

LAURA FALCES E ULI MORENO MONTANA

Vais morrer e ainda nem começaste a viver

29 princípios para viver melhor e com mais sentido

Tradução de
Elisa Evangelista

Pergaminho

ÍNDICE

Introdução.....	13
1. O único lugar que dá sentido à nossa vida.....	19
2. A promessa que nos venderam e que compramos sem pensar duas vezes	25
3. Os nove pilares que nos servem para evitar o apocalipse.....	31
4. Aparentemente comprometidos, e sempre a postos para começar	41
5. As rotinas que nos aproximam (ou nos afastam) das nossas metas.....	49
6. As correntes que nos aprisionam a becos sem saída e como podemos libertar-nos delas.....	55
7. A tribo que marcará o nosso rumo.....	63
8. O sintoma de uma sociedade que nunca se detém.....	69

9.		
O problema que decorre de evitar o vento.....		75
10.		
O valor dos generalistas num mundo de especialistas		81
11.		
A pessoa que todos queremos ter por perto.....		87
12.		
Como detetar os que tentam enganar-nos.....		93
13.		
Somos peritos em sobrestimar a nossa perceção.....		103
14.		
O ponto de equilíbrio que sustém a funcionalidade das nossas relações.....		111
15.		
Dez coisas sobre dinheiro que convém ter em conta.....		117
16.		
O movimento incessante das expectativas.....		125
17.		
Como escapar à armadilha da produtividade laboral.....		129
18.		
Convertidos em estranhos por medo do que os outros possam dizer		135
19.		
A calma que não resolve tudo quando o inimigo ataca (e como responder a esse fogo)		141
20.		
Dezasseis ideias sucintas para refletir sobre a nossa vida		151

21.		
O poder do que projetamos e do que temos vontade de projetar	161	
22.		
O que têm em comum os casais mais felizes.....	167	
23.		
Perguntas que nos permitem apurar se estamos com a pessoa certa	173	
24.		
Viver do valor que trazemos à sociedade	179	
25.		
Não é um teto qualquer, mas sim o nosso templo	185	
26.		
Oito habilidades que farão a diferença em situações de emergência	189	
27.		
Como manter o cérebro desperto antes que ele comece a apagar-se.....	195	
28.		
O salto evolutivo que não podemos ignorar	201	
29.		
O pior cenário possível quando se trata de viver melhor	205	
Epílogo	213	
Bónus descarregável	215	
Notas bibliográficas	217	

1.

O ÚNICO LUGAR *que dá sentido* À NOSSA VIDA

Nós, seres humanos, somos a única espécie que tem uma relação consciente consigo mesma. Passamos mais tempo em diálogo interno do que em conversas com os outros. Somos as criaturas mais necessitadas e, paradoxalmente, as que mais se criticam, as que mais exigem de si próprias e as que mais se evitam a si mesmas. Por que motivo a relação que temos connosco não é a que nos suscita mais zelo e mais cuidado apesar de ser a única que se desenrola a cada segundo das nossas vidas?

Independentemente de podermos mudar de cidade, de trabalho ou de parceiro amoroso a qualquer momento, há um destino do qual ninguém pode fugir: trata-se do lugar interior que habitamos a cada dia, ou seja, de nós próprios. Se não aprendermos a estar confortáveis na nossa própria pele, nenhum ambiente, relação ou circunstância poderá oferecer-nos a plenitude que tantas vezes buscamos nesses fatores externos. Cada um de nós é o único lugar que confere sentido à nossa vida, pois sem nós nem sequer estaríamos aqui.

**| *Um* | O silêncio não é algo de que tenhamos de fugir,
mas sim o melhor lugar para nos encontrarmos.**

No silêncio, quando as distrações desaparecem e se torna impossível recorrer a quaisquer desculpas, começamos, então, a estabelecer contacto com as nossas necessidades, com os nossos medos e com as nossas vontades. Só então, quando dedicamos o nosso

tempo a essas dimensões, começamos a entender verdadeiramente o porquê de nos sentirmos como nos sentimos.

