

# A CRISE do CONFORTO

*Abrace o Desconforto para Recuperar o  
Seu Eu Feliz, Saudável e Livre*

**MICHAEL  
EASTER**

**Consultor da Fortune 500**



**ALTA BOOKS**  
GRUPO EDITORIAL  
Rio de Janeiro, 2022

# SUMÁRIO

## PARTE UM

Regra 1: Dificulte muito. Regra 2: Não morra.

1: 33 Dias	3
2: 35, 55 ou 75	9
3: 0,004 por Cento	13
4: 800 Rostos	21
5: 18 Metros	25
6: 50/50	33
7: 50, 70 ou 90	53
8: 150 Pessoas	65
9: 162 Quilômetros	73
10: < 112 Quilômetros por Hora	83

## PARTE DOIS

Redescubra o tédio. Ao ar livre, de preferência.  
Por minutos, horas e dias.

11: 11 Horas, 6 Minutos	91
12: 20 Minutos, 5 Horas, 3 Dias	111
13: 12 Lugares	127

## PARTE TRÊS

Sinta fome.

<b>14:</b> - 4 Mil Calorias	<b>137</b>
<b>15:</b> 12 a 16 Horas	<b>165</b>

## PARTE QUATRO

Pense na sua morte todos os dias.

<b>16:</b> 3 Pernas Boas	<b>177</b>
<b>17:</b> 31/12, 23:59:33	<b>185</b>
<b>18:</b> 20 Minutos, 11 Segundos	<b>205</b>

## PARTE CINCO

Carregue a carga.

<b>19:</b> Mais de 45kg	<b>217</b>
<b>20:</b> ≤ 22 Quilos	<b>231</b>
<b>21:</b> 80 por Cento	<b>255</b>
<b>Epílogo:</b> 81,2 Anos	<b>265</b>
<i>Nota do Autor</i>	<b>286</b>
<i>Índice</i>	<b>287</b>

# PARTE UM

---

REGRA 1: DIFICULTE MUITO.

REGRA 2: NÃO MORRA.

Amostra





# 33 DIAS

**ESTOU EM PÉ** sobre um macadame açoitado pelo vento em Kotzebue, no Alasca. Uma vila com a população de 3 mil pessoas, 32km ao norte do Círculo Ártico no Mar de Chukchi. À minha frente estão duas aeronaves. Uma delas logo me deixará nas profundezas do Ártico do Alasca, um lugar conhecido por ser uma das regiões mais solitárias, remotas e hostis da Terra. Estou com os nervos à flor da pele.

Essa viagem iminente em direção ao Ártico era um dos motivos. Mas também não sou fã de voar — especialmente quando o voo é em aeronaves como esta: monomotor com dois e quatro assentos. Imagine latas vazias com asas.

Donnie Vincent percebe meu nervosismo. Ele é um caçador de arco e flecha do interior e o documentarista nessa expedição. Ele se aproxima do meu ombro, inclina a cabeça e abaixa a voz. “A maioria dos pilotos daqui são caubóis da montanha bebedores de uísque. O tipo de cara que não pensa duas vezes antes de se meter em uma briga de bar”, diz ele sobre os ventos congelantes. “Mas só para que saiba, eu reservei o melhor piloto que consegui. Brian é de elite.” Eu aceno com a cabeça em agradecimento.

“Não estou dizendo que *não* vamos bater e morrer”, Donnie continua. “Esse é um risco real, beleza? Mas esse cara é bom. Então as chances de estarmos em um acidente de avião são...” Meu nervosismo se expande para o pavor existencial enquanto o interrompo. “OK”, digo. “Entendi.”

O voo comercial é incrivelmente seguro. As estatísticas dizem que você tem muito mais chances de morrer em um acidente automobilístico a cami-

nho do aeroporto do que em um acidente de avião. Mas essa regra não se aplica a voos de monomotores no Alasca.

Cerca de cem desses voos por ano acabam em chamas e enxofre. E a AFA [Administração Federal de Aviação dos Estados Unidos] recentemente publicou um “aviso sem precedentes” para pilotos de monomotores no Alasca após um disparo no número de acidentes. Esse ano foi particularmente ruim. O tempo impiedoso, a névoa densa e a fumaça de incêndios na mata têm prejudicado a visibilidade. Donnie me diz que Brian tem um colega chamado Mike que sofreu um acidente recente após interpretar errado as condições meteorológicas. Mike teve sorte o suficiente de sobreviver, mas a aeronave precisou ser reconstruída.

