

«Um guia inigualável sobre saúde mental que não pode faltar em nenhuma casa.»

ANDREW HUBERMAN, Professor de Neurobiologia

E SE COMEÇÁSSEMOS PELO QUE ESTÁ BEM EM NÓS?

Um novo e poderoso método para
otimizar a sua estabilidade emocional

DR. PAUL CONTI



*Para as minhas filhas, Colette e Amelie,
e tudo o que as faz sorrir.*

Quero, através da compreensão de mim própria,
compreender os outros.
Quero tornar-me aquilo que
sou capaz de ser.¹

Katherine Mansfield

ÍNDICE

<i>Introdução</i>	9
-------------------------	---

PARTE 1: QUEM SOU EU?

CAPÍTULO 1	
O que penso?	31
CAPÍTULO 2	
O que faço?	49
CAPÍTULO 3	
O que me move?	65

PARTE 2: EM QUEM POSSO TORNAR-ME?

CAPÍTULO 4	
Um amigo de mim próprio: como fazer as perguntas certas (bondosas e úteis)	89
CAPÍTULO 5	
Uma mente calma: como enfrentar a ansiedade, o stress, a vergonha e os pensamentos intrusivos	113
CAPÍTULO 6	
Um juiz sábio: como tornar-me mais capacitado e tomar melhores decisões de vida	135

CAPÍTULO 7

Uma presença alegre: como encontrar paz, contentamento e deleite	153
--	-----

CAPÍTULO 8

Uma base estável: como encontrar equilíbrio.....	171
--	-----

CONCLUSÃO

Uma alma generativa: como viver uma vida plena, desfrutar de relações saudáveis e fomentar a comunidade	189
---	-----

<i>Agradecimentos</i>	<i>207</i>
-----------------------------	------------

<i>Apêndices</i>	<i>211</i>
------------------------	------------

<i>Apêndice A: Explorar a sua estrutura do eu</i>	<i>213</i>
---	------------

<i>Apêndice B: Descobrir a sua função do eu</i>	<i>217</i>
---	------------

<i>Apêndice C: Identificar o que o move</i>	<i>219</i>
---	------------

<i>Apêndice D: Fomentar a sua pulsão generativa</i>	<i>221</i>
---	------------

<i>Apêndice E: Todas as dicas para a viagem (e mais).....</i>	<i>223</i>
---	------------

INTRODUÇÃO

«Só valorizamos a saúde quando a doença chega.»²

Thomas Fuller

A minha primeira pergunta é esta: *Gostaria de melhorar a sua saúde?* A segunda é: *Que pensamentos lhe suscitou esta pergunta?*

As respostas à segunda pergunta podem variar, mas duvido que muitos de nós respondêsemos à primeira com um firme *não*. Quem é que não quer ter melhor saúde?

Estas são perguntas ardilosas, que se destinam a salientar um ponto óbvio e relevante. Quando a maioria das pessoas pensa em alcançar ou manter um estado de boa saúde, tende a fazê-lo em termos físicos: correr uma meia maratona, perder aqueles cinco quilos a mais ou reduzir o consumo de batatas fritas e comer mais vegetais de folha verde. Em geral, sabemos o que é necessário para conseguir uma melhor forma física. E quando se trata de saúde mental?

Aí a questão já não é tão simples.

O leitor não precisa que lhe diga quão preocupante é o estado da nossa saúde mental coletiva. Já leu os livros, ouviu as notícias e passou horas a percorrer as redes sociais. Mas pare um pouco e repare na dimensão destes números trágicos: nos Estados Unidos da América, mais de um em cada cinco adultos (59,3 milhões de pessoas em 2022) vive com doença mental. Apenas metade recebe tratamento, o que significa que quase 30 milhões estarão provavelmente a travar uma batalha solitária.³ Seja em relação à economia, à política ou às alterações climáticas, estes adultos continuam a relatar que se sentem mais ansiosos a cada ano que passa.⁴

Durante muito tempo fomos levados a pensar na saúde mental em termos puramente binários, como se o nosso bem-estar psicológico funcionasse como um simples interruptor com apenas duas posições: *Suficientemente Bem* ou *A precisar de Ajuda Profissional Imediata*.

Tenho muitas reservas em relação a esta simplificação excessiva. Entre as principais, destaca-se a noção errada de que estamos todos ou mentalmente bem ou profundamente desequilibrados, desanimados, frágeis. Na verdade, a saúde mental, tal como a maioria das coisas, existe num espectro. A zona de conforto ou ponto ideal do leitor neste intervalo difere do meu. O seu *espectro* é muito diferente do meu.