Nem sempre é fácil habitar esse silêncio. Estabelecer contacto com a tranquilidade (ou com o fogo) que nos habita torna-se, por vezes, mais incómodo do que participar no caos exterior. Estamos tão acostumados ao ruído, às listas intermináveis de tarefas, à sensação de estarmos constantemente ocupados que, quando tudo se detém, sentimo-nos estranhamente vulneráveis. Para evitarmos esse desconforto, apressamo-nos a criar múltiplos remendos: pomo-nos, então, em busca de distrações e engendramos planos, como se fugíssemos constantemente de nós mesmos. É assim que preenchemos o vazio e que silenciemos o que nos grita desde dentro, pedindo escuta.

Quando o excesso de estimulação externa se converte na nossa identidade, desligamo-nos completamente de quem verdadeiramente somos. Para deixarmos de estar permanentemente a fugir de nós mesmos é crucial que nos disponhamos a passar tempo a sós. Se esses momentos sem companhia se tornam insuportáveis, ou melhor, se nos incomodam ao ponto de fazermos o possível por os evitarmos, condenamo-nos a viver num permanente aprisionamento, sempre à procura de maneiras de fugirmos. Para onde? Para onde fugiremos, tendo em conta que cada um de nós é o seu próprio destino inescapável, independentemente de nos esforçarmos ao máximo no sentido de preenchermos os nossos vazios com distrações? Façamos o que fizermos, retornaremos sempre ao mesmo ponto.

| *Dois* | Fazer dos outros a nossa única âncora é a mesma coisa que temer o mar.

O ser humano é, por natureza, um ser social. Precisamos uns dos outros para tudo, nomeadamente para crescer, para receber apoio, para aprender, para dar sentido às nossas vidas. Em suma, necessitamos uns dos outros para sobreviver. Assim sendo, o facto de dispormos e desfrutarmos de uma certa independência não exige que nos isolemos, ou que prescindamos das pessoas que nos rodeiam;

cultivar a nossa independência exige, sim, que o nosso bem-estar e as nossas decisões nem sempre dependam – ou não dependam exclusivamente – dos demais. Ter independência implica que aprendamos a ser o nosso próprio pilar, que exerçamos liderança sobre nós mesmos, que nos capacitemos para atuar e pensar autonomamente, e que possamos aceder a mais espaço para crescer, em vez de nos limitarmos a operar com base nas percepções que temos em torno do que os outros fariam. A independência é o espaço que potencia a nossa clareza mental e a nossa tomada de decisões.

Quando encontramos um equilíbrio entre estar connosco mesmos e estar com os outros, o que nos rodeia converte-se numa escolha mais consciente e menos dependente.

| Três | A relação com nós próprios é forjada com ferramentas.

Aprender a estar bem connosco não é algo que aconteça por mero acaso; pelo contrário, requer um investimento de esforço, de prática e, sobretudo, a utilização adequada das ferramentas e dos recursos necessários para enfrentar cada momento. Sem essas ferramentas, a nossa vida torna-se um barco à deriva, e qualquer contratempo tem o poder de nos fazer sentir perdidos.

Para entendermos isto, precisamos, em primeiro lugar, de aprender a escutar-nos. Formular as perguntas certas não é algo que decorra de um processo meramente intuitivo ou que surja do nada; trata-se, sim, de uma competência que requer tempo e aprendizagem.

Ler, refletir, caminhar em silêncio enquanto escutamos os nossos pensamentos, perdermo-nos num oceano de música ou escrevermos sobre o que nos vai na alma são formas de criar um ambiente favorável que nos permita ir ao encontro dessa clareza tão necessária quando se trata de aceder ao que somos e identificar aquilo de que necessitamos para podermos avançar. Para prosseguirmos, é imprescindível que cuidemos do veículo com que nos movemos na

vida. Porquê? Porque se o veículo começar a falhar, e se a base de sustentação começar a vacilar, torna-se muito mais difícil prosperar.

| *Quatro* | **Quebrar o hábito de nos afundarmos para então começarmos a erguer-nos.**

Criticarmo-nos, recriarmos-nos e assinalarmos o que está em falta constitui um hábito quase automático. Curiosamente, porém, o esforço que despendemos com tanta facilidade quando se trata de nos afundarmos a nós mesmos raramente é aplicado no sentido de nos enaltecermos. Com frequência, somos os nossos piores carascos, sobretudo nos momentos em que não estamos bem. Muitas vezes, devotamos mais compaixão aos outros do que a nós mesmos, como se devêssemos ser mais perfeitos do que eles e não nos assistisse o direito de nos enganarmos.