Assim que Brian nos deixar no interior do Ártico, enfrentaremos mais perigos: ursos-pardos furiosos, alces de 680kg, alcateias de lobos famintos por carne, carcajus com olhos selvagens, texugos viciados em sangue, rios glaciais turbulentos, nevascas violentas, temperaturas abaixo de zero, ventos com a força de furacões, penhascos íngremes, doenças mortais com nomes como tularemia e hantavírus, enxames de mosquitos, enxames de camundongos, enxames de ratos, as corridas, os vômitos, os sangramentos... Pode existir 1 milhão de maneiras de morrer no Oeste, mas há 2 milhões de maneiras no interior do Alasca.

Nossa única saída? Marcharemos por centenas de quilômetros ao longo desse terreno difícil até que Brian nos resgate daqui a 33 dias. Ao longo do caminho estaremos à procura de um rebanho mítico de caribus. Um exército migrante de fantasmas de 180kg que vaga silenciosamente pela tundra ártica, com suas galhadas retorcidas de mais de um metro emergindo da névoa cristalina apenas para desaparecer quando os ventos mudam de direção.

As próximas cinco semanas serão um comprometimento por inteiro. Porque, digamos, fazer uma caminhada pelo Pacific Crest ou pelo Caminho dos Apalaches é diferente de fazê-la nas profundezas do interior do Alasca, onde você não pode decidir que está com frio e fome demais nem perambular alguns quilômetros até chegar à estrada, onde conseguirá chamar um Uber ou ir à lanchonete mais próxima para uma xícara de café quente e uma porção de panquecas. Há poucos caminhos, quando há algum. E a estrada, a cidade, o ponto de sinal de celular ou o hospital mais perto pode estar a centenas de quilômetros de distância. Diabos, até mesmo a morte pode não ser uma saída.

O contrato do meu seguro infelizmente não oferece “recuperação de cadáver em localização remota” na cobertura do plano.

Nada disso se parece com a minha vida segura e confortável em casa. E essa é a questão. A maioria das pessoas hoje em dia raramente sai da zona de conforto. Vivemos vidas que são cada vez mais protegidas, estéreis, em ambientes com temperatura controlada, com alimentação de sobra, sem desafios e com redes de segurança. E isso está limitando o quanto podemos experimentar a nossa “única vida selvagem e preciosa”, como diz a poeta Mary Oliver.

Mas um novo conjunto radical de evidências mostra que as pessoas ficam em sua melhor forma — fisicamente mais resistentes, mentalmente mais resilientes e espiritualmente mais seguras — após experimentar os mesmos desconfortos aos quais nossos primeiros ancestrais eram expostos diariamente. Cientistas estão descobrindo que determinados tipos de desconforto nos protegem de problemas físicos e psicológicos como obesidade, doenças cardíacas, câncer, diabetes, depressão e ansiedade. E até mesmo de problemas mais fundamentais, como sentir uma falta de sentido e de propósito.

Há muitos jeitos menos custosos, digamos assim, de obter os benefícios do desconforto — coisas que uma pessoa poderia facilmente encaixar na rotina para aprimorar a mente, o corpo e o espírito. Porém essa viagem está no extremo de uma prescrição que pesquisadores de diversas áreas dizem que deveria fazer parte de nossas vidas: uma parte é voltar ao selvagem e a outra é refazer conexões. E os benefícios são abrangentes.

Brian, Donnie, William Altman, que é o operador de câmera de Donnie há muito tempo, e eu estamos do lado de fora do contêiner Conex, que funciona como a base de operações da Ram Aviation no aeroporto local de Kotzebue. Estamos organizando o equipamento, tentando proteger o rosto do vento balístico, que está carregando mais névoa salgada do mar sobre a terra em direção às montanhas cinzentas. “Vamos carregar tudo e ir logo antes que a névoa piore”, diz Brian.

Donnie costumava passar períodos de seis meses no interior do Alasca como biólogo para o Fish and Wildlife Service, departamento norte-americano que cuida da vida selvagem. Ele morava em uma barraca amarela da North Face, que descreve como um “enorme chiclete amarelo”. Desde então, ele tem pesquisado, caçado e filmado em alguns dos locais mais extremos e

remotos da Terra. Em um verão, esse cara viveu, sem brincadeira, no meio de uma alcateia de lobos enquanto estudava salmões no rio Tuluksak, no delta do rio Yukon.

