INTRODUÇÃO

Num filme sobre a minha vida, a cena mais importante mostraria um quarto amarelado e sombrio no que outrora foi um hospital para tuberculosos em Columbus, Ohio, no inverno de 1994. Um profissional de saúde estaria a falar com um jovem curvado de exaustão, com um ar simultaneamente assustado e perdido. Eu.

Eu pesava 45 quilos, a minha pele estava amarelada devido à hepatite C, com a sombra de cinquenta anos de prisão a pairar sobre mim. Eu era um viciado em heroína sem-abrigo no fim da linha, e até eu conseguia sentir o cheiro do desespero na minha própria pele.

— Eric, precisas de fazer um tratamento de longa duração — disse-me o profissional de saúde.

— Não, obrigado — respondi, reunindo a pouca dignidade que achava que ainda me restava. Depois, levantei-me com dificuldade e arrastei-me pelo corredor como o animal ferido que era.

De volta ao meu quarto, tive o que chamam de «momento de clareza» enquanto olhava pela janela embaciada para o céu cinzento e frio. Faltavam poucos dias para o Natal. Percebi, com uma lucidez repentina e aterradora, que o meu caminho atual só levava à morte ou à prisão. De ressaca, trémulo e com medo, virei-me, voltei pelo

corredor até àquela sala amarela e abri a boca antes que pudesse mudar de ideias.

— Está bem — disse eu —, vou fazer o tratamento.

Esse seria o ponto de viragem dramático, a «noite escura da alma», no filme da minha vida. E foi um momento importante — mas também está longe de ser a história completa. No percurso desde aquele lugar de dor até onde estou hoje, essa cena não é tão monumental como pode parecer. A decisão de começar o tratamento não seria nada sem as inúmeras pequenas decisões que tomei dia após dia, ano após ano, depois disso: decidir não passar por aquele bar, ligar ao meu padrinho em vez de ao meu traficante, aparecer numa reunião quando cada célula do meu corpo queria ficar em casa e esconder-se.

Quando pensamos em acontecimentos que mudam a vida, tendemos a pensar no singular. A epifania. O milagre. A escolha decisiva que nos colocará numa nova trajetória para sempre. Mas não é assim que a verdadeira mudança acontece para a maioria das pessoas, na maioria das vezes. Acontece pouco a pouco, com milhares de oportunidades para fazer A ou B, cada escolha um fio entrelaçado no tecido de quem nos tornamos.

A história de como fiquei sóbrio no filme seria uma montagem clássica de recuperação — dentes cerrados, alguns sorrisos trémulos numa sessão de apoio, uma banda sonora emocionante quando recuso a oferta de um traficante. Algumas cenas rápidas e, de repente, eu estaria transformado.

Mas a realidade não pode ser resumida, porque é o que aconteceu nos longos períodos que a câmara nunca captaria: quando era só eu e as minhas perguntas sobre como preencher o dia seguinte, a hora seguinte ou o minuto seguinte de qualquer forma que me mantivesse a seguir em frente.

Este livro é sobre todos esses outros momentos. O título deste livro é inspirado num provérbio tanzaniano que resume o verdadeiro poder desses momentos: *Pouco a pouco, o pouco torna-se muito*. Talvez muitos nunca tenham passado por uma noite da alma tão escura como a minha, mas todos nós vivemos um milhão de pequenas oportunidades

de escolha e mudança. A boa notícia é que podemos aprender a viver com mais sabedoria em cada momento fora das câmaras, fazendo pequenas escolhas que se somam a algo maior e mais dramático.

• • •

Enfrentar um vício debilitante aos vinte e quatro anos fez com que me interessasse intensamente por duas coisas: como as pessoas mudam e a busca pela sabedoria. Não há grande mistério sobre o motivo pelo qual me interessei pela primeira. Eu precisava de mudar para sobreviver. Mas as minhas perguntas iam mais além da minha própria salvação. Vi amigos morrer, pessoas com mentes brilhantes e risos contagiosos que queriam viver, mas não conseguiam libertar-se do domínio das substâncias que as estavam a matar — e eu não conseguia compreender porquê. «Porque ficamos presos a padrões?», perguntei ao universo. «E porque apenas alguns de nós têm a sorte de criar outros?» Seria força de vontade? Seria o acaso? Seria algo completamente diferente?

À medida que a minha vida melhorava e eu começava a ter preocupações mais «normais», como ter sucesso no trabalho, criar os filhos e manter o colesterol sob controlo, estas mesmas questões sobre a mudança continuavam a surgir. Por que razão era eu capaz de trabalhar arduamente em momentos específicos, mas noutros procrastinava quase sem fim? Porque conseguia eu comprometer-me com comportamentos positivos em certas ocasiões, mas noutras não?

