecanismos internos que nos ajudam a perceber a posição do corpo no espaço, como a propriocepção, e o estado interno do organismo, como a interocepção. Ou seja, não estamos apenas a receber informação do mundo exterior; estamos também constantemente a receber informação do próprio corpo.

A experiência que temos da realidade nasce desse encontro: aquilo que os sentidos captam, aquilo que o corpo sente e aquilo que a mente interpreta.

Por isso, duas pessoas podem estar perante a mesma situação e viver experiências completamente diferentes. Podem olhar para a mesma expressão facial, ouvir as mesmas palavras ou estar no mesmo ambiente, e ainda assim fazer leituras distintas.

Uma pode interpretar silêncio como rejeição. Outra pode vê-lo apenas como cansaço. Uma pode sentir uma crítica como ameaça. Outra pode recebê-la como informação útil. O estímulo pode ser o mesmo, mas o corpo, a história, as memórias, o estado emocional e as crenças de cada pessoa moldam a forma como esse estímulo é percebido.

Isto significa que não reagimos apenas à realidade. Reagimos à forma como a realidade aparece dentro de nós.

Tens um exemplo muito claro disso num vídeo que publiquei recentemente (https://www.instagram.com/p/DW_P295iB8n/) de 3 gémeos monozigóticos (mesmo ADN) que, perante uma dificuldade, tiveram reações completamente diferentes. Um decidiu começar a chorar, outro decidiu ficar quieto a observar e o outro decidiu fazer algo a respeito. Este último acabou por arranjar forma de ultrapassar o obstáculo e apanhar os 3 biberões, assim como distribuí-los pelos irmãos. O que inicialmente começou a chorar manteve a atitude mesmo depois de ter o irmão a dar-lhe o biberão. Falamos portanto de 3 bebés com o mesmo DNA, mesma educação, mas diferenças temperamentais muito precoces.

Não dá para concluir apenas por um vídeo que um bebê «é assim», mas dá para levantar uma ideia importante: nem tudo começa na educação ou nas experiências que conseguimos identificar. Algumas tendências parecem surgir muito cedo, antes de haver linguagem, crenças ou uma narrativa pessoal formada.

Sabemos também que a nossa história começa a ser escrita na barriga da mãe. Que a cultura, os vínculos e as experiências que temos depois vão moldando a nossa forma de ser.

Mas somos apenas um produto do que nos aconteceu e do material genético com que nascemos?

Ou temos uma palavra a dizer sobre as experiências que vivemos e a forma como as vivemos?

Será justo dizer que há pouco espaço para o livre arbítrio?

Para tentar responder a isto, convém recuar atrás no tempo. Somos descendentes de várias formas de vida e, se recuarmos milhões e milhões de anos, chegamos a organismos unicelulares. Esses organismos não tinham sentidos como os nossos, não tinham cérebro, linguagem ou uma narrativa interna sobre o mundo. Mas não eram completamente passivos. Mesmo uma célula simples conseguia responder ao ambiente: detetava sinais químicos, luz, temperatura, nutrientes ou ameaça, e ajustava o seu comportamento de acordo com isso.

Ou seja, antes de existir uma mente a dizer «eu escolho», já existia vida a responder ao meio.

Em que momento é que uma resposta automática ganha espaço suficiente para se tornar escolha?

Ou seja: quando é que deixamos de ser apenas um organismo a reagir ao meio e começamos a ser um ser capaz de observar a própria reação, interrompê-la e agir de outra forma?

Este livro serve para pensar sobre uma pergunta simples, mas difícil de responder: qual é, afinal, o potencial do ser humano?

Somos apenas animais condicionados por impulsos, vícios, medos e necessidades?

Somos agentes passivos da própria vida, vítimas da genética, da infância, da cultura, do ambiente e das coisas que nos aconteceram? Ou existe em nós alguma margem de liberdade?

E se essa liberdade existe, quão grande é?

Talvez não sejamos tão livres como gostamos de imaginar. Mas talvez também não sejamos apenas aquilo que nos aconteceu. É nesse espaço, entre o impulso e a escolha, entre o condicionamento e a consciência, entre aquilo que herdámos e aquilo que podemos trabalhar, que este livro começa.

Objetivo do livro

Este livro não nasce da tentativa de chegar a uma verdade fechada. Nasce de uma tentativa mais simples, e talvez mais honesta, de me aproximar dela.

Quero juntar ciência, ensinamentos do yoga e a minha própria experiência para investigar até onde o potencial do ser humano pode chegar.

Não falo apenas de potencial físico, profissional ou material. Falo da possibilidade de viver com mais clareza, mais presença e menos compulsão.

A ciência mostra-nos que somos profundamente condicionados. Pela genética, pelo ambiente, pela cultura, pelo sistema nervoso, pelos hábitos, pelo sono, pelas emoções e pelas experiências que tivemos.

O yoga aponta para outra possibilidade: a de que, apesar de todos esses condicionamentos, talvez exista em nós uma dimensão capaz de observar o corpo, observar a mente e criar distância em relação aos seus impulsos.

A minha experiência pessoal fica algures entre estas duas lentes.

Em algumas experiências com psicadélicos, tive vislumbres de estados internos que me mostraram que a minha forma habitual de viver não era a única possível.

Não vejo isso como uma verdade final, nem como um atalho espiritual, mas sim como uma janela. Uma janela para uma possibilidade humana que depois precisa de ser integrada, praticada e, idealmente, cultivada sem depender de nenhuma substância.

Desde então, consegui replicar parte desse estado sem tomar nada. Não de forma permanente. Não de forma perfeita. Mas o suficiente para perceber que talvez exista um caminho.

E é esse caminho que quero investigar.

Como ler este livro



O autor.

Nasci na Guarda, mas pertenço ao mundo.

Tenho 36 anos e uma grande vontade de me expressar através da escrita e, muitas vezes, também verbalmente nas minhas redes sociais.

Gosto de humor, de aprender, conduzir de noite sem destino e de um bom copo de vinho do porto ao som de uma boa música.

Gosto de artes marciais, ler, estar sozinho e ficar quieto.

Ajudar pessoas a ficar em forma e espero que, durante esse processo, também as consiga ajudar a perceber que um corpo e uma mente saudáveis são um requisito mínimo para uma vida bem vivida.

Tenho uma preocupação constante que me obriga a vigiar as coisas que digo e que escrevo. Não quero ser um papagaio que lê, decora e expressa coisas em que não acredita.

Mas já o fiz. E, de vez em quando, ainda me apanho a fazê-lo.

Quando isso acontece, e quando a consciência permite identificá-lo, tento voltar atrás e corrigir.

Não tomes nada do que leres aqui como uma verdade absoluta, e sente-te à vontade para descartar o que não fizer sentido. Mais do que dar-te certezas, que não tenho, quero levar-te a questionar, a experimentar, a desenvolver pensamento crítico e a tua própria lógica de pensamento.

Falta explicar-te o método, que é simples. Ao longo do livro, tento olhar para cada ideia através de três lentes diferentes. A lente da ciência. A lente do yoga. E a minha própria lente, a da experiência vivida. Esta última é a mais perigosa das três, precisamente por ser a minha, cheia de vícios e de histórias que ando a contar a mim próprio. Por isso faço um esforço constante para a manter o mais limpa possível, para ver as coisas com menos sujidade pelo meio. Mais à frente vais perceber melhor esta imagem, e a piada que ela tem.

Como vou usar muito estas duas palavras, ciência e yoga, vale a pena dizer já o que quero dizer com elas. Quando falo de ciência, falo daquilo que podemos observar, medir, testar e, sobretudo, repetir. Um conhecimento que não depende da minha opinião nem da tua: se a mesma experiência dá o mesmo resultado, seja quem for a fazê-la, então há ali qualquer coisa sólida. A ciência não tem todas as respostas, e muda de ideias quando os factos mudam. Mas é a melhor ferramenta que temos para não nos enganarmos a nós próprios.

E quando falo de yoga, esquece por um momento as poses do Instagram, embora também façam parte da história. A palavra aponta para algo muito mais antigo e mais amplo: um conjunto de práticas e de sabedoria com milhares de anos, nascido na Índia, que se debruça sobre uma pergunta muito parecida com a minha, a de como é que o ser humano se solta do seu próprio condicionamento. O corpo, a respiração e a mente são as ferramentas. O silêncio interior é o destino. Onde a ciência olha de fora, com o microscópio, o yoga olha de dentro, pela experiência direta. Duas formas diferentes de investigar a mesma coisa: nós.

Ao longo do livro vais encontrar também textos antigos, escritos por mim há vários anos. Deixo-os por dois motivos. Uns porque hoje penso de forma diferente, e servem para mostrar essa mudança. Outros porque, curiosamente, já ali pensava assim, e servem para reforçar que estas ideias não nasceram ontem. Estão sempre assinalados, e junto a cada um deixo o ano em que foi escrito.

PARTE I

O ANIMAL CONDICIONADO

De onde vens. Porque não és tão livre como pensas.

A contagem que nunca chega

Imagina uma estrada em terra batida. À frente, um homem caminha devagar, descalço, sem pressa nenhuma. Atrás dele, a correr, vem outro de espada na mão e um colar ao pescoço. O colar não é de contas nem de ouro. É de dedos humanos.

Chamavam-lhe Angulimala, "o colar de dedos". Tinha juntado novecentos e noventa e nove e faltava-lhe um para chegar aos mil, uma conta que alguém lhe metera na cabeça e que ele levava até ao fim, custasse o que custasse. Naquela manhã, o milésimo dedo podia ser o daquele caminhante calmo.

Só que acontece uma coisa estranha. Angulimala corre com toda a força e não o alcança. O outro vai a passo, e mesmo assim mantém-se sempre à frente, fora do alcance da espada.

Quem é o homem que caminha? Chamam-lhe o Desperto, o que acordou. Buda quer dizer isso, alguém que abriu os olhos. Caminha sem medo de um assassino porque não há nele nada que se possa tirar. Não anda atrás do dia de amanhã, não quer ser mais nada do que já é. Angulimala corre atrás de tudo. O outro, à frente, não corre atrás de nada, e talvez seja mesmo por isso que ninguém o apanha. Não se apanha, a correr, quem já não foge de lado nenhum.

Cansado, furioso, Angulimala grita-lhe que pare. E o homem, sem se voltar, responde: "Eu já parei. Para tu também."

Guarda esta imagem. Vamos voltar a ela.

Porque a pergunta que fica no ar é simples: parar o quê?

Angulimala achava que lhe faltava mais um dedo. Sempre mais um. E se olhares bem, o que o movia não é assim tão diferente do que te move a ti. Repara. Conquistas a cidade e queres o país. Tens o país e o mundo parece-te pequeno. Se te dessem o mundo inteiro, olharias para o céu e perguntavas pela próxima galáxia. Ganhas o carro e queres o próximo. Chegas ao número na conta bancária que jurabas que te ia deixar tranquilo, e no dia seguinte já há outro número.

A tentação é chamar a isto ganância e ficar por aí. Eu acho que é mais fundo. Debaixo de tudo há uma sede enorme, e a sede em si é a coisa mais humana que existe: queremos expandir-nos. Queremos ser mais, ser maiores, ser sem limites. Angulimala tinha essa sede em bruto, à bruta. Tu tens a mesma, só que mais bem

vestida.

O que dá para o torto é o sítio para onde a apontamos. Quando uma sede infinita se atira a coisas finitas, um dedo, um carro, um zero a mais no saldo, um número de seguidores, o cérebro faz a festa por um instante, a dopamina dispara, e depois cala-se. Aquilo a que te habituas deixa de te alimentar, e no capítulo sobre a adaptação vais ver que isto tem nome e tem estudos. A conta sobe, a sensação não. E a sede continua com fome. Foi assim que o desejo, que era só um desejo, se tornou compulsão. Angulimala é a versão extrema disso. Mais um dedo, mais um dedo, e nunca o colar que basta.

Agora, e se a sede estiver certa e só a direção é que está trocada?

É aqui que o yoga diz uma coisa simples e difícil de engolir. A palavra yoga quer dizer união. E o que os yogis reparam, olhando para dentro em vez de para fora, é que o ser humano no fundo não anda atrás de um carro nem de um país. Anda atrás de se tornar ilimitado. Só que confunde tornar-se ilimitado com ter mais coisas. E por mais que empilhes, continuas do lado de dentro da tua pele, com a mesma fronteira à volta.

A proposta do yoga é pegar exatamente no mesmo desejo e virá-lo ao contrário. Não te expandes por acumulares o mundo lá fora. Expandes-te por deixares cair a parede que separa o "eu" de tudo o resto. É uma expansão que sacia, porque é aquilo que a sede sempre quis, e não uma imitação que se gasta em dois dias. Não te peço que acredites nisto. Guarda a pergunta e experimenta por ti, que é disso que este livro trata.

Agora volta à estrada. Aquele caminhante já tinha chegado ao sítio onde Angulimala tentava chegar à custa de dedos. Já era ilimitado, e por isso podia andar devagar diante de uma espada. "Eu já parei" era isto: já não preciso de perseguir nada para ser inteiro. E aconteceu o que ninguém esperaria. Angulimala largou a espada. Naquele instante, o parar deu-lhe o que mil dedos nunca lhe tinham dado.

Ficamos os dois aqui, no início do livro, com a mesma pergunta ao pescoço em vez de um colar: aquilo que persegues sem descanso, dá-te mesmo o que prometeu? Ou só te mantém a contar?

Capítulo 1: A bola de neve

Lembras-te dos três gémeos do início? Mesmo ADN, mesma casa, e três formas diferentes de reagir ao mesmo problema. Aquilo é o ponto de partida. A primeira mão-cheia de neve com que cada um de nós desce a encosta.

Mas é só o princípio. A partir daí, a vida encarrega-se de ir juntando camadas. A família em que calhamos, o sítio onde crescemos, as pessoas que nos marcam, aquilo que nos dizem que somos e aquilo que decidimos acreditar. Tudo isso se vai colando, volta após volta, até formar a pessoa que hoje atende pelo nosso nome.

A minha bola de neve começou numa cidade fria, a mais alta de Portugal. E, como quase toda a gente, demorei anos a perceber o peso daquilo que fui acumulando pelo caminho.

Nasci numa família de classe média, se essa divisão ainda fizer sentido hoje, e sou o mais novo de quatro rapazes.

Uma família onde se valorizava o trabalho, o aforro, a verdade e outros valores que ainda hoje procuro manter.

Cresci muito próximo da minha mãe. Era com ela que fazia as viagens diárias até ao jardim-de-infância, que ficava ao lado da escola onde ela trabalhava.

Mais tarde viria a frequentar essa mesma escola.

A pressão de ser um exemplo recaía sobre mim todos os dias. Mas era uma pressão bem-vinda.

Lembro-me de muitas manhãs, sentado à mesa do pequeno-almoço, dizer-lhe:

— Mãe, vou ser uma pessoa muito inteligente e bem-sucedida. Vou deixar-te orgulhosa.

Ela sorria.

Sempre fui muito curioso e tinha uma enorme vontade de aprender. Nessas caminhadas para a escola, as conversas com a minha mãe eram quase um interrogatório.

Sentia-me um verdadeiro jornalista.

Usava uma caneta como se fosse um microfone, e o meu objeto de investigação era simples:

A vida.

Sempre tive boas notas. E se por algum motivo me portasse mal, havia uma régua na secretária da minha mãe que servia para me lembrar o meu lugar.

O lado menos bom de ter a mãe como professora é que se “come” na escola e em casa.

— Assim se cria um homem, dizia o meu pai, tentando minimizar a dor.

E como não era pessoa de ficar muito tempo a remoer as coisas, cinco minutos depois já estava tudo bem.



Com a minha mãe, em pequeno.

Do arquivo • Bola de Neve (2019)

Imaginem uma bola de neve. Ao descer uma ravina, vai ficando cada vez maior. Vai acumulando mais neve, ficando mais pesada. Vai apanhando neve ao longo percurso, tornando-a parte de si.

O que temos em comum com essa bola de neve?

Muita coisa.

Ao longo da nossa vida vamos guardando a neve que as pessoas depositam em nós, vamos acumulando imagens, informações, realidades, experiências, consciente e inconscientemente. Portanto o nosso

“eu” de hoje é um acumular de tudo isso. Ninguém acorda deprimido, nem ninguém acorda super bem-sucedido da noite para o dia. Houve um acumular de pensamentos e informações internas e externas a serem processadas constantemente que nos trouxeram ao nosso estado actual.

Seja atualmente um cenário bom ou mau, é fácil percebermos a importância de vigiarmos o tipo de informação que deixamos entrar, o tipo de experiências que queremos ter, as pessoas que queremos ver e ter ao nosso lado. Os hábitos que queremos desenvolver. Tudo que fizermos hoje vai-se refletir mais tarde, toda a neve acumulada vai espelhar o teu percurso interno e externo.

Vigia as tuas percepções, as pessoas com que te dás, os momentos que escolhes viver

A ciência tem várias formas de dizer a mesma coisa. Nascemos com uma base genética que inclina o nosso temperamento numa direção. Aquilo que os três gémeos mostram tão cedo, a tendência para chorar, para observar ou para agir, tem uma parte que já vem escrita.

Mas escrita não quer dizer fixa. Há um campo, a epigenética, que estuda como o ambiente liga e desliga genes, sem os alterar. A forma como vives, aquilo a que te expões, o stress, o sono, a alimentação, tudo isso influencia quais das tuas instruções genéticas são realmente usadas. Costuma dizer-se que a genética carrega a arma e o ambiente puxa o gatilho.

Por cima disso vem tudo o resto. A cultura, a língua, a família, as experiências, os episódios que nos marcaram e as conclusões, muitas vezes erradas, que tirámos deles. Cada uma dessas camadas passa a funcionar como um filtro. Deixamos de ver a realidade e passamos a ver a nossa versão dela, colorida por tudo o que já acumulámos.

Curiosamente, o yoga chegou a uma ideia parecida muito antes de existir genética ou epigenética, e chamou-lhe karma.

Esquece a versão de castigo e recompensa, o «portaste-te mal, vais pagar». Não é isso. Na visão do yoga, karma é memória. É tudo aquilo que ficou registado em ti e que passa a correr em piloto automático. E fala-se de vários tipos dessa

memória: a física e evolutiva, que trazes no corpo; a genética, que herdaste de quem veio antes de ti; a emocional; a mental; e ainda uma memória energética. Camadas e camadas de informação acumulada, que moldam a forma como reages sem sequer pensares.

Repara como é a mesma bola de neve, dita por outras palavras. A ciência fala em genes, ambiente e experiências. O yoga fala em memória. Os dois apontam para o mesmo sítio: aquilo que arrastas contigo e que, se não tiveres cuidado, vive a tua vida por ti.

É por isto que duas pessoas vivem o mesmo e sentem coisas diferentes. Não estão a reagir ao que aconteceu, mas à forma como aquilo aterra lá dentro, depois de passar por todas essas camadas.

Ver a bola de neve é o primeiro passo. Porque só depois de a veres é que podes começar a escolher que neve queres continuar a juntar.

Pergunta final: que neve foste acumulando ao longo da vida, e que ainda hoje carregas sem sequer dar por ela?

Capítulo 2: O peixe lúcio

Há uma experiência antiga, atribuída ao zoólogo alemão Karl Möbius, algures em 1873, que conta muito bem uma coisa sobre nós.

Pegaram num lúcio, um peixe predador de água doce, e meteram-no num aquário. A meio, um vidro transparente a dividir o espaço. Do outro lado, peixes pequenos, comida à vista. O lúcio fez o que qualquer predador faria: atirou-se. Bateu com tudo no vidro. E voltou a atirar-se, vezes sem conta, sempre contra a mesma parede invisível, até ficar de barriga para o ar a recuperar do embate. Ao fim de algum tempo, desistiu. Aprendeu que não valia a pena tentar.

Foi então que tiraram o vidro.

Os peixes pequenos passaram a nadar-lhe à frente da boca, literalmente. E o lúcio, nada. Quietos, esfomeados, no meio da abundância, convencidos de que a barreira ainda ali estava. Há relatos de peixes que se deixaram morrer à fome com o jantar a esbarrar-lhes no focinho.

A este comportamento chamou-se, mais tarde, o efeito lúcio. E a pergunta que interessa é simples: quão longe achas que estás dele?

Porque o teu cérebro faz exatamente o mesmo. Arquiva algumas experiências como se fossem verdades permanentes e depois vai para casa descansar, convencido de que já sabe tudo o que há para saber sobre aquilo. A diferença é que nós, mais sofisticados que o pobre do lúcio, construímos vidros muito mais elaborados. Damos-lhes bons argumentos. Rodeamo-los de uma narrativa inteira, bem montada, que justifica ao pormenor porque é que já não fazemos nada em relação àquilo que nos incomoda.

E isto não é só uma história de peixes. A psicologia estudou exatamente o mesmo comportamento, numa das experiências mais famosas e mais tristes que se fizeram. Nos anos sessenta, dois investigadores, Martin Seligman e Steven Maier, expuseram cães a pequenos choques dos quais não havia forma de escapar. Fizessem o que fizessem, o choque continuava. Ao fim de algum tempo, os cães deixaram de tentar. Até aqui, nada de espantoso. O espantoso veio a seguir: quando os puseram numa caixa onde bastava saltar uma barreira baixa para escapar, a maioria nem tentou. Ficavam ali, deitados, a aguentar. Tinham aprendido uma coisa que já não era verdade, que nada do que fizessem mudava o resultado, e continuavam a viver como se essa verdade ainda os prendesse.

Chamaram-lhe desamparo aprendido. E o mais revelador veio quando repetiram a ideia com pessoas: descobriram que nós fazemos exatamente o mesmo. É o lúcio, mas de quatro patas, e, muito provavelmente, também és tu, em qualquer área da tua vida onde já desististe de tentar sem sequer reparares que o vidro foi levantado.

O yoga, à sua maneira, viu o mesmo há milhares de anos, e deu-lhe uma imagem que eu adoro. Chama a estes sulcos samskaras. Cada vez que repetes um comportamento, um pensamento, uma reação, é como se passasses com uma roda sempre pelo mesmo sítio na terra mole. Ao início é só uma marca. Com a repetição, vira um carreiro. E a certa altura o carreiro está tão fundo que a roda já cai lá dentro sozinha, sem tu decidires nada. Os teus vícios, os teus medos, as tuas certezas, muitas delas são isto: sulcos gastos de tanto passares por eles. A boa notícia, e é a mesma que o livro te vai repetir de mil formas, é que um sulco não é para sempre. Deixas de o alimentar, e devagar abres um caminho novo ao lado, até a roda começar a preferir esse.

Aumentar o grau de consciência é, em boa parte, isto: perceber quando estás a bater com a cabeça num vidro que já não existe. Ou, pior ainda, quando nem sequer há aquário nenhum e estás ali a bater na parede por puro hábito.

O lúcio não tinha como saber. Tu tens.

Eu sou especialista em construir vidros destes. Deixa-me dar-te um exemplo caricato.

Durante anos tive o hábito de defender opiniões que nem sequer eram minhas. Uma vez, numa discussão sobre política, um tema sobre o qual honestamente não ligo nem percebo grande coisa, dei por mim a defender uma posição com unhas e dentes. A debitar frases inteiras que tinha ouvido algures, ditas com uma convicção que não tinha fundamento nenhum. É o que costumo chamar o síndrome do papagaio: repetir o que se ouve como se fosse sabedoria própria.

E o pior é que, quando nos agarramos a uma dessas ideias emprestadas, construímos uma personagem à volta dela e passamos a defendê-la como se fosse a nossa vida que estivesse em jogo. É um vidro que erguemos com as nossas próprias mãos e contra o qual batemos a cabeça, convictos de que estamos a proteger algo importante. Esse hábito já me custou caro, incluindo uma amizade, mas isso conto-te mais à frente.

Do arquivo · A Tua Voz (2014)

Vais olhar para este texto, vais-te lembrar de toda a dor que já sentiste, vais-te lembrar de cada lágrima, de cada murro, cada espada do coração, cada abandono e de todo o inferno que já passou por ti!

Vais-te lembrar também que estás aqui hoje, estás bem e vais ficar melhor ainda. Vais-te recordar que cada momento serviu para construir a pessoa que és hoje, cada conquista tua foi fruto da dor, do trabalho e da perseverança.

Sabes aquela sensação de cócegas no peito e atrás da nuca?

Essa mesmo, essa sensação esteve em cada uma das tuas conquistas. Antes, durante o processo e depois! Usa-a, ela é a tua força.

Ainda duvidas de ti? Ainda duvidas do que és capaz de fazer quando a algo te propões e de corpo e alma te entregas?

Vamos lá, relaxa, pede, sente, age e conquista uma vez mais!!

De mim para ti... a tua voz.

Fica-te a pergunta: em que vidro continuas a bater a cabeça? Que barreira andas a respeitar que, se calhar, já nem existe? E que história contas a ti próprio para justificar não tentar?

Capítulo 3: As máscaras



As máscaras que vestimos.

A faca e a mão que a segura

O Sadhguru tem uma imagem de que gosto muito: o intelecto é como uma faca.