William tem acompanhado Donnie em quase toda caçada. E é um espécime raro de alguém com vinte e poucos anos que se diverte como se estivéssemos em 1899. Ele passou boa parte da última década em uma cabana de 2,5m × 2,5m, sem água corrente e internet, no interior da mata do Maine. O rapaz vive principalmente daquilo que ele mesmo caça, planta e cultiva.

A companhia desses caras alivia a minha apreensão. Mas só um pouco. Porque a questão sobre a natureza é que ela é imprevisível e implacável. Ela não se importa com a sua experiência nem com o que aconteceu da última vez que você fez uma visita. A natureza sempre pode jogar situações mais duras em sua direção. Animais mais maldosos, penhascos mais altos, temperaturas mais baixas, rios mais largos, e mais neve, chuva, vento e granizo.

Donnie e William são constantemente lembrados dessa realidade angustiante. Uma vez eles se viram sem comida e quase morreram de fome. Além de congelarem quando tempestades de neve fizeram com que sua aeronave de resgate chegasse quatro dias atrasada. Em outra ocasião, tiveram que atirar em um urso-pardo do tamanho de uma locomotiva que avançava em direção a eles e teria revirado seus órgãos internos. Por sorte, a bala ricocheteou no crânio do urso, derrubando-o.

Eu pego minha mochila de 36kg, que abriga quase tudo de que preciso para sobreviver ao longo do próximo mês. Camadas de roupas, comida, kit médico de emergência etc. Brian me para enquanto estou levando a bagagem para a aeronave.

“Você e William vão naquele”, diz, apontando para um monomotor Cessna de quatro lugares com uma pintura nova verde e dourada. Enfiamos a bagagem no casco do avião, e eu subo passando pela porta de passageiro, me retorcendo para sentar no banco traseiro. Aqui atrás, meus joelhos alcançam a minha garganta.

Donnie e Brian sobem no outro avião. Ele circula na pista e decola em direção à névoa, enquanto eu e William esperamos sentados no Cessna. E lá vem o nosso piloto. Ele é jovem, com um boné sobre os cabelos curtos e raspados

em estilo militar. Óculos de aviador. Ele anda empertigado ao deslizar para o assento do piloto, estendendo a mão enluvada para um cumprimento.

“Oi”, diz. “Sou o seu piloto, Mike.”

William me olha com um sorriso malicioso. *Espera, eu penso, esse é o mesmo Mike que bateu com o avião?* O propulsor é ligado, alimentando os decibéis que sufocam meu grito interior.

Amostra

## 35, 55 OU 75

**VENHO DE UMA** longa linhagem de homens que parece funcionar à base de bebida alcoólica, babaquice e caos egoísta. Meu pai, que desapareceu enquanto eu estava no útero, já ficou bêbado em um Dia de São Patrício. Ele pintou seu cavalo de verde e o cavalgou para dentro de um bar acompanhado por uma mulher que não era minha mãe. Uma vez, um tio passou a noite em uma cela velha, gritando por motivos desconhecidos para ele e todo mundo naquela instituição correcional em uma noite de terça-feira: “A. Sua. Mãe. Fode. Com. Volkswagens!” Um primo já recobrou a consciência em uma prisão municipal e descobriu que havia desmaiado em uma reunião inesperada de família — a polícia o colocara em uma cela com um dos meus tios. Outro tio é um visitante frequente da prisão estadual do Idaho. E meu avô era conhecido como o mentiroso, traidor e bêbado mais charmoso e atraente do Condado de Ada.

Há quase uma década, eu me vi seguindo o mesmo caminho da minha família. Houve alguns momentos de “Cara, cadê meu carro?”. Alguns ossos quebrados e relacionamentos distorcidos. E uma vez fui preso durante uma tentativa embriagada de ultrapassar o limite de velocidade em uma lambreta dobrável.

Eu também era um tipo de hipócrita profissional. Tinha uma carreira invejável em uma revista glamourosa como jornalista de saúde, oferecendo conselhos sobre como viver uma vida melhor. Eu era bom no trabalho, mas não estava exatamente vivendo a sabedoria sobre a qual escrevia. A maior parte da minha energia mental era gasta entre ficar bêbado e obcecado com a próxima bebida.

