ANDERS HANSEN
Psiquiatra

POR QUE NOS SENTIMOS MAL QUANDO TUDO CORRE BEM?

Uma perspetiva neurobiológica acerca da nossa busca pela felicidade

Tradução: **Luís Santos**

Dedicado a

Vanja Hansen
Hans-Åke Hansen (1940-2011)
Björn Hansen

Antes do cérebro, o universo era um sítio livre de dor e de ansiedade.

Roger W. Sperry

Este livro analisa o motivo por que, mesmo quando tudo corre bem, há tanta gente a debater-se com a saúde mental. Trata de formas leves de depressão e de ansiedade, mas não de transtorno bipolar, nem de esquizofrenia. Há duas razões para tal. Em primeiro lugar, a doença bipolar e a esquizofrenia são demasiado complexas para serem exploradas no contexto de um único livro sobre ciência popular. Em segundo lugar, os problemas de saúde mental que parecem estar em crescimento na sociedade atual prendem-se mais com formas leves de doença mental. A esquizofrenia e as formas graves de perturbação bipolar não têm vindo a crescer, pelo que os argumentos aqui destacados não se aplicam. Neste livro, apresento uma forma biológica de olhar para a saúde mental e física que será, por experiência própria, bastante útil para quem o ler. Se estiver a sentir-se em baixo, procure ajuda, pois está disponível. E se estiver a tomar qualquer tipo de medicação destinada a problemas psiquiátricos, comece sempre por consultar o seu médico antes de fazer alguma alteração.

pq nos sentimos mal_3aas.indd 11 29/01/2024 16:13

ÍNDICE

Porque nos sentimos mal, quando tudo corre bem? 15

1. Somos os sobreviventes! 19
2. Por que temos sentimentos? 27
3. Ansiedade e pânico 35
4. Depressão 57
5. Solidão 85
6. Exercício 113
7. Sentimo-nos piores do que nunca? 139
8. O instinto do destino 153
9. A armadilha da felicidade 161

Posfácio 167
O meu top dez de conselhos 171
Bibliografia 173
Agradecimentos 181
Índice remissivo 183

pq nos sentimos mal_3aas.indd 13 29/01/2024 16:13

Introdução

POR QUE NOS SENTIMOS MAL QUANDO TUDO CORRE BEM?

É provável que, de vez em quando, se sinta em baixo. Talvez sofra de ansiedade leve, ou se veja, ocasionalmente, assolado por ataques de um pânico debilitante. A dada altura da sua vida, pode ter sentido que as coisas estavam tão negras que mal conseguia encontrar forças para sair da cama. Se pensarmos bem, isso é tudo muito estranho, pois temos entre as orelhas uma maravilha biológica tão avançada que devia ser capaz de lidar com… *tudo*.

O nosso cérebro dinâmico e notável, em constante mudança, é composto por 86 mil milhões de células com, pelo menos, *cem biliões de ligações*. Estas criam redes complexas que regem todos os órgãos do corpo, ao mesmo tempo que processam, interpretam e priorizam um fluxo interminável de impressões sensoriais. O nosso cérebro consegue armazenar informação equivalente a 11 mil bibliotecas atulhadas de livros – é essa a capacidade da nossa memória. E, não obstante, numa fração de segundo, somos capazes de aceder à informação mais relevante – mesmo após décadas do seu armazenamento – e associá-la ao que estamos a viver no momento.

Portanto, se o seu cérebro é capaz disso, porque terá dificuldade em tratar de uma tarefa tão simples como fazer com que se sinta constantemente maravilhoso? Porque será que insiste em atirar uma pedra para o sapato das suas emoções? Tal enigma torna-se ainda mais complexo quando pensamos que estamos a viver numa era de abundância sem

pq nos sentimos mal_3aas.indd 15 29/01/2024 16:13

paralelo, que deixaria de boca aberta qualquer rei, rainha, imperador e faraó da história. Temos vidas mais longas e saudáveis do que nunca, e se por acaso damos connosco aborrecidos, temos o conhecimento e o entretenimento coletivo do planeta a pouco mais do que dois toques de distância.