E a função de uma faca é cortar. Separar, dividir, dissecar. Nesse sentido, quanto mais afiada, melhor. Um intelecto pouco afiado é confuso, lento, impreciso. Um intelecto afiado distingue, organiza, percebe diferenças, decide. Até aqui, tudo bem.

O problema é que uma faca, por muito boa que seja, não serve para tudo. Tentar resolver a vida inteira só com o intelecto é como tentar coser roupa com uma faca. Excelente para cortar, péssimo para unir. E há uma boa parte da vida, a de integrar, de sentir, de viver as coisas como um todo, que não se corta. Cose-se.

Mas a parte que me interessa mesmo é a seguinte: quem é que está a segurar a faca?

Na imagem dele, o intelecto é a lâmina. A mão que a segura é a identidade. E é aí que tudo se decide. Uma faca é tão boa como a mão que a pega.

Se a minha identidade é pequena e rígida, «eu sou este corpo», «eu sou esta opinião», «eu sou este estatuto», «eu sou esta ferida», «eu sou esta personagem», então a faca começa a cortar tudo a partir daí. A mesma inteligência que podia trazer clareza passa a trabalhar em part-time para o ego.

Deixa de analisar a realidade e começa a arranjar desculpas: a justificar medos, ressentimentos, sensações de superioridade, de inferioridade, de vítima, e todas aquelas pequenas novelas internas que a mente produz com um talento que merecia melhor causa.

E o Sadhguru remata com uma ideia que me ficou: quando a mão treme, a faca acaba por cortar quem a segura. A maior parte do sofrimento não vem de fora. Vem de andarmos a usar esta ferramenta afiadíssima contra nós próprios.

Por isso a solução não é embotar a faca. É o contrário. Afia o intelecto o máximo que conseguires, mas trata de alargar a identidade. Porque um intelecto muito afiado agarrado a uma identidade pequena, defensiva e nervosa é exatamente isso: uma faca perigosa na mão de alguém aflito. Dá para cortar os legumes, sim. Mas também dá para estragar a cozinha toda e ainda pôr as culpas na cebola.

Já falámos da faca e da mão que a segura. A mão é a identidade. E a identidade, na prática, veste-se como uma personagem.

Todos temos personagens. Não no sentido de teatro ou de fingimento, mas no sentido de identidade: a forma como falas, o que valorizas, o tipo de vida que estás disposto a construir, o tipo de desconforto que aceitas. Há personagens que escolhemos com cuidado e há personagens que simplesmente nos aparecem à frente e vestimos sem dar por isso.

Ter uma personagem não tem mal nenhum. O que custa caro é esquecer que é uma personagem. É agarrá-la com tanta força que já não sabes onde acabas tu e começa o fato. Foi exatamente isso que me aconteceu. Duas vezes, com dois fatos diferentes.

A máscara do culturista



O culturista.

A minha obsessão com o corpo, em querer ficar musculado e definido (grande e seco), levou-me a estudar diferentes áreas. Mesmo antes de entrar para a faculdade, a minha cabeça era ocupada com questões sobre nutrição, treino e psicologia.

A faculdade trouxe-me mais conhecimento, mas não o suficiente para os resultados que queria. Ter procurado pessoas que já tinham passado pelo processo por que eu queria passar foi valioso. Esta obsessão levou-me a entrar no mundo do culturismo, a viver como um atleta e a ajudar outras pessoas com o mesmo interesse.

Creio ter levado isso a um limite que ultrapassou em muito as minhas expectativas. 120 kg com 10 a 12 por cento de massa gorda era uma marca de que o meu «eu mais jovem» teria ficado orgulhoso. Tinha construído o corpo que queria.

Só que, a certa altura, o corpo e a personagem confundiram-se. Os anabolizantes eram parte do fato. Serviam para manter de pé um Tiago que eu tinha demorado anos a construir e que já não sabia despir.

A voz do culturista, no auge da personagem.

Do arquivo • Esculpido pela Dor (2018)

Eu gosto tanto disto porque encontro todas as respostas para as minhas necessidades, me concretizo em mim mesmo e me realizo, onde me supero e sou compensado por isso.

Dá-me certezas que necessito como mecanismo de sobrevivência, traz me diversidade, incerteza do que vai acontecer, que obstáculos terei que enfrentar, para fazer de mim hoje, alguém melhor que ontem.

Responde também a essa necessidade de me sentir em constante evolução, parar é morrer, estagnar é sinónimo de não viver, e eu quero viver em plenitude, preciso me sentir vivo, especial, um ser único.

Preciso tanto de evolução como de respirar, pois o progresso é o ar que inalo e me faz levantar todos os dias. Quando as forças me faltarem, o progresso espelhado não só no meu físico mas na minha alma vai me dar o animo que preciso, o último fôlego.

Dá-me conexão, ligação, comigo mesmo e com aqueles que ao meu lado caminharem de mão dada.

Neste jogo de certezas, incertezas e progressos, encontro amor, encontro ligação, com o meu eu, com o meu estado cheio de recursos, com os seres que me aguentam nesta dolorosa e marcante subida.

Não sou egoísta, ou talvez seja. Mas sei que vai chegar a minha hora de dar, de contribuir, de estar presente, de segurar a mão que outrora me segurou no queixo e me disse que conseguiria ir até ao fim.

Com isto me realizo, com isto me completo, culturismo é a minha dor, é a minha paixão e a minha vida. Carrego o meu sucesso no corpo 24 horas por dia. O meu reflexo é o meu projeto, e a minha alma a minha obra prima.

Através do ferro, de sangue, suor e lágrimas, me construo, dia após dia, como uma escultura que nunca ficará acabada, sou como tu... esculpido pela dor!

O espelho, em Barcelona

Escrevi aquilo com toda a convicção do mundo. E foi essa mesma convicção que, anos depois, tive de desmontar. Falo abertamente sobre anabolizantes desde 2015, altura em que fui campeão nacional de culturismo na categoria até 85 kg.



Em competição.

Precisamente por falar sobre o assunto, foi-me pedido pelos órgãos superiores da federação que parasse de o fazer, sob pena de ser expulso e de ficar sem o título. Aceitei a punição, em troca de manter a liberdade de falar. Na altura, era um tema tabu. Hoje é falado sem qualquer pudor. Passámos do 8 para o 80, e esta frase não carrega nenhuma ideia sobre o que é mais correto ou não.

Sempre abordei o tema pelo que é. Sem fazer apologia e sem tentar convencer ninguém de que não o deve fazer. Gosto de tratar os outros como gostaria de ser tratado: como um adulto que pensa com a própria cabeça, e que o faz melhor quando tem os factos à frente, desprovidos de ideologia.

Mantenho essa postura. Não pretendo dizer a ninguém o que deve ou não fazer. Mas há uma coisa que não é opinião: os anabolizantes vão ter impacto na tua saúde física e mental. A magnitude é que varia de pessoa para pessoa. A dose, os compostos e a duração determinam a gravidade de cada efeito secundário e a possibilidade de o tratar. É uma roleta russa. Quando somos novos, achamos que essas coisas só acontecem aos outros. Com o tempo, e com alguma atenção, começamos a questionar se o caminho é mesmo aquele.

No meu caso, ficou claro que não era.

Estava a treinar num ginásio em Barcelona quando olhei para o espelho e me vi. Careca, 120 kg, veias por todo o lado, ombros do tamanho de uma cabeça. Com

difficuldade em respirar, em sentar-me, em caminhar. Uma sensação constante de me estar a afogar. E, por cima de tudo, um peso enorme na cabeça.

Para quê isto? O que é que eu estou a fazer com a minha vida, com o meu corpo, com a minha saúde?

Não tinha pescoço. Não havia distinção nenhuma entre o corpo e a cabeça. Desaprovei o que vi e tomei uma decisão.

Isto acabou aqui.

Foi o dia em que decidi parar de tomar anabolizantes e deixar de viver como um culturista. Semanas depois, tomei outra decisão que já andava a adiar: deixar de preparar atletas. A personagem que tinha levado tanto tempo, energia e sanidade mental a construir foi desfeita com uma simples decisão.



A preparar atletas.

E aqui quero ser honesto, porque a parte física vê-se ao espelho, mas a mental não. Os anabolizantes mexeram com a minha cabeça tanto como com o meu corpo.

A irritabilidade estava sempre à flor da pele. Bastava pouco para eu explodir. Havia uma agressividade de fundo que confundi durante anos com «garra», e uma queda, um vazio pesado, sempre que parava. Levei tempo a perceber que parte daquilo não era o meu feitio. Era química.

Felizmente, a maior parte dos efeitos secundários foi revertida, pelo menos para já. Mas grande parte do cabelo que perdi não volta, e é muito provável que fique dependente de reposição hormonal para o resto da vida.

E há um pormenor que mostra bem o tipo de roleta que isto é. A testosterona em excesso engrossa o sangue. O corpo produz mais glóbulos vermelhos, o sangue fica mais espesso, e isso aumenta o risco de coágulos e de AVC. Mede-se isso, entre outras coisas, por um valor chamado hematócrito. Se eu tivesse, neste momento, o hematócrito muito alto, ficaria impedido de fazer a reposição de testosterona em segurança. O que significaria ficar sem testosterona para o resto da vida.

Percebes a gravidade?

Perdi um corpo que demorei anos a construir. Perdi uma identidade. Perdi uma máscara. Mas não me perdi.

A máscara do empresário



O empresário.

Outra máscara que vesti com a mesma intensidade foi a do empresário.

Vestido a rigor com colete e camisa.

“vestido para o sucesso” e cérebro configurado com a frase “just fucking do it”

Não havia tempo para desculpas, para vitimismos e nem para ser empático.

Tudo era visto como: “o que posso obter dali” ou “o que pode esta pessoa fazer por mim”

Eficiência, lucro e produtividade.

Mas por que raio fui eu escolher esta narrativa para definir o que é um empresário?

Um dos mentores que tive nessa altura e que mais me marcou era a encarnação dessa narrativa. A influência foi muito forte e trouxe resultados.

Se trouxe... Resultados e alguma loucura.

Objetivos materiais serviriam como metas tangíveis para perceber o quanto bem sucedido eu era.

Paradoxalmente, quanto mais bem-sucedido supostamente estava, mais vazio me sentia.

E eu reconhecia esse vazio. Sentia-o quando parava. Sentia-o entre a conquista de um objetivo e a escolha de outro. Ou talvez, sempre.

E quando escolhia um objetivo, era uma espécie de contrato que assinava: Uma vez conseguido, poderei estar em paz, ser aceite, ser amado. Até lá, trabalha seu cun.

Eu não dizia isto em voz alta. Talvez se o tivesse dito, tinha percebido o quão sem sentido era a proposta.

As letras pequeninas não lidas desse contrato. “Vai ficar tudo igual por dentro.” Na verdade, deixo-te mais uma crença:

Uma vez que as tuas necessidades básicas estão suprimidas (barriga cheia e local onde dormir) tens as tuas necessidades básicas supridas.

Uma vez que esses problemas estão resolvidos, surgem outros mil.

Uma das minhas crenças é que existem as condições internas que englobam o cuidado com o teu corpo, o funcionamento da tua mente e algo mais, que falaremos mais tarde. E as condições externas que dizem respeito a tudo o resto.

Por norma, o sucesso como o conhecemos diz respeito às condições externas. Bens materiais, conforto, conveniência, oportunidades, criação de algo. E sei que

isto é impensável para alguns, mas colocaria aqui as relações interpessoais.

Podes ter todo o sucesso do mundo e sentir-te vazio.

E não acredito que seja algo que possa ser preenchido com um propósito como se costuma ler.

Boas pessoas à tua volta, relações com significado e um ambiente cuidado terão sempre um impacto em cada um de nós, mas se o nosso estado interior não nos permitir ver isso...

Assim como podes não ter nada (além das necessidades básicas) e ser uma pessoa feliz, em paz.

Para mim, felicidade e paz são a mesma coisa. A felicidade de que falo aqui não é a mesma coisa que a alegria que sentes quando compras um carro que queiras muito, não falo de excitação por algo que estás prestes a conseguir.

Não é a mesma coisa, mas olhar nos olhos de uma pessoa que gostas, em silêncio, é olhares o teu bicho de estimação com apreciação, é uma abertura na zona do peito, é respirar e ter prazer nisso.

Faltam-me palavras e exemplos. Então paz e felicidade, são as mais próximas.

Tal não significa que não se tem problemas, que não se sentem todas as emoções que estão presentes no ser humano, incluindo as que são consideradas negativas. Falo apenas de uma cortina de fundo que permite viver a vida de uma forma mais leve, em que se vê as coisas pelo que são, sem drama mental.

Eu vivi isso na primeira pessoa. Tinha um propósito, tinha bens materiais, sucesso, reconhecimento, boas relações, um ambiente abundante, estatuto, o corpo que queria e no entanto ali estava eu, vazio.

Deixa-me dar-te um exemplo concreto, escrito precisamente na altura em que aconteceu.

Do arquivo · Um Objetivo Concretizado, um Símbolo de Sucesso para Mim (2018)

Há 4 anos atrás, um carro específico chamou-me a atenção. Entrei no concessionário e sentei-me. Senti o cheiro, senti os estofos, o volante e cravei na minha mente tal sensação, tal momento.

Confesso que me senti impotente e posso mesmo dizer que senti dor por não poder ter o carro. Essa mesma dor foi o que me levou os 4 anos seguintes a aprender sobre finanças, sobre como melhorar a minha forma de trabalhar,

a evoluir como ser humano, como profissional. Ajudar os outros a conseguir o que querem, ajudar-me-ia a conseguir o que eu queria. Não esperava encontrar a felicidade num carro, mas estou perfeitamente consciente o que liberdade financeira pode trazer ao ser humano.

Experiências, alegrias, bons momentos. Dinheiro é energia, e pode ser vista como má ou como boa, mediante o observador. Eu escolhi, desde que me lembro, olhá-lo como uma possibilidade infinita de experiências e como forma de ajudar o próximo.

Não pela esmola, mas sim pela inspiração. Não olho para terceiros que estão bem na vida com desdém, bem pelo contrário, uso-os como inspiração. Não perco tempo a desejar mal ou invejar o próximo, ou tão pouco a falar/especular sobre a vida de alguém.

O meu tempo é dedicado a melhorar-me física, mental, espiritual e profissionalmente, fazer mais do que sou pago para fazer, a agradecer as dádivas que tenho e que vou receber e agir com confiança.

Já falhei tantas vezes no meu percurso e irei falhar muitas mais. Essas falhas ou fracassos aos olhos dos “espectadores de Instagram” são excelentes oportunidades de crescimento.

E a verdade é que esse medo que grande parte das pessoas sente, associado à opinião alheia, é o suficiente para nem se começar ou avançar com alguma coisa.

Mas lembrem-se meus caros, esses espectadores da vida dos outros são miseráveis à procura de consolo no veneno que cospem. A minha mensagem é de uma forma simples, concentra-te no teu percurso, investe em ti, investe a longo prazo, faz mais do que és pago para fazer, melhora um pouco mais cada uma das tuas capacidades, alimenta o teu cérebro e o teu corpo com boas coisas e jamais te compares com alguém!

Não imaginam a dor de cabeça que este “bicho” me trouxe. Com essas dores, muita aprendizagem também. Mas, como já em outras tantas situações da minha vida me apercebi, é quando largamos a obsessão de ter algo que finalmente a conseguimos. É bom ter objetivos, mas não obsessões. Uma obsessão esgota-nos a nível energético e eu tinha o hábito de cada coisa em que me metia, ser um motivo para eu debitar a minha energia dia sim dia sim, 24/7. Não é saudável, nem me aproximou mais de nada do que realmente queria.

Aprender a desprendermo-nos de um determinado objetivo é importante. Fazer o que é necessário, mas sem correr atrás, sem depositar toda a energia, stress ou ansiedade.

E sabem que mais, foi quando mudei esse aspeto que tudo se organizou de uma forma simplesmente perfeita e que pude concretizar este objetivo. O cheiro da pele, o cheiro a novo, as luzes, a cor.

Estava no meu momento, em que não me cabia um chicharo pelo cu a dentro. Acreditem em mim.

Embora por dentro estava uma criança em reboliço, por fora estava um homem tranquilo como se tivesse comprado já um monte de carros de igual valor e este era apenas mais um.

Estas máscaras que colocamos para parecer normais. Já vos falei do som? Não, fiquei deveras impressionado com aquele roncar. Eu e toda a gente que estava na rua, que pedia para tirar fotos e me acenavam.

Acredito, que estavam a celebrar juntamente comigo. Era assim tão notória a minha cara de alegria?



O símbolo de sucesso.

A excitação daquele dia foi real. A alegria também. Só que durou o que costumam durar estas coisas: pouco. E é aqui que mora o perigo. Não em ter conquistas, que

até são boas e sabem bem. O perigo está em esperar que uma conquista preencha um vazio que não se preenche por fora. Quando a excitação passa, o vazio continua lá, à espera da próxima.

Do arquivo • Sem Máscara (2016)

O bom de não se ter uma máscara, entre muitas outras coisas, é não ter vergonha de expor a nossa face tal como ela é.

Pode-se odiar à partida, pode-se gostar. Se não gostarem não ficam, se gostarem ficam por perto mesmo quando a realidade não é tão bonita.

Desse modo não haverá falsa expectativa do que poderia ser, conta-se apenas com o que é, com a sua devida margem de loucura disfarçada.

Porque todos nós dançamos a música que nos tocam, mas a essência de um ser humano não se disfarça nem com maquilhagem.

Essa é como um perfume natural cujos os narizes mais sensíveis conseguem detetar a léguas. O que todos procuramos? Pessoas que nos vejam e tal como somos e que não só aceitem os nossos defeitos como eles são, mas também que vejam neles a razão para gostarem tanto de nós.

Assim quando te apontarem o dedo e disserem :

— “És assim” num tom pejorativo.

Se eventualmente for verdade, tu respondes:

— “Sou sim senhor(a) e gosto muito”

Do arquivo • Autenticidade

Autenticidade supera originalidade, autenticidade supera perfeição.

Independentemente dos teus receios em ser julgado em praça pública, criticado constantemente ou objeto de escárnio, acredita em mim, a terra não vai parar, o sol não deixará de nos beijar com a sua luz e não menos importante, nada que te possa ferir o ego tao grotescamente vai durar para sempre.

Na verdade as pessoas estão-se a cagar para ti, só querem ter algo para apontar o dedo enquanto se esquecem da sua miserável e frustrante existência.

Contudo rapidamente se voltam para os seus próprios dramas porque o efeito entorpecente do julgamento não dura muito.

Portanto quando fores produzir algo, não procures a perfeição.

Procura a autenticidade.

Agradece-me depois.

Capítulo 4: Falemos de dopamina

Não, não é a "hormona da felicidade". Isso é marketing. A dopamina é, na verdade, a molécula da antecipação. É aquilo que te faz querer. Não é o que te faz gostar.

E esta distinção muda tudo.

É por causa da dopamina que abres o frigorífico sem fome. Que pegas no telemóvel sem razão. Que dizes "só mais um episódio" às duas da manhã. Ela não te está a dar prazer. Está a prometer-te prazer.

E tu vais atrás. Todas as vezes.

É o sistema de recompensa do teu cérebro. E foi desenhado para te manter vivo. Originalmente, era o que te motivava a procurar comida, abrigo, reprodução. Coisas essenciais. Coisas difíceis de conseguir. E era suposto a recompensa vir depois do esforço.

Só que nós, brilhantes como somos, decidimos hackear o sistema.

Hoje tens acesso a recompensa imediata em praticamente tudo. Comida hiper-palatável à distância de uma app. Entretenimento infinito a um scroll de distância. Pornografia. Redes sociais. Apostas online. Tudo desenhado para te dar picos de dopamina sem que tenhas de fazer absolutamente nada para os merecer.

E o teu cérebro, que evoluiu ao longo de milhões de anos a lidar com escassez, de repente está mergulhado em abundância. É como dar um cartão de crédito sem limite a alguém que nunca viu dinheiro. Não vai correr bem.

O problema não é sentir prazer. O problema é o que acontece quando o prazer é constante e barato.

Quando inundas o sistema com picos de dopamina frequentes e fáceis, o cérebro compensa. A cada pico segue-se uma queda, e com a repetição a tua linha de base vai descendo. O sistema fica menos sensível ao prazer. É a isto que se chama tolerância. Nos casos mais extremos, os de dependência a sério, chega mesmo a haver menos recetores disponíveis para a dopamina. Mas o resultado prático é sempre o mesmo: o que antes te dava satisfação deixa de dar. Precisas de mais. Mais estímulo, mais novidade, mais intensidade. E entretanto, as coisas que

realmente interessam, ler um livro, ter uma conversa, treinar, trabalhar com foco, passam a parecer... aborrecidas.

Não é que te tenhas tornado preguiçoso. É que o teu cérebro recalibrou o que considera «interessante». E agora, qualquer coisa que não dê recompensa imediata parece um castigo.

É por isso que há gente que não consegue estar cinco minutos sem pegar no telemóvel. Não é falta de disciplina. É um sistema nervoso habituado a estímulo constante que entra em pânico quando o estímulo desaparece.

Agora, se juntares isto ao que já falámos, o puzzle começa a fazer sentido.

Comes mal? Provavelmente não é só falta de informação. É o teu cérebro a procurar dopamina rápida através de comida processada.

Não consegues dormir? Pode ser o scroll infinito antes de deitar, que mantém a dopamina a disparar quando devias estar a desligar.

Não treinas? Não é que não saibas que faz bem. É que o sofá e o Netflix dão-te recompensa agora. O treino só dá daqui a semanas. E o teu sistema límbico não percebe de investimentos a longo prazo.

Não meditas? Claro que não. Ficar sentado em silêncio é o oposto de estímulo. Para um cérebro viciado em dopamina, é tortura.

Então o que fazer?

Não precisas de ir viver para uma gruta. Mas podes começar por perceber quando estás a ser controlado pelo sistema em vez de o controlar.

Repara nos teus padrões. Quantas vezes pegas no telemóvel por dia sem nenhuma razão concreta?

Quantas vezes abres o frigorífico sem fome?

Quantas vezes procuras distração no momento em que algo exige a tua atenção?

Se fores honesto, o número assusta.

A ideia não é eliminar a dopamina. Isso seria estúpido e impossível. A ideia é reequilibrar. Fazer com que o teu cérebro volte a responder às coisas que realmente importam, em vez de estar constantemente adormecido por excesso de estímulo barato.

Na prática, isso passa por coisas simples. Reduzir o tempo de ecrã. Tolerar o tédio. Fazer coisas difíceis sem esperar recompensa imediata. Comer comida a sério. Treinar. Dormir. Estar presente.

Sim, são as mesmas coisas que já falámos. Porque, no fundo, está tudo ligado. O corpo, a mente, os hábitos, o sistema nervoso. Não são gavetas separadas.

E a dopamina não é o inimigo. É só uma ferramenta.

Usada bem, é o que te faz levantar de manhã com vontade de construir algo. Usada mal, é o que te prende ao sofá às três da tarde sem perceberes como chegaste ali.

A diferença entre as duas? Consciência.

E isso, a esta altura, já não te devia surpreender.

E aqui tenho de ser honesto e não pôr as culpas todas na dopamina.

Eu gosto genuinamente de aprender. Tenho uma mente conceptual, que quer perceber as coisas pela lógica e pelo raciocínio, e ler é a forma como faço isso. Não sei sequer se isto tem assim tanto que ver com dopamina. Provavelmente nem tem.

Mas há um reverso. Às vezes fico preso dentro dos conceitos. Agarro-me a uma ideia para tentar compreender a realidade e, em vez de a compreender, fico lá dentro, a andar em círculos, sem sair da minha própria cabeça. Vi há pouco tempo um filme, o *Backrooms* (2026), que mostra isto na perfeição: corredores infinitos, todos iguais, onde uma pessoa anda e anda sem nunca encontrar a saída. Pelas paredes, representações distorcidas da realidade. E fica no filme uma imagem que me marcou: é como tentar descrever um cão a alguém sem nunca se ter visto um cão. É precisamente isso que fazemos quando tentamos agarrar a realidade só com conceitos. Ficamos com uma descrição, às vezes cheia de detalhe, mas que nunca chega a ser a coisa em si. A minha mente faz-me isto de vez em quando. Salas e salas de pensamento, e eu lá dentro, convencido de que a próxima porta é a que me leva à resposta.

E é aqui que toca no que temos vindo a falar. Nem sempre é dopamina, nem sempre é fuga. Às vezes é só a forma como a minha cabeça funciona. Mas o resultado pode dar ao mesmo: mais um artigo, mais um conceito, mais uma volta, e entretanto a vida lá fora, a que se vive fora da cabeça, fica à espera.

