

# A SABEDORIA DOS CÃES

TRÊS GERAÇÕES, DOIS CÃES E A NOSSA BUSCA  
POR UMA VIDA FELIZ

GOTHAM CHOPRA com  
**DEEPAK CHOPRA**

TRADUÇÃO  
Elvira Serapicos



**ALTA BOOKS**  
E D I T O R A  
Rio de Janeiro, 2020

um

— Você gosta de cães, Papa?

— Acho que devo dizer que sim, certo?

— Certo.

— Sim, eu gosto. Eu não gostava até vocês aparecerem.

— E?

— E... quanto mais aprendo sobre os animais em geral, mais entendo que a maioria é formada por seres emocionais. Eles formam hierarquias sociais. Criam laços estreitos com sua prole. Cantam e brincam. E alguns têm níveis de consciência, até quase a autoconsciência, de forma que têm senso de humor. Os animais e os humanos também criam ligações especiais por meio da ressonância límbica, consolidando seu bem-estar fisiológico e emocional. Os mamíferos têm um cérebro límbico e desenvolvem relações emocionais e espirituais conosco. Eu provavelmente deveria passar mais tempo com os animais.



EM MINHA FAMÍLIA, O IMPORTANTE É A FAMÍLIA. SOMOS profundamente unidos. Moro a um quarteirão e meio da casa de minha irmã. Levo meu filho para tomar café da manhã em sua casa praticamente todos os dias. Nossas famílias jantam juntas umas três vezes por semana e pelo menos uma vez no fim de semana. Nossos filhos se referem uns aos outros como irmãos; “primos” é um termo estranho para eles porque implica uma distância emocional que vai além de irmão e irmã, que é como eles se sentem em relação uns aos outros desde o momento em que vieram ao mundo.

Mallika e eu fomos criados da mesma maneira em relação aos nossos primos. Apesar de estarmos separados por continentes, ainda nos referimos uns aos outros como irmãos. Crescer com tantos “irmãos” e “irmãs” foi algo emocionante. Formavam-se facções inteiras entre mais velhos e mais novos, entre levados e santinhos, entre aqueles que gostavam de esportes e os que eram esquisitos, e assim por diante. Os grupos se subdividiam entre os que gostavam de beisebol e os que preferiam críquete, entre os que gostavam de futebol e os que escolhiam o futebol americano — havia divisão até no bloco das Barbies, com a rivalidade entre as que gostavam da Barbie indiana e as que preferiam a Barbie Malibu.

Hoje em dia a maioria superou essas diferenças superficiais e falamos de novo como irmãos. Agora nossos filhos, que tecnicamente são “primos de segundo grau”, também se referem uns aos outros como irmãos.

No que diz respeito aos adultos, aplica-se a mesma familiaridade. Eu e Mallika chamamos o irmão mais novo do nosso pai de “Chota Papa”, que em indiano significa “Papa pequeno”. Os filhos dele chamam nosso pai de “Bara Papa”, ou “Papa grande”. Tudo isso pode provocar uma confusão considerável em torno da mesa do jantar. Tara — a filha mais velha de Mallika, com pouco mais de 8 anos e uma das mais velhas de sua geração — recentemente teve que responder a uma pergunta de uma colega de classe: “Os indianos são como os mórmons?”. A menina tinha ouvido Tara falar dos seus vários “irmãos” e “irmãs”.

E quanto ao *big* Papa, nesse caso o guru conhecido como Deepak Chopra, eu e Mallika sempre o chamamos de “Papa”. Hoje em dia cada um de nós fala com Papa pelo menos quatro ou cinco vezes por dia. Foi por causa de gente como nós que as companhias de telefonia criaram planos familiares.