Quase tudo em minha vida era deferido pelo álcool. Se não estivesse bebendo, estava contando as horas até o fim de semana, quando beberia de novo. Essa prática transformou a minha vida em uma névoa acelerada. Perdi

anos em um ciclo de encher a cara nos fins de semana. Eu marchava de segunda a sexta em uma ressaca, jurando parar de beber até me recuperar e me convencer de que dessa vez seria diferente, para então encher a cara de novo.

O álcool era meu cobertor de conforto. Acabava com o estresse no trabalho, rapidamente extinguiu o tédio e fazia com que eu ficasse dormente em relação à tristeza, à ansiedade e ao medo. Ele me protegia do que era desconfortável: as inseguranças, as situações, os pensamentos e as emoções que fazem parte de ser humano.

Então, aos 28 anos de idade, acordei numa manhã encharcado de angústia e vômito que fedia a uísque. Era a segunda manhã seguida daquele tipo, e eu já havia passado por muitas antes. Mas dessa vez experimentei um daqueles momentos — que não entendi na hora, mas sabia que algo importante estava acontecendo.

Eu senti clareza, um estado que, na época, era tão conhecido para mim quanto física de partículas. Eu podia enxergar minha vida como ela era, e não como acreditava que era. Eu era um idiota bêbado de enrolar a língua com uma fraude na carreira. E tudo ao meu redor era uma bagunça que só piorava cada vez mais a cada fim de semana.

Eu podia ver que logo seria descoberto e perderia meu emprego. Em seguida seriam minhas relações, porque estar ao meu lado enquanto eu bebia era divertido até não ser mais. O que costumava acontecer em algum momento após o quinto copo de bebida. Minhas posses iriam embora em seguida: carro, casa etc. Com o tempo eu perderia a vida. Se eu morreria aos 35, 55 ou 75? Eu não sabia. O que eu sabia era que meu hábito de beber acabaria comigo cedo. Pessoas que dizem coisas como “Vamos terminar essas cervejas e então dirigir aqueles quadriciclos” não são exatamente modelos de longevidade. O conforto derivado do álcool não estava apenas me entorpecendo para a vida que eu gostaria de levar. Também estava me matando.

Eu enxerguei uma opção. A primeira, não fazer nada. Agarrar-se à complacência e ao estilo de vida dormente que ao final acabaria mal, mas me permitiria continuar bebendo. Todas as evidências até então sugeriam que nada conserta um problema como o primeiro copo.

Ou, opção dois, ficar desconfortável. Abandonar meu cobertor líquido de conforto. Eu não fazia ideia de para onde esse segundo caminho me levaria ou se eu seria capaz de segui-lo. E eu estava amedrontado. Mas o engraçado em

acordar coberto pelo conteúdo do próprio estômago é que isso facilita que você tome a decisão oposta da que o deixou nessa situação. Ninguém fica sóbrio em um fim de tarde de sexta-feira. Essa é uma decisão para a manhã de domingo.

Então, ergui a bandeira branca. E esse foi o momento em que o desconforto começou.

O agudo inferno físico de abstinência durou dias. Houve dores de cabeça, náusea, exaustão, tremedeiras, sudorese e outros infernos internos. Meus pulmões começaram a cuspir o que eu só poderia imaginar ser algum tipo de coquetel cancerígeno, porque eu tinha o hábito de combinar as bebidas com Marlboros.

As reações físicas por fim se dissolveram abaixo da linha de percepção. Então o desafio ainda maior da sobriedade começou — lidar com meus pensamentos frenéticos enquanto meu cérebro alterado pela bebida começava a se reconectar. Minha mente era como uma dura bola de borracha disparada de um canhão em uma sala de concreto. Ela existia em um estado agitadoíssimo de mania. Oscilava da alegria de estar vivo à depressão por ter chegado onde estava, seguidas de perguntas aterrorizantes sobre meu novo modo de vida. Como não vou beber? O que farei nos fins de semana? O que devo dizer se estiver em um evento social e alguém me perguntar se quero uma bebida? Como vou me reconectar com velhos amigos nas reuniões da faculdade e nos casamentos?

Acontece que as respostas para essas perguntas são: “Não beba”, “Qualquer coisa menos beber”, “Não, obrigado” e “Por que você não deixa para pensar nisso quando for a hora, cara?” Eu entendo a simplicidade agora. Mas na época essas questões eram profundas e desconcertantes, como pedir a um bebê para ele encontrar o  $x$  da equação. Não é uma surpresa para mim que metade das pessoas admitidas em instituições de saúde mental sofra de transtornos relacionados ao uso excessivo de substâncias. Eu precisava de um novo aprendizado sobre a vida. E como vivê-la.