- **Na prática**

- Faz uma auditoria de uma semana. Aponta cada vez que pegas no telemóvel sem razão nenhuma. Não julgues, só conta. O número chega para te assustar.
- Programa o tédio. Reserva momentos sem estímulo nenhum: uma caminhada sem telemóvel, uma fila de espera sem o tirar do bolso. Deixa o tédio existir sem correr a tapá-lo.
- Uma refeição por dia sem ecrãs. Só a comida. Vais reparar que sabe melhor.
- Faz uma coisa difícil sem recompensa imediata à espera. Treina, lê, escreve. Sem prémio no fim.
- Antes de ires buscar mais um conceito ou mais um artigo, pergunta-te se já tens o suficiente para agir. Muitas vezes tens.

Pergunta final: onde é que a tua cabeça te prende, e o que é que fica à espera lá fora enquanto andas a dar voltas por dentro?

E reparaste que quase tudo o que proponho volta ao mesmo sítio? Comer bem, dormir, treinar, tolerar o tédio. Não é coincidência. O corpo é das formas mais simples de sair da cabeça e voltar ao mundo.

O animal que se treina

Antes de fecharmos esta primeira parte, deixa-me contar-te a história do Artur. Vais perceber porque é que ela pertence aqui.

O Artur é um border collie branco, de olhos azuis. Chegou-me a casa numa fase de caos, daquelas em que os dias parecem mais curtos do que a lista de coisas por resolver. Ao quinto dia, devolvi-o.

Não escrevi “decidi devolvê-lo”. Não houve decisão nenhuma. Não me sentei a pensar, não pesei nada, não olhei para a minha vida com calma para ver se aquilo fazia sentido. O caos apertou e o gesto saiu sozinho. Quando dei por mim, já estava feito.

As semanas seguintes passei-as a insultar-me. “Não és capaz de cuidar de nada. És um egoísta.” Até que um dia parei de me insultar o tempo suficiente para pensar, e fui buscá-lo. Mas fui buscá-lo com um plano: horários, regras, treino, passeios. Havia uma possibilidade muito forte de que o que me tinha faltado da primeira vez não tivesse tanto que ver com as minhas capacidades mas sim com um sistema que aguentasse a minha vida com um cão lá dentro.

Devolver o Artur podia ter sido a decisão certa. Se eu tivesse parado, olhado com honestidade para a minha vida e concluído que não lhe conseguia dar as condições que ele precisa, entregá-lo a alguém capaz era a melhor coisa que eu podia fazer por ele. Muito melhor do que ficar com ele sem condições só para não ter de admitir que não conseguia ou para parecer bem.

O gesto era exatamente o mesmo: pegar no cão, entregar o cão. O que muda é o sítio de onde o gesto vem. Só que isso não se vê de fora e foi por isso mesmo que, quando contei esta história publicamente, centenas de pessoas se dividiram em dois grupos, uns certíssimos de que eu era um monstro, outros certíssimos de que eu era um exemplo. Estavam todos a definir-me por um gesto. E o gesto, sozinho, não diz nada.

O que eu tirei disto foi uma forma de olhar para estas coisas que uso até hoje. Nestas histórias há sempre três tempos. O tempo de reagir. O tempo de dar conta. E o que se faz quando se dá conta. No meu caso, entre o primeiro e o segundo passaram semanas, e foram semanas desperdiçadas, porque a culpa esteve sempre a falar mais alto do que o resto. Reagir, reagimos todos, isso não distingue ninguém. A pergunta é quanto tempo demoras a dar conta. Há

assuntos em que demoro minutos. Naquele demorei semanas. É nesse intervalo que se mede a consciência que temos sobre cada coisa. E encurta-se com treino, já lá vamos.

Primeiro, a ciência, porque isto dos gestos que saem sozinhos não é conversa minha. Em 2002, uma psicóloga chamada Wendy Wood fez uma coisa simples: pediu a pessoas comuns que apontassem, hora a hora, o que estavam a fazer e em que estavam a pensar. Conclusão: à volta de 43 por cento do que fazemos num dia é hábito. Feito quase todos os dias, no mesmo contexto, com a cabeça noutro sítio. Entre um terço e metade da tua vida acordada corre sem ti.

E o cérebro tem maquinaria própria para isto. Uma neurocientista do MIT, Ann Graybiel, passou décadas a espreitar uma zona antiga do cérebro, os gânglios da base, enquanto animais aprendiam rotinas. Enquanto a rotina é nova, os neurónios trabalham do princípio ao fim. Quando vira hábito, disparam no arranque, calam-se no meio e voltam a disparar no fecho. O cérebro embrulha a sequência num pacote e deixa de olhar para dentro dele. É assim que consegues conduzir até casa a pensar noutra coisa. O preço é esse mesmo: o pacote corre inteiro sem te consultar. O meu quinto dia com o Artur não foi um hábito de manual, mas o princípio era o mesmo. O gesto correu inteiro antes de a pergunta chegar.

E quanto tempo demora a instalar um programa novo? Também há números. Em 2010, uma equipa em Londres, liderada pela Phillippa Lally, seguiu 96 pessoas a tentar ganhar um hábito novo, cada uma o seu. Em média, 66 dias até a coisa se tornar automática. Mas o que interessa é o intervalo completo: houve quem precisasse de 18 dias e quem precisasse de 254. Beber um copo de água ao pequeno-almoço instala-se em três semanas. Exercício antes do café pode levar meses. E houve um detalhe neste estudo que eu gostava de gritar a cada cliente meu: falhar um dia não estragou a curva de ninguém. Ninguém teve de “recomeçar do zero”. O recomeço do zero foi sempre invenção nossa.

O yoga viu isto tudo sem laboratório nenhum. Lembras-te dos samskaras, do capítulo do lúcio? Os sulcos que a roda vai cavando na terra até cair lá dentro sozinha? Pois o yoga não ficou pelo diagnóstico. Nos Yoga Sutras de Patanjali, que têm para cima de dois mil anos, aparece a receita, e chama-se abhyasa: prática. E o texto diz como: durante muito tempo, sem interrupção, com dedicação sincera. Lê outra vez devagar. Tempo longo. Regularidade. É o estudo da Lally, escrito vinte séculos antes, sem questionários. O caminho que o yoga

propõe para saíres do teu condicionamento é condicionamento escolhido. Abres um sulco novo de propósito e esperas que a roda comece a preferir esse. Não há truque nenhum. Há treino.

E é isto que eu queria que levasses desta primeira parte. Passámos quatro capítulos a ver o animal condicionado por todos os lados, e a conclusão não é “livra-te dos teus hábitos”. Sem automatismos não chegavas vivo ao pequeno-almoço. Andar, falar, conduzir, é tudo programa, e ainda bem. A pergunta certa é: quem escreveu os teus? O lúcio não podia auditar o vidro. Tu podes. Um cão treinado por uma pessoa não escolhe o treino. Tu escolhes o teu. Escolhes, treinas, o treino passa a correr sozinho, e de tempos a tempos dás conta de que um programa já não te serve e voltas a mexer-lhe. Não conheço melhor definição prática de consciência do que essa: é quem faz a revisão.

Umás semanas depois de ir buscar o Artur, a vida fez-me o teste. Precisei de mexer em coisas importantes na estrutura da minha empresa, e muitas passavam por código, coisa que eu não sabia fazer e tive de aprender ali, à bruta, com os dias outra vez mais curtos do que a lista. Um caos maior do que o primeiro. E desta vez fiquei de pé. Resolvi o que tinha de resolver sem deixar cair as coisas básicas: os treinos, as refeições, o sono. E o Artur, tratado como deve ser, no meio daquilo tudo. O mesmo eu, dois caos, respostas diferentes. Entre um e outro não me caiu força de vontade do céu. Houve um sistema, treinado.

O Artur ficou. E eu também.

• **Na prática**

Agarra o hábito novo a uma rotina que já existe. Depois do café, antes do banho, ao fechar o portátil. Foi assim que os hábitos mais rápidos do estudo de Londres se instalaram.

Conta com dois a oito meses para os difíceis. Quem te vendeu 21 dias estava a vender. E se falhares um dia, retomas no seguinte e pronto. Não há zero nenhum para onde voltar.

Escolhe um comportamento teu que corre sozinho, o que fazes quando o stress aperta, o que respondes quando te criticam, e pergunta-te quem escreveu esse programa. Se a resposta não fores tu, boa notícia: acabaste de dar conta. Já estás no segundo tempo.

Da próxima vez que reagires mal, repara quanto tempo demoraste a perceber. Semanas? Dias? Minutos? Não vale a pena tentar não reagir, isso não existe. Encurtar o tempo até dar conta, isso treina-se.

E antes de desistires de algo importante, escreve num papel três razões calmas. Se não as conseguires escrever, ainda não estás a decidir, estás a reagir. Espera dois dias e volta ao papel. Se as razões se aguentarem, desiste descansado, que desistir também pode ser a decisão certa. Eu sei do que falo.

Fica-te a pergunta: a última decisão difícil que tomaste, foi tua ou foi do pânico?

Falta escolher o campo de treino. O corpo é o melhor que conheço: os programas veem-se, os resultados medem-se, e cada sulco novo que abres lá dá-te provas de que consegues abrir outros. É por aí que vamos começar.

PARTE II

O CORPO

O requisito mínimo.

Em 2014, criei a T3, a marca que represento hoje.

T3 significa corpo, mente e alma.

A procura por esse equilíbrio tornou-se a minha filosofia de vida.

Na minha opinião, para nos sentirmos realmente plenos, precisamos desenvolver estas três áreas.

Cada uma exige atenção.

Cada uma precisa de ser alimentada.

E cada uma precisa de ser trabalhada.

Capítulo 5: Falemos de começar

Há uns dias encontrei um amigo meu, todo empenado e a dormir mal. «De há vinte anos para cá que me desleixei», disse-me. «Depois que fui pai, deixei de viver para mim.»

Não posso julgar, não sei o que é ser pai. Mas conheço muitos pais que não se põem em último lugar e conseguem desempenhar as duas funções com alguma destreza: cuidar dos filhos e cuidar deles próprios. Porque cuidar de nós não tem nada de egoísmo, é o contrário disso. O cuidado com o corpo e com a mente torna-te mais capaz e mais preparado para o que a vida te atira, e é das poucas coisas que, com mais ou menos dificuldade, ainda consegues controlar. Se andas partido, cansado, irritável e sem energia, quem é que sofre com isso? Tu, e todos os que te rodeiam.

Mas voltemos ao meu amigo. O plano dele era ir ao ginásio todos os dias, às seis da manhã, antes de entrar no trabalho. Todos os dias, às seis da manhã, um homem que não se mexe há vinte anos. É mais ou menos o equivalente a alguém que não lê um livro desde o secundário decidir começar pela *Crítica da Razão Pura* do Kant. Em alemão.

Percebo a intenção. Na cabeça dele faz todo o sentido compensar os anos de inatividade e as escolhas menos felizes de uma vez só. Há uma urgência, uma vontade de recuperar o tempo perdido, e isso até é bom, é o primeiro ingrediente. O que ele não conta é que o ritmo de trabalho, as responsabilidades, um corpo que já não responde como aos vinte e uma biologia que não quer saber das boas intenções não o deixam obedecer a essa tentativa idílica de correr atrás do prejuízo.

O que acontece quase sempre é isto: a pessoa vai a matar durante uma semana, talvez duas. Depois falta um dia, depois outro, depois começa a chover e o ginásio fica longe, depois o joelho dói, e a motivação evapora-se. Ao fim de um mês está exatamente onde começou, só que agora com a suposta prova de que «isto não é para mim». Mas o problema nunca foi a pessoa. Foi o plano.

Então porque não começar com algo mais simples? Ganhar confiança com pequenas promessas cumpridas, provar a ti próprio que és capaz de manter a palavra, mesmo em doses mínimas, e só depois, com essa base, permitir-te saltos maiores. Assim os saltos são dados com provas dadas, e não com ilusões. Por

cada promessa que cumpres, um ponto a teu favor; por cada uma que falhas, um ponto contra. E estes pontos contam, não para te castigares, mas porque é assim que se constrói confiança com o próprio. Cada vez que dizes que vais fazer algo e fazes, o teu cérebro regista. Cada vez que dizes e não fazes, também regista. Com o tempo, é essa conta que define a relação que tens contigo.

Por isso, se calhar, em vez de ires ao ginásio todos os dias às seis da manhã, começa por ir duas vezes por semana. Em vez de uma hora, faz trinta minutos. Em vez de te inscreveres logo num ginásio, começa por caminhar vinte minutos ao fim do dia. Parece pouco, e é pouco. Mas pouco feito de forma consistente vale infinitamente mais do que muito feito durante uma semana e abandonado para sempre.

Não precisas de ser oito ou oitenta. Provavelmente pertences à maioria, para quem ir de um oito para um nove, e de um nove para um dez, já é a melhor coisa que pode fazer por si e pelos seus. O que está aqui em jogo é simples: estar bem. Funcionar. Ter energia para brincar com os miúdos ao fim do dia sem sentires que te vais desmoronar, dormir como deve ser, não ter dores de cada vez que te levantas de uma cadeira. Não precisas de triunfar nem de brilhar nem de ser extraordinário. Para muita gente, só isto já seria uma revolução. E tudo começa com um passo ridiculamente pequeno, tão pequeno que quase pareça estúpido não o dar.

Eu percebo bem isto de começar com o que se tem. Comecei a treinar aos quinze anos, com dois halteres de cimento feitos por mim: enchi duas latas de ananás de conserva com cimento, espetei-lhes um ferro a ligá-las, e estavam feitos os meus pesos. Um tinha doze quilos, o outro catorze.

No meu primeiro livro falei de alquimia. Chamei-lhe A Alquimia do Ferro. A ideia era simples: o ferro, o treino, seria o meio através do qual eu pegava na pessoa que era e a transformava na pessoa que queria ser, quase como quem pega em algo bruto e o vai lapidando até se tornar numa pedra preciosa. Esse processo assentava num equilíbrio que, para mim, fazia todo o sentido: corpo, mente e «algo mais», chama-lhe alma, consciência, espírito, ou o que quiseses. Daí, aliás, o nome da marca: T3.

Mas vale a pena dar um pouco de contexto. O que é, afinal, a alquimia? Tradicionalmente, era a tentativa de transformar metais comuns em ouro. No fundo, porém, era mais do que isso. Era a ideia de transformação, de evolução, de

pegar em algo básico e torná-lo em algo com mais valor. E, se formos honestos, há qualquer coisa dentro de nós que se identifica com isto: uma vontade de evoluir, de melhorar, de expandir capacidades, como se andássemos constantemente a esculpir uma versão mais refinada de nós próprios. Não acontece por acaso, acontece através das escolhas, das experiências, da forma como reagimos ao que nos acontece. Um processo meio caótico, meio experimental, feito de tentativa e erro.

E isto não é só filosófico, está literalmente instalado em nós. A evolução tratou disso: deu-nos um sistema nervoso complexo, um cérebro capaz de aprender e, mais importante, um córtex pré-frontal, a parte que nos permite planear, refletir e, em teoria, tomar decisões inteligentes. Sim, «em teoria».

Curiosamente, não somos os únicos com algum nível de consciência e de escolha. Há um animal que costuma surpreender muita gente: o polvo. No livro *Outras Mentes*, explica-se como os polvos têm um sistema nervoso altamente distribuído, resolvem problemas, adaptam-se e exploram, quase como se cada tentáculo tivesse vida própria. Não são apenas inteligentes, são estranhamente conscientes. Agora pensa nisto: o polvo anda a resolver problemas complexos no fundo do mar, e tu estás há vinte minutos a abrir e fechar o Instagram sem saberes bem porquê. Nada contra, acontece aos melhores. Mas convém perceber o que se está a passar.

Há dois personagens a mandar em ti todos os dias: o sistema límbico e o córtex pré-frontal. O límbico é aquele amigo impulsivo, o do «abre o Instagram», «come isso», «fica no sofá». Não tem paciência nenhuma nem o menor interesse no futuro, só quer recompensa, e quer já. O córtex pré-frontal é o adulto da sala, o do «calma», «isso faz sentido?», «o que é que acontece depois?». O problema é que o límbico fala mais alto e chega primeiro, e por isso muitas vezes nem chegas a decidir, apenas reages, e depois ainda ficas surpreendido com o resultado.

A boa notícia é que o pré-frontal não está de férias. Só precisa de condições para aparecer: sono decente, menos estímulos constantes, algum treino e um bocado de espaço para pensar. Não resolve tudo, mas já ajuda a deixares de viver em modo «macaco com Wi-Fi» e a passares a ter alguma palavra a dizer naquilo que fazes.

E no contexto da alimentação, perceber isto muda tudo. Porque muitas das tuas escolhas não nascem de uma decisão consciente, nascem de impulso. E enquanto

não perceberes quem é que está ao volante, vais continuar a achar que o problema é «falta de disciplina», quando, na maior parte das vezes, é só o teu cérebro a fazer exatamente aquilo para que foi programado.

Do arquivo • Pequenos Passos (2020)

Dia após dia vou dando pequenos passos na direção correta. Ter tanta coisa por concretizar, tanta coisa pelo qual agradecer e tanto desafio para me superar que me sinto uma pessoa abençoada e apta a acordar todos os dias com um propósito bem claro. Olho para trás e, se há uns bons anos me dissessem que estaria onde estou, da forma que estou, talvez não acreditaria. Mas aos poucos, e com pequenos passos, os meus sonhos tornaram-se em objetivos concretizáveis, realizados e elevados a outro patamar.

Durante todo o meu percurso vi pessoas, saírem do

“poço” e construírem um palácio em cima do mesmo. Vi pessoas que do nada, se transformaram em tudo, e nelas me inspirei todos os dias.

Se elas conseguem, eu também consigo. É o tipo de

“inveja” que se deve ter em ordem de construir algo.

É uma inveja passiva, benevolente e empática, pois acreditem ou não, ver alguém ser bem sucedido faz-me sentir arrepiado, e se essa pessoa passou pelo inferno para lá chegar... bem dessa forma eu torno-me emotivo.

Espero poder, em cada conquista ou tentativa falhada, aproveitar e sentir-me feliz com o que faço.

De nada me serve querer ter tudo se para o ter, comprometer a minha felicidade e a dos que estão próximos a mim. Portanto pequenos passos dão-me um equilíbrio maior. Pequenos passos mantêm-me na direção correta.

Qual será o teu pequeno passo amanhã?

• Na prática

- Começa ridiculamente pequeno. Tão pequeno que pareça estúpido não o fazer. Dez minutos de caminhada, duas idas ao ginásio por semana, uma série que seja. O objetivo não é o resultado, é provares a ti próprio que cumpres o que dizes.
- Faz uma promessa mínima e cumpre-a. Vale mais uma promessa pequena mantida durante um ano do que uma promessa enorme abandonada ao fim de duas semanas.

- Marca no calendário. Por cada dia cumprido, um ponto a teu favor. Não é para te castigares quando falhas, é para ganhares confiança contigo quando acertas.
- Só aumentas quando a base estiver sólida. Os saltos maiores dão-se com provas dadas, não com ilusões.

Pergunta final: qual é o passo tão pequeno que seria ridículo não o dares amanhã?

Capítulo 6: Falemos de alimentação

Retirando qualquer ideologia, moralismo ou filosofia da equação.

A alimentação é, na sua base, uma forma de nutrir o corpo. O objetivo é simples: fornecer energia e nutrientes que permitam ao corpo funcionar de forma eficaz.

E, para te ser totalmente sincero, é assim que eu a vejo. De forma racional.

Mas a realidade não é assim tão linear.

Para a maior parte das pessoas, a alimentação não é só função.

É também algo social, cultural, uma fonte de prazer, uma forma de gratificação imediata e, por vezes, uma forma de compulsão.

Ou seja, não comemos apenas para nutrir o corpo.

Comemos por hábito, por contexto e por emoção.

E é aqui que começa o problema.

Porque quando a função deixa de ser a base, as escolhas começam a afastar-se daquilo que realmente interessa.

No fundo, a questão é simples:

Qual é o teu intuito com a alimentação?

Queres um corpo e uma mente que funcionem bem?

Queres melhorar a tua composição corporal?

Queres ganhar massa muscular?

Ou estás apenas a usar a comida como escape, sem grande consciência? Porque se for o caso, o resultado é previsível, em vez de te dar energia, a alimentação começa a fazer o oposto.

Mais cansaço. Mais letargia. Mais peso acumulado.

Menos capacidade de funcionamento.

Alimentos “saudáveis” são, na prática, aqueles que te fornecem nutrientes. Coisas simples que o corpo consegue usar.

Por outro lado, alimentos altamente processados tendem a ter umas características interessantes.

São fáceis de comer, sabem muito bem e dão vontade de continuar a comer. Agora junta isto com duas ideias básicas: Cada alimento tem calorias (energia). E cada alimento tem um impacto diferente na saciedade. Há alimentos que te deixam satisfeito com pouco.

Outros... parece que nem começaram e já desapareceram.

E isto tem uma das experiências mais elegantes da ciência da nutrição a prová-lo. Investigadores do NIH, nos Estados Unidos, pegaram em vinte pessoas e puseram-nas a viver no laboratório durante um mês. Numas semanas serviam-lhes comida ultraprocessada; noutras, comida não processada. Nos dois casos podiam comer o que quisessem, à vontade, sem limite. E aqui está o cuidado do estudo: a comida oferecida estava igualada ao pormenor, nas mesmas calorias por grama, na mesma gordura, açúcar, sal, proteína e fibra. No papel, o que tinham à frente era igualmente calórico nas duas fases. A diferença esteve só no que cada pessoa, por vontade própria, decidiu comer. Diante do ultraprocessado, as mesmas pessoas serviam-se de mais, engoliam em média quinhentas calorias por dia a mais, e engordavam. Diante do não processado, comiam menos e emagreciam. E descobriram até porquê: comia-se o ultraprocessado mais depressa, e as hormonas que dizem ao cérebro «já chega» não conseguiam acompanhar o ritmo. Ninguém as obrigou a comer mais. A comida é que estava desenhada, ao pormenor, para as levar a comer mais antes de o corpo ter tempo de dizer que chega.

E, curiosamente, o yoga chega quase ao mesmo sítio, mas pela porta de dentro. Não conta calorias nem pesa gramas. Parte de um facto que esquecemos com facilidade: aquilo que comes transforma-se, literalmente, em ti. As tuas células, o teu sangue, o teu cérebro são construídos com o material que lhes dás. Como costuma dizer o Sadhguru, o que metes no depósito decide como funcionas. E o yoga faz-te uma pergunta diferente da balança. Em vez de «quantas calorias tem isto?», pergunta «como é que me sinto depois de comer isto?». Se uma refeição te deixa pesado, lento, a precisar de uma sesta, o teu corpo está a gastar-se a digeri-la, e sobra-te menos energia para viver. Se te deixa leve e desperto, escolheste bem. A comida fresca e simples, aquela que ainda tem vida, tende a deixar-te desse lado. A ciência conta-o pelos números; o yoga, pela forma como te sentes. Duas lentes, a mesma conclusão: come aquilo que o teu corpo consegue

usar, e não aquilo que o entope.

Com isto em mente, se o objetivo for ter um corpo e uma mente que funcionem bem, as regras são simples: Evitar excesso de calorias, dar prioridade a comida simples e nutritiva, não andar constantemente a petiscar, deixar o corpo digerir em condições, reduzir alimentos altamente processados. Nada de revolucionário.

Mas também nada que a maioria das pessoas faça de forma consistente.

Agora, se além disso quiseses mudar o corpo, entra outra variável:

calorias ajustadas ao objetivo. Queres perder peso?

Tens que consumir menos do que gastas. Queres ganhar massa muscular? Tens que consumir ligeiramente mais do que gastas. O erro comum é ir para extremos. Cortar calorias de forma agressiva ou comer tudo o que aparece à frente “porque estás em bulk”.

Nos dois casos, há uma coisa que começa a falhar.

Um corpo (e uma mente) bem nutridos, com energia, e a funcionar como deve ser.

A proteína

Não, não precisas de andar com um shaker atrás como se fosse um suporte de vida. Mas também não convém agir como se isto fosse irrelevante.

A proteína é, basicamente, aquilo que o teu corpo usa para manter e construir massa muscular, recuperar do treino e, já agora, ajudar-te a não andar constantemente com fome. E só esta última já resolvia metade dos problemas de muita gente.

Ao contrário de outros alimentos, a proteína tende a saciar mais. Ou seja, não é só o que comes, é quanto tempo isso te mantém quieto sem ires abrir o frigorífico de 20 em 20 minutos “só para ver o que há”.

Agora, vamos tirar isto do pedestal: não há nada de mágico na proteína. Não vais acordar mais definido só porque comeste frango ao jantar. Não acelera o metabolismo de forma absurda nem transforma ninguém num atleta de um dia para o outro. Mas quando falta... nota-se. E nota-se rápido.

Começas a perder massa muscular com mais facilidade, recuperas pior, ficas com mais fome e, de repente, aquilo que parecia um plano minimamente controlado

vira um caos. É engraçado como muita gente tenta resolver isso com mais força de vontade... quando na verdade está só a comer mal.

Em termos práticos, há uma referência simples: algo entre 1.6 e 2.2 gramas de proteína por quilo de peso corporal.

E não, não precisas de inventar muito. Carne, peixe, ovos, laticínios... comida normal. Se quiseres incluir um batido, ótimo. É prático, não é obrigatório.