A maioria das pessoas provavelmente já sentiu exatamente o mesmo. Sabemos o que queremos fazer — queremos fazer mais exercício, comer melhor, deixar de adiar as coisas, ser pacientes ou finalmente dedicar-nos àquilo que temos vindo a adiar. E, ocasionalmente, conseguimos! Mas manter a consistência? Isso é uma história completamente diferente.

Para mim, nunca me pareceu possível pensar num único objetivo isoladamente. O mais pequeno desejo de mudança (como posso deixar de chegar sempre atrasado?) conduzia a reflexões de uma magnitude impossível (como devo usar o meu tempo limitado neste planeta?).

Porque estamos nós aqui, o que importa na vida, como devemos viver — estas questões estavam inevitavelmente presentes por baixo da superfície do quotidiano. E, no entanto, para muitos de nós, são o tipo de questões com as quais não sabemos bem como lidar. Temos tendência a entregá-las à religião, ou então apontamos para aquilo a que chamamos «sabedoria», sem saber ao certo se é algo que devemos estudar, praticar ou simplesmente esperar que nos encontre.

Há muito tempo que procurava uma bússola. Após o meu chamado momento de clareza, fui parar a um programa de 12 passos. Uma particularidade desses programas é que não hesitam em sugerir uma solução espiritual para o que, à superfície, parece um problema físico. Na altura, não estava em posição de contestar, dado que encontrar alguma solução era uma necessidade de vida ou morte. Mas, à medida que fui encontrando o meu equilíbrio, descobri também que a própria busca se apoderara de mim. Tornei-me um eterno buscador — não só de mudança, mas de significado.

Segui por onde quer que esse fio me levasse — através do *Tao Te Ching* e dos escritos de Rainer Maria Rilke, através das ideias da psicologia moderna e até mesmo através das aventuras de Calvin e Hobbes. Não procurava uma única verdade — estava a aprender a reconhecê-la em muitas formas.

Muitos anos depois, lancei o meu *podcast*, *The One You Feed*, para explorar o que faz a vida valer a pena. Entrevistei cientistas, psicólogos, pensadores, artistas de todos os tipos, mestres espirituais e figuras públicas — perguntando frequentemente como mudamos e como fazemos com que essa mudança tenha significado. À medida que o *podcast* cresceu e eu desenvolvi a minha prática de *coaching*, surgiram dois fios condutores distintos que captaram a minha atenção.

O primeiro era a grande sobreposição que existia nos princípios das melhores formas de viver uma vida significativa e feliz. Todas as principais religiões, os grandes filósofos, a psicologia moderna e pensadores icónicos repetiam muitas das mesmas coisas. O segundo era a raridade com que estes domínios do conhecimento, que me pareciam peças de um *puzzle* partilhado, eram colocados em diálogo direto uns com os outros.

O campo da ciência comportamental moderna explicava tanto, e era fascinante reconhecer as minhas próprias lutas refletidas em estudo após estudo sobre a neurociência da procrastinação, da mudança de hábitos e da «força de vontade». Ao mesmo tempo, vi que as ideias desta ciência se centravam estritamente em certos comportamentos: comer bem, fazer exercício, poupar dinheiro e aumentar a produtividade.

Os temas do crescimento pessoal e espiritual, por sua vez, ressoavam profundamente na minha comunidade de ouvintes e nos meus clientes de *coaching*, mas os princípios mais profundos pareciam difíceis de aplicar num sentido prático. Uma coisa é reconhecer a sabedoria no ensinamento do Buda de que a raiz do sofrimento é o desejo, mas outra bem diferente é saber o que fazer com isso. Devemos… simplesmente deixar de desejar tanto as coisas? Compaixão e equanimidade são sempre palavras sábias, mas, tal como num momento de clareza, há um longo caminho entre reconhecer uma boa ideia e realmente vivê-la.

Comecei a pensar em combinar as duas vertentes. Seria possível aplicar a ciência da mudança para alcançar a sabedoria? Em vez de usar este conhecimento apenas para melhorar um ou dois hábitos, poderíamos usá-lo para melhorar o nosso carácter? Poderíamos usá-lo para afrouxar o domínio de velhos condicionamentos, para suavizar a nossa reatividade reflexiva? Será que isso nos ajudaria a sentirmo-nos mais calmos, mais centrados, mais à vontade nas nossas próprias vidas?

Ao longo de dez anos e mais de oitocentas conversas, convenci-me de que a resposta a todas estas perguntas é sim. Estas são formas de criar e manter mudanças positivas que combinam tanto *comportamentos externos* que apoiam a nossa saúde e bem-estar como *atitudes internas* que nos ajudam a encontrar mais paz, sentido e tranquilidade nas nossas vidas.