Havia gerações de cromossomos familiares condenados ao inferno, desviados pelo uísque batalhando nesse novo caminho. Esse tipo de genética é codificada para fazê-lo acreditar que “a solução” é um bar enfumaçado com uma jukebox que toca George Jones. E que as coisas darão certo dessa vez, apesar das centenas de evidências que provam o contrário.

Porém, um dia após o outro, eu abracei o desconforto árduo da mudança difícil. E logo o mundo se abriu. Fiquei consciente da beleza de estar vivo para entender melhor o meu papel. Antes da sobriedade, por exemplo, todos os si-

nais pareciam apontar que eu era o centro absoluto do Universo. Mas depois de me abster da bebida, percebi que não sou assim tão importante no grande esquema das coisas. Esse é um reconhecimento profundamente perturbador. Assim que comecei a agir com base nele — admitindo que não sei das coisas e poderia receber alguma ajuda —, ganhei um pouco de paz e perspectiva.

Comecei me conectando com as pessoas que amo de jeitos novos e mais profundos. Comecei a encontrar o silêncio, experimentar a calma e me sentir bem comigo mesmo. Para sair da minha própria cabeça, adotei um cachorro e toda manhã o levava para um rio próximo de casa, onde sentia uma paz e uma confiança há muito esquecidas no silêncio e na bruma das cinco horas da manhã. Eu me tornei menos afobado com problemas rotineiros, como dramas no trabalho, engarrafamento, prazos e contas a pagar.

Eu não era uma pessoa completamente diferente. E nunca seria confundido com o Sr. Rogers.\* Mas eu estava mais consciente, o que me permitiu ver que ainda estava rodeado por conforto. Estava marinando nele. Só que esses tipos de conforto eram menos destrutivos, mas potencialmente mais insidiosos. Eu só precisava analisar meu dia a dia. Eu estava confortável, quase literalmente, a todo momento.

Eu acordava em uma cama macia em uma casa com temperatura controlada. Eu me deslocava até o trabalho em uma picape com todas as conveniências de um sedã de luxo. Eu matava qualquer fagulha de tédio com meu celular. Eu me sentava em uma cadeira ergonômica olhando para uma tela o dia inteiro, trabalhando com minha mente e não com meu corpo. Quando chegava em casa do trabalho, eu enchia a cara com alimentos fáceis de alta caloria que vinham sabe-se lá de onde. Então eu me jogava no sofá para maratona programas televisivos transmitidos do espaço sideral. Eu raramente, se é que acontecia, sentia o desconforto. A coisa mais fisicamente desconfortável que eu fazia, o exercício, era executada dentro de um prédio com ar-condicionado enquanto assistia a canais de notícias cada vez mais propensos a confirmar minha visão de mundo, ao invés de desafiá-la. Eu não corria na rua, a não ser que as condições fossem bem... confortáveis. Nem quente demais, nem frio demais, nem úmido demais.

O que mudaria em mim se eu me livrasse de todos esses outros confortos?

---

\* N. da T.: Fred Rogers, ministro presbiteriano, pedagogo e apresentador da série infantil norte-americana *Mister Rogers' Neighborhood*.

## 0,004 POR CENTO

**OS HUMANOS EVOLUÍRAM** para buscar o conforto. Nós instintivamente nos aproximamos de segurança, abrigo, calor, excesso de alimento e esforço mínimo. E esse instinto foi benéfico ao longo de toda a história humana porque nos fez sobreviver.

O desconforto é físico e emocional. É a fome, o frio, a dor, a exaustão, o estresse e qualquer outra sensação ou emoção difícil. Nosso impulso por conforto nos levou a encontrar comida, a construir e a nos abrigar. Levou-nos a fugir de predadores, a evitar decisões arriscadas demais e a fazer qualquer coisa que nos ajudaria a continuar vivendo e espalhando nosso DNA. Então não é surpresa nenhuma que hoje em dia nós ainda nos aproximemos do que é mais confortável.

Só que nossos confortos originais foram, em seu melhor, insignificantes e breves. Em um mundo desconfortável, estar sempre em busca de uma lasca de conforto nos ajudou a sobreviver. Nosso problema em comum hoje é que o ambiente mudou, mas nossas conexões cerebrais não. E essas conexões estão profundamente enraizadas.