Mas na família temos apenas uma âncora de verdade. Mamãe. Sempre brincamos dizendo que, enquanto meu pai fala, minha mãe faz. Ele pode ser ótimo com lições e leis que resolvem tudo, da administração do estresse à loucura existencial, mas é a compaixão, o altruísmo e a suavidade de mamãe que sempre serviram de exemplo para todos aqueles que têm contato com ela. Sem dúvida, sou filho do meu pai — um sonhador, um criador, um peregrino impaciente e ambicioso —, mas as razões para ser como sou vão além da genética. O simples fato de ter chegado aonde cheguei, de ter conseguido encontrar uma mulher incrível para ser minha esposa e de termos começado uma família juntos deve-se à tapeçaria emocional tecida por minha mãe. Foi ela quem proporcionou, não apenas na família mais próxima, mas também entre os inúmeros irmãos e parentes mais distantes, o alicerce emocional em que todos nós nos apoiamos. Quando a merda bate no ventilador, ninguém pede conselhos a Papa. Nós chamamos a mamãe.

Por isso, quando em maio de 2009 ela recebeu um telefonema informando que seu pai havia sido internado no hospital, não levou mais do que cinco minutos para falar com o agente de viagens e comprar uma passagem para Nova Délhi.

Nana, como nós o chamávamos, havia desmaiado quando fazia sua caminhada matinal.

Nova Délhi em maio é muito quente — insuportavelmente quente —, com temperaturas altíssimas desde o amanhecer. Apesar disso, tanto Nana quanto minha avó, Nani, insistiam em fazer suas caminhadas diárias. É claro que, considerando que estão ambos com quase 90 anos e ainda muito ativos, é difícil convencê-los a mudar certos hábitos. (Esses hábitos,

por sinal, envolvem caminhadas separadas em horários diferentes para que possam encontrar os respectivos amigos e conversar enquanto passeiam pelo parque circular.) Nana, em especial, encara essas caminhadas com muito realismo, como tudo o mais nesse estágio de sua vida. Muitas vezes, quando conversamos ao telefone, ele me fala de algum membro do grupo que não tem mais encontrado. Não há necessidade de nenhuma explicação.

Nana e os outros amigos aceitam cada ausência com total distanciamento, o que é ao mesmo tempo irônico e engraçado. Resignaram-se nessa etapa de suas vidas e é com esse espírito que observam e comentam o mundo.

— Não entendo por que ainda toleramos o Paquistão — Nana comentou comigo em uma viagem que fiz recentemente à Índia. Os políticos, principalmente seu papel nas relações tensas entre a Índia e seu vizinho, são motivo de discussão permanente para Nana.

— Talvez por ser uma potência nuclear — eu sugeri. — E qualquer ato de agressão poderia rapidamente se transformar em algo muito mais perigoso.

Nana acenou negativamente com a mão.

— Isso levaria anos para acontecer. — Anos, Nana calculava, era tempo suficiente para que nos deixasse.

Nana vem se preparando para a morte há anos, algo não muito incomum em seu grupo de amigos. No entanto, como os caminhantes seguem pelo caminho estreito em duplas, é preciso reorganizar o grupo sempre que um deles não aparece.

— Não é fácil — Nana disse uma vez. — As duplas são formadas por um falante e um ouvinte. Veja o caso de Ramesh — ele disse, referindo-se a um amigo de quase 40 anos. — Ele se foi dois meses atrás. Bem, Ramesh caminhava com Arun, que está sempre resmungando e reclamando disso e daquilo. Ninguém quer caminhar ao lado dele, por isso agora eu é que tenho que caminhar com ele.

— Seu avô diz que gosta de ouvir — Nani nos interrompeu. — Mas só faz isso porque está perdendo a audição.

Nana sorriu e consentiu. Nani o conhece muito bem.

Como Nana caminha todos os dias, gostamos de levar para ele um par de tênis novos quando o visitamos na Índia. Mas, desde que se convenceu, já há quase uma década, de que sua morte é iminente, ele se recusa a aceitar tênis novos; em sua opinião, isso seria um desperdício. Nana é um homem muito simples. Assim, como calçamos o mesmo número, passei a usar o par de tênis novos durante uma semana... ou até que não sejam mais novos. Estou acostumado a derrapar em canteiros de obras, caminhar à noite pelas partes sujas da Hollywood Boulevard, ou jogar basquete na praia antes de colocá-los em uma caixa com outra marca. Tudo isso para que Nana possa aceitar os tênis com o mínimo de culpa.