Retomando a analogia com o físico, imaginemos que o leitor se sente razoavelmente bem com a sua condição física, mas que ainda não atingiu o nível desejado. *Não há problema nenhum*, dirá. *Bastará voltar a inscrever-me no ginásio e reservar algumas horas por semana para o exercício físico*. Optaria então por escolher apenas uma máquina de pesos ou um único conjunto de músculos e dedicar-se exclusivamente a um exercício (talvez uma flexão de bíceps) de forma contínua? Claro que não. Para além de parecer ridículo, rapidamente surgiriam lesões por sobrecarga. E sabemos que nenhum exercício, isoladamente, permite alcançar todos os objetivos pretendidos.

Quando se trata de cuidar do bem-estar psicológico, tenho conhecido demasiadas pessoas que se sentem um fracasso. Talvez tenham procurado um psicoterapeuta na Internet, decidido experimentar a terapia durante apenas algumas sessões e sentido um benefício muito reduzido com os seus esforços. Para outros, um médico de cuidados de saúde primários ou um psiquiatra ter-lhes-á prescrito algo que não resultou ou os fez sentir estranhos. Estas situações acontecem, naturalmente. O problema é que, em vez de procurarem (ou de serem incentivados a procurar) alternativas, as pessoas frequentemente interiorizam esses resultados negativos, culpam-se a si próprias e acabam por desistir dos cuidados de saúde mental, por frustração ou vergonha. Para agravar a situação,

a própria indústria da saúde contribui para este desfecho infeliz. As terapias e os medicamentos aprovados são geralmente aqueles que reduzem custos ou que podem ser convenientemente agrupados e apresentados como um pacote. A eficácia dos tratamentos é, demasiadas vezes, deixada para segundo plano.

Tenha em conta quem está a dizer isto. Como o leitor em breve descobrirá, nem sempre sou o melhor a cumprir as regras, mas também não sou um observador externo. Fiz a minha formação em medicina em Stanford e Harvard e passei grande parte da minha vida a tentar ajudar pessoas em diversos serviços e instituições de saúde.

E estou longe de ser o único a defender que os cuidados de saúde precisam de mudar. Para começar, precisamos de estar mais focados na forma de ajudar verdadeiramente as pessoas e lhes dar os meios para se compreenderem melhor e cuidarem de si próprias. Precisamos de investir mais em mudanças positivas e duradouras, e não apenas naquilo que é conveniente para a indústria ou mais barato a curto prazo. Se queremos verdadeiramente melhorar a vida das pessoas e da sociedade, temos de colocar estas preocupações no centro dos cuidados de saúde.

Então, e apesar da quantidade crescente e das boas intenções dos recursos de saúde mental que temos hoje facilmente à nossa disposição, porque é que todos os indicadores parecem evoluir em sentido contrário? Onde foi que nos desviámos do caminho?

Melhor ainda, como é que podemos corrigir o rumo?

O MEU PERCURSO RUMO A UMA MELHOR SAÚDE MENTAL

O ambiente em que cresci não foi dos mais fáceis e trouxe consigo muitos desafios. Isto era verdade tanto em relação ao bairro como à própria casa. Nasci e cresci em Trenton, Nova Jersey, numa família de imigrantes italianos. O meu pai teve dificuldades académicas,

em parte por causa da sua dislexia e em parte por comportamentos que resultavam da sua frustração. Ainda assim, abriu o seu próprio negócio, trabalhou arduamente e com integridade, e foi suficientemente bem sucedido para sustentar a família e proporcionar aos filhos a oportunidade de frequentarem o ensino superior. Providenciou o nosso sustento, mas sobretudo no plano material. Como muitos homens da sua geração, não era propriamente aquilo a que eu chamaria *uma pessoa afetuosa*. Por vezes, os meus irmãos e eu éramos repreendidos por parecermos fracos ou pouco masculinos e, desde cedo, aprendemos a proteger-nos, sobretudo escondendo ou reprimindo os nossos sentimentos ou exteriorizando-os através de comportamentos impulsivos. Sou grato aos meus pais pelo que nos deram, mas estou igualmente consciente de que cresci num contexto de alguma disfunção familiar e com muitas peças importantes em falta — peças que tive de descobrir, reconstruir e aprender a encaixar ao longo da vida.

Como muitos de vós, conheci alguma coisa sobre o trauma muito antes de ter ouvido essa palavra (e certamente décadas antes de ter escrito *Trauma: a Epidemia Invisível. Compreender, tratar e prevenir as feridas emocionais*). Se, na minha família, tivéssemos partilhado mais abertamente os nossos sentimentos e emoções, e se a doença mental não fosse tão estigmatizada naquela época, eu teria percebido que existia muito sofrimento psicológico e trauma do lado paterno da família — depressão, esquizofrenia, suicídio e muito mais. Mas a saúde mental simplesmente não era um tema de conversa. Era coisa de pessoas fracas ou desequilibradas.