Há cerca de 2,5 milhões de anos, nosso ancestral *Homo habilis* evoluiu a partir de um dos primatas mais inteligentes da época. Esses homens e mulheres andavam sobre os dois pés e usavam ferramentas de pedra, o que lhes dava uma vantagem no campo. Mas eles não se pareciam muito conosco (imagine uma mistura de chimpanzé com um humano moderno). Seu cérebro tinha metade do tamanho do nosso.

Então, veio o *Homo erectus* há 1,8 milhão de anos. Essa espécie se parecia e se comportava mais conosco. Eles tinham uma altura de aproximadamente 1,60m e viviam em sociedades de caçadores-coletores. Provavelmente descobriram como usar o fogo. E pensavam de modo abstrato, o que podemos supor porque eles criaram arte ao talhar desenhos em objetos que encontravam na natureza. Claro, essa arte era mais um traço de criança do que a Capela Sistina, mas progresso é progresso.

Em seguida, veio o *Homo heidelbergensis* há cerca de 700 mil anos. E então o *Homo neanderthalis*. Seus cérebros eram um pouco maiores do que o nosso, pois eles adquiriram todas as habilidades dos antecessores, como a utilização de ferramentas, a criação do fogo e mais. Eles também aprenderam a construir casas, a fazer roupas e, conseqüentemente, a dominar a caça. Eles eram predadores de elite. Usavam lanças com ponta de pedra, derrubavam animais como veados-vermelhos, rinocerontes e até mamutes. O gigantesco mamute com tromba, agora extinto, podia pesar tanto quanto um caminhão Kenworth.

Apesar do que propagandas de seguro querem nos fazer acreditar, *Homo heidelbergensis* e *neanderthalis* não eram idiotas. Suas caçadas épicas exigiam trabalho em equipe coordenado. Um único homem ou mulher contra um mamute é um massacre para este ou esta. Mas com *homens e mulheres* — uma equipe deles traçando estratégias e trabalhando juntos — causavam um estrago. Esse foi o momento em que nossos ancestrais começaram a entender que unir as cabeças para resolver problemas comuns poderia nos ajudar não apenas a sobreviver, mas também a viver um pouco melhor.

O que nos traz ao presente. Nossa espécie, chamada *Homo sapiens*, tem andado por essa terra por 200 mil a 300 mil anos, dependendo de qual antropólogo responda. E somos altamente evoluídos, apesar do que se pode ver em programas de reality na TV, como *Cops* ou qualquer uma das franquias *Housewives*. Os primeiros *Homo sapiens* desenvolveram ferramentas complexas, linguagens, cidades, moedas, agricultura, sistemas de transporte e muito mais. E isso aconteceu antes de toda a história humana que temos registrada por escrito, que gira em torno de um período de 5 mil anos.

Os confortos e conveniências modernos que mais influenciam nossa experiência diária atual — carros, computadores, televisão, controle climático, celulares, alimentos ultraprocessados e mais — têm sido usados por nossa

espécie há cerca de cem anos ou menos. Isso é 0,03% do tempo em que andamos sobre a Terra. Inclua todos os *Homos* — *habilis*, *erectus*, *heidelbergensis*, *neanderthalis* e nós — e abra a escala de tempo para 2,5 milhões de anos. O número cai para 0,004%. O conforto constante é uma coisa radicalmente nova para nós.

Ao longo desses 2,5 milhões de anos, as vidas de nossos ancestrais estavam intimamente entrelaçadas ao desconforto. Essas pessoas estavam constantemente expostas aos elementos. Lá fora estava sempre quente demais, ou frio demais, ou úmido demais, ou seco demais, ou com vento demais ou nevando demais. A única escapatória do clima era um abrigo rudimentar, como uma caverna fria e molhada, cheia de morcegos e ratos. Ou um buraco cavado no solo e coberto por gravetos ou pele de animais. Ou alguma outra estrutura imperfeita capaz de fornecer abrigo o suficiente para manter uma pessoa viva, mas não mais que isso. Hoje em dia, a maioria de nós vive em um clima de 23°C, sentindo-o apenas durante os dois minutos que levamos para atravessar o estacionamento a pé ou da estação de metrô até nossos escritórios. Os norte-americanos passam 93% do tempo da porta para dentro em ambientes com temperatura controlada. Além de que cidades inteiras não existiriam se não tivéssemos desenvolvido o ar-condicionado, como Phoenix e Las Vegas.

