



OBSERVAÇÕES  
SOBRE UM  
PLANETA  
NERVOS 



intrínseca

MATT HAIG

# Observações sobre um planeta nervoso

MATT HAIG

Tradução de Donaldson M. Garschagen e Renata Guerra



Copyright © Matt Haig, 2020

Publicado mediante acordo com Canongate Books Ltd,  
14 High Street, Edinburgo EH1 1TE.

TÍTULO ORIGINAL

Notes on a Nervous Planet

PREPARAÇÃO

Ilana Goldfeld

REVISÃO

Carolina Rodrigues

Juliana Pitanga

DIAGRAMAÇÃO

Ilustrarte Design e Produção Editorial

ARTE DE CAPA

Peter Adlington

ADAPTAÇÃO DE CAPA

Antônio Rhoden

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

H174o

Haigh, Matt, 1975-

Observações sobre um planeta nervoso / Matt Haigh ; tradução Donaldson  
M. Garschagen, Renata Guerra. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2020.  
304 p. ; 21 cm.

Tradução de: Notes on a nervous planet

ISBN 978-65-5560-020-9

1. Stress (Psicologia). 2. Ansiedade. 3. Fobias 4. Administração do stress. 5.  
Conduta. I. Garschagen, Donaldson M. II. Guerra, Renata. III. Título.

20-63968

CDD: 152.46

CDU: 159.942.3

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária CRB-7/6439

[2020]

*Todos os direitos desta edição reservados à*

Editora Intrínseca Ltda.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 3º andar

22451-041 – Gávea

Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

[www.intrinseca.com.br](http://www.intrinseca.com.br)

## Sumário

1	Uma cabeça estressada num mundo estressado	11
2	O quadro geral	45
3	Um sentimento não é o que você aparenta	63
4	Observações sobre o tempo	79
5	Sobrecarga de vida	89
6	Ansiedades da internet	99
7	Choque de notícias	131
8	Um breve ensaio sobre o sono	145
9	Prioridades	155
10	Medos telefônicos	165
11	O detetive do desespero	183
12	O corpo pensante	207
13	O fim da realidade	221
14	Querer	233
15	Duas listas sobre o trabalho	253
16	Como moldar o futuro	261

17	A sua música	273
18	Basta ser como você é	293
	<i>Pessoas a quem quero agradecer</i>	316

“Totó, tenho o pressentimento de  
que não estamos mais no Kansas.”

— Dorothy, em *O mágico de Oz*



1

UMA CABEÇA  
ESTRESSADA NUM  
MUNDO ESTRESSADO





## Uma conversa, cerca de um ano atrás

EU ESTAVA ESTRESSADO.

Andava em círculos, tentando vencer uma discussão pela internet. E Andrea estava olhando para mim. Ou *eu achava* que Andrea estava olhando para mim. Difícil dizer, já que eu olhava para o celular.

— Matt? Matt?

— Oi. Sim?

— O que está havendo? — perguntou ela com aquela voz de desespero que se desenvolve com o casamento. Ou com o casamento comigo.

— Nada.

— Você não levanta os olhos do celular há cerca de uma hora. Está andando para lá e para cá, esbarrando nos móveis.

Meu coração estava disparado e eu sentia um aperto no peito. Lutar ou correr. Eu estava encurralado, ameaçado por alguém da internet que morava a mais de doze mil quilômetros, uma pessoa que eu sequer conhecia, mas que estava tentando estragar meu fim de semana.

— Só vou resolver uma coisinha.

— Matt, saia daí.

— Eu só vou...

A questão do turbilhão mental é que muitas coisas que a curto prazo fazem você se sentir bem, a longo prazo fazem com que se sinta pior. Você se distrai, quando o que precisa mesmo é *se conhecer*.

— Matt!

Uma hora depois, Andrea me lançou um olhar do banco do carona. Eu não estava no celular, mas segurava-o com força, por garantia, como uma freira agarrando o rosário.