Por isso, várias pessoas vulneráveis da minha família foram deixadas à sua sorte, incluindo, até certo ponto, eu e os meus irmãos. A infância está repleta de desafios para a maioria das crianças, e mais ainda quando se cresce desencorajado de comunicar os próprios sentimentos, aquilo que se passa dentro de nós, e também as vitórias e batalhas do dia a dia, interiores ou exteriores. No meio onde cresci, falar destas coisas não era algo que os homens

fizessem; era considerado uma coisa de mulheres e um sinal de fraqueza. Não admira, pois, que muitos de nós — incluindo eu — acabássemos por beber em excesso, procurando um alívio rápido enquanto apenas agravávamos os nossos problemas. Um comportamento que estava socialmente normalizado, que era, no geral, considerado «aceitável», quando, na verdade, era tudo menos isso.

A reserva e a relutância dos meus pais em falar sobre questões emocionalmente importantes tornaram-se evidentes para mim quando o meu irmão mais novo, ainda adolescente, adoeceu. Eles não deixaram transparecer a gravidade da situação e, como eu estava a estudar fora nessa altura, não pude perceber o que realmente se passava. Uma rara doença digestiva tornou quase impossível a Jonathan alimentar-se. Ele perdeu peso drasticamente, entrava e saía constantemente do hospital e a sua vida transformou-se numa sucessão cada vez mais insuportável de tratamentos dolorosos. Jonathan tinha sido uma criança divertida e brincalhona, mas, depois de sair do hospital, tornou-se um jovem demasiado sério, que carregava consigo uma raiva latente. E, embora a sua saúde mental piorasse a olhos vistos, não recebeu qualquer acompanhamento nessa área.

Tinha apenas 20 anos quando se suicidou com a arma do meu pai.

O choque da sua morte devastou a minha família e mergulhou a minha vida numa dor e caos inesperados. Eu era cinco anos mais velho do que ele e trabalhava longas horas num emprego que arranjei depois de ter terminado a universidade quando tudo aconteceu. Senti-me responsável. Sentia uma culpa esmagadora. Na altura, sabia pouco sobre terapia, mas tinha consciência de que não estava bem, que estava a piorar e que precisava de ajuda. Acabei por encontrar um terapeuta experiente que me incentivou a falar sobre os meus sentimentos, algo que, como é fácil de imaginar tendo em conta o contexto familiar em que cresci, constituiu inicialmente um enorme desafio. Mas entreguei-me de corpo e alma ao processo

e, algum tempo depois, consegui compreender quanta vergonha e sofrimento carregava dentro de mim, porque estava absolutamente convencido de que a morte de Jonathan tinha sido culpa minha.

Como parte do tratamento, o terapeuta apresentou-me um processo de autorreflexão que me ajudou a descobrir que eu vivia sob o jugo de uma série de *devias* — acerca da carreira, das minhas relações pessoais, da minha família e daquilo que eu achava que devia ser enquanto homem. Aprendi que tinha passado a vida inteira a reprimir e a afastar pensamentos e sentimentos intrusivos. Só quando decidi encará-los com clareza fui capaz de começar a compreender o suicídio do meu irmão e a fazer o luto pela sua morte. A terapia ajudou-me a trazer à luz crenças e padrões inconscientes que me consumiam e que transformavam a minha vida numa luta constante.

Saí desse período difícil com um grau de autoconhecimento e autocompaixão que até então me faltava, e também com um novo plano profissional. Abandonei a carreira na área dos negócios e voltei à universidade para completar todas as disciplinas preparatórias de medicina que não tinha feito, na esperança de ser admitido numa faculdade de medicina. Acreditava que a longa jornada para me tornar médico valeria a pena se me permitisse compreender melhor a vida e a saúde e ajudar pessoas como o meu irmão. E, como acontece com a maioria das jornadas que empreendemos, o destino acabou por se revelar muito diferente daquilo que eu esperava.

Depois de me ter licenciado em Stanford e ter concluído a minha formação em Harvard, pareceu-me que muitos dos meus colegas achavam que já tinham todas as respostas. Eu, pelo contrário, sentia-me frequentemente sobrecarregado de perguntas. E havia uma em particular que não me saía da cabeça: porque é que se esperava que tratássemos os pacientes de forma ampla e generalizada, com o *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais* (também conhecido por DSM) na mão, e os encaixássemos numa qualquer categoria diagnóstica? Para mim, aquilo

não fazia sentido. Todas as pessoas que conheci eram verdadeiramente únicas. Na minha experiência, a ansiedade, a depressão ou a dependência manifestam-se sempre de forma totalmente distinta de pessoa para pessoa.

Também me interrogava sobre o motivo pelo qual, na nossa sociedade e na perspetiva convencional da medicina, a abordagem à saúde mental estava, desde sempre, inclinada para o negativo. A área da saúde mental é dominada pelo DSM — um livro com 1120 páginas, literalmente composto por problemas.