Ninguém ganha músculo só porque bebe proteína em pó, da mesma forma que ninguém fica em forma só por comprar ténis novos.

No meio disto tudo, a ideia é simples: se tens as calorias minimamente ajustadas e uma ingestão de proteína decente, já estás a fazer melhor do que a maioria. O resto é detalhe, só que há muita gente a perder tempo com detalhes enquanto ignora o básico.

• Na prática

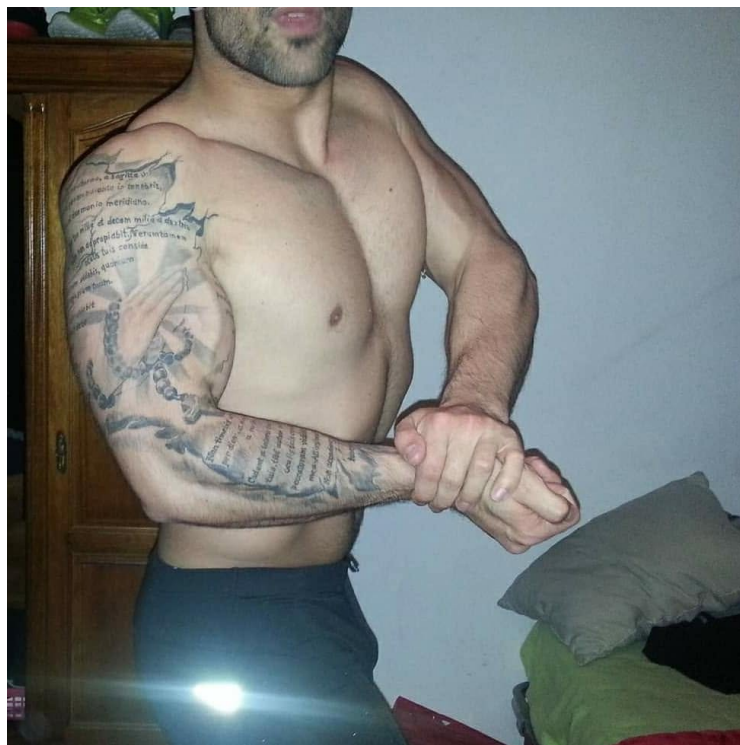
- Constrói o prato à volta de comida simples: uma fonte de proteína, vegetais, uma fonte de hidratos e alguma gordura boa. Nada de complicado.
- Aponta para 1,6 a 2,2 gramas de proteína por quilo de peso corporal. Carne, peixe, ovos, laticínios. Um batido se for prático, mas não é obrigatório.
- Reduz os alimentos altamente processados. Não os proíbas, só não deixes que sejam a base da tua alimentação.
- Não andes a petiscar o dia inteiro. Dá ao corpo tempo para digerir entre refeições.
- Se queres mudar o corpo, ajusta as calorias ao objetivo: menos do que gastas para perder, ligeiramente mais para ganhar. Sem extremos.

Pergunta final: qual é, honestamente, o teu intuito com a comida, nutries-te ou escapares?

Capítulo 7: Falemos de exercício

O teu corpo tem a capacidade de se locomover, levantar pesos, saltar, correr, lutar. Poderes fazer tudo isto é um privilégio, ainda que hoje em dia muita gente o veja mais como castigo. E há uma regra simples: qualquer função do corpo que não seja trabalhada acaba por se perder. Se não usas os músculos, o corpo definha e eles ficam cada vez menos capazes. O contrário também é verdade. Quando os estimulas, dás-lhes uma razão para se manterem, e quando os sujeitas a um esforço a que não estão habituados, eles adaptam-se. No fundo, podes tornar-te mais capaz ou menos capaz, mais funcional ou menos funcional, e a escolha, em boa parte, é tua.

Fazer musculação não serve apenas para ficar musculado. Para mim é tão banal e tão importante como escovar os dentes. Tem um impacto direto na tua saúde e na possibilidade de teres um corpo que trabalha a teu favor, em vez de contra ti.



Cinco anos de treino.

Quantas vezes e durante quanto tempo? É aqui que entra a variação individual. Qual é o teu ponto de partida? Quanto tempo tens disponível? Tens acesso a um ginásio, ou pelo menos a algum material? Se for uma coisa de que gostas e para a qual tens tempo, é natural que queiras treinar quase todos os dias, ainda que não precisas. Se estás a começar e só a ideia de levantar um peso te assusta, duas

sessões de trinta minutos por semana já são um bom ponto de partida.

À parte da musculação, o exercício cardiovascular é igualmente importante. E deixo-te uma dica: se escolheres uma atividade que realmente te desperte interesse, o cardio deixa de ser aquela coisa aborrecida e monótona. Conforme a atividade, ainda por cima aprendes qualquer coisa e passas um bom bocado com outras pessoas que gostam do mesmo que tu. O meu, por exemplo, faço-o no jiu-jitsu. É um vício, e garanto-te que faria duas aulas por dia se o corpo aguentasse. Saio de lá com a tarefa cumprida, mais sábio e mais perigoso. Para ti pode ser surf, futebol, padel ou outra coisa qualquer. E se por algum motivo nada disso for possível, podes sempre andar, correr ou pedalar. Em último caso, compra uma bicicleta estática de vinte e cinco euros, põe-na à frente da televisão e faz o teu cardio enquanto vês uma série ou um documentário de que gostes. Ajusta o tempo total da semana e o número de vezes à tua disponibilidade. Faz o que for, mas mexe-te.



O meu cardio: jiu-jitsu.

E isto não se resume a músculos, saúde, longevidade ou função motora. Trata-se de preparar o terreno para uma vida bem vivida. Porque o exercício tem um impacto comprovado no teu bem-estar, e não sou eu que o digo.

Em 1999, um estudo conduzido por James Blumenthal e a sua equipa, na Universidade de Duke, ficou conhecido como estudo SMILE. Pegaram em 156 adultos com diagnóstico de depressão e dividiram-nos em três grupos: um fez

apenas exercício, outro tomou apenas sertralina, um dos antidepressivos mais prescritos do mundo, e o terceiro fez as duas coisas. Ao fim de dezasseis semanas, os três grupos tinham melhorado de forma semelhante, ou seja, o exercício foi tão eficaz quanto a medicação. Mas o mais interessante veio no seguimento a dez meses: a taxa de recaída foi de 38 por cento no grupo da medicação e de apenas 8 por cento no grupo do exercício. Quem só treinou não só melhorou como manteve essa melhoria muito melhor do que quem tomou comprimidos.

E não fica por aqui. Em 2023, uma meta-análise publicada no *British Medical Journal*, que analisou mais de mil estudos com cerca de 128 mil participantes, concluiu que o exercício era 1,5 vezes mais eficaz do que a medicação ou a terapia no tratamento da depressão e da ansiedade. Se ainda não chega, deixo-te outra, publicada em 2024, que analisou 218 ensaios clínicos e mais de 14 mil participantes, com diferentes tipos de exercício, do cardio à força, passando pelo yoga. As conclusões foram sólidas: o exercício físico reduz significativamente os sintomas da depressão.

Agora, se estás a tomar medicação, o meu conselho não é que pares de a tomar sem mais nem menos. Apenas te digo que o exercício físico tem um peso enorme na tua vida. E para que esse impacto aconteça, é preciso consistência, não basta ir uma semana e parar na seguinte. Por isso, ajusta a prática ao que consegues manter ao longo do tempo. Mas se fores esperto e tiveres essa possibilidade, ajusta a tua vida para que o exercício seja uma constante.

O cenário oposto ao que te proponho é este: passares o dia todo sentado, subires três degraus e fiques cansado, não conseguires segurar o teu filho ao colo porque os músculos estão fracos, não viveres tempo suficiente para o ver crescer, e sentires dores constantes, ao ponto de qualquer caminhada te parecer uma maratona. É um cenário de merda, não é? Então, se for o teu caso, faz alguma coisa a respeito. E se já tens o hábito de cuidar de ti, se já vês o exercício como algo fundamental, ótimo, avancemos.

Antes de avançarmos, deixa-me contar-te de onde vem muito disto. Porque o exercício, para mim, nunca foi só treino. Foi escola. Aprendi mais sobre pessoas, sobre disciplina e sobre mim próprio dentro de um ginásio do que em quase todo o lado. E algumas dessas lições chegaram da forma mais estranha possível.

Histórias de ginásio



Nelson Gym.

Durante 5 anos trabalhei neste ginásio. Se fosse colocar aqui todas as peripécias, um livro não bastaria.

Adotei uns segundos pais nesta fase da minha vida.

A Sónia e o Nelson (donos) tinham tanto de loucos como de extraordinários. Nunca mais conheci pessoas como eles. Havia momentos de discussão, de riso, de aprendizagem, de ajuda, de tristeza.

Toda a panóplia de emoções. Do 8 ao 80.

Sinto um profundo agradecimento por tudo o que foi vivido ali. Talvez uma dia escreva sobre as peripécias deste tempo.

Para já, digo-te apenas que foi um dos trabalhos que mais gostei de ter. Instrutor de sala.

Orientávamos as pessoas, mostrando como se fazia cada exercício e indicando quais fazer.

Não tinha "autorização" para ajudar os mais experientes. "Essas já sabem treinar" - dizia a Sónia e o Nelson. Mas lá arranjávamos formas de operar na clandestinidade. Escondido atrás de um poste, indicando qual o exercício que fulano experiente x devia fazer, quantas séries e repetições.

Havia filas para as pessoas se inscreverem no ginásio. O preço era simpático, o espaço também, mas gosto de pensar que a minha orientação de sala, juntamente com a do Fred, teve um impacto positivo no sucesso do ginásio.

O Nelson, por vezes abria buracos na parede para deixar o ginásio "maior". Olhava-me, com uma expressão de dúvida, como quem quer a minha aprovação para a valente borrada que acabara de fazer. E eu rematava com um: " Tá fixe". Mais tarde, quando a Sónia visse, eu levaria com as culpas daquela obra de arte. " Foi ideia do Tiago " - como se eu tivesse algum voto na matéria.

Esse era eu, a fazer mais do que era pago para fazer, arcando com as culpas. Bons tempos!

Um dia apareceu no ginásio uma mulher que queria competir. Perguntou-me se a podia preparar. Eu não fazia ideia do que aquilo implicava, mas aceitei.

Prometi dar 100%.

Estudei tudo o que pude: dieta, suplementação, preparação para competição. Durante semanas, praticamente vivi para aquela preparação.

No dia da prova recebemos a nossa "taça" em forma de palavras.

O mestre Waldemar Guimarães estava presente.

Aproximou-se de nós no balneário e disse:

— Excelente trabalho. Para mim és primeiro ou segundo lugar.

Não fizemos Top 6, mas viemos satisfeitos.

Isto aconteceu bem no início da minha jornada como atleta... e também como preparador.

Contactei um preparador espanhol para me orientar.

Ele disse-me para ir ter com ele a Huelva. Eu disse que sim.

Simples.

Agora entra a parte em que vocês percebem que, na altura, eu tinha duas características muito fortes:

vontade de aprender... e alguma falta de juízo.

Meti-me no primeiro comboio que havia para Lisboa sem perder muito tempo a investigar qual seria o melhor percurso. Planeamento logístico não era propriamente o meu forte.

De Lisboa apanhei um autocarro para Faro.

De Faro apanhei outro autocarro para uma vila cujo nome não faço ideia.

Parecia uma daquelas vilas turísticas que no verão estão cheias de gente... mas naquele momento estavam vazias.

Eram três da manhã.

Na rua só havia duas pessoas: eu... e dois bêbados.

Estava já mentalmente preparado para dormir na rua quando encontrei uma pensão onde consegui descansar duas horas. Foi o equivalente a um hotel de cinco estrelas naquele momento.

De manhã acordei, apanhei um barco para Espanha, depois um autocarro... e finalmente um táxi.

Uma pequena excursão ibérica.

Quando cheguei ao destino, fiz um treino com o dito preparador.

Ele ensinou-me algumas técnicas de treino... e deu-me uma valente coça.

Depois do treino, já com a barriga cheia, acabei por me aninhar na rua, à porta de um prédio. Estava resguardado do frio e coberto apenas com duas ou três camisolas que tinha levado.

Passei frio.

Mas dormi.

Acordei já de noite, à hora do segundo treino.

E levei outra malha.

Depois do treino, o senhor teve a gentileza de me levar a uma pensão onde finalmente pude dormir como uma pessoa civilizada.

Mais tarde percebi uma coisa curiosa:

havia um autocarro direto de Coimbra para Huelva.

Podia ter poupado metade da aventura.

Mas a verdade é que isso nunca me incomodou.

Aproveitei cada segundo da viagem e todo o conhecimento que adquiri naquele período continua comigo até hoje.

A licenciatura é uma base.

Cursos adicionais são excelentes.

Mas onde vocês, estudantes de educação física e aspirantes a treinadores, aprendem realmente, e coisas que raramente aparecem nos livros, é com pessoas que vivem este mundo há muitos anos.

E, muitas vezes, aprendem na pele aquilo que mais tarde vão pedir aos outros para fazer.

Talvez não precisem de dormir na rua como eu.

Mas a vontade de aprender tem de ser tão grande que, se isso acontecer... não seja um problema.



Anos de Coimbra.

Do arquivo • Este Texto Não é Motivacional, é Racional (2019)

A vida é um jogo. Não é simples mas é interessante.

E se todos soubéssemos jogar seríamos muito mais felizes.

Saber jogar passa por saber aceitar os problemas que escolhemos e mandar foder os que não interessam.

Peço desculpa pelo meu linguajar mas não peço. Se trocasses 2 palavras comigo a minha talvez fosse calão.

Não são só os ares do norte. É a minha rebeldia espelhada na minha língua.

Talvez a busca pela felicidade seja um erro em si.

Pois é apenas um lado da moeda.

Desafiante, entusiasmante, cheia de altos e baixos.

Nem tudo é bom nem tudo é mau. E o que é bom e mau é relativo.

Tudo a nossa volta vem com um preço. “Quanto estás disposto a pagar?” é a verdadeira questão.

És capaz de te apaixonar pelo processo mesmo sabendo que este acarreta dor?

Queres ter um bom corpo?

Tens que te sujeitar a disciplina do treino e a organização pormenorizada que controla o teu dia e a tua vida. Não é bom nem é mau. É o preço.

Queres ser empresário?

Estás disposto a viajar em prol de fechar negócios, ter reuniões em dias de jogo da bola, a passar horas e horas focado num projecto. Perder noites de sono...

Queres ser um preparador de sucesso?

Estás preparado para lidar com a inconstância mental de alguns? Com o facto de alguns precisarem de um pai, para colmatar as falhas que tiverem com o progenitor biológico ou para validar algo que é causador de uma baixa autoestima?

Que nem um número fidedigno de seguidores consegue preencher. Ou até mesmo lidar com o ego de dor de corno de outros colegas que acham que devem ter sempre uma palavra negativa a dizer sobre ti?

Tudo isso deverá ser analisado. Se conseguirmos aceitar o mau e torná-lo numa alavanca, se aceitarmos o narcisismo exacerbado do ser humano com

*toda a sua panóplia de defeitos e qualidades tudo fica mais interessante.
Porque é o outro lado da moeda que nos faz crescer.*

*Se esse lado te assustar assim tanto ou te barrar a acção é porque não queres
tanto assim aquela imagem que inicialmente te agradava tanto.*

- **Na prática**

- Faz força pelo menos duas vezes por semana. Se estás a começar, duas sessões de trinta minutos chegam para arrancar.
- Escolhe um cardio de que gostes mesmo. Jiu-jitsu, padel, futebol, surf, ou uma bicicleta de vinte e cinco euros à frente da televisão. Se gostares, não faltas.
- Ajusta a quantidade e a frequência à tua vida real, não à vida ideal que não tens.
- Acima de tudo, consistência. Mais vale pouco feito todas as semanas do que muito feito numa semana e nunca mais.

Pergunta final: que forma de mexer o corpo é que tu, sinceramente, serias capaz de manter durante anos?

Capítulo 8: Falemos de sono

Sim, eu sei. Não é sexy. Não dá para postar no Instagram, não vem em pó, não tem sabor a chocolate e ninguém pergunta “quantas horas dormiste?” no balneário.

Mas deviam.

O sono é, provavelmente, uma das coisas mais subvalorizadas quando falamos de corpo e performance. Toda a gente quer treinar melhor, comer melhor, suplementar melhor... e depois dorme 5 horas como se isso fosse só um detalhe logístico. Não é.

É durante o sono que o corpo faz grande parte do trabalho “a sério”. Recupera, regula hormonas, consolida aprendizagem, gere o stress acumulado e prepara-te para o dia seguinte. Basicamente, é quando saís do modo “sobreviver” e entras no modo

E há uma parte deste trabalho noturno que é quase de ficção científica. Durante o sono profundo, o cérebro liga um sistema de limpeza a que os cientistas chamam sistema glinfático. Enquanto dormes, um fluido corre por entre as células do cérebro e arrasta para fora o lixo metabólico que se foi acumulando ao longo do dia. É, literalmente, uma lavagem. E entre esse lixo estão proteínas, como a beta-amiloide, que quando se acumulam em excesso aparecem associadas a doenças como o Alzheimer. O mais impressionante é que basta uma única noite mal dormida para essa proteína ficar mais acumulada no cérebro de pessoas jovens e saudáveis, como se viu num estudo de 2018. Ao mesmo tempo, e do outro lado, o cérebro aproveita a noite para arrumar: aquilo que viveste e aprendeste durante o dia é arquivado e transferido para a memória de longo prazo. Ou seja, aquilo que parece tempo morto é o turno da noite em que o cérebro se limpa por dentro e fecha as gavetas do dia. Dormir mal é deixar o lixo por recolher e as gavetas abertas.

E há uma coisa curiosa que o yoga percebeu há muito: o descanso profundo é tão importante que vale a pena treiná-lo. Existe uma prática, o yoga nidra, o «sono yóguico», que é precisamente isso. Deitas-te, fechas os olhos e, guiado, entras num estado a meio caminho entre acordado e adormecido, em que o corpo relaxa por completo, como se dormisse, mas uma réstia de consciência fica acordada a observar. Não substitui uma noite de sono, e quem te disser que vinte minutos

disto valem três horas na cama está a exagerar. Mas é uma forma de dar ao sistema um descanso fundo e de acalmar a máquina. E, sobretudo, é a prova de que uma tradição inteira levou o descanso tão a sério que fez dele uma disciplina, enquanto a nossa cultura o trata como tempo perdido. Talvez valha a pena reaprendermos a descansar com o mesmo cuidado com que aprendemos a produzir.

“funcionar como deve ser”.

Quando dormes mal, não há grande mistério no que acontece.

Ficas com menos energia, menos foco, menos paciência e, curiosamente, mais vontade de comer porcarias. A tomada de decisão vai-se um bocado com o vento, o sistema límbico entra em modo festa e o córtex pré-frontal... bem, esse aparece quando pode.

Depois há aquela lógica incrível: dormes pouco, rendes menos, ficas mais cansado, e decides compensar com mais café, mais estímulo e menos descanso. Um ciclo impecável, se o objetivo for andar constantemente em défice de tudo.

E não, não resolves isto com “força de vontade”.

Podes até aguentar durante algum tempo. Mas a médio prazo, o corpo cobra. E cobra com juros: pior recuperação, mais dificuldade em perder gordura, mais facilidade em acumular, menos desempenho no treino e uma sensação geral de que estás sempre a meio gás.

Em termos práticos, a maioria das pessoas funciona melhor com algo entre 7 a 9 horas de sono por noite. Não é uma regra rígida, mas é uma boa referência. Se andas consistentemente abaixo disso e achas que está tudo bem... provavelmente já te habituaste a funcionar pior.

Não é só dormir horas suficientes. É dar ao corpo condições para dormir bem. Menos estímulo constante, menos ecrãs a horas absurdas, alguma rotina, algum respeito pelo facto de que não és uma máquina que liga e desliga quando quer.

Porque depois acontece o clássico: queres treinar bem, comer bem, pensar bem... mas estás constantemente cansado. E a partir daí, tudo o resto começa a escorregar.

No meio disto tudo, a ideia é simples.

Se queres um corpo e uma mente que funcionem, o sono não é um extra. É a base.

Ignorar isto e esperar bons resultados é mais ou menos como tentar construir uma casa em cima de areia.

Podes até convencer-te durante algum tempo. Mas eventualmente... aquilo vai ceder.

- **Na prática**

- Aponta para sete a nove horas. Não é preguiça, é manutenção.
- Tem um horário mais ou menos fixo para te deitares e para te levatares. O corpo gosta de saber o que aí vem.
- Corta a cafeína a partir do início da tarde. Aquele café das cinco pode ser a tua insónia da meia-noite.
- Tira os ecrãs do quarto, ou pelo menos afasta-os da última meia hora antes de dormir.
- Quarto escuro, fresco e silencioso. Condições de caverna, não de discoteca.

Pergunta final: e se, em vez de arranjares mais uma forma de render, começasses por dormir como deve ser?

Com o corpo minimamente cuidado, alimentado, treinado e descansado, sobra uma coisa preciosa: energia e clareza. A partir daqui, a pergunta deixa de ser sobre o corpo e passa a ser sobre o que fazes com aquilo que ele te dá. E isso já é território da mente.

PARTE III

A MENTE

O espaço entre o impulso e a escolha.

Capítulo 9: Falemos de meditação

Lá atrás, no capítulo das máscaras, deixei-te com um homem que tinha tudo aquilo que, supostamente, traz felicidade, e que mesmo assim se sentia vazio. Esse homem era eu, vestido de empresário.

Ficou uma pergunta no ar: se as conquistas não preenchem o vazio, então o que é que preenche? Foi atrás dessa pergunta que fui parar a sítios onde nunca me imaginei. E um deles foi a meditação.

Mas começemos pelo princípio, por aquilo que me fez mudar de rumo.

A história

A situação não me agradava. Então fiz algo a respeito.

Embarquei na jornada da espiritualidade. Palavra essa que vem com bastante bagagem e que uso com alguma reticência.

Retiros com psicadélicos. Meditações. Bíblia. Livros.

Muni-me de toda a informação possível.

Ao mesmo tempo, havia um mentor que me dizia:

"A vida reflete o que está dentro de ti. Se alimentamos pensamentos de um tipo, a realidade devolve-nos isso. Informação acumulada é como pó que se acumula num espelho. Quanto mais pó, menos contacto com a realidade. Mais iludidos andamos."

O espelho sujo não mente, apenas distorce.

Uma mente cheia de informação lida, decorada e aprendida pode dar a ilusão de clareza. Mas há uma diferença enorme entre saber sobre algo e ter experiência disso. Entre ter lido sobre a dor e ter sofrido. Entre ter estudado o amor e ter amado.

Quanto mais a mente está ocupada com o que aprendeu sobre a vida, menos espaço existe para a viver diretamente.

O pó acumula-se devagar. E muitas vezes nem damos conta.

Fez sentido.

A ideia de que a realidade que percebemos é fragmentada não é nova. Vemos partes de um todo e interpretamo-las com base nos preconceitos que formamos ao longo da vida. A probabilidade de tirar conclusões erradas, e agir em conformidade, é enorme.

Costuma dizer-se que numa qualquer situação existem três versões: a do outro, a minha e a real.

Para nos entendermos de verdade, seria extraordinário conseguirmos chegar à versão real.

Mas talvez isso seja irrealista. O que nos cabe, então, é pelo menos perceber que há uma grande probabilidade de a nossa interpretação estar errada.

Tudo isto parece muito filosófico e pouco aplicável.

Tens razão. Eu também senti o mesmo.

Mas o conceito por detrás era simples.

Somos a consciência que observa as emoções, os pensamentos e os sentimentos que surgem em nós.

Uma consciência mais desenvolvida consegue notar essas emoções, que não controlamos, observar os pensamentos que muitas vezes são automáticos, e a partir daí escolher as ações mais adequadas a cada situação.

Não sei se funciona necessariamente por esta ordem. E corro o risco de estar a simplificar algo bem mais complexo. Mas que essa consciência existe, isso é consensual na literatura. É o que nos permite ter uma experiência subjetiva do mundo.

E a profundidade disso obriga-nos a perguntar: o que é, afinal, essa consciência?

Para os neurocientistas e biólogos, (a palavra correta seria meta - consciência) é o resultado de um cérebro e sistema nervoso suficientemente complexos. Um subproduto da evolução.

Para os místicos e para praticamente todas as religiões que partilham essa crença e que não negam o papel da evolução, seria a alma, o espírito, uma extensão de Deus.

Poderão ambos estar certos?

Não tenho resposta. Talvez ninguém tenha. Apenas dúvidas.

O que tenho a certeza é que este período me trouxe algo pelo qual ansiava há muito.

Uma paz de fundo, uma abertura, algo diferente...

Não sei dizer-te como aconteceu nem o que a despertou. Apenas sei que é real. Que me acompanha no dia-a-dia. Que há dias em que a sinto com mais força, outros em que é mais subtil.