É importante que também saibamos reconhecer o que fazemos bem feito e que nos disponhamos a celebrar os nossos pequenos êxitos. Ninguém poderá preencher esse vazio se não nos dispusermos a desenvolver o hábito de nos tratarmos com a mesma amabilidade com que trataríamos um ente querido.

| *Cinco* | **Escolhermo-nos a nós mesmos é um ato incómodo, mas necessário.**

A pessoa que nos queremos tornar é um projeto em construção que, à semelhança de toda e qualquer mudança, implica que deixemos coisas para trás. Haverá, seguramente, pessoas, relações, espaços e hábitos que já não encaixam com o que estamos em vias de começar a ser. Renunciar a tudo isso nem sempre será tarefa fácil. Escolhermo-nos a nós mesmos nem sempre será fácil e confortável, mas é absolutamente necessário. Por outro lado, é o ponto de partida para dar início a toda e qualquer mudança. A cada renúncia, e a cada passo que damos em consonância com o que somos, acercamo-nos

cada vez mais de uma vida mais autêntica, com cada vez menos ruído e cada vez mais propósito.



PRINCÍPIO 1

Ninguém que se esqueça de si mesmo pode avançar.

2.

A PROMESSA *que nos venderam e que* COMPRAMOS SEM PENSAR DUAS VEZES

Vivemos no momento da história em que dispomos de mais comodidades, de mais avanços e de mais recursos do que nunca. Para a maior parte de nós, a vida que as gerações anteriores teriam considerado luxuosa é a norma. No entanto, nunca nos sentimos tão vazios como agora. O paradoxo é por demais evidente: quanto mais temos, mais queremos.

Esquecemo-nos de viver porque andamos demasiado ocupados a dar a entender que o fazemos. A vida escapa-se-nos por entre os dedos enquanto perseguimos obsessivamente as coisas que supomos que nos trarão felicidade, ainda que, no fundo, nem sequer tenhamos a certeza disso. Nessa corrida interminável, deixamos de prestar atenção aos pilares fundamentais sobre os quais se constrói o bem-estar real. Porquê? Porque caímos na armadilha de pensar, equivocadamente, que a felicidade é um tesouro que nos cumpre encontrar.

| *Um* | **A busca constante da felicidade.**

A busca da felicidade é uma das narrativas mais poderosas que o ser humano construiu, particularmente nos dias de hoje. Acabámos por acreditar que a felicidade se encontra num destino específico e que se trata de algo que nos é concedido a partir do momento em que cruzamos uma qualquer linha de meta. Porém, nessa incansável busca, esquecemo-nos do essencial. Temos uma obsessão doentia por encontrar uma resposta que explique tudo, por descobrir o segredo

que finalmente nos encha de sentido, por localizar esse «quê» que nos conceda o acesso a uma alegria permanente. Partimos do pressuposto de que só então poderemos sentir-nos completos. Este desejo, na sua essência, é atrativo (embora seja irreal, tendo em conta que o propósito último da nossa natureza não reside na felicidade permanente, mas sim na sobrevivência); não obstante, todos os dias estamos expostos a mensagens que vão nesse sentido e alimentam a ideia: «Mereces ser feliz»; «Tens de ser feliz». Porém, a felicidade ocorre em determinados instantes, o que significa que não é um estado permanente. Persegui-la obsessivamente, além de nos afastar do que realmente importa, boicota o nosso bem-estar, que consiste num estado de equilíbrio, satisfação e paz interior que não pode ser encontrado em destino algum, decorrendo antes da forma como vivemos.

| *Dois* | Não aprendemos a estar bem com o que somos porque tudo o que nos rodeia nos lembra de que não somos suficientes.

Tudo está arquitetado de modo a que vivamos constantemente com a sensação de que nos falta alguma coisa e, subsequentemente, com a premência em encontrar uma solução que venha colmatar essa carência. É assim que opera a sociedade de consumo, que assinala, uma e outra vez, as nossas falhas e providencia as respetivas soluções. Problema e solução aparecem lado a lado na mesma «montra». Não há melhor fonte de negócio que um indivíduo que se sinta permanentemente insatisfeito. O desespero gera oportunidades comerciais bastante lucrativas.