Não obstante, e mesmo que nunca tenhamos estado tão bem, muitos de nós parecem ter dificuldades com isso. É raro o dia em que não nos apareça uma notícia alarmante sobre o crescimento dos problemas de saúde mental. Na Suécia, um em cada oito adultos toma antidepressivos. A Organização Mundial de Saúde estima que 284 milhões de pessoas em todo o mundo sofram de um transtorno de ansiedade, com 280 milhões em depressão. Receia-se que, em poucos anos, a depressão venha a representar um fardo global maior do que qualquer outra doença.

Então, porque nos sentimos mal com tanto que nos corre bem? Esta pergunta atormenta-me desde o início da minha carreira. Será que 284 milhões de pessoas têm uma maleita no cérebro? Será que um em cada oito adultos tem carências em determinados neurotransmissores?

Por que nos sentimos mal com tanto que nos corre bem? Esta pergunta atormenta-me desde o início da minha carreira.

Só quando percebi que não podemos olhar apenas para o ponto onde nos encontramos agora, tendo igualmente de prestar atenção ao sítio de onde viemos, é que me ocorreu uma nova ideia – uma abordagem que não só nos garante uma compreensão mais profunda da nossa vida emocional, como também nos mostra novas maneiras de a melhorar. Julgo que a resposta para o motivo por que nos sentimos tão mal quando tudo nos corre tão bem é o facto de nos termos esquecido de que somos seres biológicos. É por isso que, neste livro, olharemos para a nossa vida e bem-estar emocionais a partir de uma perspetiva neurobiológica, explorando a razão por que o cérebro funciona como

pq nos sentimos mal_3aas.indd 16 29/01/2024 16:13

funciona. Depois de trabalhar com milhares de pacientes, sei bem como esse conhecimento pode ser inestimável. Ele permite-nos discernir o que temos de priorizar para nos sentirmos tão bem quanto possível. Pode ainda ajudar-nos a ter um melhor entendimento de nós próprios, o que, por sua vez, nos tornará mais benevolentes para connosco.

Em primeiro lugar, veremos o que acontece no cérebro quando nos deparamos com os mais comuns problemas de saúde mental – depressão e ansiedade – e o motivo por que isso, por vezes, pode ser sinal de saúde e não de doença. Depois, veremos o que podemos fazer para lidar com esses problemas. Em seguida, analisaremos se realmente nos sentimos pior do que antes, e como a observação biológica da nossa vida emocional pode alterar isso. Por fim, tentaremos identificar o que nos faz feliz.

Mas comecemos pelo princípio – literalmente.

pq nos sentimos mal_3aas.indd 17 29/01/2024 16:13

Capítulo 1

SOMOS OS SOBREVIVENTES!

A extinção é a regra. A sobrevivência é a exceção.
Carl Sagan

Recuemos até à África Oriental de há cerca de 250 000 anos. Aí encontramos uma mulher, a quem chamaremos Eva. Eva é como nós e vive com mais uma centena de pessoas que passam os dias a recolher plantas comestíveis e a caçar animais selvagens. Eva teve sete filhos, mas quatro morreram: um filho morreu durante o parto, uma filha morreu devido a uma infeção grave, outra filha morreu por causa de uma queda e um filho adolescente foi arrastado para um conflito e foi morto. Não obstante, três dos sete filhos de Eva chegaram à idade adulta e tiveram um total de oito filhos. Desses, quatro vão chegar à idade adulta e, por sua vez, terão, também eles, os seus filhos.