— Matt, você está bem?

— Sim. Por quê?

— Você parece perdido. Você está como ficava quando...

Ela se conteve para não dizer “quando você tinha depressão”, mas eu sabia aonde ela queria chegar. Além disso, eu conseguia sentir a ansiedade e a depressão se aproximando. Não exatamente presentes, mas perto. Essa lembrança era algo que eu praticamente podia tocar ali na atmosfera sufocante do carro.

— Estou bem — menti. — Estou bem, estou bem...

Uma semana depois eu estava jogado no sofá, mergulhando em meu décimo primeiro episódio de ansiedade.

## Uma revisão da vida

EU ESTAVA COM medo. Mas não podia estar. Ansiedade é justamente isso: medo.

Os episódios estavam ficando cada vez mais próximos. Eu estava preocupado por não saber onde isso iria parar. Parecia não haver limite para o desespero.

Tentei desviar a atenção, mas minhas experiências anteriores com o álcool já haviam ensinado que aquilo não tinha limites. Então fiz tudo que havia me ajudado a sair do buraco das outras vezes. Coisas que eu me esquecia de fazer no dia a dia. Cuidar da alimentação. Fazer ioga. Meditar. Deitar no chão com a mão sobre o estômago e respirar fundo — inspira, expira, inspira, expira —, observando o ritmo espasmódico dos pulmões.

Mas tudo era difícil. Até escolher o que vestir de manhã podia me fazer chorar. Não importava o fato de que eu já havia sentido aquilo. Uma dor de garganta não é menos incômoda porque você já teve dor de garganta antes.

Tentei ler, mas era difícil me concentrar.

Ouvi podcasts.

Assisti a programas novos na Netflix.

Entrei em redes sociais.

Tentei pôr o trabalho em dia respondendo todos os e-mails.

Acordei, agarrei o celular e rezei para encontrar qualquer coisa que me levasse para fora de mim mesmo.

Mas — alerta de spoiler aqui — não deu certo.

Comecei a me sentir pior. E muitas das “distrações” estavam servindo apenas para me levar para longe da distração. Como no verso de T. S. Eliot em *Quatro quartetos*, eu estava “distráido da distração pela distração.”

Eu olhava para um e-mail não respondido e, aterrorizado, não era capaz de respondê-lo. Então, no Twitter, minha distração digital preferida, percebi que a ansiedade aumentava. Até simplesmente ficar rolando o meu *feed* era como expor uma ferida.

Lia sites novos — outra distração — e minha mente não conseguia captá-los. Ter consciência de todo o sofrimento que havia no mundo não ajudava a pôr minha dor em perspectiva. Só me fazia sentir impotente. E patético, também, por minhas aflições invisíveis serem tão paralisantes quando havia no mundo tantas aflições visíveis. Meu desespero aumentava.

Então decidi fazer uma coisa.

Me desconectar.

Resolvi não acessar as redes sociais durante uns dias. Deixei uma resposta automática no e-mail. Parei de assistir e de ler notícias. Não via televisão. Não via vídeos. Evitava até as revistas. (Durante minha primeira crise, anos antes, as páginas coloridas das revistas costumavam obstruir minha mente em uma sequência febril sempre que eu tentava dormir.)

Passei a deixar o celular no andar de baixo quando subia para dormir. Tentei sair mais. Minha mesa de cabeceira estava um caos, entupida de cabos e aparelhos e livros que na verdade eu não estava lendo. Decidi tirar tudo aquilo dali.

Em casa, tentava ficar no escuro tanto quanto possível, como se estivesse com enxaqueca. Desde os vinte e poucos anos, quando senti as primeiras pulsões suicidas, eu sabia que, para melhorar, era preciso, de certa forma, revisar a vida.

Era preciso *um abandono*.