Tudo o que está à nossa volta foi criado para seduzir o nosso cérebro com promessas de alívio baseadas em remédios passageiros. O cérebro, ao receber a promessa de um bem-estar que provém de uma fonte externa, deixa de se esforçar no sentido de gerá-lo internamente, no decurso das experiências quotidianas, ou através da implementação de alterações ao estilo de vida que podem efetivamente ajudar a alcançar esse estado. Tais seduções tornam-nos,

por um lado, insensíveis às pequenas coisas que, no passado, nos faziam sentir bem e, por outro, levam-nos a perder o impulso de implementar mudanças que poderiam favorecer o nosso bem-estar. Em suma, partimos do princípio de que a solução se encontra fora, e não dentro de nós.

Quanta mais atenção prestamos a estas mensagens, mais difícil se torna sentirmo-nos bem de forma natural, e mais dependentes nos tornamos dos fatores que, na realidade, nos estão a prejudicar. O que nos traz a promessa de aceder à felicidade é justamente o que elimina a nossa capacidade de a sentir e nos leva a procurá-la nos lugares onde ela não está.

O problema é que este modelo se alimenta e se baseia na oferta de alegadas soluções externas, tirando, assim, partido do impulso mais imediato de nos abstermos de implementar o esforço necessário quando se trata de pôr cobro às situações que nos prejudicam. Por que motivo há de uma pessoa lutar pelo seu casamento se tem ao seu dispor a pornografia, os brinquedos eróticos, os *likes*, ou os bens e produtos que prometem o preenchimento da carência em questão? É assim que as coisas se processam em todas as áreas de vida: as pessoas acostumam-se e acomodam-se porque têm sempre à mão uma alternativa rápida.

Não há nada de mais perigoso que a falsa sensação de comodidade. Conformarmo-nos facilmente com o que não nos preenche e realiza – nomeadamente com um trabalho que não providencia um sentido de propósito, com uma relação onde não há amor, ou com um ambiente que não nos faz bem, por exemplo –, ainda que não chegue a incomodar-nos por aí além, determina que, a pouco e pouco, nos acostumemos a renunciar a lutar por algo melhor e perdamos a autonomia de que necessitamos para conseguirmos criar o nosso próprio bem-estar. É assim que o conformismo se transforma numa condenação: quanto mais perdura nas nossas vidas, mais difícil se torna libertarmo-nos dele, e mais tentamos mascarar essa desconformidade com falsas soluções que efetivamente não dependem de nós.

Se não houvesse cirurgias de lipoaspiração, por exemplo, talvez nos dispuséssemos a zelar mais pela nossa alimentação. Se não

existissem telemóveis, talvez passássemos mais tempo a conversar com a pessoa que temos ao nosso lado com o intuito de resolvermos as nossas divergências. Se não existissem cremes antienvhecimento, talvez nos exercitássemos mais. Se não tivéssemos tantas soluções, tomaríamos outro tipo de decisões que nos providenciassem resultados sustentáveis a longo prazo e, indubitavelmente, mais reais e duradouros.

| *Três* | A pressão de ter de estar sempre bem *versus* aprender a não estar bem.

A grande quantidade de soluções para colmatar tanta imperfeição promove a falsa sensação de que a normalidade deveria consistir em estarmos constantemente felizes. No entanto, a nossa configuração biológica não está concebida para alcançar um tal propósito. O sistema que subjaz à nossa evolução preconiza que estejamos alerta, que identifiquemos possíveis ameaças e que atuemos para nos protegermos. A finalidade última do nosso *design* reside, portanto, em mantermo-nos vivos, e não em proporcionar-nos um bem-estar permanente. Eis o motivo pelo qual o facto de experienciarmos mal-estar, desconforto ou, até, tristeza é totalmente normal. É através de tais estados que a nossa biologia nos estimula no sentido de nos adaptarmos e de darmos resposta aos desafios apresentados pelo meio ambiente. Trata-se do processo de comunicação mais basilar que se estabelece com a nossa própria essência. O problema decorre de interpretarmos esses estados como se constituíssem erros, ou falhas que carecem de ser corrigidas a todo o custo. Contudo, esse ideal, além de ser inalcançável, vai contra a nossa própria natureza. Em suma, a felicidade, a alegria e o próprio bem-estar não constituem estados permanentes; são, sim, consequências temporais que decorrem de um êxito adaptativo. Por outras palavras, estas experiências gratificantes manifestam-se quando conseguimos adaptar-nos bem e quando fazemos o que é necessário para ampliar as nossas possibilidades em matéria de sobrevivência.