Embora cada um de nós seja único, existem fatores cruciais da neurobiologia e da etiologia que o DSM ignora. É verdade que o Manual elevou o estatuto da saúde mental no seio da medicina; mas a sua abordagem não concebe a saúde mental como uma dimensão profundamente *positiva* do ser humano, passível de ser compreendida, cultivada e melhorada.

Contrariamente à visão convencional, acredito firmemente que, muitas vezes, o melhor ponto de partida para cuidar da saúde mental não é concentrarmo-nos naquilo que está a correr mal, mas antes no que está a correr bem.

O senso comum não é tão comum assim.⁵

Voltaire

O QUE FUNCIONA: A AVÓ GRACE E A PULSÃO GENERATIVA

Este não é apenas mais um livro para o ajudar a identificar os seus problemas e perceber aquilo que está a correr mal na sua vida. Acima de tudo, trata-se de descobrir e mobilizar aquilo que já está a correr *bem*.

Mesmo que esteja a atravessar um período de grande confusão e sofrimento, é possível identificar e apoiar-se naquilo que está a correr bem dentro de si. Isto é válido em qualquer situação. Seja em que momento for, o leitor tem a capacidade de ir além da superfície, compreender melhor quem é, reunir os seus recursos e fazer as mudanças que considerar necessárias. Isto não significa agir sozinho, pois, pela minha experiência, obtêm-se melhores resultados quando se trabalha em conjunto e quando cada um assume a sua parte de responsabilidade.

«Mas Paul», dirá o leitor, «não vê o que se passa no mundo? Como posso procurar aquilo que está bem dentro de mim quando tudo à minha volta parece estar a correr mal?» Compreendo, e percebo perfeitamente o que quer dizer. Existem inúmeras razões válidas para nos sentirmos desencorajados (mas não cínicos) face ao estado atual do mundo. E isso pode impedir-nos de manter a esperança e trabalhar no sentido de alcançarmos soluções, com responsabilidade pessoal e comprometidos com mudanças positivas. Muitas pessoas com quem me cruzo sentem-se assustadas, confusas e sós. A divisão social é hoje particularmente evidente nos Estados Unidos, e não se trata apenas de uma questão entre republicanos e democratas. As nossas famílias e comunidades também estão a sofrer.

Pessoalmente, acredito que a riqueza da nossa diversidade é uma das características que torna o nosso país único; mas, neste momento, existe uma tendência para nos fixarmos excessivamente nas diferenças que nos separam, sejam elas políticas, religiosas, raciais, sexuais ou outras. Este livro não pretende esconder nem ignorar aquilo que nos torna distintos, mas sim, acima de tudo, focar-se naquilo que partilhamos enquanto seres humanos neste tempo tão desafiante para todos. A minha esperança é que encontre aqui algo que ressoe em si — independentemente de quem é ou do percurso que tenha realizado. É também minha firme intenção que este livro o ajude a conectar-se com as forças que já

possui e a fortalecer a sua saúde mental de forma a conseguir não só sobreviver aos seus desafios pessoais, mas também prosperar graças à forma como os enfrenta.

Assim, voltando de novo à questão «Paul, como posso procurar aquilo que está a correr bem?», a resposta — e o cerne deste livro — reside naquilo a que chamamos pulsão generativa. É através da compreensão do que ela é e do seu profundo significado para nós enquanto seres humanos que lá chegamos. Mas, antes de entrarmos em pormenores, deixe-me contar-lhe uma pequena história que prepara o terreno para a abordagem inovadora que proponho.

A minha avó materna era a personificação viva da compaixão. A avó Grace (nascida Maria Gracia) emigrou para os Estados Unidos com os pais, italianos, no início do século passado. A família acabou por se estabelecer em Trenton e a minha avó cresceu numa casa exígua, partilhada com outras oito ou nove pessoas. Não recebeu muita instrução, nunca teve uma aula de saúde mental e provavelmente nunca sequer folheou um livro de autoajuda. Ainda assim, muito antes de eu ter nascido, a avó Grace já era reconhecida pela sua generosidade, bondade e capacidade de liderança. Durante a Segunda Guerra Mundial, ela e muitas outras mulheres trabalharam em fábricas enquanto milhares de homens estavam na Europa ou no Pacífico, e esse trabalho permitiu-lhes melhorar a vida das suas famílias e até poupar dinheiro para enviarem para os seus países de origem (no caso da minha avó, para a sua família na Itália devastada pela guerra).

Foi nesse período que a avó Grace conheceu uma rapariga que não recebia em casa o apoio de que precisava. A minha avó acolheu-a com carinho, proporcionando-lhe amor e amparo apesar das pressões e limitações das suas próprias circunstâncias. A rapariga cresceu e tornou-se numa pessoa responsável e carinhosa, que fez a diferença na vida de outras pessoas. Atribuía à minha avó o mérito de ter transformado a sua vida, abrindo-lhe possibilidades que lhe permitiram florescer enquanto adulta. Quando a minha

própria mãe (filha da avó Grace) estava em fase terminal, essa mulher deixou tudo o que tinha na sua vida para cuidar dela nos seus últimos dias. Com um profundo sentimento de gratidão por ela e pela minha avó, recordarei sempre as suas palavras: «Farei o que for preciso pela sua família.»