Como diria o minimalista Fumio Sasaki, “existe felicidade em ter menos”. Nos primeiros dias da minha experiência inicial de pânico, as únicas coisas que abandonei foram os porres, o cigarro e o café forte. Agora, anos depois, entendo que o problema era uma sobrecarga de aspecto muito mais geral.

Era uma sobrecarga de vida.

E, com certeza, de tecnologia. A única tecnologia real com a qual eu interagi durante o atual processo de recuperação — além do carro e do fogão — foram vídeos de ioga do YouTube, aos quais eu assistia com pouco brilho na tela.

A ansiedade não desapareceu por milagre, é claro.

Porque, ao contrário do celular, ela não conta com um botão de “desligar”.

No entanto, parei de me sentir *cada vez pior*. Eu havia chegado a um patamar. Depois de alguns dias, as coisas começaram a ficar mais calmas.

O velho caminho da recuperação chegou a tempo. A abstinência de estímulos — não apenas álcool e caféina, mas todas essas outras coisas — fazia parte do processo.

Em suma, comecei a me sentir livre outra vez.

## Como este livro surgiu

A MAIORIA DAS pessoas sabe que viver no mundo moderno pode ter consequências físicas. Que, apesar do progresso, certos aspectos da vida contemporânea são perigosos para nosso corpo. Acidentes de carro, fumaça, poluição atmosférica, sedentarismo, pizza entregue em casa, radiação, aquela quarta taça de vinho.

Mesmo ficar no laptop pode representar perigos físicos. Passar o dia inteiro sentado adquirindo uma lesão por esforço repetitivo. Certa vez, um oftalmologista me disse que minha infecção ocular e o bloqueio dos canais lacrimais tinham sido causados por olhar demais para telas. Ao que parece, piscamos menos quando trabalhamos no computador.

Se a saúde física e mental estão entrelaçadas, não poderíamos dizer o mesmo sobre o mundo moderno e nossa condição mental? Particularidades da vida que levamos no mundo moderno não poderiam ser responsáveis por como nos sentimos inseridos nele?

Não apenas em termos das *coisas*, mas também de seus valores. Valores que nos fazem querer mais do que temos. Que nos fazem cultuar o trabalho em detrimento do lazer.

Comparar o que temos de pior com o que outras pessoas têm de melhor. Sentir que sempre *está faltando* algo.

E dia após dia, à medida que eu melhorava, a ideia de um livro foi surgindo — sim, este livro aqui.

Eu já tinha falado sobre minha saúde mental em *Razões para continuar vivo*. Mas a questão não era mais *por que devo ficar vivo*. Desta vez, era uma mais ampla: *como viver em um mundo louco sem enlouquecer?*



## Notícias de um planeta nervoso

ASSIM QUE COMECEI a pesquisar, achei manchetes que chamam a atenção na era de chamar a atenção. É claro que as notícias são sempre *pensadas* para nos estressar. Se fossem para nos acalmar, não seriam notícias, seria ioga. Ou um filhotinho. Assim, é irônico que os meios de comunicação que falam da ansiedade também estejam nos deixando mais ansiosos.

De qualquer forma, eis algumas dessas manchetes:

ESTRESSE E REDES SOCIAIS ALIMENTAM AS CRISES DE SAÚDE MENTAL NAS MENINAS (*The Guardian*)

SOLIDÃO CRÔNICA É UMA EPIDEMIA DO MUNDO MODERNO (*Forbes*)

“O FACEBOOK PODE FAZER VOCÊ SE SENTIR INFELIZ”, DIZ O PRÓPRIO FACEBOOK (*Sky News*)

“CRESCIMENTO RÁPIDO” DA AUTOMUTILAÇÃO ENTRE ADOLESCENTES (BBC)

ESTRESSE NO TRABALHO ATINGE 73% DOS PROFISSIONAIS (*The Australian*)

GRAVE AUMENTO DOS DISTÚRBIOS ALIMENTARES DEVIDO À SUPEREX-  
POSIÇÃO À IMAGEM CORPORAL DAS CELEBRIDADES (*The Guardian*)