Mas está lá. E alimenta-se sobretudo de silêncio/ presença.

Reduzir o ruído mental não é simples. E quanto mais tentamos lutar contra os pensamentos, calá-los, ignorá-los, pior.

A meditação ensinou-me a observá-los. Sem os querer contrariar, impedir ou julgar. A vê-los pelo que são: pensamentos.

Nada mais.

E ensinou-me também a pegar naqueles que me servem e desenvolvê-los com alguma clareza e lógica.

Para isso, é fundamental, e falo apenas por experiência pessoal, evitar andar constantemente à procura de estímulos de forma descontrolada.

Seja entretenimento, comida ou qualquer comportamento que puxe para a compulsão. Não significa deixar de viver.

Significa ser capaz de apreciar as subtilezas.

Reservar tempo para o que me é importante.

Garantir que essa paz é uma prioridade.

O cuidado com os estímulos aplica-se ao corpo tanto como à mente.

Se comes comida super palatável em excesso e com frequência, perdes rapidamente a capacidade de saborear algo tão simples como uma peça de fruta.

Se passas o dia a consumir redes sociais, perdes a capacidade de estar em silêncio. De desfrutar da companhia da pessoa que tens ao lado.

Continuo a sentir todas as emoções com intensidade, sejam agradáveis ou não. Tenho tendência para comportamentos compulsivos, a busca por informação, por exemplo. Até o estudo pode ser uma compulsão. Uma necessidade de ter todas as respostas. Especialmente quando isso nos serve de desculpa para não

fazer o que realmente precisa de ser feito.

"Só mais um parágrafo e já vou fazer."

Incomoda-me a crítica. O julgamento. Detesto confrontos e, quando existem, o meu instinto é partir para o ataque.

Sou bastante egoísta. Isso traz-me coisas boas e coisas menos boas.

Isolo-me com frequência. O convívio com muitas pessoas deixa-me exausto.

Preciso de espaço limpo e organizado para que a minha mente funcione bem.

Garantir que como bem, que me exercito, que tenho os meus momentos de lazer, de indulgência, e as minhas necessidades básicas satisfeitas.

Isso é imprescindível para que tudo funcione.

Mas em certa medida, e com tudo isso em consideração, consigo (com mais frequência)

envolver-me totalmente com a vida sem me emaranhar nela.

Por outras palavras, tenho hoje em dia uma palavra a dizer sobre as experiências que quero ter. E são feitas, na maior parte das vezes, com um estado de presença tal que faz com que algo simples me pareça a experiência de uma vida.

Mas não precisas de nada disto que te contei para começar. Não precisas de retiros, de psicadélicos, nem de anos de leituras. A porta de entrada é ridiculamente simples: basta sentares-te e ficares quieto. É por aí que se começa.

A prática

Antes de começares a imaginar incenso, mantras e retiros espirituais no meio do nada... calma. Não precisas de virar monge nem de te sentar em posição de lótus durante horas a tentar "alinhar energias".

A meditação, na prática, é bem mais simples e bem menos romântica.

É aprender a estar presente. E, mais importante, é aprender a não ir atrás de tudo o que te passa pela cabeça. Porque se fores honesto contigo, a tua cabeça às vezes parece um grupo de WhatsApp sem moderador. Ideias aleatórias, impulsos, distrações... tudo ao mesmo tempo. E o problema nem é isso acontecer. O problema é ires atrás de tudo como se fosse urgente.

A maioria das pessoas vive num estado constante de estímulo. Telemóvel, notificações, informação, mais informação, ruído por todo o lado. E no meio disso tudo, há uma coisa que praticamente desapareceu: espaço. Espaço para pensar, para observar, para simplesmente não reagir.

E é aqui que a meditação entra. Não como algo místico, mas como uma ferramenta. Uma forma de treinar a tua atenção e perceber que há uma diferença entre ter um pensamento... e ter que agir com base nele. Spoiler: não tens.

Se ligares isto ao que já falámos antes, comesas a perceber melhor o filme. O sistema límbico está sempre pronto a disparar: abre o Instagram, come qualquer coisa, evita o que custa. E tu vais atrás, quase automático. A meditação cria ali um pequeno intervalo entre o impulso e a ação. Um segundo em que consegues parar e pensar: “Isto faz sequer sentido?”

Nem sempre vais escolher melhor. Mas já não estás só a reagir.

E não, não precisas de complicar. Sentas-te, ficas em silêncio, respiras e observas. A tua mente vai começar a disparar pensamentos atrás de pensamentos. Normal. Não estás a falhar, estás só a ver, pela primeira vez, como aquilo funciona.

Com o tempo, ganhas alguma distância. Os pensamentos continuam lá, mas já não te arrastam tanto. E isso traduz-se em coisas bastante práticas:

mais controlo, menos reatividade, decisões um bocadinho melhores e menos comportamento automático.

Agora, também não vale transformar isto numa solução milagrosa. Meditar durante uns minutos não resolve a tua vida. Mas pode ser o suficiente para comesares a sair do piloto automático. E quando juntas isso ao treino, à alimentação e ao sono, comesas a ter alguma consistência no meio do caos.

No fundo, a ideia é simples: se não consegues estar cinco minutos em silêncio contigo próprio, há uma boa probabilidade de não seres tu que estás no controlo.

E a meditação é só uma forma de comesares a recuperar isso.

- **Na prática**

- Começa com cinco minutos por dia. Feito todos os dias, vale mais do que uma hora de vez em quando.

- Senta-te, fecha os olhos e limita-te a observar o que a mente faz. Não estás a tentar calá-la, estás só a conhecê-la, talvez pela primeira vez.
- É só isto para arrancar. A forma como aprofundo esta prática no dia a dia, com respiração, postura e o resto, deixo-a para o capítulo do silêncio, mais à frente.

Pergunta final: entre um impulso e a reação que se lhe segue cabe sempre um pequeno intervalo. Consegues encontrá-lo hoje?

Capítulo 10: Falemos do jogo que estás a jogar

Do arquivo • Não Respires. Não Vivas. (2018)

“Não tires esse curso.

Não vás por esse caminho.

Não te dediques só a isto.

Aproveita a vida.

Come isto, come aquilo, come-me.

Não te despeças. Vais viver do quê?

Não te metas nesse negócio? És verde para isso.

Não te despeças de novo.

Vai às reuniões.

Joga o mesmo jogo. Todos fazem assim.

Não gastes tanto dinheiro nisto.

Não abras empresa. Não ouviste falar da crise?

Não saias da empresa.

Gastaste tanto a construir isto.

Não te mudes de cidade.

Não conheces nada por lá.

Não faças essa viagem, é um risco, um perigo.”

A maior parte das pessoas nunca parou para pensar nisto, mas a vida funciona um bocado como um jogo. E o problema é que quase ninguém escolheu o jogo que anda a jogar. Andamos a tentar ganhar jogos de que nem gostamos, a seguir regras que nunca questionámos, a vestir uma personagem que nem fomos nós a escolher. E depois fica aquela sensação estranha de desconforto constante, sem se perceber muito bem porquê.

Normalmente isto começa de forma silenciosa. São as expectativas dos outros, as comparações, aquela ideia entranhada de que «era suposto eu estar a fazer isto». E quando damos por nós, estamos a viver um jogo que não é nosso.

Os objetivos, em si, são úteis. Dão direção, funcionam como um ponto final marcado no mapa que nos ajuda a organizar o caminho. A complicação aparece

quando esse ponto no mapa não é teu, quando andas a perseguir alguma coisa só porque alguém te disse que era importante, porque fica bem, ou porque toda a gente à tua volta vai naquela direção. Nem todos os jogos valem a pena ser jogados por ti, e, mais importante ainda, nem todos encaixam contigo.

Pensa nas várias personagens que podes vestir na vida. Não no sentido teatral, mas no sentido de identidade: a forma como falas, aquilo que valorizas, o tipo de vida que estás disposto a construir, o tipo de desconforto que aceitas. Tudo isso define a personagem que andas a interpretar. E o preço começa a pagar-se quando vestes uma que não escolheste, que simplesmente te calhou à frente, e passas depois a vida a tentar forçar coerência dentro de um jogo que, no fundo, não te pertence.

É aqui que muita gente se perde, a perseguir objetivos que nem são seus. Mais dinheiro, mais estatuto, mais validação, mais qualquer coisa, sem parar para fazer a pergunta mais básica de todas: isto faz mesmo sentido para mim, ou só parece importante? Porque quando os objetivos são teus, o esforço faz sentido. Quando não são, o mesmo esforço pesa o dobro.

E isto tem estudo por trás. Há uma área da psicologia, a teoria da autodeterminação, de dois investigadores chamados Deci e Ryan, que passou décadas a estudar exatamente isto: a diferença entre fazermos as coisas por dentro ou por fora. Motivação intrínseca é quando fazes algo porque a coisa em si te preenche, porque está alinhada contigo. Motivação extrínseca é quando o combustível vem de fora: o dinheiro, o estatuto, a aprovação dos outros. E o que a investigação mostra, de forma bastante consistente, é que as pessoas que organizam a vida à volta das metas extrínsecas, mais dinheiro, mais imagem, mais fama, tendem a acabar menos satisfeitas e com mais mal-estar, não mais. Não porque essas coisas sejam más em si, mas porque são combustível que arde depressa e deixa o depósito vazio. O esforço pesa o dobro, como te dizia, e no fim nem sequer te leva onde julgavas.

Não estou a dizer que escolhas tudo do zero, isso é irrealista. Mas de vez em quando convém parares e perguntares-te que jogo é que estás mesmo a jogar. E, logo a seguir, uma pergunta ainda mais incómoda: escolhi isto, ou entrei nele por pura inércia? A partir do momento em que respondes com honestidade, começa tudo a ficar mais claro, e percebes que há jogos que encaixam contigo e outros que nunca vão encaixar.

No fundo, um objetivo serve sobretudo para uma coisa: dar-te uma direção, uma meta lá ao fundo que te orienta o caminho. O que interessa mesmo vem antes disso, e é escolher o jogo certo e a personagem que faz sentido dentro dele. Porque podes ser a pessoa mais disciplinada do mundo e, ainda assim, estar a correr na direção errada. E isso, a longo prazo, cobra-se sempre.

O yoga tem uma palavra para isto, e é das minhas preferidas: dharma. O teu dharma é o teu caminho, aquilo que a tua natureza te chama a fazer, o jogo que é mesmo teu. E há um verso do Bhagavad Gita que devia estar colado ao espelho de muita gente: é melhor cumprir o teu próprio dharma de forma imperfeita do que cumprir na perfeição o dharma de outro. Repara na coragem daquilo. Nem sequer te convida a fazer o caminho dos outros melhor do que eles. Avisa-te que esse caminho, por mais bem que o percorras, é perigoso para ti, porque te obriga a viver uma vida que não é a tua. Andar a ganhar, com brilhantismo, um jogo que nunca foi teu, é das formas mais sofisticadas de te perderes.

Eu sei disto porque já joguei jogos que não eram meus. E, felizmente, também já tive a coragem de sair deles. Três vezes, para ser exato. Deixa-me contar-te.

Três saídas

Ao fim de cinco anos a trabalhar no NelsonGym, percebi que os meus interesses e os interesses dos donos já não estavam alinhados.

Tomei então a decisão de me despedir.

Foi uma decisão difícil. Custou-me a mim e custou-lhes a eles. Mas eu precisava de pensar no meu futuro e naquilo que queria construir.

Não sabia exatamente como.

Mas sabia que queria desenvolver a minha visão.

Despedi-me e atirei-me de cabeça para um infinito de possibilidades.

Por coincidência, ou talvez não, estava nessa altura a ler o livro *Despeça-se e Seja Milionário*.

Eu tenho este hábito: leio sempre o livro que mais combina com a fase da minha vida.

Em momentos de dúvida, mudança ou indecisão, alimentar a mente é provavelmente uma das melhores coisas que se pode fazer.

Não vou mentir: senti medo.

Mas senti também algo muito poderoso.

Liberdade.

Numa tentativa de abrir uma empresa de suplementação, acabei por receber uma proposta para trabalhar num ginásio muito conceituado.

Aceitei.

O ginásio já tinha uma equipa experiente e competitiva. Hoje, olhando para trás, consigo imaginar o que alguns deles possam ter pensado quando eu entrei.

Porque a minha entrada na empresa não foi propriamente... convencional.

Saltei várias etapas para poder começar a trabalhar o mais rapidamente possível.

Era do interesse deles.

E era muito do meu.

Mesmo assim fiz o meu trabalho de casa: tentei perceber todos os mecanismos, as regras e a forma de funcionamento.

Sentia-me preparado.

Na primeira reunião da equipa, todos tínhamos de definir um objetivo de vendas para o mês.

A média andava entre 1000€ e 1500€, principalmente porque já existia uma base de clientes.

Chega a minha vez.

— 2000€, digo eu.

A sala ficou em silêncio.

Alguns olharam para mim com desaprovação.

Outros com escárnio. Outros simplesmente riram.

Alertaram-me que eu estava a começar, que precisava de tempo para me adaptar, que podia ser prejudicado se não cumprisse o objetivo...

— 2000. Vou fazer 2000 este mês, repeti.

Passados quinze dias, tinha fechado um aluno.

Um.

Conseguia ouvir perfeitamente os comentários e perceber o que pensavam de mim.

Mas continuei.

Todos os dias estava no ginásio às seis da manhã.

Por volta das dez já tinha uma lista de contactos para ligar, agendar treinos, conversar e tentar fechar vendas.

Eu sabia uma coisa:

estava a fazer a minha parte.

Mais cedo ou mais tarde, os resultados apareceriam.

No dia 31, tinha 1500€ feitos.

E ainda tinha uma reunião marcada para o final do dia.

Saí dessa reunião com um contrato de 525€ para os três meses seguintes.

Em bom português:

não me cabia um chicharro pelo cu.

No segundo mês fiz 3000€.

No terceiro mês quase 4000€.

No quarto mês...

fui despedido.

Uma equipa funciona bem quando não existem elementos destabilizadores.

E eu era claramente um elemento destabilizador.

Não concordava com várias políticas da empresa e também não acreditava muito na ideia de que aquilo era um verdadeiro trabalho de equipa. Na prática, cada um estava bastante por si.

Hoje consigo perceber melhor a situação.

Consigo perceber que aquelas regras e aquela visão eram importantes para o funcionamento da empresa.

E consigo perceber também que eu não era a pessoa certa para trabalhar naquele contexto.

O despedimento fez sentido.

Era altura de voltar ao plano original: abrir uma loja de suplementação.

Fiz a minha investigação e associei-me a alguém que considerei, e continuo a considerar, um excelente parceiro.

O nome dele é Mauro Coelho.

Juntos fundámos a MHD, que hoje é totalmente dele.

Abrir uma empresa sem rendimentos fixos pode deixar qualquer pessoa ligeiramente... perturbada.

Foram meses intensos.

Mas, mais uma vez, os livros ajudaram bastante a manter a cabeça no sítio.

Lembro-me de estar a ler um livro de coaching que me ajudou a fazer as perguntas certas, a encontrar respostas e a ganhar força onde não esperava encontrá-la.

Abrimos a empresa.

Olhando para trás, foi um ano extremamente positivo.

Criámos uma equipa de competição, ganhámos visibilidade e crescemos juntos.

Mas como em muitas coisas na vida, chegou um momento em que as nossas visões deixaram de ser as mesmas.

Decidimos então seguir caminhos diferentes.

E fui eu que saí.

O Mauro continua hoje com a MHD e tem muito sucesso.

E eu continuo feliz por ter tomado essa decisão.

Do arquivo • Deixa-me Ir (2015)

Apercebi-me que não temos que acertar tudo à primeira, nem à segunda.

Nem tudo é preto no branco.

Vai por ali, por aqui. Não faças isso, devias fazer isto.

Ainda que haja vozes bem intencionadas, devem ser igualmente abafadas.

Deixem-me errar, deixem-me cair, deixem-me tentar, experimentar, decidir, observar e concluir.

Deixem-me acima de tudo ser eu mesmo, com toda a loucura que me é característica, com toda a incoerência, burrice e cegueira. Como dizia José Régio, em cântico negro:

“Não sei por onde vou, não sei para onde vou

— sei que não vou por aí “

Capítulo 11: Falemos de intenção desapegada

Vou tentar explicar-te uma coisa que me demorou tempo a perceber e que, à primeira, provavelmente vais achar estranha. Ter objetivos é bom, dar direção à vida é útil, saber o que queres é importante. Mas há uma diferença enorme entre querer algo e precisar desesperadamente que aconteça. E essa diferença muda tudo.

Quando colocas um objetivo num pedestal, transformas aquilo que devia ser uma direção numa condição. Deixa de ser «quero chegar ali» e passa a ser «só estarei bem quando chegar ali». Sem te aperceberes, assinaste um contrato contigo mesmo, com umas letras pequeninas que dizem mais ou menos isto: até conseguires isto, não mereces estar em paz. Lê outra vez.

Agora pensa em quantas vezes assinaste esse contrato sem sequer dar conta. Com o corpo, com o dinheiro, com a carreira, com as relações. Sempre a adiar o teu bem-estar para depois de uma conquista qualquer que, quando finalmente chega, dura pouco. E logo a seguir aparece outro objetivo, outro contrato, outra condição. É uma corrida sem meta. Ou melhor, uma corrida em que a meta se afasta cada vez que te aproximas dela.

Deixa-me dar-te um exemplo concreto. Imagina que queres perder dez quilos e defines isso como objetivo. Até aqui, tudo bem. O problema é que, a partir desse momento, cada vez que te olhas ao espelho só vês o que falta. Não vês que dormiste melhor esta semana, não vês que já sobes escadas sem parecer que acabaste de correr uma maratona. Vês apenas que ainda faltam sete quilos. Depois cinco. Depois três. E, durante semanas ou meses, andas num estado de insatisfação permanente, a viver para o dia em que o número certo aparece na balança, como se a tua vida só começasse aí.

Um belo dia, chegas lá. Perdeste os dez quilos. Sentes-te bem durante uns dias, talvez uma semana. Tiras uma foto, recebes uns elogios. E depois? Vazio. Porque, no fim de contas, o número não trouxe aquilo que esperavas, e já precisas de outro objetivo para justificar a tua existência. «Se calhar, se perder mais três...» És como um cão a perseguir carros: um dia apanha um e fica ali parado, a olhar para o pneu, sem fazer a mínima ideia do que há de fazer com aquilo.

E isto, já agora, não é um defeito teu. Tem nome e tem estudo. Chama-se adaptação hedónica, e a ideia é simples: o ser humano tende a voltar sempre ao

seu nível de felicidade de base, aconteça o que acontecer. Há um estudo famoso, dos anos setenta, que comparou pessoas que tinham ganho a lotaria com pessoas que tinham ficado paraplégicas num acidente. Um ano depois, os vencedores da lotaria não eram significativamente mais felizes do que os vizinhos, e chegavam a retirar menos prazer das pequenas coisas do dia a dia do que quem tinha ficado numa cadeira de rodas. A conquista, por maior que seja, é absorvida. O corpo e a mente habitua-se, e a régua volta ao sítio. É por isso que o objetivo seguinte nunca preenche: nunca foi feito para preencher.

E repara: o objetivo em si nunca foi o problema. O problema esteve sempre na relação que criaste com ele. Há uma forma diferente de funcionar, e é aqui que entra o conceito de intenção desapegada. A intenção continua clara, sabes para onde queres ir e fazes todos os dias o que está ao teu alcance, com consistência. O que desaparece é o apego ao resultado.

E isto também não é invenção minha. O yoga chegou aqui há milhares de anos e deu-lhe nome: karma yoga, o caminho da ação. Há um verso no Bhagavad Gita que o resume melhor do que eu alguma vez conseguiria: tens direito à ação, nunca aos seus frutos. Repara na precisão. O verso pede-te duas coisas ao mesmo tempo: entrega total àquilo que fazes, e mão aberta quanto ao resultado. Trabalha como se tudo dependesse de ti, e solta como se nada dependesse. Porque, na verdade, o resultado nunca dependeu só de ti: depende do teu esforço, sim, mas também do dos outros, do momento e de mil acasos que não controlas. Agarrar-te ao fruto é agarrar-te a algo que, para começar, nunca foi inteiramente teu.

Parece contraditório. «Se não estou apegado ao resultado, perco a motivação.» Errado. O que perdes é a ansiedade disfarçada de motivação, e acredita que são coisas muito diferentes. Quando estás apegado ao resultado, qualquer obstáculo se torna uma ameaça. Um dia mau no ginásio é uma falha, uma semana em que o peso não desce é um drama, e cada pequeno desvio alimenta aquela voz na tua cabeça que diz «não és capaz». Quando tens intenção sem apego, o mesmo obstáculo passa a ser apenas informação. Não desceu esta semana? Tudo bem, ajustas e continuas. O teu valor não fica pendurado naquele número.

Pensa num cirurgião. Ele precisa de estar completamente focado na intenção, que é salvar a vida daquela pessoa. Mas se estiver tão apegado ao resultado que lhe começam a tremer as mãos, a coisa corre mal. O melhor cirurgião é aquele que opera com clareza total e mãos firmes, e não porque não se importa, mas

precisamente porque o apego não lhe tolda a capacidade de agir. Contigo é exatamente a mesma lógica. Faz o que tens a fazer, com empenho e com presença, mas larga a ideia de que o teu bem-estar depende de algo que ainda não aconteceu.

Porque, se pensares bem, a única coisa que realmente tens é este momento. O futuro é uma ideia, uma projeção. E se passas o presente inteiro a sofrer por causa de algo que pode ou não vir a acontecer, estás literalmente a trocar algo real por algo imaginário. E a isto não se chama ambição, chama-se uma forma requintada de sofrimento.

Os objetivos existem para te dar direção, não para te roubarem a paz. Usa-os como bússola, e não como condição para seres feliz. A diferença é subtil, mas muda tudo.

Do arquivo • Paz de Espírito em Tempo de Caos (2021)

PRIMEIRA FASE Quero as coisas para ontem, o dia é curto, nada à minha volta requer atenção e pode esperar, o meu foco é um e eu quero resultados, quero ver retorno do trabalho feito, de todas estas horas não dormidas, deste desgaste mental advindo da pressão, não é exequível a longo prazo mas neste momento é assim.

SEGUNDA FASE Com algumas reflexões e vencido pelo tempo e outros acontecimentos.

O que queria não chegou na quantidade, na ordem nem no momento que eu ditei, vai levar mais tempo do que estava a espera. Que faço? Ponho o pé no acelerador? Pois culpar alguém está fora de questão.

TERCEIRA FASE Qual é a pressa? Quem corre atrás de ti? O que estás a tentar provar? E a quem?

Tens a maturidade e os skills para manobrar o que desejas? Talvez não, muito provavelmente não. O projeto cresce ao ritmo do criador.

São ambos bebés que têm uma necessidade de crescer e esse ritmo não é ditado por mim. Então não baixo os braços, apenas aceito que não está na minhas mãos, que a mim me cabe apenas a ação, a ação mais perfeita que posso executar hoje e agora, sem fazer o trabalho de amanhã nem reclamar com o que se passou ontem. Agora, aproveita também para desfrutar do processo pois é disto que vais gostar mais, se te permitires abrir os olhos.

Por fim, dá tempo, sê paciente e não procures gratificação imediata, essa é fugaz de mais e não preenche essa tua ambição. Paz de espírito em tempo de caos

- **Na prática**

- Define a direção com clareza. Sabe para onde queres ir, isso dá sentido ao esforço.
- Foca-te no que está ao teu alcance hoje: a ação, o processo, o passo. Isso é teu.
- Solta o resultado. Não porque não te importas, mas porque a tua paz não pode ficar refém de algo que ainda não aconteceu.
- Quando aparecer um obstáculo, trata-o como informação, não como ameaça. Não desceu o peso esta semana? Ajusta e continua.

Pergunta final: que objetivo andas a segurar com tanta força que já te rouba a paz em vez de te dar direção?

Capítulo 12: Falemos de experiências

Podes viajar para o sítio mais bonito do mundo e não sentir absolutamente nada.



Em viagem.

Podes estar à frente do pôr do sol mais extraordinário que alguma vez existiu e a única coisa que te ocupa a mente é a conta que ficou por pagar ou a discussão que tiveste ontem.

Já te aconteceu, não foi?

Estás num sítio bonito, com pessoas de quem gostas, e no entanto não estás lá. Estás no passado ou no futuro. A ruminar ou a planear. O corpo está num lugar, a mente noutro. E quando finalmente

"voltas", o momento já passou.

É como ver um quadro extraordinário através de um vidro sujo. A obra está lá. Mas tu não a consegues ver. Não porque ela não preste, mas porque o vidro através do qual olhas está embaçado.

Esse vidro é o teu estado interior.

E isto muda completamente a forma como devíamos olhar para as experiências.

A maioria das pessoas anda numa corrida constante atrás de experiências. Mais viagens. Mais jantares.

Mais eventos. Mais. Como se a quantidade de coisas vividas determinasse a qualidade da vida.

Como se colecionar carimbos no passaporte fosse sinónimo de plenitude.

