

TERRITÓRIO GNAR

Envelhecer e
continuar radical

STEVEN KOTLER



ALTA BOOKS

GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2024

Capítulo 1

É claro, eu precisava entrar por aquela porta. É claro, o Território *Gnar* foi o que encontrei do outro lado. É claro, uma das principais coisas encontradas no Território *Gnar* foi o esqui. Mais especificamente, o esqui *freestyle*, também conhecido como *park skiing*, ou o ramo do esporte dedicado às manobras como o *sliding spin 360°* e o *rodeo 540°*.

Entretanto, isso levanta a questão: por que acompanhar um homem de 53 anos em sua jornada para aprender *park skiing* — especialmente se você não se interessa por esqui?

Primeiro, há o fator comédia.

De acordo com teorias de aprendizado tradicionais,¹ seria impossível para alguém da minha idade aprender *park skiing*. E não me refiro a alcançar o nível de um especialista do X Games. Devido a meia dúzia de fatores biológicos que explicarei mais tarde, é altamente improvável que alguém com mais de 35 anos possa se tornar até mesmo um esquiador de *park skiing* intermediário.

Mas não tão rápido.

Descobertas recentes em cognição incorporada,² ciência de estado de fluxo,^{3, i} e *network neuroscience*^{4, ii} revolucionaram a forma como pensamos sobre o aprendizado humano. Na teoria, essas descobertas “deveriam” permitir que atletas mais velhos progridam em atividades supostamente “impossíveis” como o *park skiing*. Para ver se essa

i Estado mental que ocorre quando uma pessoa realiza uma atividade em imersão, sentindo maior energia, prazer e foco durante a execução. [N. da T.]

ii Abordagem para entender a estrutura e a função do cérebro humano por meio da ciência de rede, uma conexão de muitas regiões do cérebro que interagem umas com as outras para dar origem a uma função específica. [N. da T.]

teoria funcionava na prática, coloquei as ideias à prova na pista de esqui e conduzi meu próprio experimento em neurociência aplicada e aquisição tardia de habilidades — ou seja, tentei ensinar algumas novas manobras a um cachorro velho (que sou eu mesmo).

Foi assim que este livro começou.

No início, montei um diário de desempenho — um registro do que funcionava, do que não funcionava e por quê. Dez meses após o início do experimento, conversei com meu grande amigo e editor de longa data, Michael Wharton.⁵ Eu havia aprendido uma nova manobra de esqui. Michael tinha algumas dúvidas sobre o meu processo. Eu não conseguia me lembrar dos detalhes exatos, mas contei para ele sobre o diário de desempenho. Nós mergulhamos nele para encontrá-los.

Michael leu um registro, depois mais alguns e depois outros. “Isso deveria ser um livro”, disse ele em seguida.

Ninguém estava mais surpreso do que eu. Até então, eu achava que apenas tivera uma conversa muito particular comigo mesmo. Ele ressaltou que minha conversa também era um relato detalhado do que acontece quando uma pessoa comum usa as ferramentas de desempenho máximoⁱⁱⁱ para enfrentar um desafio extraordinário. Em outras palavras, como Michael disse, “É um registro escrito de como o truque de mágica é feito.”

Encerramos a ligação. Li o diário novamente e percebi que Michael tinha razão. E já que ele é meu editor há 25 anos, deve saber como me dói admitir isso.

Ainda assim, mesmo depois de escrever seis livros sobre estado de fluxo e desempenho máximo, todos eles eram, essencialmente, textos introdutórios. Essa era a opinião de Michael — já que não havia outra forma de escrevê-los. Devido à natureza complicada da ciência do estado de fluxo e meu desejo que os leitores entendam essa ciência, os livros conseguiram captar apenas uma pequena porção do que realmente significa aplicar essas ideias diariamente.