Aceitar que nem sempre podemos estar felizes (e que não temos de estar permanentemente felizes...) equivale a aprender a conviver com o que somos. Em vez de opormos resistência ao mal-estar, podemos vê-lo como um sinal que nos convida a avaliar até que ponto necessitamos de mudar alguma coisa, ou a parar para refletir e restabelecer a conexão com o essencial. Palavras de Ralph Waldo Emerson: «A maior das vitórias consiste em sermos tal como somos num mundo que está constantemente a tentar converter-nos em algo que não somos.»



PRINCÍPIO 2

*A felicidade não é um prémio que se conquista,
mas uma consequência da forma como vivemos.*

3.

OS NOVE PILARES *que nos servem* *para evitar o APOCALIPSE*

A busca do bem-estar através do modelo que assenta no recurso a soluções externas para os nossos problemas internos constitui, de facto, uma perspectiva atrativa. Quem não almeja extinguir o seu sofrimento com uma simples pílula inócua e sem efeitos secundários? Quem não quereria simplesmente sacar da sua carteira e gastar um punhado de notas a troco de uma vida de plenitude, ou aceder a um rendimento extra mediante o simples premir de quatro teclas num telemóvel? A realidade, porém, é que estes cenários não existem. Com efeito, o que quer que nos prometa que obteremos o que desejamos ter nas nossas vidas sem que tenhamos de ir à raiz das nossas questões é uma mera ilusão. Não há produto algum que providencie o equilíbrio absoluto, ou que solucione todos os problemas que uma pessoa tem por resolver. Em vez de nos pormos a sonhar, de permitirmos que a nossa atenção seja desviada para as promessas que, supostamente, asseguram tais resultados, ou de perseguirmos obsessivamente uma felicidade irracional em lugares onde a felicidade não reside, podemos refletir sobre os nove pilares que influenciam diretamente o nosso bem-estar e avaliar o papel que eles desempenham nas nossas vidas. A possibilidade de mudar só se apresenta quando tomamos consciência de tudo o que não funciona ou do que funciona precariamente. A partir do momento em que ocorre uma tomada de consciência e em que começamos a envidar esforços em prol da mudança, deixamos, inevitavelmente, de procurar no exterior o que carece de ser trabalhado a partir de dentro.

Muitos dos princípios abordados neste livro estão diretamente relacionados com estes nove pilares, o que nos permitirá trabalhá-los

individualmente e com mais consciência. Por agora, propomos uma avaliação, em linhas gerais, tendo em conta que o nosso equilíbrio depende, em grande parte, da qualidade da nossa saúde mental e da nossa sensação de bem-estar.

| *Um* | **A tendência para complicarmos.**

Pensar, avaliar, imaginar, criar, solucionar, refletir e repensar ou, por outras palavras, dispor de uma capacitação cognitiva inigualável comparativamente com a de qualquer outra criatura apresenta vantagens e inconvenientes. Entre as vantagens, conta-se, por exemplo, a possibilidade de aceder a tecnologias que nos conectam com amigos que se encontram a dezenas de milhares de quilómetros, desafiando as fronteiras do espaço e, até, do tempo. As desvantagens, por seu turno, assentam na antecipação de tragédias impressionantes que provavelmente nunca ocorrerão, ou na possibilidade de refletirmos, uma e outra vez, sobre coisas negativas e irracionais, comprometendo, assim, a nossa paz interior. Somos, de facto, animais prodigiosos que não têm a mais pálida ideia de como funcionam as suas mentes e, muito menos, de como manejá-las. Por outro lado, esta capacidade que nos torna assombrosos também pode desgraçar-nos se porventura os caminhos que tendemos a escolher forem, predominantemente, catastrofistas. É bem possível que uma parcela desta tendência esteja inscrita na nossa personalidade e que constitua, até, uma parte integrante do que somos. Contudo, há ferramentas que podem ajudar-nos a canalizá-la de forma produtiva. Muitas delas serão abordadas detalhadamente mais à frente, noutros capítulos centrados em temas como a filosofia prática, a psicologia comportamental ou a neurociência aplicada. Além do mais, a possibilidade de organizar cada um dos seguintes pilares determina que a tendência para complicarmos deixe de se afigurar, tantas vezes, como um pesadelo difícil de resolver.