Digo isto não como especialista em qualquer tradição ou escola de pensamento, mas como o buscador que sempre fui, com o privilégio de ter seguido a minha curiosidade até muitas perspetivas novas,

fontes profundas de aprendizagem e, sim, especialistas de renome na área. Este livro é o resultado de mais de uma década (na verdade, de uma vida inteira) de busca pela verdade sobre como e porque mudamos, e de questionar qual é o papel que a mudança desempenha, em última análise, numa vida cheia de significado.

Quando combinamos a ciência comportamental moderna com princípios que resistiram ao teste dos milénios, o que obtemos é algo a que chamo «hábitos sábios». São a soma dos nossos **hábitos de pensamento** e dos nossos **hábitos de comportamento**. Para dar apenas um (pequeno) exemplo: nos primeiros tempos da minha reabilitação, o meu mentor insistia para que eu desse uma volta à sala a apertar a mão a toda a gente e a apresentar-me. Não conseguia pensar em nada que me apetecesse menos fazer. Mas esse ato simples tornou-se um comportamento que me forçou a sair do isolamento. Com o tempo, essa prática exterior reestruturou o meu discurso interior. Em vez de pensar: «Estou destroçado e sozinho», comecei a pensar: «O meu lugar é aqui.» E, quanto mais a minha forma de pensar sobre a minha ligação com os outros mudava, mais fácil se tornava praticar esse comportamento.

Os hábitos sensatos funcionaram para mim, e espero que funcionem para todos.

• • •

Viver uma boa vida é difícil. Significa responder, dia após dia, a duas perguntas que me tenho vindo a fazer há muito tempo:

O que quero fazer?
Quem quero ser?

A maioria das pessoas que já acompanhei (e provavelmente a maioria das pessoas, ponto final) já se questionou sobre estas questões — muitas vezes com uma forte dose de autocrítica. «Porque não consigo simplesmente fazer o que prometo a mim mesmo que farei?» «Porque estou a agir como alguém que não quero ser?» A voz na nossa cabeça provavelmente não tem sido nada gentil — não só em relação aos

nossos fracassos, mas também em relação ao que esses fracassos parecem dizer sobre nós.

De certa forma, este livro é dois livros num. O primeiro é um manual para a mudança exterior: para responder à pergunta «O que quero fazer?» e ser capaz de levar isso até ao fim. Abrange a arte e a ciência da formação de hábitos, formas de reforçar o autocontrolo, construir resiliência e sustentar a mudança a longo prazo. Se nos mantivermos focados em objetivos externos — melhorar o sono, movimentar o corpo, comer melhor, meditar com mais frequência, ler mais —, teremos muito a ganhar.

Também podemos abordar este livro com a segunda pergunta: «Quem quero ser?» Nesse caminho, este livro é um programa para mudar a nossa experiência interior, ajudando-nos a sentir-nos mais à vontade, com um maior sentido de propósito e menos conflito entre os nossos valores, desejos e comportamentos. Os «hábitos sábios» que exploraremos, tais como a autocompaixão e estar presente no momento, revelar-se-ão não só agentes de mudança, mas também fontes profundas de significado em si mesmos.

Seja qual for o caminho que escolhamos — quer comecemos com «O que quero fazer?» ou «Quem quero ser?» —, a grande revelação é que são apenas duas faces da mesma moeda. Porque, na realidade, as nossas vidas interior e exterior nunca estão separadas. Trabalhar numa delas implica, necessariamente, trabalhar na outra. Os princípios para desenvolver uma vida interior mais sábia facilitam a mudança da nossa vida exterior. E o nosso comportamento no mundo afeta a nossa vida interior na mesma medida. No seu nível mais profundo, este livro não é sobre transformar qualquer aspeto de nós mesmos — é sobre transformar a forma como nos relacionamos *connosco*, com as nossas lutas e com o próprio processo de mudança.

Os capítulos que se seguem contam a história de uma abordagem mais sábia à mudança em três partes: Começar, Devir e Ser. A Parte I apresentará os mecanismos: como começar algo novo. Trata-se de reconhecer os pequenos e essenciais alicerces dos padrões de comportamento e de pensamento que se tornarão alvos para uma melhoria

consistente e contínua. Abordaremos como definir intenções através do trabalho com valores, entraremos na ciência da tomada de decisões com «sinais» ou «estímulos», e falaremos sobre como criar um espaço consistente para a reflexão por meio do que chamo de «pontos de imobilidade».

A Parte II trata do grande meio da mudança — devir. É um conjunto de práticas e perspetivas internas, formas de estabelecer um diálogo mais sábio connosco próprios, dia após dia, quer a mudança esteja ou não no topo das nossas preocupações. Isto destina-se aos meses após janeiro, quando as nossas resoluções já não são tão novas, quando não temos nem o ímpeto do início nem a validação de algum grande objetivo alcançado. Para muitas pessoas, esta é a parte difícil. Exploraremos como exercer a autocompaixão, a perspetiva, uma mentalidade de «meio-termo» e os benefícios da comunidade.