O que não era o caso do meu diário. Na verdade, o registro grosseiro e bruto da minha temporada conseguiu fazer uma coisa que eu não consegui no meu último livro, *A Arte do Impossível* — o que é irônico, pois o que não consegui fazer naquele livro foi explicar o

iii Quando um atleta consegue executar sua melhor performance tanto física quanto psicologicamente, sem nenhum erro, de uma maneira excepcional e natural. [N. da T.]

título apropriadamente. *A Arte do Impossível* fala sobre a ciência do desempenho máximo e como usá-la para enfrentar desafios difíceis. Então porque a palavra “arte” está no título?

A ciência do desempenho máximo é uma ciência. A aplicação dela no nosso dia a dia é uma arte. É um ato incrivelmente criativo que é diferente para todo mundo. Diante das porcarias assustadoras do mundo real, o uso de todo o conjunto das ferramentas de desempenho máximo para enfrentar aquele desafio — e sem precisar parar para definir cada uma dessas ferramentas — foi o que meu diário capturou.

Como resultado, este livro vai além do básico do desempenho máximo. É uma visão detalhada a nível de especialista. Tem menos ciência do que meus outros livros — ela foi guardada para o apêndice e as notas finais — e muito mais prática.

Entretanto, a única forma de comunicar essa visão é focar um único desafio “impossível” em uma área em que tenho habilidades a nível de especialista — ou seja, esqui — para que eu possa explicar o que quero dizer. Mas, para que exista algo para aprender, tenho que mudar para uma atividade adjacente — do esqui em montanhas para o *park skiing* —, que é um domínio no qual sou um iniciante, com zero experiência e, sejamos sinceros, dá muito medo.

E outro destaque do Michael: essa situação — tentar aprender *park skiing*, na meia-idade, em plena pandemia, com todas as responsabilidades e fragilidades do mundo real que vieram junto dessas realidades, usando todas as ferramentas de desempenho máximo à minha disposição — não acontece todos os dias.

Entretanto, a menos que esteja disposto a aprender mais sobre esqui do que deseja, elas não podem acontecer.

Se estiver lendo este livro, há muitas chances de você ter mais de 50 anos ou de estar chegando lá. Este livro é do tipo boa notícia/má notícia. A boa notícia é que ter mais de 50 anos não significa o que costumava significar. A má notícia é que, para entender o porquê, terá que ler sobre esqui.

Vamos começar com uma visão geral.

Na última década, cientistas aprenderam muito sobre manter a vitalidade durante nossos últimos anos. Pesquisas em comunidades com longevidade excepcional — tecnicamente conhecidas como Zonas Azuis⁶ — revelaram cinco chaves para uma vida longa e feliz: movimentar-se bastante, relaxar regularmente, ter laços sociais robustos,

comer bem — o que significa comer principalmente plantas e nada em excesso — e tentar viver com paixão, propósito e acesso regular ao estado de fluxo. Em outras palavras, agora nós sabemos os requisitos básicos para uma saúde duradoura e para o bem-estar.

Este não é um livro sobre esses requisitos básicos. Também não é um livro sobre sua prima, a ciência da longevidade.⁷ Entretanto, aqui as notícias também são boas. Nos últimos anos, cientistas descobriram as nove maiores causas do envelhecimento. Agora, há bilhões de dólares e dúzias de empresas de biotecnologia focadas em eliminar cada uma delas. De fato, graças aos avanços contínuos dessa ciência, a cada dia que permanecemos vivos, ganhamos mais cinco horas de expectativa de vida.⁸

A conclusão disso tudo?

A maioria de nós será “velho” — seja lá o que isso significa — por mais tempo do que os nossos ancestrais e, provavelmente, mais do que jamais esperávamos. Então, como deseja gastar esse tempo extra? Esse é o assunto deste livro.

Em outras palavras, se acha que já fez o “suficiente”, este livro não é para você. Se está satisfeito com a sua vida e disposto a andar em direção ao crepúsculo sem buscar mais um sonho magnífico, este livro não é para você. Se estiver bem com longos dias de segurança, proteção, mediocridade, média, golfe, tênis, Top 40, abrir uma cerveja e assistir a um jogo, este livro não é para você.

Mas se você já se perguntou: “E se?”

Sim, provavelmente este livro é para você.

