

THIJS LAUNSPACH

VIVE A TUA VIDA  
E O RESTO QUE SE F\*DA

Tradução de  
Joana Pena

alma  
dos  
livros

# ÍNDICE

Introdução: Manter a sanidade mental num mundo conturbado ..	11
O que é a saúde mental? .....	19

## PRIMEIRA PARTE: Como nos perdemos

O ideal inalcançável.....	23
Felicidade falsa.....	37
Cansado como o c*ralho .....	54
Veneno para a tua mente .....	75
Conexão desligada .....	96

## SEGUNDA PARTE: Como nos reencontramos

Conhece-te a ti mesmo .....	119
Cuida de ti.....	137
Confia em ti.....	161
Faz o que puderes.....	184
Restabelece a conexão .....	200

## TERCEIRA PARTE: Como mudamos o sistema

Uma política de resiliência.....	220
A resiliência aprende-se na escola .....	232
Trabalhar para o futuro .....	241

Conclusão: Humanidade radical.....	249
Posfácio.....	251
Agradecimentos .....	253
Termo de Responsabilidade .....	255
Fontes .....	257

## INTRODUÇÃO: MANTER A SANIDADE MENTAL NUM MUNDO CONTURBADO

Vivemos num mundo de loucos. Ainda não acabou uma crise e já estamos na seguinte. Seja a crise da covid, a guerra na Europa, as jogadas de poder geopolítico, a crise climática, a crescente polarização da sociedade ou a crise na habitação, andamos aos tropeções, de emergência em emergência, sem pararmos para respirar. Não é surpresa que, de vez em quando, sintamos que o mundo está de pernas para o ar. «O mundo fica mais estranho a cada dia que passa», escreveu Kae Tempest, poeta, «não és estranho por reparares nisso.»

Mesmo além do que se passa no panorama mundial, vivemos tempos confusos na nossa própria existência diária. Estamos cada vez mais dependentes de tecnologias que nem sempre têm em consideração o nosso melhor interesse. Dispositivos que não imaginávamos possíveis há 20 anos tornaram-se uma parte indispensável da nossa experiência humana. Temos acesso a todas as notícias, a toda a informação, em qualquer sítio, a qualquer hora. Isto revelou-se um presente envenenado: o preço que pagamos é andarmos sempre apressados e constantemente distraídos. Entretanto, dizem-nos todos os dias que podemos ser felizes e bem-sucedidos se simplesmente o quisermos e fizermos por isso. Somos cada vez mais apanhados numa corrida que gira em torno do lucro, do crescimento, do número de seguidores e das armadilhas do sucesso. Não admira que, por vezes, tenhamos dificuldades em manter o passo.

Tudo isto tem impacto nas nossas mentes. Apesar do facto de nunca antes na história mundial termos estado tão seguros e saudáveis, apesar de os Países Baixos estarem entre os quatro países mais ricos do mundo, nunca estivemos tão confusos. Nunca antes estivemos tão stressados, exaustos, insatisfeitos, infelizes e ansiosos. De uma perspectiva materialista, vivemos de forma confortável, mas, mentalmente, não estamos nada bem.

Parece que esta prosperidade crescente não leva a mais felicidade e a menos problemas do foro mental. Aparentemente, leva exatamente ao oposto. Estamos, portanto, a viver mais uma crise: a da saúde mental. Uma grande parte da sociedade holandesa enfrenta problemas psicológicos. Estima-se que 43 por cento da população holandesa irá apresentar características de, pelo menos, um distúrbio psicológico ou psiquiátrico a determinada altura da sua vida. Recorremos, cada vez mais, a psiquiatras, psicólogos ou *coaches* pessoais para nos ajudarem com a nossa vida. O número de pessoas que toma psicofármacos (antidepressivos, ansiolíticos, medicação para TDAH) nunca foi tão elevado.

#### **A crise da saúde mental em números:**

Quatro em cada dez pessoas irão sofrer de um distúrbio mental em alguma altura das suas vidas. Uma em cinco irá sofrer de transtornos de humor, transtornos de ansiedade ou adições.

Nos Países Baixos, seis em cada dez trabalhadores sofrem de *stress* relacionado com o trabalho de forma regular ou muito frequente. Um em cada sete holandeses (cerca de 1,4 milhões de pessoas) sofre de *burnout*\* ou de sintomas semelhantes a *burnout*.