Por vezes, pergunto-me se *eu* teria conseguido seguir em frente sem a avó Grace. Ao perceber que os meus pais trabalhavam arduamente para nos proporcionarem uma vida melhor, a minha avó assumiu um papel fundamental na minha formação e na dos meus irmãos — a alimentar-nos, a preparar-nos para a escola e a fazer tudo o resto que conseguia imaginar com bondade e bom humor. Recordo-me também de como estava sempre a fazer algo com as mãos, sobretudo a tricotar ou a fazer croché — mantas, cachecóis e camisolas. Gostava de fazer presentes para aquecer e vestir os outros, mas gostava ainda mais de os oferecer. Na sua perspetiva, custava muito pouco fazer esses presentes, e havia sempre alguém a precisar de um.

Assim, a verdadeira razão pela qual falo aqui da minha avó é para lhe apresentar formalmente um conceito central neste livro, e que já referi: a pulsão generativa. Irei explorá-lo mais aprofundadamente no capítulo 3, mas, na sua essência, a pulsão generativa é um fator fundamental que já existe em nós e que funciona bem dentro de cada um. Diz respeito à parte de si que quer ajudar, que quer dar, que quer tornar a vida mais significativa tanto para si como para os outros e que, quando ativada, lhe traz paz, contentamento e deleite.

A pulsão generativa representa o melhor de nós e otimiza a nossa saúde mental. Ajuda-nos a agir e a realizar coisas na vida. Permite-nos resolver problemas de forma criativa, valorizar a bondade e o crescimento, e apoiar os outros com sentido de agência e gratidão. Faz-nos sentir parte de algo maior do que nós próprios, gratos por estarmos vivos e capacitados para concretizarmos aquilo que desejamos fazer. Experimentamos mais paz do que

ansiedade, mais contentamento do que queixume, mais deleite do que desapontamento. Quando ativada, a pulsão generativa gera paz, contentamento e deleite.

Ao longo do tempo, esta pulsão tem sido ignorada ou desvalorizada pela área da saúde mental em favor de duas outras forças fundamentais: afirmação — que tem sido historicamente designada como agressão — e prazer. Estas forças são também essenciais à vida e oferecem-nos dons valiosos: a afirmação está relacionada com a motivação e a ação, e o prazer corresponde à pulsão humana de procurar experiências gratificantes e sentir segurança e bem-estar. Porém, em excesso ou em défice, estas pulsões podem ter um impacto negativo na nossa saúde mental.

A pulsão generativa é a prova de que os seres humanos não são apenas as criaturas egoístas (ou intrinsecamente centradas em si próprias) que, por vezes, de forma cínica, imaginamos.

É claro que não somos perfeitos. Podemos ser egoístas, gananciosos, focados apenas no curto prazo, insensíveis e até cruéis. Mas, se fôssemos apenas isso, não teríamos sobrevivido enquanto espécie ao longo destas centenas de milhares de anos.

Uma dose saudável de cinismo de vez em quando pode ser útil na vida. Mas uma coisa que aprendi com a minha avó é que é possível ser-se astuto, prudente, sofisticado e perspicaz sem ceder ao cinismo. O cinismo é sedutor, porque é mais fácil criticar o mundo e as pessoas que nele habitam do que fazer algo de positivo para se transformar a si próprio. Acreditamos erradamente que o cinismo nos protegerá da vulnerabilidade avassaladora que por vezes sentimos, mas o cinismo não é tanto um escudo, antes uma prisão autoimposta. Tecnicamente, podemos dizer que estamos protegidos do mundo exterior quando estamos dentro de uma prisão; o problema é que o mundo em que nos enclausurámos é pequeno, sombrio e — sejamos francos — aborrecido.

Este livro é anticínico. Proponho-lhe que faça o trabalho exigente de não se limitar a observar e a apontar o que está errado

na sua vida. Em vez disso, convido-o a alinhar-se com aquilo que está a correr bem, a identificar o que pode ser melhorado e a traçar um plano para agir sobre isso.

Todos nos sentimos perdidos de vez em quando. Quando se sente perdido, sabe como ativar a sua pulsão generativa para continuar a avançar?

Todos passamos por períodos de estagnação e desespero. Quando se sente assim, sabe como pode recuperar a esperança, a autoconfiança e a capacidade inata de mudar?

Todos sofremos com pensamentos, comportamentos e sentimentos que não desejamos e que, por vezes, nos fazem sentir envergonhados. Quando está a atravessar esses momentos tão difíceis, como é que recupera o equilíbrio para voltar a sentir-se positivo e forte por dentro, sabendo que, apesar das dificuldades, está a fazer o seu melhor? Ou sabendo que pode fazer melhor e comprometendo-se a fazê-lo?