Os primeiros humanos estavam sempre com fome. Os hadza, um grupo étnico de caçadores-coletores da Tanzânia que vive de modo similar aos nossos primeiros ancestrais, estão sempre reclamando com antropólogos que eles estão famintos. E não é o tipo de fome desatenta que vem de assistir a programas de culinária. Eles sentem uma fome profunda e persistente.

Os primeiros humanos certamente não tinham acesso constante e sem esforço a alimentos ricos em caloria. Eles tinham que andar quilômetros para encontrar o lugar certo para escavar o alimento do solo ou pegá-lo do alto de uma árvore. Ou tinham que enfrentar animais, fossem eles minúsculos ou gigantescos. Os hadza, até hoje, são constantemente picados por abelhas quando colhem mel, uma iguaria para o grupo. Quase 80% dos ossos de neandertais mostram sinais de que seu dono havia sido mutilado ou morto por animais. Agora podemos pedir a entrega de comida por aplicativos. Ou passar em um Walmart e comprar de tudo — desde mel em embalagens fofas de plástico no formato de ursos até carne embalada em plástico — para estarmos confiantes de que nossa ida ao mercado não acabará em lesão corporal grave.

Quando nossos ancestrais não estavam procurando por comida ou sendo agredidos por mastodontes, eles tinham longos períodos de descanso, relaxando durante horas. Eles precisavam fazer algo com o tédio.

Essas pessoas deixaram a mente viajar. Assim tiveram que usar a criatividade e depender uns dos outros para se entreter. Como disse a minha linda e honesta namorada na época, hoje minha esposa, quando fomos acampar no início do relacionamento: “Acabamos com os assuntos em três horas de conversa e tínhamos um dia inteiro sobrando.” Apenas nos anos 1920, quando o rádio foi transmitido para as massas, foi que surgiu um escape fácil em tempo integral do tédio. Então veio a televisão nos anos 1950. Finalmente, no dia 29 de junho de 2007, o tédio foi dado como morto graças ao iPhone. E nossas imaginações e conexões sociais profundas partiram junto.

Quando não estavam sentados sem fazer nada, nossos ancestrais trabalhavam duro. Os hadza se exercitam quatorze vezes mais do que o norte-americano comum. Eles se movem de modo árduo e veloz cerca de duas horas e vinte minutos por dia. (Embora, para ser claro, o que eles estão fazendo é simplesmente chamado de “viver” em vez de “se exercitar”.) Os primeiros humanos andavam ou corriam por quilômetros em busca de água e comida. Na verdade, o motivo pelo qual o corpo humano é construído desse jeito — com pés arqueados, longos tendões nas pernas, glândulas sudoríparas e mais — é porque evoluímos para caçar presas. Nós perseguíamos e rastreamos durante quilômetros até a presa desmaiar de calor. Então nós a matávamos, cortávamos a carne e a carregávamos o caminho inteiro de volta até o acampamento. Quando a presa era pesada demais para carregar, nossos ancestrais arrumavam o acampamento e o moviam até o alimento abatido.

Eles enfrentavam o estresse. Em grande intensidade. Se não encontrassem comida, morreriam. Se um leão decidisse que queria a comida deles, morreriam (ou correriam ou seriam mutilados). Se eles se afastassem demais da água, morreriam. Se fossem atingidos por eventos climáticos violentos, morreriam. Se pegassem uma infecção, morreriam. Se caíssem e fraturassem a perna, morreriam. E assim por diante.

Claro, humanos modernos são estressados. Mais estressados do que nunca, de acordo com a Associação Norte-americana de Psicologia. Mas não sofremos do tipo agudo de estresse que acometeu os humanos durante milhões de anos. A maioria de nós não sente estresses físicos como a fome intensa,

a exaustão de correr em busca de comida, carregar pesos ou se expor para germes perigosos e mudanças bruscas de temperatura. Nem sofremos estresses mentais como se perguntar de onde virá a nossa próxima refeição, temer predadores com presas, ou recear que um pequeno corte poderia nos infectar e nos matar em uma semana. Na verdade, a pandemia de Covid-19 foi provavelmente a primeira vez em que muitos de nós sentiram nossos estresses esquecidos e perceberam que os humanos ainda podem ser impotentes contra o mundo natural.