---

\* Esgotamento. {N. da T.}

Cerca de 800 mil pessoas nos Países Baixos estão deprimidas – as mulheres duas vezes mais do que os homens.

Hoje, um aluno do ensino secundário sofre tanta ansiedade quanto um paciente psiquiátrico nos anos 50. Três em cada quatro estudantes dizem estar emocionalmente exaustos.

Qual o país do mundo onde mais pessoas dizem que as suas vidas não têm significado? Os Países Baixos, onde 27 por cento dos inquiridos dizem que não veem sentido nas suas vidas.

Neste nosso mundo conturbado, precisamos, mais do que nunca, de nos mantermos fortes. Para que não sejamos vítimas do caos, da confusão e da incerteza. Para não sermos arrastados pela tempestade. Para que consigamos fazer as coisas de que gostamos e que são importantes para o mundo. Para que as pessoas à nossa volta possam contar connosco. Temos de estar preparados para enfrentar uma sociedade confusa e, por vezes, assoberbante. A nossa linha de defesa é a resiliência mental. Mas é precisamente esta resiliência que é cada vez mais comprometida.

Há várias razões para isso. A mais importante é, talvez, o facto de estarmos presos numa história. Uma história que nos é vendida, repetida constantemente ao longo das nossas vidas, fazendo com que se torne tão enraizada na nossa cultura que quase nem a questionamos. Chamo a esta história o «Mito do Indivíduo». Diz-nos ela que temos de ser bem-sucedidos e felizes – de preferência em todos os momentos e circunstâncias – e que temos a obrigação de nos superarmos. Este sucesso pode ser medido: no número de seguidores, em fotografias bonitas de nós mesmos e em histórias de sucesso das quais gostamos de nos gabar.

Nesta história, não há lugar para dúvidas, fracassos, vergonha, tristeza ou vulnerabilidade. Se não formos constantemente «a melhor versão de nós próprios», temos trabalho a fazer. Se não formos perfeitos (e claro que nunca somos, porque ninguém é), sentimo-lo como um defeito inato:

*Tu não és suficientemente bom.*

O «eu» tem um problema, por isso, o «eu» deve resolvê-lo sozinho. Temos, então, de ser melhores, de nos superarmos e de mudar a nossa «mentalidade». A solução deve vir de fora: um novo livro de autoajuda, um discurso motivacional de um *life coach*, um retiro de ioga em Ibiza, um método inovador que irá fazer de nós pessoas felizes.

Na minha opinião, esta história é, precisamente, uma das razões pelas quais estamos, muitas vezes, em situações de crise. Não é fácil quantificá-lo, mas estou convencido de que o declínio da nossa resiliência mental tem tudo que ver com os tempos individualistas e neoliberais que vivemos: a ênfase no «eu», na otimização das nossas vidas, na nossa busca pela Felicidade Máxima. Tudo isto à custa da nossa resiliência mental. Quanto mais preocupados estamos a tentar estar à altura das expectativas que nos são impostas pelos tempos que correm, mais nos afastamos do nosso âmago. E dos outros: no Mito do Indivíduo, há cada vez menos espaço para o *nós*, para ligações profundas com aqueles que nos rodeiam. Assim, não é surpresa que, na nossa sociedade cada vez mais individualista, também estejamos a tornar-nos cada vez mais solitários.

Presos na história do sucesso e da felicidade individuais, perdemos o elo: com os outros, com o significado das nossas vidas e connosco próprios. Alienamo-nos de nós mesmos e da nossa humanidade e pensamos que o problema somos nós: porque é que não sou feliz? Porque é que nem o meu melhor eu

é suficiente? Mas a culpa não é nossa. Não somos nós que estamos a falhar, é a história que estamos a viver. Encontro algum conforto nisto: quando temos um problema do foro mental, nem sempre se deve a nós em exclusivo, o mundo também tem uma parte da culpa.

Resumindo, precisamos de uma história nova. Uma história em que somos suficientes sendo nós mesmos, com os nossos defeitos, imperfeições e características negativas. Uma história em que somos tratados menos como consumidores e mais como *pessoas*. Na qual a dúvida, a incerteza e a tristeza não precisam de ser escondidas e podem existir. Na qual estar triste não é uma falha pessoal, mas sim uma parte inevitável das nossas vidas. Na qual entendemos que não podemos estar à altura de todas as expectativas porque nunca seremos perfeitos – e não temos de o ser.