E assim como o nosso corpo por vezes adoece, também a nossa saúde mental oscila ao longo das diferentes estações da nossa vida. Como pode fortalecer a sua saúde mental para enfrentar estes desafios com força, generosidade e bondade?

COMO TIRAR O MÁXIMO PROVEITO DESTE LIVRO

Ao longo das próximas páginas, quero ajudá-lo a colocar e a responder a perguntas que fortaleçam a sua capacidade pessoal, com curiosidade e bondade, para que possa ligar-se à sua pulsão generativa, àquilo que funciona e que promove a saúde e felicidade nas nossas vidas. Na parte 1 do livro, começamos por analisar um enquadramento básico do eu. Pela minha experiência, quando as pessoas compreendem melhor como estão construídas (capítulo 1), como o seu eu funciona (capítulo 2) e de que modo as três pulsões

essenciais (incluindo a pulsão generativa, abordada no capítulo 3) orientam cada um de nós ao longo do terreno acidentado e imprevisível que é a vida, essa compreensão, por si só, conduz frequentemente a mudanças positivas notáveis.

A partir daí, a parte 2 do livro aplica o que aprendeu na parte 1 para o ajudar a enfrentar os desafios inevitáveis da vida, a prosperar perante eles e a recorrer cada vez mais ao poder da sua pulsão generativa. Algumas das ferramentas que poderá esperar aprender incluem:

- Técnicas de autoquestionamento e meditação, no capítulo 4;
- Práticas para gerir a ansiedade, o stress, a vergonha e os pensamentos intrusivos, no capítulo 5;
- Ferramentas para promover a capacitação, a humildade, a agência e a gratidão, no capítulo 6;
- Formas de manter a paz, o contentamento e o deleite, no capítulo 7 (com especial ênfase na utilização de narrativas de vida); e
- Competências para equilibrar e reajustar as suas pulsões, bem como técnicas para lidar com a inveja e o desânimo, no capítulo 8.

A conclusão tem como objetivo reunir tudo e falar sobre a forma de viver da melhor forma possível. Pelo modo como estruturei o livro, sugiro que leia primeiro a parte 1. A parte 2 é menos sequencial, embora também seja preferível lê-la de forma linear. Não precisa de tentar completar todos os exercícios propostos, mas convido-o vivamente a experimentar pelo menos um ou dois em cada capítulo. É aí que reside o verdadeiro cerne do trabalho — testar estas técnicas por si próprio e perceber o que funciona no seu caso. Para além destas duas recomendações, explore o livro à sua vontade.

Este livro não é antimedicação; a medicação pode desempenhar um papel importante e essencial no combate aos problemas

de saúde mental. Também não depende de uma medicina de precisão futurista, que, honestamente, ainda não está comprovada em psiquiatria. Trata-se de uma abordagem à saúde mental que tenho vindo a utilizar há décadas na minha prática clínica e que pode ajudar milhões de pessoas a desbloquear padrões de pensamento que as impedem de viver a vida que merecem.

O que este livro oferece não é revolucionário. Não inventei nada de verdadeiramente inovador, embora acredite ter algumas ideias novas para partilhar. A maior parte do meu trabalho consistiu em sintetizar ideias e abordagens que, ao longo da minha prática como médico e psiquiatra, tenho considerado mais úteis e eficazes. O livro expõe as funções e estruturas psicológicas que *todos* partilhamos em termos simples e quotidianos, ao mesmo tempo que fornece ferramentas práticas para que possa otimizar a sua saúde mental. A minha esperança é que pelo menos algumas destas ideias lhe sejam úteis — e, idealmente, muito mais do que algumas.

Este livro pretende ser verdadeiramente capacitador para quem quer assumir o controlo da sua vida. Destina-se a pessoas interessadas em fazer perguntas sobre si próprias — muitas vezes difíceis —, que não têm uma resposta fácil. E a pessoas que anseiam por mudanças reais, duradouras e positivas, e que acreditam no poder da curiosidade e da compaixão — por si, pelas pessoas que amam e pelo mundo em geral.

Desejo que este livro o ajude a capacitar-se para alcançar uma vida com mais sentido, satisfação, agência, conexão, felicidade, uma excelente saúde mental e tudo o mais que a pulsão generativa tem para lhe oferecer.

PARTE 1

QUEM SOU EU?

Respire fundo. Deixe que as preocupações do passado e a ansiedade em relação ao futuro acalmem um pouco. Permita que a sua mente relaxe tanto quanto possível, porque dentro de alguns segundos vou pedir-lhe que faça a si próprio uma pergunta — uma pergunta simples que irá orientar o resto da sua jornada ao longo deste livro.

Quem sou eu?