Então, mesmo que não goste de esqui, o esporte é a melhor maneira que conheço para o ensinar como aplicar a ciência do desempenho máximo ao problema adulto do “e se?”

E “adulto” é mais do que um modo de dizer. Mais tarde na vida é quando a maioria de nós tem o tempo e os recursos para o “e se?” Além disso, é só depois de termos vivido o suficiente para saber de alguma coisa que os nossos maiores sonhos se tornam mais claros.

Essa é a melhor notícia.

Cada vez mais pesquisas mostram que conseguimos sustentar o desempenho máximo por mais tempo na vida do que qualquer pessoa poderia imaginar. É claro, as habilidades físicas começam a diminuir⁹ aos 30 anos. É claro, ela cai cerca de 1% por ano depois disso. É o que a biologia sabe hoje. Mas também estamos começando a entender como

compensar esse declínio sem uma perda significativa de performance. E há oportunidade para um enorme ganho de desempenho.

Conforme entramos na casa dos 50, ao entendermos isso corretamente, ganhamos acesso a um conjunto de superpoderes.

No curso dessa década, há mudanças fundamentais em como o cérebro processa informações. Em termos simples, nosso ego começa a se aquietar e nossa perspectiva começa a se ampliar. Alcançamos novos níveis de inteligência, criatividade, empatia e sabedoria. Como resultado, habilidades essenciais derivadas, como pensamento crítico, resolução de problemas, criatividade, comunicação, cooperação e colaboração têm o potencial — se cultivadas apropriadamente — de disparar nos nossos últimos anos.

E qual é a importância disso? Eu acabei de listar as seis habilidades que especialistas concordam serem as mais cruciais para prosperar no século XXI. Elas também são as seis habilidades que podem tornar a resposta do “e se?” muito mais fácil do que o esperado.

No entanto, o acesso aos nossos superpoderes não é automático.

Para produzir as mudanças cerebrais necessárias, primeiro precisamos passar por uma série de portais.¹⁰ O trabalho da psicologia do desenvolvimento mostra que é necessário passar por essas barreiras para manter a felicidade e o bem-estar nas décadas solenes. Ainda mais importante, se o objetivo é envelhecer em desempenho máximo, passar por essas barreiras e destravar nossos superpoderes de forma significativa nos ajuda a compensar o declínio natural que vem com o tempo.

Quais são esses portais?

Aos 30 anos, precisamos entender quem somos neste mundo e solucionar a crise de identidade. Aos 40, precisamos descobrir como ganhar a vida com algo que esteja seriamente alinhado com nossos cinco grandes motivadores intrínsecos: curiosidade, paixão, propósito, autonomia e domínio. Aos 50, precisamos esquecer ressentimentos passados, perdoar aqueles que erraram conosco e limpar nossos registros emocionais. Finalmente, em algum lugar ao longo do caminho, precisamos neutralizar a crescente aversão ao risco e a fragilidade que acompanha o envelhecimento.

Como usar as ferramentas de desempenho máximo para passar por esses portais, destravar nossos superpoderes e enfrentar alegremente grandes desafios nos nossos últimos anos — esse é o assunto deste livro.

E isso nos leva ao título do livro: Território *Gnar*.

A palavra “*gnar*” é um diminutivo de “*gnarly*”, que é uma gíria dos esportes radicais para um tipo de perigo muito específico. Quando atletas usam essa palavra, referem-se a situações de alto risco percebido e alto risco real. Se eu descrever uma pista de esqui como “*gnar*” quero dizer que, se quiser tentar esquiá-la nela, precisa das habilidades físicas para passar pelo terreno e das habilidades mentais para enfrentar o terror que surge ao esquiá-la nesse terreno.

“Território”, da forma que utilizo, é qualquer território ou paisagem definido. Por exemplo, nossos últimos anos são um “território”. São um território desconhecido, cheio de perigo e de surpresas, e — conforme veremos neste livro — cheio de noções desatualizadas sobre o que é possível para nós durante esses anos.