SUICÍDIO ENTRE UNIVERSITÁRIOS E A PRESSÃO PELA PERFEIÇÃO  
(*The New York Times*)

ESTRESSE NO TRABALHO AUMENTA RAPIDAMENTE (Radio New  
Zealand)

ROBÔS VÃO TIRAR O EMPREGO DE NOSSOS FILHOS? (*The New York  
Times*)

ESTRESSE: HOSTILIDADE AUMENTA NAS ESCOLAS DE ENSINO MÉDIO  
NO GOVERNO TRUMP. (*The Washington Post*)

EM HONG KONG, AS CRIANÇAS SÃO CRIADAS PARA A EXCELÊNCIA,  
NÃO PARA A FELICIDADE (*South China Morning Post*)

ANSIEDADE EM ALTA: AUMENTA O NÚMERO DE PESSOAS EM BUSCA  
DE DROGAS PARA LIDAR COM O ESTRESSE (*El País*)

EXÉRCITO DE TERAPEUTAS É ENVIADO ÀS ESCOLAS PARA TRATAR  
EPIDEMIA DE ANSIEDADE (*The Telegraph*)

A INTERNET ESTÁ CAUSANDO TDAH EM NÓS? (*The Washington Post*)

“NOSSA MENTE PODE SER SEQUESTRADA”: PROFISSIONAIS DA ÁREA  
DE TECNOLOGIA TEMEM UMA DISTOPIA DOS SMARTPHONES (*The  
Guardian*)

ADOLESCENTES ESTÃO FICANDO MAIS ANSIOSOS E DEPRIMIDOS  
(*The Economist*)

O INSTAGRAM É A PIOR REDE SOCIAL PARA A SAÚDE MENTAL DOS JOVENS (CNN)

POR QUE OS ÍNDICES DE SUICÍDIO ESTÃO AUMENTANDO EM TODO O PLANETA? (*Alternet*)

Como disse, é irônico que ler notícias sobre como o mundo está nos deixando ansiosos e deprimidos nos deixe ainda mais ansiosos, e isso diz tanto quanto as próprias manchetes.

O objetivo deste livro não é dizer que tudo é um desastre e que estamos todos ferrados, porque para isso já temos o Twitter. O objetivo tampouco é dizer que em geral o mundo moderno piorou as coisas. Sob alguns aspectos, as coisas estão ficando visivelmente melhores. Segundo dados do Banco Mundial, o número de pessoas em todo o planeta que vive em condições graves de precariedade econômica está diminuindo radicalmente, com mais de um bilhão de nós saindo de condições de extrema pobreza nos últimos trinta anos. E pense nas milhões de crianças no mundo todo que vêm sendo salvas pelas vacinas. Como disse Nicholas Kristof num artigo do *The New York Times* de 2017, “se a pior coisa que pode acontecer a um pai é perder um filho, hoje essa probabilidade é metade do que era em 1990”. Da mesma forma, para toda a violência, a intolerância e a injustiça econômica que prevalecem entre a nossa espécie, existem também — em escala global — motivos para sentir orgulho e esperança.

O problema é que cada época apresenta um conjunto singular e complexo de desafios. E enquanto muitas coisas melhoraram, muitas outras não. As desigualdades permanecem, novos problemas surgiram. É comum que as pessoas sintam medo ou se sintam desajustadas ou apresentem até impulsos suicidas, mesmo que, materialmente, disponham de mais do que nunca.

E estou plenamente convencido de que o método bastante comum de listar as vantagens da vida moderna — como saúde, educação, renda média — não ajuda. É como apontar o dedo para uma pessoa deprimida e pedir que ela dê graças a Deus porque ninguém morreu. Este livro tenta reconhecer que o que sentimos é tão importante quanto o que possuímos. O bem-estar mental vale tanto quanto o bem-estar físico — na verdade, ele faz parte do bem-estar físico. E que, nesses termos, alguma coisa vai mal.