Repitamos a situação dez mil gerações depois e encontraremos os bis-tris-tetra (etc.) netos de Eva. E quem são eles? Bom, somos nós, eu e o leitor. Somos os descendentes dos filhos que não morreram à nascença, cujas infeções sararam e que evitaram esvair-se em sangue por causa de feridas, que não morreram de fome, que não foram assassinados, nem comidos por um predador. Nós somos os derradeiros elos da cadeia ininterrupta de pessoas que restaram quando o fumo da batalha assentou, quando as doenças infetocontagiosas e as fomes mortíferas passaram.

Se pensarmos bem, parece óbvio que nenhum dos nossos antepassados morreu antes de trazer um filho ao mundo. Mas isso tem consequências muito menos óbvias. Os descendentes de Eva que melhor

pq nos sentimos mal_3aas.indd 19 29/01/2024 16:13

reagiram aos riscos e que prestaram mais atenção ao que estava a restolhar nos arbustos – e que podia bem ser um leão – contaram com mais hipóteses de sobrevivência. E já que descendemos destes sobreviventes, também nós dispomos de um sentido mais apurado para o risco. Ao mesmo tempo, os nossos antepassados com um sistema imunitário forte tiveram mais hipóteses de sobreviver a uma doença infetocontagiosa, razão pela qual a maioria de nós conta com excelentes sistemas imunitários – mesmo que, em fevereiro, não acreditemos em tal coisa.

Outra consequência prende-se com as nossas características psicológicas. Os descendentes de Eva com qualidades mentais que os ajudassem a sobreviver contaram com mais hipóteses de que tal acontecesse, pelo que nós ainda dispomos dessas qualidades.

O facto de termos uma sucessão ininterrupta de sobreviventes atrás de nós, sem que nenhum tenha sido comido por um leão, caído de uma falésia ou morrido à fome antes de chegar à procriação, devia fazer de nós super-humanos. Devíamos ser inteligentes como a por duas vezes laureada com o Prémio Nobel, Marie Curie, sábios como o líder espiritual Mahatma Gandhi, e fixes como o Jack Bauer da série de televisão *24*. Mas seremos mesmo isso tudo?

O mais apto

A expressão «sobrevivência do mais apto» remete-nos para alguém que esteja em excelente forma mental e física. Claro que, quando falamos sobre evolução humana, esta «aptidão» não se prende tanto com a boa condição mental ou física, mas sim com a nossa *aptidão para o ambiente em que vivemos*. É por isso que não podemos olhar para as qualidades que ajudaram os nossos antepassados a sobreviver e a reproduzir-se à luz do mundo em que vivemos agora. Temos, isso sim, de as ver no contexto do mundo em que habitámos durante quase toda a história humana.

pq nos sentimos mal_3aas.indd 20 29/01/2024 16:13

Tipo de sociedade	Caçadora--recoletora	Agrária	Industrial	Informação
Período	250 000--10 000 a. C.	10 000 a. C.--1800	1800-1990	1990-
Esperança de vida à nascença	*c.* 33 anos	*c.* 33 anos	35 anos (1800) 77 anos (1990)	82 anos (Europa, 2020)
Causas mais comuns de morte	Infeções, fome, homicídio, hemorragias, parto	Infeções, fome, homicídio, hemorragias, parto	Infeções, parto, poluição, doenças cardiovasculares, cancro	Doenças cardiovasculares, cancro, AVC
Percentagem da nossa história	96%	3,9%	0,08%	0,02%

O nosso corpo não foi concebido para a saúde, mas sim para a sobrevivência e a reprodução. O nosso cérebro não foi concebido para o bem-estar, mas para a sobrevivência e a reprodução.