Mas, para a viagem que faria agora, mamãe não teve tempo de comprar presentes e organizar tudo. Enquanto corria para juntar suas coisas em San Diego, onde meus pais têm uma casa, telefonou para nos avisar que sairia de Los Angeles na manhã seguinte.

— Gotham — ela disse e fez uma pausa. — Talvez eu fique fora por um bom tempo desta vez.

— Está certo — murmurei do outro lado da linha. — Ficaremos bem, eu acho.

— Sim, vocês ficarão bem. Candice tomará conta de tudo — ela afirmou, carinhosamente.

Então esperou um pouco e completou:

— É com seu pai que estou preocupada.



Até onde consigo me lembrar, meu pai sempre trabalhou, e muito. Chefe da equipe de um hospital respeitado e professor-adjunto em uma

universidade igualmente importante de Massachusetts, onde crescemos, ele procurou evoluir com um objetivo singular em seu caminho profissional. Em algum ponto da carreira, essa obsessão adquiriu contornos mais espirituais, e sua vida e ambição se transformaram. Fora da comunidade médica tradicional, foi o pioneiro de uma nova linha, que unia o tratamento convencional com a sabedoria antiga para curar. Enquanto abria caminho por esse espaço intocado, às vezes desafiado por cínicos, céticos, tradicionalistas — e ousado dizer racistas —, ele agiu com uma paixão e zelo que podem sugerir que estava imune aos seus detratores. Mas não estava. Por isso, enquanto eu e Mallika lutávamos para manter certo nível de normalidade em nossas vidas na periferia de Boston — onde o fato de sermos filhos de um médico indiano já era algo bastante extravagante, quanto mais de uma pessoa que estava ficando famosa por falar de coisas quase marginais, como ioga e meditação —, foi minha mãe quem permaneceu sempre leal ao lado de meu pai.

Ela havia assumido esse compromisso quando os dois se casaram, ela com 22 e ele com 24 anos. Compromisso que estava determinada a honrar. Poucos meses após o casamento na Índia, meus pais começaram uma vida nova na glamorosa cidade de Plainfield, Nova Jersey. Construíram uma vida com seriedade; meu pai trabalhava o dia todo no hospital e depois virava as noites no pronto-socorro em plantões noturnos. Em um mês, compraram uma TV em cores e um Fusca; o resto é história. Claro, encontraram algumas pedras ao longo do caminho, mas nada muito catastrófico. E agora cá estão eles, quase quarenta anos depois.

Assim, enquanto meu pai conquistava aceitação durante aqueles anos pelo trabalho que estava fazendo, viajando para todos os cantos da Terra para ministrar palestras e dar aulas, era minha mãe quem o lembrava de onde tinha vindo e, igualmente importante, para onde deveria voltar.

Naquela noite, meus pais chegaram a Los Angeles. Nós nos reunimos na casa de Mallika para o jantar. As últimas notícias vindas da Índia diziam que o quadro de Nana estava estabilizado, mas ele continuava

inconsciente no hospital. Seu coração estava fraco e talvez ele precisasse fazer uma cirurgia para a colocação de uma ponte de safena. Devido à sua idade, no entanto, esse procedimento era perigoso. A irmã mais velha de minha mãe estava esperando sua chegada para tomar essa decisão.

— Bara Nana (bisavô) vai morrer? — Tara perguntou enquanto jantávamos em silêncio. Minha mãe olhou para ela com os olhos cheios de lágrimas.

— Não, Bara Nana vai ficar bem — Papa respondeu, sustentando o olhar de sua neta.

— Posso tomar o leite com sabor de morango? — perguntou a pequena Leela (irmã mais nova de Tara). Desde muito pequena, ela sabia como conseguir as coisas que queria, intuindo quando os adultos estavam desarmados.

— É claro — minha irmã concordou, levantando-se para pegar o leite.

— Também quero leite com sabor de morango — o pequeno Krishu disparou, sempre imitando a irmã mais velha, que ele adora.

Mallika olhou para Candice, que assentiu com a cabeça.

— Posso fazer mais um pouco espinafre com *curry* — sugeri meu cunhado educadamente, percebendo o ar sombrio. Ele é reconhecidamente o melhor cozinheiro da família. Como em praticamente todos os clãs asiáticos, navegamos pelos altos e baixos da vida em torno da boa mesa. Mas não nessa noite. Estávamos todos sem apetite.