“Território *Gnar*”, então, descreve tanto o terreno dos nossos últimos anos — com alto risco percebido e real — e o *mindset* corajoso que é necessário para prosperar durante esse tempo. Entretanto, não há uma forma de ensiná-lo a prosperar nesses anos sem exemplos concretos, e essa é outra razão pela qual o esqui é útil.

Nas últimas três décadas, o esqui em montanha foi meu laboratório pessoal. É nele que testo inicialmente minhas ideias de desempenho máximo. Se houver uma teoria interessante em uma pesquisa, eu a coloco em prática no esqui. Se alguma coisa funciona para mim na pista, levo para o Coletivo de Pesquisa de Estado de Fluxo,¹¹ lanço uma iniciativa de pesquisa e descubro se isso funciona para outras pessoas.

Neste livro, quero convidá-lo para dentro do meu laboratório para um experimento de alto risco em busca de sonhos. É uma jornada pessoal em direção ao lado prático do ainda desconhecido domínio do envelhecimento em desempenho máximo. Por isso, *Território Gnar* é parte história de aventura, parte experimento de vida e parte cartilha de desempenho máximo no fim da vida. E isso significa que, se estiver disposto a ler algo sobre esqui, estou disposto a garantir que você chegará do outro lado sabendo arrasar até morrer.

Além disso, se você não conhece o básico da ciência de estado de fluxo e desempenho máximo — isto é, assuntos abordados nos meus outros livros —, *A Arte do Impossível* é o melhor lugar para começar. Se não estiver interessado em ler outro livro, poderá acessar www.gnarcountry.com [conteúdo em inglês] e encontrar uma série de vídeos que abordam ideias importantes. Também encontrará vídeos que abordam o básico do esqui *freestyle* e, se não estiver familia-

rizado com o esporte, eles lhe darão recursos visuais para entender do que eu estou falando.

Uma rápida observação sobre a estrutura do livro. Meu objetivo é mostrar, não falar. Para realmente explorar a prática do desempenho máximo e do envelhecimento em desempenho máximo, passaremos pelo dia a dia da minha temporada de esqui, desde o treinamento de pré-temporada até o meu último dia na neve. Nessas seções, explicarei princípios básicos e detalhes fundamentais. No fim da jornada, reexaminarei essas ideias, passando-as do esqui para um conjunto de princípios gerais que você poderá usar para enfrentar os desafios difíceis do fim da vida.

Neste livro, você também aprenderá um pouco sobre punk rock. Por quê? Dois motivos. Primeiro, o punk influenciou muito os esportes radicais. Segundo, o punk me influenciou muito. Mas tudo isso se tornará mais claro conforme avançamos.

Por enquanto, falaremos sobre esqui.

NORTE DE NEVADA, 22 DE MARÇO DE 2020

Nada de esquiar. As estações permaneciam fechadas por causa da covid, e eu não estava lidando bem com isso.

Por razões que podemos classificar como “vida real”, eu trabalhava há nove anos sem nenhuma pausa. Estava exausto. Mas tinha um plano para lidar com minha exaustão — e essa foi a fonte da minha ira.

Nos dois anos anteriores, vinha me preparando para a glória de abril de 2020. Aquele mês seria minha pausa: trinta dias dedicados a esquiar nas montanhas de *Sierra Nevada*. Vivi nessas montanhas na década de 1990, no lado da Califórnia. Agora, na década de 2020, voltei a morar nessas montanhas, no lado de Nevada. Entretanto, eu havia acabado de chegar.

Só consegui aproveitar a neve por poucos dias antes do fechamento das estações. Foi um rápido beijo na bochecha; eu queria o relacionamento inteiro. Além disso, o inverno havia sido seco, tanto para a neve quanto para o estado de fluxo. Só nevou em dois dias, incluindo o dia em que tentei o *sliding spin 360°*. De fato, assim que a tensão de aprender a esquiar em uma nova montanha passou, eles fecharam as montanhas. Depois disso, não houve nenhum estado de fluxo.