Na qual podemos ficar satisfeitos com quem já somos e não temos de viver com a sensação constante de que precisamos de nos «melhorar»:

*Tu és suficiente.*

Porque, no fim de contas, é isso que nos permitirá não perder a cabeça neste mundo conturbado: a humanidade e a autoaceitação. O antídoto da alienação é a *conexão*. Connosco próprios, com aquilo que queremos alcançar, conexão com aqueles que nos rodeiam e com as comunidades a que pertencemos.

Nos últimos anos, tenho-me debruçado sobre como manter a sanidade mental na sociedade atual. Escrevi o livro *Vive Sem Stress e o Resto que se F\*da\** acerca do *stress* e do *burnout*. Na crise da covid-19, abordei a questão de como, mesmo sob grande pressão, nos mantermos fortes mentalmente. Mas quanto mais estudava o assunto, mais percebia que a saúde mental não é

---

\* Alma dos Livros, janeiro de 2023. {N. do E}.

apenas uma questão individual. Também está ligada ao mundo com o qual nos relacionamos.

Assim, decidi ir mais fundo: porque é que, especialmente agora, sofremos tanto de ansiedade, tristeza, raiva e *stress*? O que é que isso diz sobre o mundo em que vivemos e sobre nós? Estamos loucos, ou o mundo é que está? Quanto mais fundo ia, mais convencido ficava de que era a segunda teoria que estava certa. Percebi que não é muito estranho que sofram mais do que nunca com problemas do foro mental. Afinal, é muito difícil manter a sanidade mental num mundo que não a tem.

Este livro é a minha tentativa de mudar a narrativa sobre a resiliência mental e de chegar a uma narrativa diferente sobre o que devemos esperar de nós próprios. Na primeira parte, «Como nos perdemos», exploro porque é tão difícil manter a sanidade mental nos dias que correm. A primeira parte trata das principais tendências sociais que, muitas vezes, nos levam a sentir menos confortáveis na nossa pele. Irás encontrar capítulos, nesta parte, sobre o ideal inalcançável e as nossas expectativas sempre crescentes. No capítulo sobre a felicidade, iremos fazer uma abordagem crítica à indústria da felicidade, a qual nos diz que há algo de errado em nós se não estivermos profundamente felizes 24 horas por dia. Mais à frente, neste volume, encontrarás capítulos sobre a *correria* do trabalho que, muitas vezes, também nos distrai e esgota e sobre as redes sociais, que, maioritariamente, criam a ilusão de conexão, enquanto nos afastam uns dos outros. O último capítulo deste volume trata a sociedade cada vez mais solitária.

A segunda parte, «Como nos reencontramos», lida com as condições necessárias para manter a saúde mental – do que é que precisamos para não nos perdermos no mundo atual? Para mim, a resposta prende-se com redescobrir o que faz de nós humanos. Os capítulos deste volume são sobre saber quem somos, tratarmos de nós próprios física e mentalmente,

conseguirmos confiar em nós mesmos e encontrarmos uma missão que dê sentido às nossas vidas. Sobre conexão com as pessoas à nossa volta e com algo superior a nós. Com as ideias e técnicas que apresento na segunda parte deste livro, conseguirás preparar-te um pouco melhor para enfrentar este nosso mundo problemático.

A terceira e última parte deste livro, «Como mudamos o sistema», aborda a partilha de responsabilidade. Afinal, a resolução da crise à volta da saúde mental não é apenas uma tarefa individual, mas uma que pertence também à sociedade como um todo. Se queremos uma sociedade na qual temos mais sanidade mental, é necessário haver uma mudança sistémica. Não podemos colocar esta responsabilidade apenas no indivíduo: os governos, a educação e o locais de trabalho também terão de contribuir para uma solução.

Formei-me em Psicologia, mas escrevi este livro, principalmente, enquanto ser humano. Um ser humano com desafios e inseguranças, que nunca se acha «bom o suficiente». Porque o que significa isto, ser «bom o suficiente»? Há sempre espaço para melhorar, certo? Resumindo, o que escrevo aqui também escrevo para mim próprio.

Claro que não vou fingir que este livro irá desacreditar o Mito do Indivíduo e que, após a sua publicação, vamos todos ter mais sanidade mental. Porém, pretendo fazer-te pensar sobre a tua própria resiliência mental.