— Não, obrigada — disse mamãe, levantando-se da mesa. — Vou telefonar de novo para a Índia para ver como estão as coisas.

Mais tarde, depois que as crianças foram dormir e meu pai saiu para atender a um chamado, minha mãe sentou-se junto a mim e Mallika. — O pai de vocês ficará bem. Está acostumado a ficar sozinho. Mas, dessa vez, mantenham contato.

Irônico, eu pensei, considerando que em um dia normal nos falávamos uma meia dúzia de vezes.

— Vocês sabem o que eu quero dizer — ela insistiu.



Nós sabíamos o que ela queria dizer. Com minha mãe tendo que viajar às pressas, sem nenhum planejamento e sem saber quando estaria de volta, o fato era que meu pai teria que reorganizar completamente sua rotina. Ele sabia se virar sozinho; vivia viajando, estava sempre ministrando palestras, dando aulas e promovendo seus livros. Não era com o aspecto físico, com seu paradeiro ou suas movimentações que ela estava preocupada; minha mãe estava pensando no aspecto emocional.

— Não se preocupe, mamãe — Mallika a tranquilizou. — Tome conta de Nana.

Os olhos de mamãe se encheram de lágrimas novamente. Ela concordou com a cabeça e depois estendeu o braço para pegar uma caixa com o símbolo da Nike em sua bolsa. Tirou a tampa da caixa e me mostrou um par de tênis novinhos em folha. Deu-os para mim e disse:

— Vá dar uma volta.

## dois

— Pai ou avô? Qual é seu papel favorito?

— Acho que gosto mais de ser avô. Quando eu era pai, estava tão ocupado e tão desatento que sua mãe teve que cuidar de tudo. Mas agora, apesar de ela continuar a cuidar de tudo, tenho mais tempo para brincar. Talvez devesse dizer que estou mais inclinado a brincar.

— Mas espere — você ainda é pai!

— Sim, mas meu papel mais lúdico é o de avô.



TARDE DE SÁBADO. CANDICE ESTAVA COLOCANDO KRISHU NA CAMA, ritual de fim de semana que geralmente terminava com os dois tirando uma soneca à tarde, enquanto eu e Cleo nos atirávamos no sofá para assistir a qualquer jogo que encontrássemos na TV. Naquela tarde, entretanto, senti uma pressão incômoda para socializar com meu pai.

— O que você está fazendo? — perguntei a ele.

— Wikipédia — ele disse, inclinado diante do computador, sem tirar os olhos da tela. Meu pai adora a Wikipédia e o Google. Estou falando de uma verdadeira paixão. Lembre-se disso ao ler seu próximo *best-seller*. Fonte inesgotável de sabedoria e conhecimento, ele é profundamente influenciado pelas duas fontes de informação mais amplas da internet.

— Sobre o que está lendo? — eu perguntei.

— Felicidade — ele respondeu, sem sentir a mesma obrigação que eu sentia.

— E o que descobriu?

— Como todas as emoções, a felicidade gera uma resposta biológica. Causa a liberação de elementos químicos específicos no cérebro na dosagem perfeita, melhor do que qualquer remédio. Fascinante.

Não muito, eu pensei.

Ele sentiu minha insatisfação.

— Todos os animais, inclusive nós humanos, criamos nossas próprias biológicas. Ditamos a qualidade e a longevidade da vida que vivemos. O fato de você ter altas dosagens de serotonina, uma droga antidepressiva, ou cortisona, um anti-inflamatório, correndo pelo seu corpo, pode determinar tudo — como você se sente em relação a si mesmo, ao seu trabalho, aos seus relacionamentos, à sua vida. Se você conseguir autorregular esses elementos químicos no seu corpo sem a ajuda de nenhuma droga, poderá controlar a qualidade da sua vida.

— Interessante — decidi bancar o indiferente dessa vez.

Percebendo a situação e sentindo que continuaríamos naquilo pelas próximas horas, Cleo aproximou-se de meu pai, escorregou embaixo de seus pés, deu algumas voltas e deitou-se confortavelmente. Ele olhou para ela com desconfiança.