Se o mundo moderno nos faz sentir mal, de nada importa o que está dando certo simplesmente porque se sentir mal é desgastante. E se sentir mal quando nos dizem que não há motivo para isso desgasta ainda mais.

Com este livro, quero contextualizar essas manchetes sobre o estresse e buscar meios de nos proteger em um mundo de pânico potencial. Porque, independentemente do que fizermos a nosso favor, nosso emocional ainda estará vulnerável. Muitos transtornos mentais estão sofrendo um aumento palpável, e — se acreditamos que nosso bem-estar mental é importante — precisamos, com urgência, considerar o que pode estar por trás dessas mudanças.

## Os problemas mentais não são:

UMA ONDA.

Coisas modernas.

Um capricho.

Tendência de celebridades.

Resultado de uma consciência cada vez maior a respeito dos problemas de saúde mental.

Fáceis de falar a respeito.

Os mesmos de sempre.

## Do yin para o yang

PORTANTO, TEMOS AQUI um conto de duas realidades.

Muita gente, é verdade, tem motivos para se sentir grata no mundo desenvolvido. O aumento da expectativa de vida, a queda da mortalidade infantil, a disponibilidade de alimento e moradia, ausência de uma guerra mundial. Já atendemos a muitas de nossas necessidades físicas básicas. Muita gente vive em relativa segurança no dia a dia, com um teto sobre a cabeça e comida na mesa. Mas, depois de resolver alguns problemas, ainda restam outros? Nosso nível de progresso social trouxe novos problemas? É claro que sim.

Às vezes, é como se tivéssemos solucionado o problema da escassez substituindo-o pelo problema do excesso.

Para onde quer que se olhe, vemos pessoas buscando meios de mudar o estilo de vida desfazendo-se de coisas. As dietas são o exemplo mais óbvio dessa paixão pela restrição, mas pensemos também na tendência de nos dedicarmos por meses a fio ao veganismo e à sobriedade, nosso desejo cada vez maior por um “detox digital”. O aumento do estado de atenção plena [mindfulness], da meditação e de um estilo de vida minimalista são respostas visíveis a uma cultura sobrecarregada. A resposta do yin ao frenesi do yang no século XXI.

## Colapso

ASSIM QUE MINHA última crise de ansiedade passou, comecei a hesitar.

Talvez essa seja uma ideia boba.

Comecei a pensar se não seria uma coisa ruim ficar *removendo os problemas*. Mas então me lembrei que o problema é exatamente *não falar* sobre o problema. É isso que faz com que as pessoas tenham um colapso no escritório ou em sala de aula. É o que faz lotar as unidades de tratamento para dependentes químicos e eleva as taxas de suicídio. No fim das contas decidi que, para mim, saber esse tipo de coisa é essencial. Quero descobrir razões para ser positivo, modos de ser feliz, mas antes é preciso conhecer a realidade da situação.

Por exemplo, preciso saber por que tenho medo de *desacelerar*, como se estivesse no ônibus de *Velocidade máxima* em vias de explodir se rodasse a menos de oitenta quilômetros por hora. Quero descobrir se a velocidade da minha vida tem relação com a velocidade do mundo.

O motivo é simples, e parcialmente egoísta. Quando penso até onde minha mente é capaz de chegar, confesso que fico em pânico: eu sei por onde ela já andou. E sei também que parte dos motivos pelos quais adoeci aos vinte e poucos

anos tinha a ver com meu estilo de vida na época. Bebia muito, dormia mal, queria ser uma pessoa que não era, sofria as pressões da sociedade como um todo. Não quero que isso se repita nunca mais, então preciso estar atento não apenas ao ponto a que o estresse pode levar, como também a de onde ele vem. Quero saber se o fato de às vezes me sentir à beira de um colapso tem alguma relação com o fato de o mundo às vezes parecer à beira de um colapso.