| *Dois* | **As relações que temos (e também as que não temos).**

Ao longo da maior parcela da sua existência enquanto espécie, os seres humanos viveram em tribos de dimensão reduzida e em pequenas povoações, o que significa que as relações eram uma constante. Todos os indivíduos que fracassavam nas suas tentativas de se relacionarem condenavam-se irremediavelmente à perdição, tornando-se, assim, presas fáceis para os predadores. Não era possível sobreviver a sós, daí a necessidade e a importância fundamental de desenvolver a capacidade de cultivar boas relações sociais.

No século XXI, em contrapartida, conseguimos sobreviver num apartamento no meio de uma montanha, da mesma maneira que, através da comunicação escrita, podemos trabalhar numa empresa cuja sede se situa noutro país, ou suprir as nossas necessidades básicas sem grande esforço. Porém, isto não significa que a nossa biologia mais humana, que é a mesma de há cinquenta mil anos, não nos peça – a bem da nossa saúde mental e do nosso bem-estar em termos gerais – que estabeleçamos relações com as outras pessoas.

Quando zelamos pelas nossas relações e nos sentimos satisfeitos com a nossa vida social, a nossa saúde física e mental tende a melhorar, sentimo-nos globalmente bem e a nossa longevidade tende a ser favorecida. Trata-se de um tema que tem vindo a ser amplamente estudado. Os indivíduos que mantêm boas relações sociais e as consideram positivas e gratificantes tendem a viver entre sete e quinze anos mais que aqueles que se sentem isolados.

| *Três* | **O novo (e perigoso) estilo de vida que adotamos.**

A vida registou mais mudanças nos últimos dois séculos que nos cinco milénios que os antecederam, o que é positivo tendo em conta que o progresso e os avanços são por demais evidentes em praticamente todas as áreas da nossa existência, proporcionando-nos uma vida mais segura e confortável. Não obstante, estas mudanças também apresentam os seus perigos, tendo em conta o défice de

adaptação a alterações tão vertiginosamente rápidas, o que se traduz numa desconexão face aos fatores que nos tornam humanos. Quando vivemos desligados da natureza que conduziu a nossa evolução e dos valores que lhe são intrínsecos – nomeadamente a cooperação, o amor, a amizade, o instinto de pertença ao grupo, a curiosidade, o contacto com ambientes naturais, a diversão, o movimento corporal regular e as atividades de exploração – deparamo-nos com um obstáculo que decorre da introdução de valores que colidem com os anteriormente referidos. Quando vivemos fechados em ambientes destituídos de luz natural, quando dedicamos demasiado tempo ao trabalho ou, por exemplo, quando priorizamos a posse de determinados bens materiais de escassa utilidade – como é o caso do vestuário dispendioso, das viaturas de luxo, dos fármacos, dos *likes* ou dos ideais corporais artificiais – e, ao mesmo tempo, nos esquecemos do que é essencial, abrimos mão dos valores mais profundos que deveriam reger as nossas vidas e que deixam, assim, de operar como os nossos princípios orientadores, desencadeando uma constante dissonância biológica. Por outras palavras, o que está em causa são as nossas necessidades biológicas *versus* o que, enquanto seres humanos, estamos a providenciar à nossa biologia. Esta dissonância gera mal-estar e frustração, o que, por sua vez, se traduz em sofrimento.

| Quatro | O trabalho, no qual investimos cerca de 1/3 dos nossos dias.