— Não se preocupe com ela — eu disse. — Cleo só quer ficar perto de você.

— Por quê?

Dei de ombros. — Porque isso a deixa feliz, eu acho. — Toma essa, Wikipédia.

— Quantos anos tem Krishu? — meu pai perguntou, tirando os olhos de Cleo.

Essa é uma qualidade única de meu pai. Ele tem um conceito de tempo completamente diferente. Recentemente, alguém lhe perguntou quantos anos eu tinha. Ele me olhou como um técnico de laboratório que examina um rato em uma gaiola e respondeu confiante: “Vinte e cinco”. Como tenho 34 anos e sou seu filho, não estou muito certo sobre como racionalizar isso, exceto que o fato de ele me tirar uma década de certa forma faz com que se sinta mais jovem. Com Krishu, não há tanto tempo assim para brincar. Ele está conosco há pouco menos de dois anos. Apesar de ter cobrado uma entrada pesada em seus terríveis dois anos, nesse momento ele estava completando vinte meses.

— Quase dois — eu respondi para meu pai. — Por quê?

— Ainda temos tempo — ele disse, lembrando cada vez mais um cientista maluco. — Aos 2 anos, o cérebro da maioria das crianças está quase totalmente formado. Aos 4, suas respostas para vários estímulos são tão rígidas que não podem ser alteradas. Aos 8, suas vias neurológicas estão tão definidas, seus padrões de comportamento tão fixos, que já não adianta mais.

Ele olhou para mim. — Você sabia que a maioria dos líderes mundiais — por acaso, quase todos homens — tem respostas psicológicas e biológicas de meninos de 8 anos? Ameace-os e eles o ameaçarão ainda mais alto, ataque-os e eles o atacam com mais força. Dessa maneira, eles não são muito diferentes de meninos ou cães.

Franzi a testa para ele. Cleo, por sua vez, ao ouvir a palavra cães, empertigou-se. Aonde ele estava querendo chegar?

Não me entenda mal. Sentimentos como esse me perseguiam nos últimos meses enquanto via Krishu deixar de ser um bebê totalmente dependente da mãe para sua sobrevivência e se transformar em um ser

humano de verdade, com a mente em rápida e constante expansão. Durante os primeiros dezoito meses de vida, concluí que eu não valia muito mais do que um jogador reserva do time campeão: de vez em quando recebia um tapinha nas costas pelo valor agregado, mas os colegas dificilmente perceberiam se eu fosse substituído por outro corpo. Quem realmente participava da evolução de Krishu era um bando de mulheres: Candice, sua mãe, minha mãe, várias “consultoras de amamentação” e outras mães mais experientes. Sem falar das tutoras *on-line*.

De repente, por volta dos dezoito meses, aquele bebê começou a se transformar em um menino. Eu me senti intimidado e ainda sentia o peso dessa transformação sentado ali com meu pai, percebendo que ele estava se preparando para começar suas experiências com minha prole. Candice havia passado os nove meses de incubação lendo todos os livros já publicados sobre desenvolvimento infantil; depois releu tudo quando Krishu nasceu, aparentemente tentando se transformar em mestre Jedi da maternidade. Eu tinha vacilado, confiando na ideia de que algum instinto paternal primitivo iria me guiar pelos labirintos da paternidade.

Ops!

Agora eu olhava para meu pai da mesma maneira que ele olhava para Cleo. Será que ele poderia realmente me oferecer a sabedoria que eu tanto desejava? Eu me saí muito bem, pensei comigo mesmo. Não?

Naquele momento, Candice e Krishu entraram pela porta da sala. Krishu tinha um sorriso largo no rosto, mas sua mãe parecia cansada. — Ele não está querendo dormir. Está excitado demais com a presença de Dada.

Foi só ouvir isso e Krishu atravessou a sala correndo em direção ao meu pai. — Dada! — ele disse, agarrando-se às suas pernas enquanto Cleo evitava sua descoordenada corrida.