Não havia qualquer valor intrínseco no facto de os filhos de Eva serem fortes, saudáveis, felizes, bondosos, ajustados ou inteligentes; segundo a lógica grosseira da evolução, só duas coisas importavam: a sobrevivência e a reprodução. Esta consciência viria a alterar por completo a forma como encaro a humanidade. O nosso corpo não foi concebido para a saúde, mas sim para a sobrevivência e a reprodução. O nosso cérebro não foi concebido para o bem-estar, mas para a sobrevivência e a reprodução. Se estivermos mortos, não nos interessa como nos sentimos, o tipo de pessoa que somos, nem se temos amigos, comida, um teto ou quaisquer outros recursos. A prioridade máxima do cérebro é a sobrevivência. Portanto, a questão é: o cérebro teve de nos proteger *de quê*? A tabela anterior dá-nos uma ideia do tipo de coisa que mais tem matado os seres humanos ao longo da

pq nos sentimos mal_3aas.indd 21 29/01/2024 16:13

história, ou seja, os destinos a que os nossos antepassados tiveram de escapar.

Ora, quiçá esteja a pensar *O que tem isso que ver comigo? Não sou um caçador-recoletor*. Pois é claro que não, mas o corpo e o cérebro ainda pensam que sim. A evolução é de tal modo lenta que são precisas dezenas, quando não mesmo centenas de milhares de anos para que surjam alterações profundas numa espécie. Também é esse o caso entre os seres humanos. O estilo de vida a que nos habituámos não passa de uma gota no oceano da nossa história, tendo-se materializado ao longo de um período demasiado breve para que o nosso corpo tivesse tempo para se adaptar a ele.

Portanto, embora o espaço dedicado à «profissão» no perfil que temos nas redes sociais possa dizer que somos professores, assistentes sociais, analistas de sistemas, vendedores, canalizadores, taxistas, jornalistas, cozinheiros ou médicos, em termos puramente biológicos deveria dizer que somos caçadores-recoletores, pois o nosso corpo e o nosso cérebro não mudaram substancialmente nos últimos dez mil ou mesmo 20 000 anos. O mais importante que podemos aprender acerca da nossa espécie é o pouco que mudámos. A nossa história registada, que remonta há cerca de 5000 anos – e pelo menos ainda mais o dobro desse tempo –, é composta por pessoas como nós, que ainda são caçadores-recoletores. Portanto, que vida é esta a que a evolução *realmente* nos levou?

250 000 anos em dois minutos

É fácil transformar o modo de vida caçador-recoletor numa existência romantizada à Huckleberry Finn, prenhe de aventuras e de expedições de caça, vivida em comunidades pequenas e coesas num mundo virgem. Todavia, se virmos bem, há bastos indícios que nos sugerem que a vida dos nossos antepassados era, em muitos aspetos, um inferno. A esperança média de vida rondava os 30 anos, o que não quer dizer que todos caíam para o lado aos 30, mas sim que muitos morriam ainda

pq nos sentimos mal_3aas.indd 22 29/01/2024 16:13

jovens. Cerca de metade dos seres humanos morria antes de chegar à adolescência – normalmente durante o parto ou por causa de uma infeção. Quem chegava à idade adulta vivia com a ameaça da fome, das hemorragias, da desidratação, dos ataques por parte de animais, ainda mais infeções, acidentes e homicídio. Só uma pequena fração chegaria à atual idade de reforma – e sim, havia caçadores-recoletores que chegavam aos 70 ou aos 80 anos de idade. Portanto, a novidade não é a velhice propriamente dita, mas sim o facto de *tanta gente* lá chegar agora.

Aquela que, porventura, terá sido a mais importante alteração no modo de vida dos nossos antepassados ocorreu há cerca de dez mil anos: tornámo-nos agricultores. Mas as lanças e os arcos não foram trocados pelos arados de um dia para o outro – a transição gradual de uma vida nómada para um estilo de produção agrícola decorreu ao longo de séculos. Podemos resumir as condições de vida dos agricultores com bastante simplicidade: um inferno ainda maior. Tanto a esperança média de vida de cerca de 30 anos como a ameaça omnipresente da morte permaneceram iguais, embora, talvez, com um risco um tudo-nada menor de morte pela fome. Por outro lado, o homicídio tornou-se uma causa cada vez mais comum para a morte, supostamente porque valia mais a pena tentar defender os melhores meios de armazenamento de alimentos e de recolha de recursos. As hierarquias acentuaram-se, com uma série de doenças infetocontagiosas a estrearem-se (voltaremos mais tarde ao tema). As tarefas tornaram-se mais monótonas e os horários de trabalho aumentaram. As dietas passaram a ser menos variadas, provavelmente com cereais ao pequeno-almoço, ao almoço e ao jantar.