Mas colapso é uma palavra pouco específica, o que talvez explique por que os profissionais da área de saúde tenham passado a evitá-la. Sua etimologia, no entanto, é clara: 1. Falha mecânica. 2. Defeito em um relacionamento ou sistema.

E não é tão difícil enxergar os sinais de advertência de um colapso não apenas dentro de nós, como no mundo também. Pode parecer dramático dizer que o planeta está se encaminhando para tal. Mas hoje sabemos, sem sombra de dúvida, que de todas as maneiras possíveis — tecnológica, ambiental, politicamente — o mundo está mudando. E rápido. Precisamos, mais do que nunca, saber como revisá-lo para que ele não nos faça entrar em colapso.



## A vida é bela (mas)

A VIDA É bela.

Até mesmo a vida moderna. Talvez *principalmente* a vida moderna.

Estamos saturados por um bilhão de magias transitórias. Podemos pegar um aparelho e fazer contato com alguém a um hemisfério de distância. Antes de escolher onde passar um feriado, podemos ler resenhas de pessoas que, na semana anterior, estiveram no hotel a que pretendemos ir. Podemos ver imagens de satélite de qualquer rua em Tombuctu. Quando ficamos doentes, podemos ir ao médico e tomar antibióticos que curam algo que em outros tempos teria nos matado. Podemos ir ao supermercado e comprar pitaias do Vietnã e vinho do Chile. Nunca foi tão fácil manifestar nossa indignação quando um político diz ou faz algo do qual discordamos,. Como nunca antes, podemos acessar mais informações, mais filmes, mais livros, *mais tudo*.

Quando, na década de 1990, o slogan da Microsoft perguntava “aonde você quer ir hoje?”, a questão era retórica. Na era digital, a resposta é “para todos os lugares”. A ansiedade, citando o filósofo Søren Kierkegaard, talvez seja a

“vertigem da liberdade”, mas toda essa liberdade de escolha é verdadeiramente um milagre.

Todavia, enquanto as escolhas são infinitas, nossa vida tem uma duração exata. Não podemos viver outras além da nossa. Não podemos ver todos os filmes nem ler todos os livros nem conhecer todos os lugares deste amado planeta. Em vez de transformar isso numa restrição, precisamos editar a opção que está diante de nós. Precisamos descobrir o que é bom individualmente e deixar o resto de lado. Não precisamos de outro mundo. Todo o necessário está aqui quando deixamos de achar que precisamos de tudo.



Após anos convivendo com a depressão e as crises de pânico, Matt Haig percebeu que determinadas interações nas redes sociais agiam como gatilhos para a sua ansiedade. Em uma tentativa de buscar uma saúde mental mais equilibrada no mundo altamente conectado em que vivemos, Haig começou a pesquisar a relação entre a quantidade de informações, imagens e interação virtual ao nosso dispor e nossa sensação crescente de cansaço, solidão e depressão.

Se somos bombardeados de imagens felizes e temos acesso a todo tipo de informação o tempo todo, por que nos sentimos cada vez mais perdidos e solitários? Por que vemos a incidência de quadros como depressão, ansiedade e síndrome do pânico aumentar? Para o autor, essas perguntas só podem ser respondidas fazendo uma análise da nossa sociedade, hoje dominada pela tecnologia e pela lógica do consumo. Uma de suas conclusões é que o modo como vivemos está projetado para nos fazer perder o controle.

A partir desse prognóstico, Haig traz propostas para manter a sanidade em um planeta que nos deixa desequilibrados e para buscar a felicidade mesmo com a ansiedade sendo encorajada. *Observações sobre um planeta nervoso* é um olhar pessoal e fundamental sobre como se sentir feliz, humano e pleno no século XXI.

**Saiba mais em:**

[www.intrinseca.com.br/livro/967](http://www.intrinseca.com.br/livro/967)