É uma pergunta genérica, eu sei. Se precisar de algum incentivo para responder e tirar o máximo partido do que está prestes a ler, pense apenas numa palavra para completar a próxima frase:

Eu sou um(a) _____.

Embora a sua complexidade e singularidade não possam ser reduzidas a uma única palavra, condensar assim a sua identidade pode ajudá-lo a olhar para si com mais clareza. E pode aprender muito sobre o seu estado atual, consoante a palavra que escolheu tenha conotações positivas ou negativas.

A autorreflexão é essencial à saúde mental. É uma prática fundamental para compreender o que está bem nas nossas vidas e de que forma nos podemos apoiar nisso quando precisamos de enfrentar aquilo que não está tão bem. Demasiadas pessoas vivem demasiado ocupadas, ansiosas ou absorvidas pelas dificuldades da vida para sequer pararem e pensarem em quem são e em quem poderiam tornar-se. Como resultado, passam demasiado tempo a tropeçar pela vida como se não tivessem qualquer propósito. Respondem às agruras e aos desafios da vida à medida que eles vão surgindo, muitas vezes a tentar recuperar terreno ou a evitar danos, agindo por instinto e não com sabedoria. Desejam mudar as coisas para melhor, ampliar os seus dons e as lições arduamente

aprendidas, mas acabam frequentemente presas em ciclos de frustração e inutilidade.

Eis uma verdade difícil: quando agimos sem compreender porquê, nunca experimentamos a mudança desejada. A compreensão confere sabedoria à ação. Se não nos conhecermos a nós próprios — porque pensamos o que pensamos, porque fazemos o que fazemos — as nossas ações continuarão a ser mal direcionadas, contraproducentes e, por vezes, prejudiciais. Um verdadeiro conhecimento de si próprio permite-lhe fazer mudanças realistas, úteis e adequadas à sua vida.

Este é o cerne do livro: o leitor *pode* compreender-se a si próprio. *Pode* mudar para melhor.

Assim, ao iniciarmos esta viagem de construção da sua saúde mental para o mundo real, reserve alguns minutos e explore esta questão: quem sou eu?

Mantenha a sua resposta em mente enquanto lê a história que se segue.



Quando Tim veio ter comigo pela primeira vez, a sua resposta a esta pergunta foi clara: «Sou um alcoólico.»

Ao contrário de outros pacientes, que podem precisar de semanas ou meses para se abrirem comigo, Tim mostrou-se vulnerável desde o início. Falou-me do seu casamento disfuncional, da desilusão da esposa e do afastamento dos filhos. Tinha perdido vários empregos, um atrás do outro, e na altura trabalhava numa função mal remunerada, muito abaixo das capacidades que revelava quando estava sóbrio. Por outras palavras, havia muito pouco na vida de Tim que pudesse ser apontado como estando a correr bem.

Ele sabia que alguma coisa tinha de mudar, nomeadamente a sua relação com o álcool, mas simplesmente não conseguia deixar de beber. Sentia-o como uma obrigação isenta de alegria, que

lhe era imposta dia após dia. Curiosamente, Tim não tinha um desejo intenso de beber, nem sentia camaradagem no bar. Nem sequer ficava eufórico ou aliviado quando estava embriagado. Bebia porque sim. Era a sua identidade.

Após vários meses de terapia, durante os quais tentámos alguma medicação para tratamento do alcoolismo, Tim não revelava nenhuma melhoria significativa. Por isso, socorri-me do que aprendera com um supervisor experiente no início da minha carreira: quando te sentires bloqueado, volta ao início.

Começando pela infância, revisitámos a sua história, as memórias há muito esquecidas de como ele se via enquanto crescia. Fiquei agradavelmente surpreendido com o seu entusiasmo. Parecia nunca ter realizado uma autoavaliação tão longa e introspetiva. De facto, à medida que fomos percorrendo a linha temporal da sua vida, Tim disse-me que aquelas memórias tinham «flutuado para fora da minha mente como se nunca tivessem existido».

Como acontece frequentemente com muitas pessoas, uma combinação de tempo, vergonha e negação tinham conjurado para ocultar o verdadeiro Tim do homem que estava à minha frente. À medida que continuava a visitar o passado e a refletir sobre ele, começou a emergir um novo tema.

Tim crescera numa família aparentemente normal: uma boa casa, bons carros, animais de estimação acarinhados, notas suficientemente boas, amigos e êxito no desporto. Os pais eram respeitados na igreja e na comunidade, mas a verdade escondia-se atrás de portas fechadas, tal como os hematomas da mãe sob uma camada adicional de maquilhagem. Num dia bom, havia apenas críticas e insultos. Mas depois vinham os dias da agressão física.

Tim adorava a mãe. Se havia algo de duradouro e bom na sua vida, era ela. Era o tipo de mãe que estava sempre presente nas festas da escola e nos jogos de basebol, sempre disponível com uma palavra amável quando ele tinha um dia difícil. Tim recordava

com ternura a forma como ela o encorajara depois do seu primeiro desgosto de amor, e a sua capacidade especial para o manter focado nas coisas boas da vida, mesmo quando isso parecia demasiado difícil.