Mas a verdade é mais simples e mais incómoda.

Não é a experiência que define o que sentes. É o que trazes dentro de ti nesse momento.

Se estás cheio de ruído mental, ansiedade e inquietação, podes estar nas Maldivas ou na tua sala. Vai dar ao mesmo. A paisagem muda, o estado mantém-se.

Se, por outro lado, há alguma clareza interior, alguma presença, até descascar uma laranja pode ser uma experiência rica. O cheiro, a textura, o sumo a escorrer pelos dedos. Parece ridículo. Mas experimenta fazer isso sem pensar em mais nada e depois diz-me.

Agora, há momentos em que isto acontece de forma quase accidental. E é aqui que a coisa fica interessante.

Já alguma vez estiveste tão envolvido em algo que perdeste a noção do tempo? Que não havia passado nem futuro? Que tu e aquilo que estavas a fazer se fundiram numa coisa só?

Não havia mente. Não havia comentário interno.

Não havia "eu" a observar e a avaliar. Apenas ação.

Pura. Limpa. Sem filtro.

Alguns chamam-lhe "flow". Outros chamam-lhe presença. Eu chamo-lhe estar vivo a sério.

E não sou eu que invento o nome. Um psicólogo chamado Mihaly Csikszentmihalyi passou anos a estudar exatamente este estado, em artistas, atletas e cirurgiões, gente que descrevia perder-se por completo naquilo que fazia. Chamou-lhe flow. E as marcas que identificou são, quase palavra por palavra, aquilo que acabei de te descrever: a noção do tempo desaparece, a voz que comenta na tua cabeça cala-se, e a ação e a consciência fundem-se numa coisa só. Descobriu ainda uma condição curiosa para isto acontecer: a dificuldade daquilo que estás a fazer tem de estar à altura da tua capacidade. Fácil demais, e

aborreces-te. Difícil demais, e entras em ansiedade. É no ponto certo, no meio dos dois, que a coisa acontece.

E o yoga foi ainda mais longe. Logo na segunda linha dos Yoga Sutras, Patanjali define o que é o yoga numa frase só: o aquietar das flutuações da mente. É isso, e nada mais. Aquele estado em que a tua cabeça finalmente se cala, em que não há comentário nem ruído, é literalmente o destino de toda a prática. A diferença está no como. No flow, tropeças nesse silêncio sem querer, arrastado por algo que te absorve por completo. No yoga, treinas para lá chegares de propósito, e para lá voltares quando precisares. É por isso que o jiu-jitsu, para mim, acaba por ser meditação disfarçada de luta: é a porta dos fundos para o mesmo sítio.

Sinto isso quando escrevo. Quando as palavras saem sem esforço e eu não sou eu a escrever, sou apenas o canal por onde aquilo passa. Não penso na frase seguinte. Ela aparece. E quando olho para o relógio, passaram duas horas que pareceram cinco minutos.

Sinto isso no jiu-jitsu. Quando estou a rolar com alguém e o corpo reage antes da mente ter tempo de dar opinião. Não há espaço para pensar. Se pensares,avas. E essa urgência de estar presente é, ironicamente, das coisas mais libertadoras que conheço. Não há contas para pagar no jiu-jitsu. Não há discussões de ontem. Há apenas tu, o outro e o momento.

Sinto isso a olhar para um pôr do sol. Não o pôr do sol fotografado e publicado. O outro. O que vês em silêncio, sozinho ou com alguém que dispensa palavras. Quando as cores mudam e algo dentro de ti reconhece aquilo sem precisar de o explicar.



Um pôr do sol, em silêncio.

Sinto isso a contemplar pessoas. Um velho sentado num banco a observar a rua. Uma criança completamente absorvida a brincar com um pau.

Um cão a dormir ao sol, sem a mínima preocupação existencial. Há algo nessas imagens que te puxa para o presente, se estiveres disponível para isso.

E o que todas estas experiências têm em comum?

Não custam dinheiro. Não exigem planeamento.

Não dependem de condições externas perfeitas.

Dependem apenas de uma coisa: de estares disponível. De chegares ao momento sem a bagagem mental que normalmente carregas.

É por isso que cuidar do teu estado interior não é um luxo filosófico. É a diferença entre viver e simplesmente existir. Entre ver o quadro e ver o vidro sujo.

Tudo o que falámos até aqui, a alimentação, o treino, o sono, a meditação, a dopamina, não são fins em si mesmos. São formas de limpar o vidro. De te preparar para que, quando a experiência chegar, estejas lá. De corpo e alma. Sem filtro.

Há aqui uma ideia do psicólogo Daniel Kahneman, que até ganhou um Nobel, e que me ajudou a arrumar isto na cabeça. Ele diz que vivemos com dois eus lá dentro. Há o eu que experiência, aquele que está no momento, que sente o sol na

cara agora e responde à pergunta «como é isto, neste instante?». E há o eu que recorda, o contador de histórias, que arruma tudo em memória e responde à pergunta «como é que aquilo foi, no geral?». O problema é que passamos a vida a colecionar coisas para o eu que recorda, a acumular carimbos no passaporte só para depois termos o que contar, e no processo sacrificamos o único que está mesmo vivo: o que experiência. E o eu que recorda nem sequer é justo. Guarda meia dúzia de instantes, os mais intensos e o final, e deita fora quase tudo o resto que foi vivido.

Porque no final, não te vais lembrar de quantas coisas fizeste.

Vais lembrar-te de quantas sentiste.

Do arquivo · Podes Querer Ficar por Aí (2019)

Viver no amanhã é uma das grandes doenças do séc.XXI. Não se trabalha para o conforto de hoje mas para o conforto que se pode ter daqui a 10 anos.

Tanta riqueza ao nosso lado e não somos capazes de parar para pensar no que estamos a perder.

Estamos nessa roda viva de preocupações.

De cabeça baixa, colada no ecrã, ver o que está x ou y a fazer. O que disse. Onde esteve. Com quem está. Na verdade, perde se tanto tempo a bisbilhotar como se perde a mostrar o que se está a fazer.

Todo esse ciclo viciante e depressivo ao mesmo tempo. A juntar a isso, todas as dúvidas e preocupações do amanhã fazem grande parte das pessoas esquecer o que podia ser aproveitado de forma gratuita e que nos dariam um retorno 1000x maior.

Pára por uns instantes, respira, guarda o telemóvel, vê o que está a tua frente. Se gostares do que vês muito provavelmente vais querer ficar “por aí” se não gostares é apenas o reflexo do que se passa dentro de ti.

Talvez precisas olhar para dentro com mais atenção, talvez só precisas de aprender a ver, a sentir e a desfrutar.

Seja como for, este momento é teu.

Esse é o meu conceito de liberdade.

• Na prática

- Escolhe uma experiência simples por dia e vive-a sem telemóvel e sem pressa. Descascar uma laranja, um café à janela, o caminho para casa.

- Repara nos sentidos: o cheiro, a textura, o som, a luz. É aí que a coisa acontece.
- Quando a mente fugir para as contas por pagar ou a discussão de ontem, traz-a de volta ao que tens à frente.
- Não precisas de viajar até às Maldivas. Precisas de estar presente onde já estás.

Pergunta final: no fim da vida, de quantas coisas te vais lembrar por as teres feito, e de quantas por as teres realmente sentido?

Interlúdio

Do arquivo • Lições que Vou Aprendendo... E Relembrando (2021)

- 1. Aprende a ouvir e sê o último a falar.*
- 2. Não procures a perfeição, mas sim melhorar dia após dia.*
- 3. Sê positivo, mas também realista e sincero a respeito do que deves mudar quando algo não está a correr como previsto.*
É só mudar a trajetória.
- 4. Considera-te sempre um/uma aprendiz.*
- 5. Define prioridades.*
- 6. Gere o teu tempo de modo a gastes grande parte do teu dia a fazeres aquilo para que nasceste.*
- 7. Se ainda não descobriste qual o é teu dom, está na altura de o procurar.*
Fica atento.
- 8. Qualquer que seja o teu objetivo, ele não pode interferir com a tua felicidade. Felicidade deveria ser o nosso objetivo primordial.*
- 9. Procura ser, em vez de ter.*

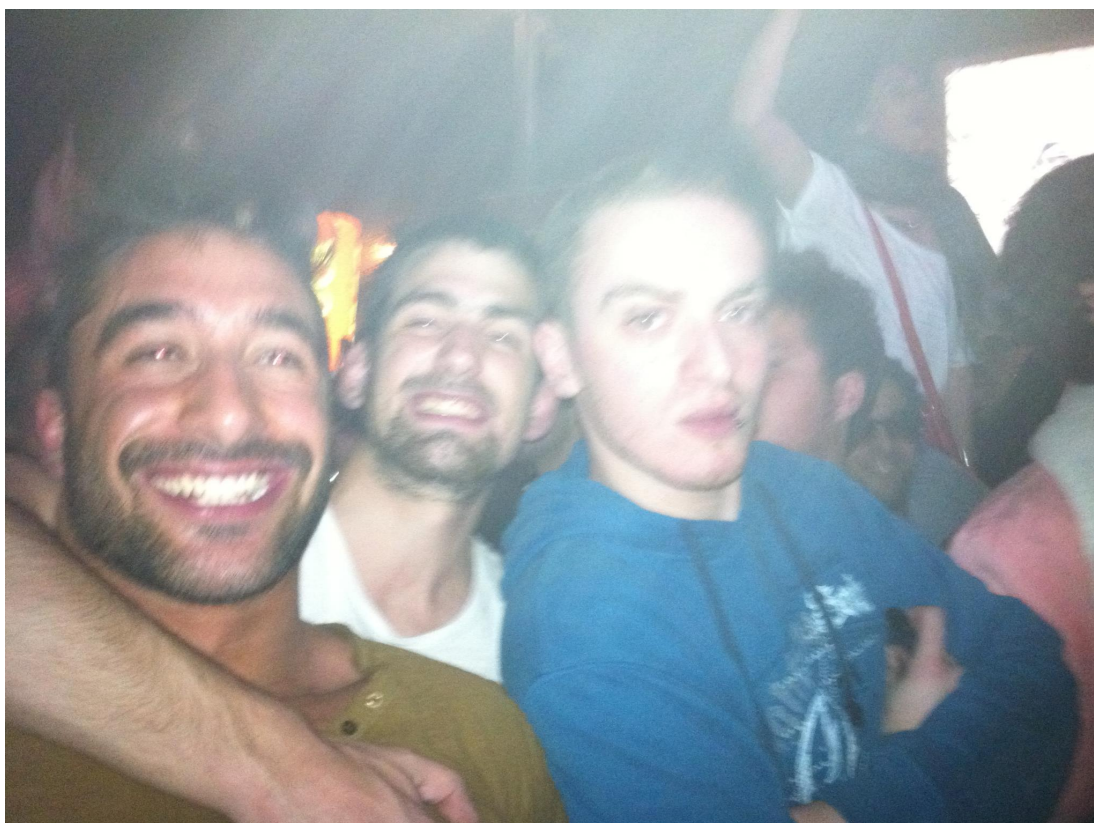
Capítulo 13: Falemos de pessoas

Podes cuidar do corpo, afiar a mente, sentar-te sete minutos em silêncio todos os dias. E depois basta um jantar de família ou uma mensagem mal interpretada para te pôr a ferver em cinco segundos. As pessoas são, ao mesmo tempo, a melhor e a pior parte de estar vivo.

Já percebeste que este livro anda à volta de uma ideia: envolver-me com a vida sem me emaranhar nela. Com as pessoas, é onde isso fica mais difícil. E onde mais me tenho enganado.

E deixa-me dar-te, logo à entrada, o dado que devia abrir qualquer conversa sobre pessoas. Há um estudo da Universidade de Harvard que acompanha as mesmas pessoas desde 1938, um dos mais longos alguma vez feitos. Começou com 724 homens, uns de famílias abastadas, outros dos bairros mais pobres de Boston, e seguiu-os ano após ano, década após década, até à velhice: exames médicos, entrevistas, a vida toda. Ao fim de mais de oitenta anos a olhar para vidas inteiras, o melhor previsor de quem envelhecia feliz e com saúde foi uma coisa só: a qualidade das relações. Não o dinheiro. Não a fama. Não o sucesso profissional. As pessoas mais satisfeitas com as suas relações aos cinquenta anos eram as mais saudáveis aos oitenta. Guarda isto, porque devia mudar a forma como olhas para tudo o resto.

Deixa-me falar-te de dois amigos. Servem de exemplo aos dois extremos.



Amigos.

O Zé



O Zé.

Conheci o Zé no 10.º ano. Vestia roupa do avô, camisolas de lã com losangos, daquelas que associamos a um senhor de noventa anos. Foi isso que me chamou a atenção. Cheguei-me a ele e disse: «Tens dinheiro poupado, Zé? Vamos às compras.» Fomos às lojas mais caras que encontrámos e ele usou aquelas duas ou três peças religiosamente durante meses.

O Zé era o miúdo bochechudo, fofo, e a certa altura decidiu que queria fazer alguma coisa a respeito disso. Para lhe fazer companhia e dar-lhe uma força, entrei no ginásio com ele. Na altura não fazia a mínima ideia da importância que essa decisão ia ter na minha vida. Ainda hoje ele diz, meio a brincar meio a sério, que devia receber uma percentagem dos meus dividendos, por ter sido o responsável por eu alguma vez ter posto os pés num ginásio. E a verdade é que lhe devo isso. E muito mais.

Eu achava que uma transformação física lhe faria bem à autoestima. Só que havia um pormenor curioso: o Zé sempre se aceitou exatamente como era. Frontal, sem rodeios, ainda hoje. E foi provavelmente isso, a frontalidade dele contra a minha, que mais tarde nos levou a chatear a sério.

A desculpa foi uma discussão sobre política. Um tema sobre o qual eu, honestamente, não ligo nem percebo grande coisa. Mas vesti o personagem do defensor do capitalismo com unhas e dentes contra um comunista assumido, e debitei coisas que tinha ouvido algures sem sequer as entender. O tal síndrome do papagaio, outra vez.

O mesmo Zé que em miúdo misturava pão, pastilha, Coca-Cola e cinzas do cinzeiro e engolia aquilo por cinco euros tornou-se um cientista respeitado, biólogo, que anda de país em país a estudar minhocas. Estudar minhocas! Casou, teve filhos, e eu não estive presente em nenhum desses momentos. Por mera estupidez.

Recentemente voltei a contactá-lo. Mas ainda não regressámos à página da amizade em que estávamos antes daquela discussão idiota.

E é aqui que quero parar um segundo. Porque a lição não é bonita para o meu lado. Perdi anos de uma boa amizade para defender uma opinião que nem era minha, agarrado a uma personagem que nem tinha escolhido. A faca do intelecto ao serviço do ego, exatamente como já falámos. E o preço pagou-se em algo que não se compra: presença nos momentos que importavam a alguém de quem gosto.

O Carlos



O Carlos.

No extremo oposto está o Carlos.

Quando decidi desmontar o culturista, parar com os anabolizantes, largar aquela vida inteira, cortei conscientemente tudo o que pudesse exercer influência contrária. Tudo, menos o Carlos.

Não porque ele me apoiasse por interesse. Porque o Carlos, simplesmente, não complica o que não precisa de ser complicado.



O Carlos e a Inês.

«Carlos, vou viajar pelo mundo.» «Porra, impecável. Faz isso, desfruta. Vou ter saudades, mas vem-me visitar.» «Carlos, vou para Portugal.» «Porra, impecável, já podemos passar mais tempo de qualidade.»

O Carlos é dessas pessoas raras: se estás bem, ele fica contente por isso. Ponto. Não há segundas intenções, não há novela de fundo, não há fatura escondida. Estar com ele não custa energia, devolve-a.

E com o tempo percebi uma coisa simples sobre as pessoas. Há as que somam e há as que subtraem.

As que somam e as que subtraem

Do arquivo • Pessoas Tóxicas

Por vezes estão à nossa volta, não nos damos diretamente com elas, mas não perdemos uma oportunidade para depositar veneno onde podem.

São tão tóxicas que jamais crescerão ou darão algum fruto. Numa outra altura falarei delas.

Outras vezes estão bem no meio do nosso círculo de ação e vestem uma máscara.

Essa máscara faz nos gostar delas, depositamos os nossos maiores segredos, dores e perante a nossa vulnerabilidade o poder delas cresce. Cresce o suficiente para nos impedir de avançar. Ao mínimo sinal de alerta puxam a corda para o mesmo nível delas ou abaixo do mesmo.

Sugam energia, amor, dinheiro e tempo. Achamos que lhes devemos este mundo e o outro e como o ser humano se acha quase sempre pouco merecedor de melhor, tem a certeza que aquilo é o melhor que vai ter ou encontrar.

Então melhor ceder que combater. Esse receio de ficarmos sozinhos, esse receio de perder, de mudar... coloca-nos num loop maluco, desgastante e que nada de bom nos dará.

— “É por amor”, diz um.

— “É pela história que temos”, diz outro.

Assim se vai perdendo horas de sono, dias de conforto e uma vida de felicidade.

Não falo de cortar toda a gente que um dia nos chateia. Falo de reparar no saldo. Há pessoas que, ao pé de ti, te deixam mais leve, mais capaz, mais tu. E há outras que, mesmo sem grande drama aparente, te vão sugando aos poucos, energia, tempo, dinheiro, paz, e à mínima ameaça de as perderes puxam-te para baixo, para o nível delas.

O difícil não é identificá-las. O difícil é admitir que muitas vezes ficamos, por medo de ficar sós, por causa da «história que temos», por acharmos que não merecemos melhor. E assim se vão perdendo horas de sono, dias de conforto e, às vezes, uma vida de felicidade.

Por isso é que as pessoas que deixo entrar na minha vida são hoje tão selecionadas como o tempo que passo com cada uma. Não é frieza. É reparar no saldo.

Saber pedir desculpa

Mas atenção, que a faca também corta para o meu lado. Reparar nos outros não me isenta de ser, muitas vezes, eu o problema.

Do arquivo · Pedir Desculpa

Vivemos a errar, errar é o nosso hábito mais constante e menos consciente.

Magoámos, sem querer, sem dizer uma palavra, é tão fácil magoar que não nos apercebemos quando o fazemos.

O grau, esse pode ser reduzido para nós, mas gravíssimo para a outra pessoa.

Pedimos desculpa e voltamos a errar. Isso não altera os valores, aquilo em que acreditamos, ou aquilo por que lutamos.

Somos apenas humanos, com todos os nossos sonhos, com todas as nossas frustrações interiores, traumas e desejos. O erro em si, faz parte da nossa aprendizagem, vamos batendo com a cabeça até que essa dor seja grande o suficiente para nos travar.

Mas durante essa aprendizagem vai-se perdendo.

Um dia magoámos-nos, outro dia, somos magoados. A solução, essa passará, acredito eu, por...

...nos admitirmos como fracos que somos, como humanos e fracos são os outros, abrirmos os braços como quem convida a um abraço..

passa por saber pedir desculpa, com o corpo e com a alma.

Vivemos a errar. Magoamos sem querer, sem dizer uma palavra, e nem damos conta. O grau que para nós é pequeno pode ser gravíssimo para o outro. Pedir desculpa, com o corpo e com a alma, e admitir que somos tão frágeis como toda a gente, é das coisas mais adultas que se pode fazer. Eu sei-o, sobretudo, porque falhei nisso. E o Zé que o diga.

E se há um lugar onde tudo isto se põe mesmo à prova, o envolver sem me emaranhar, o saldo das pessoas, o ego a segurar a faca, é nos relacionamentos amorosos. É aí que sou mais capaz do melhor e do pior.

Relacionamentos

Tive ao meu lado mulheres fantásticas. Mulheres que guardo no coração. Se me puser a escutinar o motivo pelo qual terminei cada uma dessas relações, não encontro uma explicação lógica.

Sempre senti que navego um barco. Cada vez que deixo uma mulher entrar na minha vida, sei à partida que vai navegar comigo durante um tempo, mas que a certa altura vai sair. Não sei explicar isto de outra forma. Não sei se é defeito meu, se é feitio.

E a verdade é que não me arrependo de nenhuma das decisões que tomei, ainda que o sentimento se tenha mantido. Olho para trás e fico contente por ter acontecido. Pelas memórias, pelas alegrias e tristezas, pelas viagens, pelos momentos partilhados. Coisas simples, mas com um peso enorme.

E aqui tenho de ser honesto com uma coisa, porque seria fácil vender-te isto como sabedoria. Não sei se este barco que larga sempre amarras é desapego saudável, de quem se envolve sem se emaranhar, ou se é apenas medo bem disfarçado de filosofia. Uma forma elegante de nunca ficar o tempo suficiente para arriscar a sério. Não tenho a resposta. Mas prefiro deixar a pergunta em cima da mesa do que fingir que já a resolvi.

Não sei se isto vai mudar. Não sei sequer se acredito no amor como as pessoas o descrevem.

Aquele amor romântico de filme parece-me mais uma doença, ou um vício, do que outra coisa. «Não vivo sem ti, sem ti não sou nada.» Posso estar errado. Mas sentir que não somos completos até encontrar outra pessoa não me parece coerente nem lógico.

Encontrar alguém que já é completo por si só, e formar com essa pessoa uma equipa, parece-me bem mais realista. Não somos duas metades à procura uma da outra. Somos duas laranjas inteiras.

Porque se eu não sou completo, ando à procura de outra pessoa que me complete. E isso leva-me quase sempre a exigir que ela seja como eu quero, que se comporte da forma que mais me serve. É essa a versão de amor de que toda a gente fala? Uma transação. Uma coisa condicional. Amo-te se tu também me amares e te portares como eu quero. E se não corresponderes, trato de te mudar.

Isso é amor?

Claro que, quando duas pessoas se juntam, têm de se adaptar. Uma parte de cada uma tem de morrer para dar lugar a algo novo, construído em conjunto. Mas tudo isso é mais leve quando as duas se juntam porque querem, e não porque precisam.

E isto, mais uma vez, o yoga já o tinha percebido há muito. Naquela lista de Patanjali das raízes do sofrimento, os kleshas, há uma que se chama raga, o apego: a tendência para nos agarrarmos àquilo que nos dá prazer ao ponto de ficarmos dependentes, e de sofrermos no instante em que isso nos falta. É a

diferença exata entre o «quero-te» e o «preciso de ti». O yoga não anda a pedir-te que ames menos, muito pelo contrário. O que aponta é para amares sem essa fome, sem a exigência de que o outro seja de certa maneira para tu estares bem. Amar de mão aberta, e não de punho fechado.

Escrevi isto em 2015, para uma mulher. Repara como já ali jogava exatamente o jogo que hoje questiono.

Do arquivo • Eu Espero (2015)

Arrepio-me quando penso, quando te imagino de roupa interior preta, rendada ou até mesmo com uma t-shirt minha e calça de pijama.

És assim, ficas bem de trapos e sem eles!

Sem tinta na cara és mais bonita, mas tu insistes em gastar tempo para te aperaltar, em fazer sobressair esses olhos, essas pestanas, esses lábios.

Só que eles já são bem visíveis. E mais ainda para mim, que os conheço tão bem. Não tanto por passar muito tempo com a minha cara encostada à tua, mas sim porque te decorei.

Decorei cada expressão tua, cada tique.

És transparente para mim, como qualquer copo de água limpa. Gosto de acreditar que te conheço melhor que tu mesma, observo-te com cuidado quando não dás por isso para me poder distanciar quando estás atenta.

Desta forma a minha fachada é fortalecida com uns quantos dialetos proferidos em tom de escárnio, sarcasmo, umas vezes com carinho, outras vezes porque me apetece rir de ti! Porque todos gostamos mais do que nos dá luta e desafia não é?

Então esta é a minha forma de te manter por perto e interessada. Acabas por lutar por uma atenção que já tens, mas não sabes!

Mas está bem...perfuma-te, coloca esse decote que tanto gostas e pinta-te lá.

Eu espero.



«Eu espero.»

Não quero que fiques com a ideia de que isto é tudo teoria, distância e frieza. Cada mulher que passou pela minha vida teve a sua forma especial de ser, e guardo-as todas com carinho. Mas há uma cujas memórias ainda estão muito frescas.

Com ela, corri o mundo. Vivemos em Barcelona, em Valência, em Benidorm, no Vietname, em Bali. Passámos por Bangucoque, pela Malásia. Foram tantos os momentos que me marcaram que é impossível, e nem sequer o quero, desligar essas memórias. Tínhamos três cadelas que me recebiam à porta sempre que chegava a casa. Hoje, há uma certa tristeza por já não ter isso. Mas poder senti-la é, em si mesmo, um privilégio. Sorrio porque aconteceu.

Aprendi imenso com ela. Fui tratado com muito amor. E, olhando para trás com honestidade, talvez ainda não estivesse à altura de o receber, nem de o retribuir da mesma forma.

Se calhar era o tal barco. Se calhar era só o momento errado. Já não preciso de ter a certeza. Fica a gratidão, que é a única coisa que faço questão de guardar.