Para a maioria dos norte-americanos modernos, “estresse” costuma ser “esse trânsito vai me atrasar para a aula de ioga”. Ou “será que meu vizinho ganha mais dinheiro do que eu?”. Ou “essa planilha não vai acabar nunca”. Ou “se meu filho não entrar em uma universidade de elite, todos nós viveremos uma vida completamente inútil”. É estresse de Primeiro Mundo.

É por isso que muitos estudiosos têm escrito sobre como o mundo, em geral, está melhorando. Eles apontam que as pessoas estão vivendo mais e melhor, ganham mais dinheiro e têm menos chances de serem assassinadas ou passar fome do que em qualquer período anterior. Até mesmo os norte-americanos mais pobres estão melhores em relação ao grande apanhado de gerações anteriores. E sim, muitos números, dados e gráficos sugerem que o mundo está, de fato, melhor. É claro que o mundo está melhor!

Mas há um porém: uma vez que nossos ancestrais lidaram com tanto desconforto, houve muitas coisas com as quais eles *não* tiveram que lidar. Por exemplo, os problemas mais urgentes que as culturas modernas estão enfrentando atualmente. Problemas que estão deixando muitas de nossas vidas menos saudáveis, mais infelizes e inferiores ao que poderiam ser.

Graças à medicina moderna, a pessoa comum está, sim, vivendo mais do que nunca. Porém os dados mostram que a maioria de nós vive boa parte dos nossos anos com a saúde ruim, apoiados por medicamentos e máquinas. A expectativa de vida pode ter aumentado, mas a expectativa de saúde está diminuindo.

Trinta e dois por cento dos norte-americanos estão acima do peso e trinta e oito por cento são obesos. Oito por cento destes são classificados como “extremamente obesos”. Isso forma um total de 70% de norte-americanos pesados demais. Quase um terço dos norte-americanos tem diabetes ou pré-diabetes. Mais de 40 milhões de norte-americanos têm problemas de mobilidade que os

impedem de se locomover do ponto A ao B. E doenças cardíacas matam um quarto de nós. Tudo isso são problemas médicos que eram essencialmente inexistentes até o século XX.

As pessoas hoje em dia também estão sofrendo mais de doenças provenientes do desespero: depressão, ansiedade, vício e suicídio. Mortes por overdose nas últimas duas décadas mais que triplicaram. E o norte-americano comum tem mais chances de se matar do que em períodos anteriores. As evidências sugerem que o suicídio não aconteceu ao longo de quase toda a história humana. Minha turma de ensino médio do colégio, com quatrocentas pessoas, por exemplo, tem perdido de uma a três pessoas todo ano para overdose ou suicídio desde que nos graduamos.

Essas doenças do desespero causaram uma queda na expectativa de vida norte-americana em 2016, 2017 e 2018. Não acontecia uma queda de expectativa de vida desse tipo desde o período entre 1915 e 1918, quando a Primeira Guerra Mundial e a Gripe Espanhola se uniram em uma sinfonia mortal.

Então, sim, não precisamos lidar com desconfortos como trabalhar para adquirir alimentos, se locomover demais e arduamente todo dia, sentir uma fome profunda e ficar exposto aos elementos naturais. Mas precisamos lidar com os efeitos colaterais do nosso conforto: problemas de saúde físicos e mentais em longo prazo.

Não temos dificuldades físicas, como precisar trabalhar duro pelo nosso sustento. Temos jeitos demais para ficarmos entorpecidos, como comida de conforto, cigarros, álcool, remédios, celulares e televisão. Estamos desconectados das coisas que nos fazem sentir felizes e vivos, como relações, estar no mundo natural, esforço e perseverança.

Parece que sabemos que *algo* está fora do lugar. Uma pesquisa de opinião descobriu que apenas 6% dos norte-americanos acreditam que o mundo está melhorando. Alguns antropólogos, na verdade, argumentam que os humanos eram mais felizes até cerca de 13 mil anos atrás. As pessoas de então tinham necessidades mais simples que eram mais fáceis de atender e conseguiam viver mais no presente.

Confortos e conveniências são ótimos, mas nem sempre moveram o ponteiro na direção da nossa métrica mais importante: anos felizes e saudáveis. Talvez existir *apenas* em um ambiente com excesso de conforto e estrutura e

*sempre* obedecer aos nossos impulsos por conforto teve consequências não intencionais e nos fez perder experiências humanas profundas. Há condições para as quais os humanos evoluíram e experiências que deveríamos ter que não são mais relevantes para nossas vidas. Isso sem dúvida nos transformou, e muitas vezes não foi para melhor.

Amostra