Quando vivíamos em tribos, desde há centenas de milhares de anos até aproximadamente há doze mil anos, na época em que teve início a prática da agricultura, trabalhávamos pela nossa comunidade e para a nossa comunidade. As jornadas laborais não se prolongavam, em média, por mais de quatro ou cinco horas, e envolviam a caça, a recolção e a manutenção do acampamento. Usávamos o resto do tempo para nos divertirmos, para conversarmos e para brincarmos. Por outro lado, enfrentávamos outros problemas aos quais estávamos mais expostos. Nos dias de hoje, em contrapartida,

trabalhamos mais do dobro do tempo e, em muitos casos, chegamos, até, a trabalhar o triplo do tempo. Além do mais, ao longo de todo esse tempo dedicamo-nos, muitas vezes, a tarefas que detestamos, além de que transportamos as preocupações que daí decorrem para os restantes dois terços dos nossos dias; por outro lado, padecemos de falta de sentido de propósito. Esta ausência de propósito e de satisfação está na base de muitos problemas associados à saúde mental. Daí a enorme importância – já que, no mínimo, um terço dos nossos dias é gasto no ambiente profissional – de fazermos algo que nos traga satisfação. Quando o trabalho é uma fonte de problemas, é fundamental dispormo-nos a incluir esta área de vida na nossa lista de prioridades vitais e começarmos por identificar os aspetos que geram ou não satisfação. Uma vez identificados esses aspetos, poderemos, então, centrar-nos mais nos que são positivos, ou fazer por melhorar a nossa situação laboral. Como? Explorando novas competências, lutando por uma melhoria no âmbito do posto de trabalho ou empreendendo um projeto pessoal, por exemplo, dando, assim, passos concretos que tragam mais sentido às nossas vidas. Quando nos dispomos a lutar no sentido de melhorar a nossa vida profissional e somos bem-sucedidos nessa demanda, encorajamos os outros a fazerem o mesmo por si próprios promovendo, assim, a qualidade de vida no seio da sociedade.

| *Cinco* | Estatuto e perceção de respeito.

Sermos tidos em boa conta no seio do nosso grupo social, desfrutarmos de um estatuto assinalável e sermos alvo de respeito e admiração em nada se prende com passear num *Ferrari* ou viver num apartamento de luxo. Tentar angariar respeito e prestígio através das posses materiais prende-se sobretudo com um esforço no sentido de preencher a ausência de atributos pessoais, e nem tanto com a presença dos mesmos.

O estatuto e a perceção de respeito advêm do contributo que uma pessoa é capaz de dar, do papel que desempenha no seu círculo

social, da sua relevância, das competências que lhe trazem destaque, da pertinência do que tem a dizer, da sua capacidade de dar resposta às perguntas que lhe são apresentadas, da admiração que suscita e do valor que lhe é atribuído. A percepção de que estamos mal cotados no grupo social pode gerar sentimentos de inferioridade ou de desalento, o que acaba por afetar profundamente a nossa saúde mental. Não se trata de nos destacarmos em tudo, ou de sermos os mais admirados, mas sim de termos um papel relevante em determinados contextos que potenciem a sensação de prestígio e respeito.

Uma pessoa pode destacar-se no trabalho que realiza, da mesma maneira que pode ter um papel admirável no seio da sua família, ou ser alguém que suscita admiração no seu clube de dança, no seu grupo de leitura ou na sua equipa de basquetebol. Usufruir da sensação que decorre de um bom posicionamento em qualquer campo de experiência é algo que todas as espécies animais – incluindo a espécie humana – almejam. A explicação é simples: aqueles que não suscitam respeito e consideração não sobrevivem. Assim sendo, quando se trata de desfrutar de um bem-estar mais amplo, é perfeitamente válido que dediquemos uma parte das nossas vidas a angariar respeito e a alcançar um certo estatuto em qualquer campo de experiência. Não é verdade que ninguém gosta de ficar em último lugar? É importante salientar que essa demanda exige, antes de mais, uma potenciação de muitas facetas da nossa pessoa.

| *Seis* | **As nossas comparações mais habituais.**

Até recentemente, comparávamo-nos com o que conhecíamos (vizinhos, amigos ou membros da família) e, em condições normais, tudo o que pudéssemos desejar do que o outro possuía poderia converter-se num motivo positivo que desencadeava um esforço em prol da concretização. A lógica era simples: «Se esta pessoa que eu conheço conseguiu isto, então se eu me esforçar o suficiente também o conseguirei.» Trata-se de uma forma de admiração que operava como um ponto de partida, ou como um gatilho que nos incitava