Ao recordar a crueldade do pai e as agressões infligidas à mãe, Tim, que habitualmente tinha uma voz suave, ficou tenso, elevou a voz, tornou-se até rude: «Ele não a merecia. Não a amava. O meu pai só se preocupava com o que as pessoas fora da casa pensavam dele, de nós. Era um fraco armado em valentão.»

Um dia, numa sessão que marcou um ponto de viragem, enquanto vociferava contra o pai e os seus comportamentos violentos, Tim parou a meio de uma frase carregada de palavras fortes para fazer a pergunta que o assombrava desde a infância: «Quem és tu se não consegues sequer proteger a tua mãe?»

Nesse momento, virou a raiva incandescente que sentia pelo pai contra si próprio, e eu vi o Tim adulto a repreender uma versão adolescente, impotente, de si mesmo: «Porque é que não o enfrentei? Porque é que não a defendeste? Porque é que, pelo menos, não contaste a alguém o que se passava? Devias tê-la tirado dali. Devias ter-lhe batido ou feito algo do género. Devias ter chamado a polícia! Porque é que não o fizeste? Porque é que não fizeste nada? Limitaste-te a permitir-lhe que a agredisse vezes sem conta! És tão mau como ele! É como se o agressor fosses tu!»

A vergonha e a raiva encheram a sala. Deixei que as suas palavras — e as décadas de dor que carregavam — seguissem o seu curso, e, quando a atmosfera desanuviou um pouco e ele voltou a si, retomou aquela pergunta que eu lhe pedi a si, caro leitor, que retivesse na sua mente algumas páginas atrás.

«Sabe que mais? Talvez eu não seja um alcoólico, afinal», disse, subitamente. «Acho que o meu problema é o ódio que sinto por mim próprio.»



Por vezes, aquilo que está a correr bem nas nossas vidas permanece oculto ou apenas ligeiramente fora do nosso alcance até ao dia em que a nossa consciência reconhece que sempre esteve lá. A recuperação de Tim só foi possível graças à sua coragem, vulnerabilidade, autenticidade e disponibilidade para a autorreflexão — tudo qualidades com que entrou no meu consultório logo no primeiro dia.

Quem julgamos ser máscara muitas vezes quem realmente somos. Os sintomas do nosso sofrimento disfarçam, com frequência, a sua causa. Por isso, precisamos por vezes de um profissional de saúde mental competente e de confiança que nos ajude a desenterrar aquilo que há muito enterrámos, mas estou convencido de que a maioria de nós pode fazê-lo por si próprio. Tudo o que precisa é de uma introspeção regular, uma compreensão crescente de si próprio e exercícios de saúde mental autodirigidos como os que encontrará neste livro.

Antes de poder fazer ajustes positivos na sua vida, tem primeiro de compreender como funciona a sua mente, como os seus pensamentos e crenças se transformam em ação e como três forças centrais o conduzem ao longo da vida, muitas vezes sem que disso se aperceba. Se realmente quer que a sua saúde mental mude para melhor, tal como aconteceu com Tim, tem de começar por olhar para dentro. Quem dera que isso fosse tão fácil como parece.

Está preparado?

«UM DAQUELES LIVROS RAROS QUE É SIMPLES, PRÁTICO E VERDADEIRAMENTE ÚTIL.»

Mel Robbins, autora bestseller de *Deixa Estar – The Let Them Theory*

Um livro inspirador do psiquiatra mundialmente reconhecido Paul Conti, recomendado por celebridades como Lady Gaga e Kim Kardashian, que propõe uma abordagem revolucionária à saúde mental e um caminho comprovado para uma vida mais feliz.

Em vez de nos concentrarmos naquilo que está mal, o autor convida-nos a descobrir e a fortalecer aquilo que já funciona em nós. A chave está na pulsão generativa, uma força muitas vezes negligenciada que nos leva a concretizar objetivos, resolver problemas de forma criativa, ajudar os outros e sentir-nos ligados a algo maior do que nós próprios.

Com clareza e autenticidade, o Dr. Conti partilha o método que utiliza com os seus pacientes para os ajudar a ativar a pulsão generativa, incluindo:

- As 5 dimensões do funcionamento do eu;
- Cultivar uma prática diária de autoquestionamento;
- Aprender a ter uma curiosidade compassiva;
- Relaxamento muscular progressivo;
- Reformular as narrativas pessoais.

«Se aspira a viver uma vida mais conectada, autêntica e significativa, esta é a leitura obrigatória pela qual tem estado à espera.»

RICH ROLL, atleta e autor bestseller



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

    penguinlivros

ISBN: 978-989-596-311-9



9 789895 963119