Talvez tenhas comprado este livro porque precisas de alguma autoconfiança. Talvez te sintas sozinho, stressado, preocupado ou pouco otimista sobre o teu futuro. Talvez te sintas insuficiente em relação aos outros, ou não saibas o que fazer da tua vida. Se for um destes casos, decerto irás beneficiar das ideias neste livro. Mas, quiçá mais importante: podes livrar-te da ideia de que estás sozinho nisto. Longe disso! Espero que este livro te traga algum conforto: enquanto indivíduo, não tens de

fazer tudo sozinho, e não há motivos para sentires que não és suficiente.

Não, quando estás stressado, quando te sentes insuficiente, ou quando achas que os outros estão melhor do que tu, não estás doido. E não, isso não significa que deves sentar-te numa banheira cheia de gelo, fazer uma sessão de sauna, ou «viver mais de acordo com os teus princípios». É completamente normal sentires-te em baixo de vez em quando. Bem-vindo ao clube! Este clube é maior do que pensas. Eis o que aprendi ao longo de dez anos como psicólogo: toda a gente tem problemas, mesmo que muitos não o admitam.

Ter sanidade mental significa perceber que tanto há bons como maus momentos e que os maus não são, necessariamente, um problema. Saber que não precisas de transbordar de amor-próprio para poderes contar contigo mesmo. Perceber que nem sempre estarás à altura das expectativas, e que, sem dúvida, não tens de ser um super-herói.

Este livro surgiu de uma sensação: alguma coisa está errada. Está errado estarmos «ligados» a cada vez mais pessoas, mas cada vez menos ligados uns aos outros. Está errado colocarmos-nos numa montra, por vezes prejudicando-nos. Está errado estarmos mais ricos, mas cada vez mais infelizes. Essa sensação espoletou uma missão. Li todo o tipo de conteúdos, tive centenas de conversas, fiz cursos e introspeção e até experimentei uma dose de cogumelos alucinogénios, tudo em busca da sabedoria. O que é que encontrei? Conselhos práticos e técnicas inteligentes. E, acima de tudo, ideias que poderiam dar-me algum conforto.

A certeza de que não estou sozinho e de que sou suficiente como sou. Se estas ideias também funcionarem para ti, a investigação valeu bem a pena.

## O QUE É A SAÚDE MENTAL?

Este livro irá abordar frequentemente a *saúde mental*. Assim, é melhor começar por definir este termo. O que significa ao certo e o que inclui ou não inclui ainda são questões um pouco complicadas.

Em psicologia, quando falamos sobre saúde mental, referimo-nos normalmente ao uso desta, àquilo que não é mentalmente saudável. Pelo menos, foi isso que sempre aprendi como psicólogo: se uma pessoa não tem qualquer distúrbio, não se sente perdida, não tem preocupações monetárias, de saúde ou existenciais, esta pessoa, automaticamente, tem uma boa saúde mental. Mas é claro que não funciona assim. Ter sanidade mental é muito mais do que apenas não estar doente. É preciso mais para ser saudável mentalmente. Muito mais.

As diretrizes da Organização Mundial da Saúde permitem-nos encontrar um começo de definição. Nesse contexto, a saúde é definida como um «estado de completo bem-estar físico, mental e social». Isto dá-nos uma direção, ainda que me questione se a OMS alguma vez falou com uma pessoa normal. Completo bem-estar físico, mental e social? Não parece possível para os meros mortais.

Encontramos uma perspetiva diferente no trabalho de Machteld Huber, a fundadora do Institute for Positive Health. Huber realizou uma investigação pioneira sobre o lado positivo da saúde nas últimas décadas. A sua definição: «[A saúde é]

a capacidade de se adaptar e ter controlo sobre as ações perante os desafios sociais, físicos e emocionais da vida.» Desta forma, ninguém é sempre completamente saudável no plano mental – por vezes somos muito, outras vezes só um pouco, e outras mesmo nada.

É a isto que me refiro quando escrevo sobre «saúde mental» neste livro. Não que devamos sentir-nos sempre radiantes, que as nossas vidas devam ser sempre perfeitas e que tudo corra sempre bem. Mas sim: que consigamos superar os desafios inevitáveis da vida, que sejamos resilientes e consigamos orientar-nos neste mundo complicado sem demasiadas dificuldades. Daí usar ambos os termos «sanidade mental» e «resiliência mental» neste livro, porque têm significados muito próximos.

Para mim, ter sanidade mental significa conseguirmos manter-nos humanos dentro do contexto das nossas vidas e com as pessoas à nossa volta. E, apesar de isto ser cada vez mais difícil neste mundo conturbado, há ideias que podem ajudar. Irás ler sobre elas neste livro.