Eu podia ainda estar me sentindo meio deslocado no papel de pai, mas tinha me adaptado muito bem ao de marido nos últimos sete anos. Olhando para Candice e sentindo seu cansaço, virei-me para meu pai e Krishu e tirei a coleira de Cleo da parede.

— Por que não saímos para dar uma volta?

Fazia poucos meses que Krishu havia descoberto a funcionalidade das pernas e com elas o glorioso ato de caminhar. Um passeio pelo quarteirão de nossa casa na Califórnia era uma verdadeira aventura para ele. O que deveria levar aproximadamente cinco minutos geralmente se transformava em uma odisseia de meia hora; ele arrumava as pedras brancas que enfeitavam o jardim de um vizinho, falava o nome das cores dos carros estacionados na rua, mas o ápice de todos os passeios era quando brincava de pegar com Riley, a *golden retriever* que ficava sentada diante de sua casa à espera de quem passasse.

Ao fazer esses passeios diários, eu me lembrava de que nenhum dos dois cachorros que tive em minha vida — Nicholas e Cleo — aprenderam a brincar de pega-pega. Não sei dizer se refletia sobre eles ou sobre a incapacidade de minha família de ensinar a brincadeira mais simples e básica entre um cão e seu dono. Riley, por sua vez, era especialista na arte de pegar. Estava sempre cercada por algumas bolas de tênis. Com o focinho, ela as empurrava por baixo da cerca branca, esperando atrair a atenção de alguém que passasse por ali. Krishu, é claro, sempre queria brincar.

Quando toquei nesse assunto com meu pai — a incapacidade histórica de nossos cães de brincar de pega-pega —, ele franziu a testa e respondeu:

— Treinar um animal, seja um cão ou um humano, para reagir de maneira pavloviana, a latir ou arfar quando mandado, não é nenhuma grande conquista.

— É uma tradição bem bacana — eu sugeri, lembrando de todos aqueles comerciais com homens brincando alegremente de pega-pega com seus cães. Reconheço que era difícil imaginar Papa nesse papel.

Papa rebateu:

— Na verdade, uma das maiores qualidades dos cães é sua capacidade de apenas *ser*, sem nenhuma preocupação com as consequências. Esse é um atributo que deve ser estimulado.

Papa é sempre do contra. Sem sequer tentar, eu o havia conduzido na direção errada. Ele recomeçou quando viramos a esquina e nos aproximamos da casa de Riley. Krishu correu na frente excitado, imaginando a brincadeira.

— Esse é um dos grandes problemas de nossa sociedade. Exigimos o conformismo, que as pessoas reajam como queremos, que atendam a nossas expectativas. E o resultado é que elas agem assim. O ser humano tem em média noventa mil pensamentos por dia. Você sabia que a grande maioria é composta pelos mesmos pensamentos do dia anterior?

Na verdade eu já sabia disso. Não por ser um cientista comportamental, mas por estar ao lado do meu pai o suficiente para saber que ele usa sempre os mesmos dados estatísticos e exemplos para enfatizar suas teorias. O que é irônico, considerando o que estava tentando provar. Preferi não tocar nessa questão com ele.

Ele prosseguiu:

— Quantas vezes os líderes de todo o mundo reagem senão com a mais absoluta previsibilidade? Mexa com eles e reagirão com desconfiança e hostilidade, ficarão na defensiva. Isso faz parte da história do planeta e leva a uma desconfiança ainda maior, ao confronto e à guerra. Eu diria que muitos dos líderes que vemos em todo o mundo — presidentes e primeiros-ministros, ditadores e semideuses — não são muito mais sofisticados do que um cão brincando de pega-pega. Atire a bola, e o resultado será o esperado. O único problema agora é que, junto com esses hábitos antigos, temos tecnologia.

Ele suspirou e balançou a cabeça. Nos últimos anos, contrariando sua fama de sábio da New Age em busca de respostas para a angústia existencial, a atenção de meu pai estava voltada principalmente para questões globais, como a guerra, a injustiça social e a ecologia. Para dizer a verdade, atualmente ele passa mais tempo meditando sobre a resolução de conflitos do que no carma, mais sobre terrorismo do que na atemporalidade. Ao entrar no que ele sinistramente chama de “crepúsculo da vida”,