Os mais destacados historiadores e pensadores chamaram à transição para a sociedade agrária o maior erro da humanidade. Se ficámos assim tão pior, porque mudámos? O grande motivo será, porventura, o facto de a agricultura ter a capacidade de produzir uma quantidade consideravelmente mais elevada de calorias do que a caça na mesma área. E quando temos bocas para alimentar, não nos podemos dar ao luxo de nos queixarmos de uma dieta monótona, de um trabalho

pq nos sentimos mal_3aas.indd 23 29/01/2024 16:13

monótono, nem de todos quererem levar um bocado daquilo que conseguimos produzir.

Mais calorias levou a que mais gente pudesse ter o seu quinhão de comida e, não sendo preciso passar os dias à cata de alimentos, pudemos começar a especializar-nos. O desenvolvimento tecnológico arrancou e as nossas sociedades tornaram-se progressivamente mais complexas. O resultado foi um crescimento populacional explosivo. Há dez mil anos, antes da mudança para a agricultura, havia cinco milhões de pessoas na Terra. Em 1850, antes da Revolução Industrial, esse valor saltara para 1,2 mil milhões: um aumento de 24 000 por cento ao longo de 400 gerações!

Mas voltemos a Eva, com quem abri este capítulo, e digamos-lhe que, no futuro, praticamente todas as ameaças que ela conhece terão sido erradicadas. Os seus bis-tris-tetra (etc.) netos viverão num mundo em que as doenças infetocontagiosas mortíferas não serão tão comuns e quase ninguém terá pesadelos com medo do ataque de um animal. Um mundo em que morrer no parto será incomum. Em que teremos alimentos variados e cheios de energia de todo o mundo disponíveis em qualquer parte, e até o enfado será uma coisa do passado.

Provavelmente, Eva julgará que estamos a fazer pouco dela. Mas se a convencêssemos de que os seus futuros descendentes gozarão de tudo isto, é provável que ela ficasse contente por saber que o seu calvário viria, mais tarde, a dar frutos tão fantásticos. Por outro lado, se acrescentássemos que uma em cada oito pessoas vai sentir-se tão em baixo que precisa de medicação, imagino que tivesse dificuldade em compreender mais do que o termo «medicação». Poderia até considerar-nos ingratos.

Então, seremos ingratos por não vermos como estamos bem? Eu próprio sinto-me ingrato quando estou em baixo sem motivo aparente. E já perdi a conta ao número de pacientes que conheci que têm vergonha de se sentir deprimidos ou ansiosos, mesmo com todas as necessidades supridas. Mas as coisas não são assim tão simples. Tal como já vimos, todos somos filhos dos sobreviventes, e talvez a ideia não seja apenas sentirmo-nos bem.

pq nos sentimos mal_3aas.indd 24 29/01/2024 16:13

Sei que pode ser descoroçoante que a nossa história evolutiva nos tenha programado geneticamente para padecermos de problemas de saúde mental, e que a ansiedade e a angústia tenham sido essenciais para a nossa sobrevivência. Não obstante, há coisas que podemos fazer para nos sentirmos melhor, e à frente falaremos disso mais em pormenor. Mas primeiro temos de compreender o motivo por que sentimos prazer, preocupação, indiferença, desconforto, alegria, irritação, apatia, euforia e muito mais, quando podíamos, pura e simplesmente, agir como robôs. Ora bem, temos sentimentos *para quê*?

pq nos sentimos mal_3aas.indd 25 29/01/2024 16:13