**PRIMEIRA PARTE**  
**COMO NOS PERDEMOS**

# 1

## O IDEAL INALCANÇÁVEL

Adoro fazer escalada com o meu amigo Hans. Fico sempre ansioso pelo nosso encontro semanal de escalada ao domingo – exceto pela parte em que mudamos de roupa. Quando estamos no balneário e comparo a minha barriga de trintão com os abdominais definidos do Hans, custa-me a aceitar que, independentemente do exercício que faça e do quanto tente fazer dieta, nunca irei alcançar os abdominais definidos do Hans e fico a sentir pena de mim mesmo. Só depois de, pelo menos, quinze minutos de escalada é que me livro desta sensação desagradável.

Foi por isso que fiquei surpreendido quando, recentemente, o Hans me contou que, na verdade, tem inveja de mim. Quero dizer, do meu cabelo. Ao que parece, há algum tempo que sentia vergonha por ter entradas bem destacadas. Não tinha reparado na minha barriga, mas reparou no meu cabelo – e isso fê-lo sentir-se inferior. Aparentemente, andávamos ambos a comparar o que o outro tinha e nós não. E isto fez com que ambos nos sentíssemos mal.

É comum termos uma imagem nítida de como deve ser uma vida boa. Queremos ser atraentes, aventureiros, carismáticos e sociáveis e, de preferência, ricos e bem-sucedidos também. Estas são as imagens que conhecemos de *influencers*, dos filmes, da televisão, das revistas e dos anúncios. A mulher fatal que tem os homens na mão com aquele vestido lindo e aquele perfume especial, ou o herói independente que viaja num carro desportivo,

feliz e livre, por uma paisagem veranil. Ou, outro exemplo clássico: alguém que está debaixo de um guarda-sol numa praia sem vento, com uma bebida gelada na mão. [Já estive em várias praias destas: está sempre vento, há insetos assustadores e a areia arranha-nos a pele queimada. Nunca é tão idílico como nas fotografias publicitárias.]

A imagem que temos de «uma vida boa» também é, muitas vezes, influenciada por outros. Pelas carreiras dos nossos amigos. Pelos corpos em forma que vemos no ginásio. Ou por aquele tio mauzinho que nos toca na barriga numa festa de aniversário e diz «Então, estás grávida? Haha!». Mas também pelo *influencer* que é um «tipo normal», sempre com um aspeto ótimo e que só faz coisas agradáveis, ou por aquela empresária que gere o seu negócio tão bem-sucedido de uma *villa* em Bali. Que bom para ela, mas eu agora sinto-me muito estúpido por continuar sentado à secretária no meu quarto nos Países Baixos.

Afinal, é isso que fazemos como seres humanos: olhamos para os outros para determinar se podemos ficar satisfeitos com as nossas próprias vidas. Para perceber se somos «normais», olhamos para a norma que está definida. E depois julgamo-nos de acordo com esses padrões: A minha vida vai bem ou, pelo menos, bem o suficiente? Posso estar contente comigo mesmo?

Mas, isto, claro, é a parte irritante, as nossas expectativas daquilo que constitui uma vida boa e de sucesso estão sempre a mudar. Quanto melhor estamos, mais começamos a esperar de nós próprios. E quanto mais elevadas essas expectativas, mais probabilidade temos de não as atingir e, assim, de sairmos desiludidos. Este ideal inatingível também cria imensa pressão no nosso desempenho: não só é possível atingir esse padrão elevado como também, de certa forma, o devemos aos outros e, especialmente, a nós mesmos. Isto cria uma grande distância entre quem somos e a imagem que temos de quem devíamos ser.

Se não conseguirmos estar à altura do ideal – o que, inevitavelmente, acontece, porque a fasquia é tão absurdamente alta –, sentimo-nos insatisfeitos e pensamos que há algo errado em nós. Vemos, maioritariamente, exemplos de vencedores e, por isso, temos a ideia de que somos *perdedores*. Mesmo a melhor versão de nós próprios não é boa o suficiente.

Neste capítulo, iremos abordar este ideal inatingível. Porque é que nos saímos sempre tão mal em comparação com os outros? Existem formas de nos preocuparmos menos com esta fasquia estupidamente alta?