A Parte III, Ser, é a cauda longa da mudança, quando o pouco se tornou, de facto, «muito». Trata-se do que acontece quando alcançamos o horizonte a que nos propusemos e temos de nos reajustar à nossa nova base de referência. Talvez tenhamos dificuldade em não olhar imediatamente para um horizonte mais distante com melhores perspetivas. Trata-se também de garantir que a mudança não é o único prisma através do qual vemos e valorizamos as nossas vidas. Estarmos verdadeiramente presente nas nossas vidas tal como elas são é, muitas vezes, perceber, tal como Dorothy no final d'*O Feiticeiro de Oz*, que não estávamos assim tão longe do nosso destino.

Muitas vezes imaginei ter uma conversa com a versão de mim que, há tantos anos, se recusou inicialmente a fazer tratamento. O que estava aquele rapaz a pensar, afinal? O que tinha ele na agenda que fosse importante o suficiente para dizer não a salvar a própria vida, mesmo que temporariamente?

Depois, lembro-me de que aquele jovem não me é estranho, mesmo agora. Deixando de lado o vício, ainda procuro o que procurava enquanto jovem teimoso que caía na heroína e no álcool — um

sentido de significado, realização e conexão para além do quotidiano. Só que de formas muito mais saudáveis e sustentáveis. Este é um livro sobre como reconhecer o que procuramos nos comportamentos que compõem a nossa vida quotidiana e como nos sintonizarmos para os encontrar.

Nas páginas que se seguem, contarei mais sobre a minha experiência de viver e ensinar este caminho a milhares de pessoas, e partilharei o parecer de alguns dos muitos cientistas, investigadores, professores e líderes espirituais de quem tive o privilégio de aprender. Haverá a sabedoria dos 12 passos e budismo *zen*, as duas tradições que mais profundamente mudaram a minha vida. Haverá representantes do panteão da filosofia ocidental, desde Platão e Aristóteles até William James, e figuras ilustres orientais, desde Confúcio e Lao Tzu até um pouco de Sun Tzu. Jung e Freud, Abraham Maslow e B. F. Skinner aparecerão para defender a psicologia clássica, mesmo enquanto assistimos a uma evolução para a investigação de ponta sobre mudança comportamental, neurociência e psicologia social. Hemingway, Steinbeck e amigos fazem uma passagem pela secção de literatura. Haverá também letras de *punk rock*, *Calvin and Hobbes* e pelo menos uma série policial dos anos 80.

Com uma questão tão grande quanto «como mudamos?», precisamos de toda a gama de sabedoria para a responder.

Dito isto, há uma coisa que está fora do âmbito deste livro: a reabilitação do vício grave. A recuperação tem sido para mim, em muitos aspetos, um processo de *pouco a pouco*, e levo comigo a experiência vivida do quão profunda pode ser uma mudança gradual e motivada por mim mesmo. Não sou um conselheiro profissional em dependências, e para uma pessoa que se encontre na situação em que eu me encontrava aos vinte e poucos anos, a verdade é que uma mudança imediata e radical pode ser necessária apenas para iniciar o longo caminho da reabilitação. Este livro é sobre o que vem depois desse ponto de viragem. Para quem, felizmente, nunca precisou de dar uma volta de 180 graus à sua vida, é sobre as pequenas grandes mudanças que todos podemos fazer sem reinventar a roda.

Não importa onde nos encontremos — quer a vida pareça generosa ou totalmente despojada —, há sempre algum pequeno passo ao nosso alcance. Nem sempre aquele que queremos. Nem sempre aquele que muda tudo. Mas algo. Um movimento em direção ao sentido. Alguns de nós temos mais espaço, mais liberdade, mais escolhas; outros, menos. Mas, mesmo nos lugares mais apertados, uma escolha ainda nos espera. Pequenos passos positivos que vale a pena dar, escolhas que vale a pena fazer.

Um lema favorito dos imperadores romanos e dos grão-duques era «*Festina lente*» («Apressa-te devagar»). A genialidade e a urgência desta mensagem residem no facto de ela ser adequada. Neste preciso momento. É adequada à nossa vida e à forma como queremos viver. «*Festina lente*» é a forma como a verdadeira mudança acontece. Não a mudança falsa. Isto não é uma transformação de televisão. É assim que avançamos. Isto vem de alguém cuja vida já foi tão estática quanto possível num universo dinâmico.

Pouco a pouco, voltei à vida.

Pouco a pouco, este livro fará efeito. E, no final, não parecerá nada pouco.