- **Na prática**

- Faz o exercício do saldo. Pensa nas cinco pessoas com quem passas mais tempo. Depois de cada encontro, costumavas sair com mais energia ou com menos? Sê honesto, ninguém está a ver.
- Antes de defenderes uma opinião com unhas e dentes, pergunta-te se é mesmo tua, ou se é só o teu ego a segurar a faca. Custa-me a mim, imagino que custe a ti.
- Se há um telefonema de desculpa que andas a adiar, sabes qual é. Fá-lo antes de acabares este capítulo.

Pergunta final: das pessoas à tua volta, quais te aproximam de quem queres ser, e quais te afastam? E tu? Para quem és o Carlos, e para quem tens sido o problema?

PARTE IV

O ALGO MAIS

A consciência.

Capítulo 14: Falemos de perda

Estava no sexto ano quando a minha mãe teve de ser internada devido a um AVC.



A minha mãe.

Aconteceu durante a noite. Nenhum de nós deu conta.

De manhã, quando acordámos, o meu pai já tinha regressado do hospital.

Tentou banalizar a situação. E eu também não me preocupei muito.

Achei que era algo de tratamento rápido e que, mais tarde ou mais cedo, ela estaria de volta a casa.

Nessa altura eu tinha aulas de piano. Classe de conjunto. Formação musical.

E ia ter uma audição.

Fazia-se uma audição por período letivo, que servia como avaliação.

A minha mãe ainda estava no hospital e era a primeira vez que não iria estar presente num momento daqueles.

Recordo-me perfeitamente.

A audição era às 19h. Perante várias pessoas.

E lembro-me de não querer estar ali.

De não querer tocar.

Naquele momento sentia que não era ali que deveria estar.

Acabei por tocar.

Mais tarde soube que, precisamente àquela hora, a minha mãe estava a ter o seu segundo AVC.

Desta vez, mais grave.

Com a ausência da minha mãe em casa, tanto eu como o meu pai e os meus irmãos tivemos de nos adaptar a uma nova realidade.

As condições tornaram-se mais difíceis.

Fui viver com uma tia minha para aliviar os encargos do meu pai.

Foi uma fase estranha da minha vida, mas pude contar com os cuidados dos meus tios e com a amizade dos meus primos.

Acabei por me refugiar numa espécie de semi-rebeldia.

Tanta rebeldia quanto é possível num aluno com excelentes notas.

Porque, apesar de querer ser um bad boy, tinha notas irrepreensíveis.

O que, convenhamos, tira alguma credibilidade a qualquer tentativa de rebeldia.

Ainda assim, cheguei a receber alguns avisos sobre o meu comportamento.

Apesar da renovação constante das nossas células, sinto que os momentos que nos marcam ficam sempre escritos em algum lado.

Não há renovação celular que apague a nossa história.

São esses acontecimentos que nos dão “experiência de vida”.

Especialmente os negativos.

São eles que nos fazem crescer. Que nos obrigam a sair da zona de conforto e a procurar soluções numa altura em que parecem não existir.

Sempre acreditei que, em qualquer situação negativa, existe uma lição para aprender.

Uma solução para procurar.

Se mantivermos alguma confiança nas nossas capacidades e nas possibilidades que ainda existem, percebemos que há sempre algo que pode ser feito.

Mas há problemas na vida para os quais não temos solução.

Nenhum nos faz sentir tão fracos ou impotentes como ver quem amamos doente e a sofrer.

Nesses momentos não há muito a dizer.

Não há muito a fazer.

Resta apenas esperar.

Foi tudo isso que senti quando finalmente pude visitar a minha mãe.

Sabia que os problemas estavam relacionados com o cérebro e preparava-me para a possibilidade de a sua capacidade cognitiva não estar a funcionar a cem por cento.

Quando entrei no quarto, ela olhou para mim e perguntou:

— Quem és tu?

Disse-o com uma expressão genuína de quem realmente não me reconhecia.

— Sou eu, mãe.

Respondi assustado.

Ela sorriu e pediu-me um abraço.

Definitivamente, o sentido de humor não tinha sido afetado.

A recuperação foi lenta. Com muitos altos e baixos.

Acabou por regressar a casa e conseguiu recuperar parcialmente a capacidade motora.

Como dona de casa incansável que era, rapidamente encontrou forma de continuar a tratar da lida da casa.

Andava de um lado para o outro, coxeando.

Demorava uma eternidade a chegar a cada lugar.

Mas ia.

Pensando bem, talvez tenha sido essa atitude que lhe permitiu voltar a andar.

Mesmo quando os médicos nos diziam, com toda a certeza, que isso nunca aconteceria.

Como não ficar inspirado pela própria mãe?

Mas quando a cruz é muito pesada, chega um momento em que o corpo se cansa.

E a batalha torna-se dura demais.

Foi isso que acabou por acontecer.

Depois do AVC veio o cancro da mama.

Mais cirurgias.

Mais consultas.

Mais médicos.

Mais momentos sem ela ao meu lado.

E mesmo sabendo que questionar estas coisas não serve de muito... às vezes é difícil não o fazer.

Estava no Brasil quando comecei a perceber que algo não estava bem.

Entre avanços e retrocessos no estado de saúde, existe sempre uma esperança de que tudo acabe por melhorar.

Mas sempre que falava com ela pelo Skype, havia uma tosse muito forte que, por vezes, lhe fazia cair lágrimas.

Não era normal.

Quando cheguei a Portugal, ela estava novamente no hospital.

Assim que me viu, começou a chorar.

Abraçou-me e disse:

— Ainda te vou ver licenciado.

Tinha sido diagnosticada com metástases no pulmão.

Derrame pleural.

Restos do cancro que julgávamos ter ultrapassado.

Durante dez anos, que me recuso a resumir apenas pelo seu estado clínico, houve muito sofrimento.

Mas ela continuava ali.

Sorridente.

De terço na mão.

Incrível.

Certa manhã recebi um telefonema do meu irmão.

Quando atendi, houve silêncio.

Depois algumas lágrimas.

Foi suficiente.

Demorei alguns segundos a perceber que estava acordado.

Que não era um pesadelo.

Apesar de a ter visto baixar os braços e de saber que esse momento iria chegar, ainda assim esperava que fosse apenas mais uma fase.

Mas não era.

Na verdade, ela já não me viu ser licenciado.

Faltava apenas um mês.

A dor é inevitável. Perde-se uma pessoa que nos é próxima e dói. Às vezes dói de uma forma para a qual não há palavras. Isso é a vida, e não há nada a fazer quanto a isso. Nem se deve querer fazer. Fugir da dor de uma perda é fugir da prova de que aquela pessoa importou.

O que já não é inevitável é tudo o que a mente constrói por cima da dor. As histórias, as narrativas, o «porquê a mim», o «devia ter feito mais». Essa parte, na maior parte das vezes, é opcional. E foi a que me custou mais tempo a perceber.

Porque há uma diferença enorme entre duas frases. «Nunca mais a vou ver, que merda de vida.» E «que privilégio foi poder conhecê-la, a vida é bela.» A perda é exatamente a mesma. A experiência interna que se vive por cima dela é completamente diferente.

Não houve um dia em que percebi isto. Não foi um clique, nem uma frase que li, nem um momento de revelação. Foi uma coisa que veio com o tempo, devagar, quase sem eu dar conta. Durante muito tempo fiquei do lado da primeira frase. Do «devia ter estado mais presente», do «se eu soubesse». Estava longe, no Brasil, quando ela começou a piorar, e há uma parte de mim que ainda hoje carrega isso. Mas, sem data marcada, chegou o dia em que me apanhei a lembrar mais da expressão dela do que da doença.

Nada disto tem que ver com frieza. A dor continua lá, inteira, e deve estar. O que aprendi a largar foi o resto, aquela camada de sofrimento que a mente pendura por cima e que, no fundo, já não fala da pessoa que partiu, mas das histórias que insisto em contar a mim próprio.

E, às vezes, tinha a sensação de que ela continuava por perto. Nunca tanto como numa viagem que fiz a Miami.

Uma das mais loucas e caricatas viagens que tive foi no dia 27 de Janeiro de 2017.

Decidir colocar uma mochila às costas, comprar um bilhete de avião para Miami com um objetivo bem definido.

Encontrar Dave Palumbo, que viria a ser futuramente o meu preparador. Queria que ele me visse pessoalmente, queria ouvir da boca dele se valeria a pena ambicionar um pro card. Queria ao mesmo tempo testar-me e saber até que ponto as minhas capacidades dariam conta do recado.

Assim que cheguei a Miami, deparo-me com o meu 1^a percalço. A mala que vinha no porão acabou por ficar retida algures a meio da viagem, pelo que teria que esperar 1 a 2 dias que ela me chegasse. Tal não seria grande problema se eu não suasse como um cavalo durante a viagem de avião e não me tivesse encharcado numa poça de água assim que chegara ao local onde iria ficar a dormir.

Encontrar comida também não foi fácil pois o carregador do telemóvel tinha ficado também na mala e o meu GPS era todos os espanhóis, ingleses e mexicanos a quem ia pedindo direções. Posso dizer que durante toda essa viagem eu devo ter feito 2 a 3 refeições por dia, para quem não pertence ao mundo do culturismo é algo banalíssimo.

Para quem tinha que sustentar 110 kg e estava num período off de anabolizantes, isso é das piores coisas que nos pode acontecer. Mas procurei manter-me positivo, afinal de contas tinha muito pelo que agradecer.

Após ter a minha mala de volta e ter acesso ao meu e-mail, resolvo então procurar o contacto do Dave e informá-lo que estava ali para o ver. A sua resposta não tardou. Ao que parecia ele não vivia em Miami, mas sim a 3 horas dali.

“Bem jogado Tiago, nem a localização exata soubeste procurar”.

Digamos que estando em Portugal, qualquer meio de transporte serviria para fazer uma viagem dessa distância, mas não ali.

Então meus amigos, depois de muita procura, muitas perguntas e pesquisas percebi que não havia nenhum meio que me deixasse no local pretendido.

Então, improvisei...

Apanhei um autocarro que me deixava a 2 horas do local. No autocarro conheci um homem colombiano que ia para perto da zona e consegui apanhar boleia com a tia dele, ficando a 1 hora do local. Após alguns km feitos a pé indo na direcção de uma praça de táxis que afinal não existia, consigo então apanhar boleia de pessoas desconhecidas a quem eu agradeço profundamente!

Chegando ao local, consigo finalmente aceder ao meu e-mail, e vejo que o Dave me tinha respondido, dizendo que me poderia receber as 16 horas no seu escritório. Isto seria um noticia fantástica que me deixaria aos saltos, não fossem já 19 horas.

Confesso que nesse momento fui a baixo, senti-me patético, ter feito uma viagem daquelas em vão, os meus recursos financeiros estavam contados e qualquer passo dado a partir dali teria que ser muito bem estudado.

Estava já conformado com a ideia que tinha feito tudo que estava ao meu alcance para conseguir aquilo a que me tinha proposto. “Talvez, devia ter pensado melhor e ter estudado e planeado esta viagem” pensava já eu, tentando-me consolar.

Resignado, procuro então um local para comer, visto que eram 19 horas e eu tinha apenas 1 refeição no estômago. Encontro uma hamburgueria onde faço o meu pedido e acedo ao meu e-mail mais uma vez para reler o email enviado, contemplar aquela grande falha minha.

Para meu grande espanto, recebo um outro email nesse mesmo momento:

— “Creio que nos podemos encontrar então em minha casa, segue a minha morada”

Escusado será dizer que nem esperei que a comida chegasse, peguei na minha mochila e apanhei um táxi, nervoso, ansioso, contente. Um misto de emoções.

Chego então a um descampado, onde conseguia ver aquilo que eram as sombras de 3 casas. Pouca iluminação e muita gestação era o cenário que podia observar.

— “Are you sure that you want to stay here?”

— “Yes, I am sure”.

Paguei e fui direto a uma das casas, segui o meu instinto ou os meus pés, nem sei.

Bato então a porta de uma das casas, e imaginem a minha cara de espanto quando o DAVE me abre a porta:

— “Welcome crazy person”

Passei cerca de 2 horas lá, conversei com ele sobre várias coisas, ouvi a sua opinião em relação ao que estava a fazer, deu-me alguns conselhos e acabamos a falar das suas cobras. Ele fazia criação e pude observar como ele cuidava delas.



Viagem a Miami, 2017.

Eu estava a adorar cada minuto, afinal de contas, tudo me tinha levado àquele momento, mesmo as coisas que achavam serem más.

Por mais cenários que tivesse imaginado, este não tinha sido cogitado. Foi portanto uma surpresa boa.

Chamei de novo o táxi e agora mais satisfeito, com um sentimento de dever cumprido, era hora de alimentar o corpo, pois a alma, essa iria ficar satisfeita por muito tempo.

Acabei por ter que tomar uma decisão, o dinheiro não me iria chegar para tudo, então a opção mais viável seria comer qualquer coisa e procurar um banquinho para dormir e assim foi. Eram 2 da manhã quando acordo com um alarme de uma loja, cheio de frio, a tremer por todos os lados e sem sentir as pontas dos dedos.

Se já tinha sido difícil adormecer, agora seria impossível. Nisto, chega uma patrulha da polícia, da qual eu me escondo por breves momentos, sem perceber muito bem o porquê. Poderiam achar que tinha sido responsável pelo alarme, sei lá.

O frio era tanto que acabei por ir ter com eles na esperança que me pudessem ajudar.

Revistaram-me e chamaram-me de maluco após eu ter explicado o que estava ali a fazer. Levaram-me para uma waffle house, que estaria aberta 24h e onde poderia estar mais quente.

Ali na rua, certamente eu teria morrido de hipotermia.

Esqueci-me de referir que a minha indumentária eram uns calções, umas cavas e uns chinelos. De alguma forma, aquele alarme tinha salvo a minha vida!

Felizmente fui muito bem recebido nesse estabelecimento, reconheceram-me como

“culturista” e pelo que percebi os culturistas lá são muito respeitados. Pagaram-me 3 refeições durante essa noite, pude encher a barriga.

Que sensação boa, tudo parecia um filme vivido na primeira pessoa.

Sentia-me vivo e ansioso por escrever em papel todas aquelas peripécias. Pedi então um guardanapo e uma caneta onde escrevi tudo. Mais tarde por volta das 5 da manhã, sem conseguir pregar olho, alguém se lembra de colocar uma moeda numa jukebox e escolher uma música.

Estava extremamente cansado, cheio de sono mas sem conseguir dormir, contudo a música chamou-me a atenção:

“Just hold on, we are going home”

Já alguma vez se sentiram protegidos, guiados, aconchegados por uma força maior, uma força invisível? Pois bem eu senti tudo isso, e senti que força era essa... era a minha mãe!

Durante toda a viagem eu fui guiado e protegido, inundado com uma força a que eu não tinha acesso todos os dias. Senti essa estrela a olhar por mim e no fim dessa viagem louca, ainda me cantou e reconfortou, “just hold on, we are going home”.

Passei fome, passei frio, passei horas sem dormir, dormi na rua, quase fui preso, apanhei boleias, aceitei refeições de estranhos, perdi-me umas quantas vezes e tantas outras me encontrei.

Lágrimas vieram-me aos olhos várias vezes, não por tristeza, mas de agradecimento.

Viajei sozinho, mas senti-me acompanhado a viagem inteira. Além de ter concretizado o meu objetivo, volto para terras lusas com uma bagagem mais pesada e um sorriso no rosto.

Do arquivo • Carta para Ti, Mãe (2015)

É difícil expressar tamanha gratidão com palavras.

Hoje, aqui sentado no silêncio da escuridão, ouvindo apenas as folhas agitadas das árvores, lembro-me de ti. Lembro-me de tantos momentos, de tantas oportunidades para te mostrar o quanto eu te admirava, o quanto a minha expressão era pacificada ao ver-te sorrir enfrentando esse mal.

A tua fé, a tua força deram-me esperanças mesmo quando não havia motivos para haver. Permitiu-me acreditar mesmo quando me despedi de ti.

Pensando bem, nem me permitiu ver que poderia ser a despedida, que poderia ser a última vez que as minhas mãos tocavam o teu corpo com alma.

Sinto que poderia ter feito mais, que poderia ter estado mais tempo contigo.

Se eu soubesse...

O teu sorriso e os teus olhos foram passados para mim, descendência que vem com o nascimento, fruto de junção aleatória de cromossomas.

Os teus olhos são o reflexo dos meus, o teu sorriso também.

Gravei-te no meu braço como oração!

Horas e orações passadas e realizadas de terço na mão, o teu símbolo que te distingue, a força que te mantinha de pé.

Guardo de ti muitas coisas boas, guardo de ti a esperança, a saudade, lágrimas que me caem ao escrever-te isto.

Lágrimas que caem quando me lembro de ti, por tudo, e por nada.

Sonhei contigo.

Respondeste-me a uma pergunta e não precisaste de falar... não precisaste de emitir som algum.

Acordei com a resposta em forma de energia que emergiu pelo meu corpo e me fez sorrir assim que abri os olhos.

Senti-te tão próxima de mim!

Aceita a minha gratidão, aceita o meu perdão pelas minhas falhas...

Dedicar-te-ei todas as minhas ações mais bondosas. Procurarei deixar-te orgulhosa de mim.

Saudades que matam e são disfarçadas pelo tempo, mas que continuam intensas...

Saber que não te posso abraçar mais enfraquece o meu coração e olhando para a tua fotografia, todos os dias recordo-me de ti.

Não da doença e de todos os males, mas sim da tua expressão, da tua voz, do teu calor...

Esta é a carta que nunca te escrevi. Sinto-me grato pelo tempo que passámos juntos, feliz por saber que estarás sempre ao meu lado.

... mas faço-o com lágrimas nos olhos.

Faço-o com saudade, com esperança e com todo o Amor que te posso entregar.

Um até já

Do arquivo · Natal sem Ti, sem Você. (2020)

E aqui estou eu, aqui está ele e vocês. Cá estamos nós e faltas tu. Perdão, você.

Fui educado a tratar os mais velhos por você e não me admitia, ou a nenhum de nós, que fosse de outro jeito. Lembra-se como ficava chateada e o pai nos olhava com aquela cara intimidante? Sim, olha-se com a cara. Só com os olhos não chega.

É uma expressão toda ela intimidante.

Entrei aqui hoje e o cheiro é o mesmo. Há cheiros, memórias e pessoas que não se esquecem. Tu és uma delas, perdão, você!

Estamos longe da perfeição. Um joga ps3, os outros 2 estão a mexer no telemóvel e o outro é cozinheiro.

*Trabalha que se f***.*

Eu observo, escrevo a respeito, e constato que realmente não é o cenário mais pitoresco, mas sem dúvida que é bonito do jeito que está.

Quero tirar uma fotografia mental para recordar, um registo escrito para fortalecer essa memória e depois prometo que o vou viver.

Lidamos com períodos de silêncio e períodos em que não se diz nada de jeito. Nada do que possa ser dito será tão agradável como os seus berros, reclamações e ordens. Ainda assim, estamos aqui e estamos bem.

Daqui a pouco já é amanhã e prometo que te deixo uma flor antes de ir embora, perdão, que lhe deixo uma flor antes de ir embora.

A minha mãe voltou a andar quando os médicos juraram, com toda a certeza, que nunca mais o faria. Coxeava, demorava uma eternidade a atravessar a casa, mas ia. De terço na mão, sorridente, mesmo com o corpo a desfazer-se. O que me ficou dela foi isso: uma teimosia serena de quem decide como vai viver o tempo que ainda tem.

Hoje, quando penso nela, já não penso na doença. Penso na expressão, na voz, no calor. Levei anos a chegar aqui. Mas cheguei.

E fica-te a pergunta: as perdas que carregas, carrega-las pela pessoa que partiu, ou pelas histórias que ainda contas a ti próprio sobre elas?

Capítulo 15: Falemos de psicadélicos



Retiro.

Este não é um texto para te convencer de nada.

Não te vou dizer para experimentares. Nem te vou dizer para não experimentares. Vou apenas partilhar o que a minha experiência me trouxe. E depois faz o que quiseres com isso.

Imagina um centro. Chama-lhe alma, consciência, espírito, uma extensão da vida, ou qualquer outra coisa que facilite a tua compreensão. Não interessa o nome. Interessa o conceito.

Agora imagina que à volta desse centro existe uma camada. Composta pelo teu corpo e pela tua mente.

As histórias que contas sobre ti mesmo. As identificações com personagens que foste construindo ao longo da vida. Os traumas. As emoções reprimidas. As obrigações. As compulsões. As crenças que adotaste sem questionar.

Quanto mais rígidas forem essas histórias, mais espessa é a camada. Mais longe estás desse centro. Mais difícil é o contacto com aquilo que, na falta de melhor palavra, és realmente.

A maioria das pessoas vive a vida inteira na superfície dessa camada. E não há nada de errado nisso. Dá para funcionar. Dá para ter uma vida. Mas há qualquer coisa que fica por descobrir.

Os psicadélicos, de forma alguma planeada, ajudaram-me a romper essas barreiras. A ter contacto com esse centro. Não de uma forma controlada ou previsível. Nada naquilo é controlado ou previsível.

Por vezes, as experiências eram sobre andar ali nos traumas. A sentir o que tinha ficado debaixo do tapete. Coisas que eu julgava resolvidas, mas que estavam apenas arrumadas num canto. E quando as encontras de frente, sem filtro, sem defesa, percebes que não tinham desaparecido. Estavam apenas à espera.

Por vezes, serviam simplesmente para observar as minhas incoerências. Como as histórias que contava a mim mesmo não faziam sentido. Como certas crenças que carregava com tanta convicção não passavam de frases que tinha lido, escutado ou decorado. Pareciam sólidas, mas quando confrontadas com a experiência direta, desmoronavam.

E por outras vezes, o contacto com o centro era direto.

Não há palavras para descrever o que senti nesses momentos. E sei que esta frase é frustrante para quem lê. Mas é a verdade. É uma sensação que vai além do que posso pensar, descrever ou comparar.

Qualquer palavra que eu use vai ficar aquém. É como tentar explicar uma cor a alguém que nunca viu.

Será isso um contacto com o criador? Não sei. Não tenho essa resposta. Mas sei que existe algo ali que é maior do que eu. Maior do que qualquer história que eu possa contar sobre mim.

E aqui, curiosamente, a ciência tem algo a dizer que encaixa quase demasiado bem. Há no cérebro uma rede a que os investigadores chamam rede de modo padrão. É ela que sustenta aquilo que sentimos como o nosso «eu»: a narrativa autobiográfica, as memórias sobre nós próprios, a sensação de sermos uma pessoa contínua e separada de tudo o resto. No fundo, é a maquinaria que fabrica a tal camada de histórias. E o que os estudos com psilocibina mostraram, sobretudo o trabalho de Robin Carhart-Harris no Imperial College, é que esta substância reduz a atividade dessa rede. Mais interessante ainda: quanto maior era essa redução, mais intensa era a sensação, relatada pelas pessoas, daquilo a que os cientistas chamam «dissolução do ego». Por outras palavras, quando a máquina que conta a história de quem tu és baixa o volume, aquilo que fica é o resto. Chama-lhe centro, chama-lhe consciência, chama-lhe o que quiseres. A

ciência descreve o mecanismo. Não te diz o que encontras lá. Isso continua a ser contigo.

Agora, nem todas as experiências são aquilo que considerarias "positivas". Algumas são caóticas.

Desconfortáveis. Confrontadoras. Há momentos em que não queres estar ali. Em que a mente luta contra aquilo que está a acontecer. E é precisamente aí que está parte do valor. Porque o confronto com aquilo que evitas é, muitas vezes, aquilo de que mais precisas.

Mas independentemente de a experiência ter sido mais ou menos caótica, havia algo que se repetia sempre.

Nos dias seguintes, a mente ficava vazia. Limpa.

Silenciosa.

Não vazia no sentido de ausência. Vazia no sentido de espaço. Como se alguém tivesse aberto as janelas de uma casa que esteve fechada durante anos. E de repente entra ar. Entra luz. E tudo parece mais nítido.

Nesses dias, eu era uma versão de mim que só posso descrever como sobre-humana. Não no sentido de fazer coisas extraordinárias, mas no sentido de usar a mente totalmente sob o meu controlo, em vez de ser usado por ela. Cada decisão era clara. Cada ação era intencional. Não havia ruído. Não havia drama. Apenas presença.

E também não estava a imaginar essa clareza dos dias seguintes. Depois de uma experiência destas, o cérebro fica, durante algum tempo, mais moldável do que o costume. A investigação, feita em contextos clínicos e controlados, mostra que estas substâncias promovem neuroplasticidade, ou seja, a capacidade dos neurónios criarem novas ligações. É como se, por uns dias ou semanas, o cérebro ficasse com o cimento fresco, mais fácil de remodelar. Há até estudos que falam de mudanças duradouras: pessoas que passam por estas experiências tornam-se, em média, mais abertas, e essa abertura pode manter-se durante meses. Mas há aqui uma armadilha, e é importante. Essa janela fecha-se. O cimento seca. E se, enquanto está aberta, não construíres nada de novo, voltas ao sítio onde estavas. O que fazes com essa janela, enquanto ela está aberta, talvez seja a parte que mais importa.