## **Há sempre espaço para melhorias**

Muitas expectativas que temos na cabeça ficam, muitas vezes, por dizer. Isto é uma pena, pois, quando as expressamos, muitas vezes percebemos o quão ridículas são estas ideias sobre o que é a «norma». A imagem ideal que nos apresentam não é, de forma alguma, a norma e não tem nada de normal. É uma imagem ideal convincente que finge ser a norma. Portanto, vamos pôr em cima da mesa esta imagem ideal: afinal, o que é que esperamos de nós próprios?

### ***Sucesso***

Sim, claro, sucesso! Isto é: um emprego de prestígio, no qual fazes um trabalho interessante com colegas fantásticos, obténs o reconhecimento do teu chefe e te sentes estimulado e inspirado diariamente. Um daqueles empregos sobre o qual gostas de escrever diariamente num blogue e recibes elogios de outros. Um salário acima da média, uma casa com terraço (comprada e renovada por ti) numa zona muito verde, mas a apenas dez minutos do centro da cidade. Um carro à porta (elétrico, de preferência, para mostrares como és responsável), uma pequena poupança no

banco e uma boa carteira de ações. Ah sim, e chegas sempre a horas a casa porque há mais na vida além do trabalho.

### *Amor e relações*

De todas as possibilidades de relação, escolhes, de forma natural e sem qualquer esforço, aquela que vai ao encontro das tuas necessidades. Sentes uma ligação profunda e imediata (como a do *Titanic*). Têm uma vida sexual escaldante, nunca precisam de explicar nada na cama e as vossas libidos combinam perfeitamente. Estão de tal forma *em sintonia* que terminam as frases um do outro quase sem pensar. No plano emocional, físico, social e cognitivo – assim como no campo do humor – formam um par perfeito. Ele ou ela dá-te tudo do que precisas e mais ainda. Completam-se um ao outro. Mesmo depois de anos, ainda se riem juntos diariamente. Nunca há uma discussão, nem um desentendimento. Parecem ter sido feitos um para o outro. Não é maravilhoso?

### *Personalidade*

És brilhante, curioso, paciente, atencioso e, acima de tudo, modesto. És ambicioso, mas não oportunista. Extrovertido, mas não demasiado ocupado. Cumpres as tuas tarefas perfeitamente e arranjas sempre tempo para satisfazer as necessidades emocionais e práticas de quem te é mais próximo. Os teus *chakras* estão alinhados e vives totalmente de acordo com os teus valores fundamentais. Meditas, cuidas de ti e conheces os teus padrões psicológicos mais profundos. És um líder nato, erudito e carismático: alguém em quem se pode confiar verdadeiramente. As pessoas gostam de te pedir conselhos – é este o tipo de pessoa que és.

### *Social*

Tens muitos amigos. Não só tens um grupo normal de amigos com quem estás todos os meses desde o secundário

como também fazes amizades novas e interessantes com frequência. Também tens uma relação excelente com os teus pais, irmãos e outros parentes. Nunca te esqueces de nenhum aniversário, estás presente em todos os espetáculos dos teus sobrinhos e tens sempre energia suficiente para confortar um amigo de coração partido à noite num bar. Em conversas, sabes encantar as pessoas com as tuas histórias, mas também dás espaço aos outros. Vais ainda às festas ou festivais certos (estás sempre na *guest list* porque conheces pessoas importantes), onde te entregas a energias superiores e ao ritmo da noite (sem ficares de ressaca, claro!).

### *Ideal de beleza*

Jovem, obviamente, mesmo que sejas mais velho. Pele bonita e com poucas rugas, e um sorriso imaculado. Magro, mas não um palito. Para os homens: musculado (não em excesso), ombros largos, abdominais definidos, barba farta (encaracolada), mais alto do que 1,75 metros (caso contrário, é preferível não dizeres a tua altura). Para as mulheres: tamanho 34, pernas compridas, ancas e nádegas do tamanho certo, lábios carnudos, naturalmente sofisticada e charmosa. Para todos: elegante, mas sem chamar demasiado a atenção. Capaz de olhar para o horizonte de forma quase idílica num sítio pitoresco para tirar uma fotografia de perfil. Capaz de correr dez quilómetros em três quartos de hora e continuar fotogénico ao mesmo tempo. E por aí adiante.

Os traços mencionados acima não são os traços de um ser humano, mas sim de um super-herói. Tentar alcançá-los será uma receita para a infelicidade, especialmente para nós de carne e osso. A fasquia está tão elevada que é impossível saltar por cima dela. Olhar apenas para o que ainda não somos é uma forma de ficarmos infelizes com quem somos.