E foi aí que surgiu a pergunta que mudou tudo:

Eu posso sentir isto sem ter de tomar alguma coisa?

E aqui entra a terceira lente, a do yoga. No yoga não se usam psicadélicos, isso é verdade. Mas o estado que te tentei descrever não é estranho a essa tradição. Muito pelo contrário: tem nome, samadhi, e é considerado o próprio destino do caminho. Um estado de absorção em que a sensação de seres um «eu» separado se dissolve e resta uma unidade que não cabe em palavras. A diferença está no caminho até lá. O yoga não chega a esse estado por atalho químico, chega por prática: respiração, meditação, disciplina, ano após ano. E há um pormenor que sempre me fascinou. Nos Yoga Sutras de Patanjali, um texto com milhares de anos, está escrito que estes estados podem surgir por vários meios: de nascença, através de plantas e substâncias, de mantras, de disciplina intensa, ou de samadhi. Ou seja, a própria tradição reconhece, há séculos, que uma substância pode abrir esta porta. Só que sempre apontou o caminho da prática como o mais seguro, e o único que te deixa mesmo ficar do outro lado.

Essa pergunta tem-me trazido respostas interessantes. Como não tenho certezas sobre as mesmas, prefiro não as partilhar. Há coisas que precisam de ser vividas, não explicadas. E o risco de transformar uma experiência em teoria é perder aquilo que a torna real.

Mas posso dizer-te isto: tenho tido vislumbres.

Variações com menor intensidade desse estado, sem que para isso tenha de tomar algo. Momentos em que a mente não atrapalha. Em que há um silêncio de fundo tão grande que te deixa extasiado.

Eu sei que é estranho juntar essas duas palavras.

Silêncio e êxtase. Mas é exatamente isso.

Num desses momentos, saí à rua.

Estava a viver em Valência. Tinham havido inundações devastadoras e, segundo constou, o governo teve alguma responsabilidade nessa tragédia. Houve várias manifestações e nesse dia as coisas tinham descambado.

De um lado, polícia de intervenção. Equipados, em formação, prontos para atacar. Do outro, civis descontentes. Com garrafas, ferros e muita raiva.

Prontos para incendiar qualquer coisa a qualquer momento.

E lá estava eu, a passar no meio de ambos.

A olhar para uns e para outros. Sem qualquer sentimento de medo. Sem qualquer julgamento. A identificar as personagens de cada indivíduo. O polícia que estava ali porque era o trabalho dele. O jovem que atirava garrafas porque era a única forma que conhecia de expressar a revolta. O senhor mais velho que observava de longe, com uma tristeza que vinha de outro lugar.

Sentia-me capaz de correr, de agir, de me defender se fosse necessário. Mas isso nem foi cogitado.

Havia apenas observação. Clara, presente, sem história.

Sentei-me entretanto num banco, um pouco longe da confusão.

E aparece um ucraniano. Cego. Com um violino.

Estava preocupado com a polícia, que já o tinha avisado que não podia usar uma coluna para tocar.

Mas ele decidiu ignorar. Ligou a coluna e começou a tocar.

A música era "What a Wonderful World".

E tocava com uma precisão e uma beleza que pareciam não ser deste mundo. E muito menos daquele momento. Ali, no meio do caos, dos gritos, das sirenes, um homem cego tocava uma música que diz que o mundo é maravilhoso.

Contemplei. Caíram-me lágrimas de felicidade.

Deixei-lhe 100 euros no bolso.

Consegues imaginar este momento?

Polícia de um lado. Revolta do outro. E no meio, um cego a tocar "What a Wonderful World" para quem quisesse ouvir.

A vida é isto. Caótica, absurda, violenta e, ao mesmo tempo, de uma beleza que te parte o coração.

Só precisas de estar lá para a ver.

Capítulo 16: Falemos de silêncio

Imagina um copo com água e terra no fundo. Quanto mais mexes, mais turva a água fica. Mexe com força e já não vês nada, é só lama em suspensão. Agora para. Não faças nada. A terra começa a assentar, devagar, e a água volta a ficar transparente.

É a analogia mais próxima que consigo arranjar para descrever o que sinto quando o silêncio se sobrepõe ao caos mental.

Repara: a terra não desaparece. Continua lá, no copo. O que muda é que deixa de andar a rodopiar à frente dos teus olhos a tapar-te a vista. Com os pensamentos é igual. Quando deixo de estar submerso neles, emaranhado no conteúdo da minha própria cabeça, e me permito observá-los de fora, eles não se evaporam. Apenas perdem importância. Continuo a dar conta da loucura toda que por ali passa, e passa muita, mas já não sou arrastado por ela.

E o yoga tem um nome para este observador. Chama-lhe a testemunha, sakshi: a parte de ti que assiste ao desfile dos pensamentos sem se confundir com nenhum deles. É esse o lugar de onde vês a água a assentar. E quanto mais tempo te instalas ali, no assento do observador, menos a corrente te arrasta.

E quando não estás a ser arrastado, vês melhor. As coisas ficam mais nítidas. Uma aproximação mais honesta à realidade, digamos. E o mais interessante de tudo: passo a ter uma palavra a dizer sobre o que fazer a seguir. Ganha importância aquilo em que eu decido pegar e desenvolver, em vez de ser a próxima onda de lama a decidir por mim.

Nos dias e nas semanas a seguir aos processos que tive com psicadélicos, era este o estado predominante. Uma versão de mim diferente. Mais em paz, mais capaz. Mais eficiente, mais precisa, mais organizada. Como se alguém tivesse finalmente parado de mexer no copo.

E isto, curiosamente, tem tradução na ciência, mais literal do que eu esperava. Há uma rede no cérebro, a mesma de que te falei há pouco, a tal rede de modo padrão. É ela que se liga sozinha quando não estás focado em nada, e é a rede da divagação: aquela voz que anda para trás e para a frente, a remoer o passado e a ensaiar o futuro, sempre a falar de ti. Há um estudo de Harvard, com um quarto de milhão de respostas recolhidas por telemóvel ao longo do dia, que chegou a uma conclusão desconcertante: passamos quase metade do tempo acordados

com a mente nesse estado, longe daquilo que estamos a fazer. E quanto mais ela vagueia, menos felizes somos. A frase com que resumiram o estudo ficou-me na cabeça: uma mente que vagueia é uma mente infeliz. Ou seja, aquilo a que chamo água turva tem morada certa. É ali, nessa divagação, que mora grande parte do nosso mal-estar.

A boa notícia é que essa rede não é um destino fixo. Quando compararam o cérebro de meditadores experientes com o de principiantes, viram que os experientes mantinham essa mesma rede mais calada, mais desligada. E repara na simetria com o que te contei antes. Os psicadélicos silenciam essa rede à força, de uma vez, e depois a janela fecha-se. A meditação chega ao mesmo sítio devagar, à mão, ano após ano, mas ensina-te a fazê-lo sozinho, sempre que precisares. É a diferença entre alguém abrir a janela por ti e tu aprenderes, finalmente, onde fica o fecho.

E foi aí que nasceu a pergunta que me interessa há anos: o que é que me tira deste estado? E como é que o mantenho sem ter de comer cogumelos, beber ayahuasca ou fumar veneno de sapo (*Bufo alvarius*)?

Porque, já agora, convém esclarecer uma coisa. O processo em si, sob o efeito dessas substâncias, não é nada disto. É caos vezes dez, emoções à flor da pele, com uma espécie de ordem maior escondida algures por detrás de tudo. Não é um estado que queiras andar a ter todos os dias antes do pequeno-almoço. A parte boa, a água transparente, vem depois. E era essa parte de depois que eu queria aprender a replicar sem pagar a entrada.

Comecei então a reparar no que me turvava a água.

A lista não é bonita, mas é honesta. Identificar-me demasiado com um personagem. Aquela necessidade enorme de defender o ego ou de o andar a alimentar. O excesso de estímulos e de entretenimento, excessos de qualquer tipo, na verdade. E o hábito de ceder constantemente a todos os caprichos do corpo e da mente. Cada vez que dizia «sim» a tudo o que me apetecia no momento, lá estava eu outra vez a mexer no copo.

Por isso fiz o óbvio: testei o contrário.

Comecei a apanhar-me em flagrante sempre que um comportamento era o ego a mandar. Obriguei-me a fazer tarefas aborrecidas, chatas, monótonas, mas a fazê-las com leveza, entregando-me ao bom e ao mau com a mesma intensidade,

em vez de fugir de tudo o que não me dava prazer imediato.

O yoga é talvez onde isto fica mais evidente. Vejo-me a fazer movimentos bem exigentes, ainda por cima com a flexibilidade de um poste de iluminação, e ao mesmo tempo tenho de manter a respiração controlada. De um lado, a mente a gritar para parar, que aquilo não faz sentido nenhum, que há coisas melhores para fazer da vida. Do outro, o corpo a mandar sinais de dor a pedir exatamente o mesmo. E, no meio de tudo, uma presença que se dá conta de tudo isso, da mente a queixar-se, do corpo a queixar-se, e ainda assim se mantém calma. Semblante sereno, respiração controlada, enquanto por dentro está tudo a reclamar. No fim da aula, o bem-estar físico é tão bom como o mental, e aquela paz aparece outra vez.

No fundo, é isto: criar as condições certas no corpo e na mente para que exista uma base sólida e estável. Uma base que está ao meu serviço, e não eu ao serviço dela. Porque a alternativa é andar a vida inteira a servir os caprichos do corpo e da mente, como um empregado de mesa que nunca folga.

E deixa-me sublinhar uma coisa. Nada disto que te escrevo saiu de um livro. Saiu da minha experiência, tal como a vivi.

O que também significa que não sou nenhum mestre zen à prova de bala. Por vezes alguma coisa mexe com essa estabilidade e, confesso, nem sempre consigo manter esse grau de consciência mais elevado, à falta de melhor forma de lhe chamar. O meu desafio, então, acaba por ser este: manter a disciplina de cuidar do corpo e da mente mesmo quando o caos está todo lá fora, à porta. Porque se o meu interior estiver ordenado, as probabilidades de resolver seja o que for são muito maiores.

Lembras-te do exemplo do copo?

Hoje em dia, é mais ou menos assim que procuro não voltar a mexê-lo.

Medito cerca de 21 minutos por dia, de preferência logo de manhã. Quando a manhã foge, faço questão de que seja a última coisa que faço antes de dormir. Evito o consumo excessivo de informação, a não ser que ande à procura de algo específico, e não apenas a scrollar à espera que o telemóvel me entretenha. Ter a casa organizada e limpa, para mim, não é mania: é obrigatório. Com o espaço arrumado, tudo funciona melhor, a começar pela minha cabeça.

Tento também não pegar em mais tarefas do que aquelas que consigo cumprir, o que, traduzido, é dizer «não» a muita coisa. E isso inclui dizer «não» a pessoas. Aliás, as pessoas que deixo entrar na minha vida são tão selecionadas como o tempo que passo com cada uma. O jiu-jitsu entra aqui também, meio à socapa, porque para mim é uma forma de meditação: quando estou a rolar, nem dou pelo tempo passar. E, sempre que posso, procuro ambientes silenciosos e algum contacto com a natureza.



Em contacto com a natureza.

Nada disto é revolucionário. Mas é o que mantém a água do meu copo mais transparente do que turva. E, na maior parte dos dias, chega perfeitamente.

- **Na prática**

Não precisas de comprar nada, nem de saber teoria nenhuma. Precisas de sete minutos e de te sentares.

- Sete minutos de silêncio, todos os dias. Não é para «esvaziar a mente», isso é conversa. É para te dares conta da natureza dela: vais reparar que a cabeça não se cala, que salta de pensamento em pensamento sozinha. Ótimo. Esse dar conta já é metade do trabalho.

- Quando te perderes num pensamento, volta à respiração. E vais perder-te. Dezenas de vezes. Não é falhar, é o exercício. Reparaste que andavas embrenhado num pensamento? Regressa ao ar a entrar e a sair. Outra vez. E outra.
- Acompanha a respiração com uma frase em duas partes. Ao inspirar, diz mentalmente «eu não sou o meu corpo». Ao expirar, «eu não sou a minha mente». Não como quem repete uma fórmula mágica, mas como quem se lembra, devagar, de que consegue observar o corpo e a mente precisamente porque não é apenas isso. És o observador do copo, não a lama.
- A postura ajuda. Sentado, coluna direita, em posição de meditação. As palmas das mãos voltadas para cima, pousadas sobre as coxas ou os joelhos. A cabeça ligeiramente inclinada para trás. Não é misticismo, é só dar ao corpo uma forma estável para a mente seguir o exemplo.
- Bónus: uma caminhada na natureza, sem telemóvel. Deixa o aparelho em casa, ou pelo menos no bolso e em silêncio. Anda, olha, ouve. Vais achar estranho nos primeiros minutos. Depois vais perceber do que andavas a fugir.

Começa por hoje. Sete minutos. Se não consegues arranjar sete minutos para estar contigo, isso já é, em si mesmo, a resposta a uma pergunta que talvez andes a evitar.

Faz

Observa a boca de quem gostas enquanto fala.

Abraça um amigo.

Acorda de noite e vai caminhar só porque sim.

Dorme na praia ou na floresta.

Viaja sem destino.

Dá um casaco a quem precise dele.

Prova Vatapá (receita brasileira).

Lê um bom livro.

Sê gentil.

Usa o charme só para melhorar o dia de uma pessoa.

Não cumprimentes com bochecha mas sim com os lábios.

Tem um aperto firme de mão.

Medita ao pôr-do-sol. Se não souberes meditar, senta-te e cala-te por uns largos minutos, ouve.

Planeia mas sê flexível.

Analisa mas não julgues (é difícil eu sei).

Assiste ao amanhecer.

Não durmas demais.

Não vejas muita televisão.

Levanta a cabeça.

Olha-te de manhã ao espelho e conversa contigo.

Não te consideres dono de ninguém.

Dá sem querer receber.

Cuida sem cobrar. Mas coloca-te em primeiro lugar.

Janta contigo mesmo e aprecia a companhia.

Conclusão que não é conclusão

No fundo, há toda uma explicação para sermos como somos hoje.

A genética que nos foi imposta. A forma como fomos tratados. Os acontecimentos que a vida nos foi servindo.

As nossas próprias reações a esses acontecimentos, algumas conscientes, a maioria não.

Tudo isso deixou marcas na forma como percebemos o mundo e como reagimos a ele.

Moldou os filtros através dos quais interpretamos tudo o que nos acontece.

O meu interesse de investigação é perceber como podemos, se é que podemos, contrariar essa bagagem.

Aumentar o grau de consciência para que o cérebro trabalhe a nosso favor e não contra nós. Para que tenhamos uma palavra a dizer sobre as experiências que queremos viver.

Por outras palavras: ver a realidade tal como ela é, sem cair nas ilusões da nossa percepção limitada.

Somos seres com a capacidade de criar personagens. De vestir máscaras conforme o que cada situação exige. E isso pode ser um processo consciente ou inconsciente. Quando é consciente, sabemos quando as vestir e quando as despir.

Quando nos agarramos a elas com demasiada força, sofremos.

A minha experiência dá-me provas disso. A observação de outras pessoas também.

A dor é inevitável. Perdes uma pessoa que te é próxima, dói. Às vezes dói muito. Isso é a vida. Mas todo o estado mental que perpetua essa dor através de histórias e narrativas é, em grande parte, opcional. É a escolha entre "nunca mais a vou ver, merda de vida" e "que privilégio foi poder conhecê-la, a vida é bela". Mesma perda.

Experiência interna completamente diferente.

Um corpo e uma mente saudáveis são requisitos mínimos para uma vida bem vivida, mas talvez não sejam suficientes para uma vida plena. O terceiro elemento

é a consciência.

A experiência externa não depende só de nós. Mas uma mente e um corpo cuidados, ao serviço de uma consciência desenvolvida, aumentam as probabilidades de as condições externas serem favoráveis. E, acima de tudo, permitem que o que quer que aconteça lá fora seja vivido com alguma clareza e intenção.

Um afastamento do conteúdo mental, das histórias que contamos sobre nós próprios e sobre o mundo, permite perceber o que é compulsão e o que é escolha. Permite agir a partir de uma vontade consciente, em vez de reagir a partir do medo ou do hábito.

Isso exige vigilância. Um cuidado ativo.

Comer bem. Dormir bem. Exercitar o corpo. Meditar.

Quando éramos pequenos, obrigaram-nos a escovar os dentes. Era chato e não percebíamos muito bem o porquê.

Hoje fazemo-lo automaticamente. E por isso temos dentes. Em 1866, a maioria das pessoas com 50 anos não os tinha.

Cuidar de nós é, portanto, uma possibilidade, um privilégio e, ao mesmo tempo, um dever, se quisermos ter alguma palavra a dizer sobre a nossa própria vida.

É apenas uma hipótese. Atirada com algum grau de confiança.

Outra hipótese, para quem a paz interior é um requisito mínimo de uma vida plena:

será que uma consciência progressivamente mais despida das nossas histórias, crenças e ego pode ser a resposta?

Será assim tão descabido pensar que a evolução produziu um cérebro capaz de observar os próprios impulsos e reprogramar comportamentos, e que isso nos permite aceder a níveis progressivamente maiores de consciência?

E se essa consciência, ou melhor, o seu desenvolvimento, for aquilo que permite a sobrevivência do mais forte no futuro. Quão longe nos pode levar essa lógica?

Existe um criador? Haverá um momento em que a criação e o criador se encontram?

Deixa-me fechar com a ideia que me trouxe até aqui. Recuámos, lá no princípio, até uma célula rudimentar, sem sistema nervoso, sem cérebro, sem a mais pequena ideia de si mesma. Dessa célula até ti, capaz de ler estas linhas e de duvidar delas, passaram-se milhões de anos e milhões de adaptações. Cada uma, um pequeno passo. Nenhuma delas planeada por quem a deu.

E a pergunta que me fica é esta: e se o próximo passo não for físico? Se não for mais um membro, mais uma cabeça, mais força, mas sim o desenvolvimento daquilo a que chamo, à falta de melhor palavra, consciência? Esse «algo mais» que dá nome a esta última parte do livro. Tal como a célula não tinha como imaginar o que viria a ser, também nós não temos como imaginar o que podemos vir a ser. E talvez não seja assim tão descabido pensar que, a certa altura, a criatura e o criador se encontrem. Ou, mais do que isso, percebam que sempre foram a mesma coisa.

Confesso-te uma coisa. Esta teoria fui eu que a formulei, à minha maneira. Partilhei-a com algumas pessoas e, para ser honesto, não me pareceram lá muito convencidas. Fiquei com a pulga atrás da orelha e comecei a perguntar-me se mais alguém, algures, alguma vez teria pensado o mesmo. E parece que sim. E há muito tempo.

Um yogi do século passado, Sri Aurobindo, escreveu exatamente isto: que o ser humano é um ser de transição, e não o fim da linha, e que o degrau seguinte da evolução é da consciência, e não do corpo. E muito antes dele, há uns dois mil e seiscentos anos, um sábio chamado Uddalaka explicava ao próprio filho, num dos textos mais antigos do yoga, três palavras que ainda hoje me arrepiam: Tat Tvam Asi. Tu és Isso. A ideia de que aquilo a que chamas «eu» e aquilo a que chamas criador nunca foram dois. Uma gota que se esqueceu, por um bocado, de que era o oceano.

Portanto ficamos com duas hipóteses. Ou andamos todos um bocado malucos, e de vez em quando lá aparece alguém infetado com a mesma maluquice. Ou há aqui qualquer coisa que merece a nossa atenção. Ou, no mínimo, o nosso questionamento.

Tentar perceber a vida por estas perspectivas pode levar a lado nenhum.

Ou pode levar a tudo.

São questões que já não me inquietam, mas que estão sempre presentes, e que me impedem de aceitar as certezas de qualquer pessoa, incluindo as minhas.

E talvez valha a pena deixar-te, mesmo no fim, as três lentes com que fui olhando para tudo isto.

A ciência, quando olha para o livre arbítrio, tende a dizer que ele é pequeno. Que somos muito mais conduzidos por impulsos, hábitos e condicionamentos do que gostamos de admitir.

A ciência do yoga vai mais longe e aponta para um limite bem diferente: o ponto máximo seria a libertação total do karma, ou seja, de toda a memória acumulada que nos faz reagir em piloto automático. Uma liberdade quase inimaginável.

E depois estou eu, algures no meio das duas. Num limbo. Acredito piamente que é possível aumentar o grau de consciência e, com ele, a margem de livre arbítrio. O que não sei, e seria desonesto fingir que sei, é até onde é possível ir.

Talvez pouco. Talvez muito. Provavelmente mais do que a ciência mede hoje. Até onde vai o teto, não faço ideia, e prefiro não fingir que faço.

Há histórias de yogis que dizem ter largado o corpo de forma consciente, e outros que mantêm de propósito uma porção de karma, só para continuarem a poder agir no mundo. Não sei o que ali é verdade nem até onde chega o possível. Mas sei que há margem para crescer. E isso, para mim, já é suficiente para valer bem a pena tentar.

Fica com isso.

Do arquivo • Verdade (2023)

O que é a verdade?

Por vezes dou comigo a ter debates na minha cabeça sobre um determinado tema, assumindo duas posições, deitando a baixo cada argumento que cada uma das posições assume como verdade. É frustrante perceber que qualquer que seja a verdade que achemos ser real é tão facilmente deitada a baixo.

Por vezes assumimos uma posição perante um determinado assunto sem nos questionarmos verdadeiramente sobre a sua validade.

Por vezes lá encontro uma ou outra afirmação que é suficientemente sólida, que faz sentido e que é sentida de verdade. Não porque foi lida outrora mas sim porque foi vivida. Não deixa, contudo, de ser uma afirmação com uma visão muito subjectiva, que parte da nossa posição (privilegiada dizem uns,

menos privilegiada dizem outros).

Mas tendo eu a possibilidade de trabalhar com imensas pessoas, posso testar a solidez dessas afirmações com elas. Observar cada uma, as suas dores, os seus momentos de felicidade, os seus momentos de dúvidas, os momentos em que estão perdidas.

As descrições, definições e as palavras são ao mesmo tempo necessárias e perigosas, Precisamos que o nosso discurso para connosco mesmo seja coerente e preciso. Para sabermos onde estamos e para onde queremos ir, precisamos desse rigor.

Para nos comunicarmos com o próximo também.

Embora comuniquemos com muito mais que palavras, estas são importantes e o cuidado ao as escolhermos também. São perigosas contudo, quando tentamos generalizar ideias complexas ou quando as usamos com uma má índole.

Partilho com vocês coisas que neste momento são verdades sólidas para mim:

- Antes de querermos corrigir o mundo e o próximo, devemos corrigir-nos a nós mesmos. Somos o bem e o mal ao mesmo tempo, em luta constante. Somos duais.

E por vezes o que criticamos diz mais de nós do que da outra pessoa.

- Assumir a responsabilidade pela nossa conduta, pela busca do progresso (e sua concretização) e por um aumento de consciência. Partindo dessa melhora constante e pessoal, sem palavras e dando o exemplo, podemos influenciar o próximo.

- Não há ordem sem caos. Queremos um pouco de ambos. Não busquemos o caminho mais fácil, busquemos o caminho que nos vai tornar melhores.

Eu vivo e vejo viver todos esses pontos mencionados, de uma forma ou de outra. Dou-me conta de padrões e tento usá-los para me compreender a mim e para compreender o mundo.

Epílogo

Do arquivo • **Aqui Me Sento, Guarda, Cidade Mais Alta de Portugal (2020)**

Aqui me sento hoje, onde outrora me preparava para a vida, para o mundo e para sair para a escola secundária. O pequeno almoço era bem tradicional:

uma pequena fatia de queijo amanteigado, um papo seco, colação com açúcar e uma dose de esperança para o dia que pudesse sair daqui.

Eu queria sair, estava preparado mentalmente para me deitar aos lobos com a missão de liderar a alcateia. Era um puto esquisito, ainda sou.

Sentia-me enjaulado numa aldeola. Sentia que me mostravam um bife suculento do lado de lá, e que eu ficava babado, tentando furar a jaula para o agarrar. Tal era a minha vontade de sair.

Hoje aqui me sento hoje, mais maduro (pelo menos eu espero), sei que há outros tantos bifes que me deixam de água na boca e aos quais quero chegar.

Aprecio aquilo que outrora me parecia uma jaula.

Hoje sinto-a e cheiro-a como casa. O silêncio que eu detestava, a falta de azáfama, é neste preciso momento uma melodia sincronizada, relaxante.

A mudança de perspetiva vem com o passar do tempo e de experiências.

Sei hoje que a liberdade pela qual tanto lutei, me proporciona desfrutar.

Estar onde eu quero, com quem quero, a fazer o que quero e sentir essa liberdade de escolha é sem dúvida uma das minhas conquistas mais prazerosas.

Aqui me sento hoje, capaz de apreciar e de sonhar.



Tiago Gonçalves (Tiago T3).