Eu não estava preparado para aquela tristeza esmagadora. Não estava preparado para a ira ardente. Entendia que não havia nada de

saudável nesses sentimentos. Nós estávamos no meio de uma pandemia e o planeta inteiro estava sofrendo, e minha preocupação eram as montanhas de esqui fechadas?

Mas era verdade.

NORTE DE NEVADA, 23 DE MARÇO DE 2020

Liguei para o Ryan e disse que não conseguia fazer nada além de assistir aos vídeos SLVSH. Também falei que ninguém naqueles vídeos esquiava como eu. Como a posição corporal está estreitamente ligada à cognição incorporada,¹² se não conseguia encontrar ninguém que esquiava como eu, não havia uma forma prática para que eu modelasse o jeito em que a pessoa esquia.

Ryan disse que, em relação ao estilo, eu esquiava como um homem chamado Adam Delorme.¹³

Eu disse: “Sério? Na escala profissional?”

Na escala profissional, Ryan explicou, se Delorme era um dez em um dia bom, eu era “talvez um três”.

Um três? *Talvez* um três? “Talvez um três” é a melhor coisa que qualquer pessoa já falou para mim. Eu podia aceitar “talvez um três”.

Depois, passei o resto da tarde na internet tentando descobrir quem era Adam Delorme.

ÁREA DE ESQUI DA SKY TAVERN, 25 DE MARÇO DE 2020

O março mágico cumpriu sua promessa. Os céus se abriram e abençoaram a terra com 60 cm de neve.

Com as estações ainda fechadas por causa da covid, Ryan e eu decidimos subir a Sky Tavern, a pequena montanha pública de esqui fora de Reno. Não era tão pequena quanto os depósitos de lixo adaptados para estações de esqui que marcaram minha infância em Cleveland, mas tinha a mesma vizinhança. Ainda assim, havia uma descida diamante negro duplo que levava direto ao estacionamento. Eu até trouxe os esquis novos, os Line Pescados.

Mas as boas intenções foram à toa. Nós subimos até o topo e eu tentei fazer um *sliding spin* com o Pescados. Sem sucesso.

A neve me pegou de jeito e caí de traseiro no chão. A partir daí, tudo piorou. Eu ainda me recuperava da covid e mal conseguia respirar. As três voltas que demos quase me mataram. Além disso, detesto

ter que subir a montanha para descer esquiando. Estou na montanha para esquiar. Até tenho uma blusa que diz: “A vida é muito curta para subir a montanha”.

Eu também gostaria de dizer que minha blusa é uma blasfêmia em alguns círculos. Na cultura moderna da montanha, esquiadores de estação mal são considerados esquiadores de verdade. Hoje, os esquiadores de verdade ganham seu mérito no esqui fora de pista. “*Skin*^{iv} para cima, esqui para baixo” é o mantra do atleta de aventura moderno.

Eu não tenho nada contra esse mantra. Não tenho nada contra o esqui fora de pista. Passo uma boa parte do meu tempo nesses lugares com meus cachorros. Mas o único momento em que subo as montanhas para descer esquiando é depois que as estações fecham e não consigo subir de outra forma mais rápida.

Parte do motivo é a praticidade. Para mim, esquiar é geralmente uma missão solo, e “suicídio” é a palavra que os esquiadores usam para descrever missões solo no esqui fora de pista. Para ser claro: para mim o esqui é, na verdade, uma missão.

A primeira vez que segui esquiadores profissionais pela montanha foi em 1994. Eu era jornalista e esportes radicais eram a minha área. Antes disso, achava que era um esquiador especialista. Comecei a esquiar aos 8 anos, frequentei estações de esqui no Colorado depois da faculdade e geralmente conseguia descer qualquer pista diamante negro duplo “exclusiva para especialistas” sem fazer bagunça.

Em resumo, antes de esquiar com profissionais, eu achava que conseguia acompanhá-los.

Só que não. Nem de perto. Os fatos falam por si mesmos: foi em 1994 que comecei a seguir esquiadores profissionais pelas montanhas. Isso foi em Chamonix, França.

Em 2013, eu estava em Jackson Hole, Wyoming. Esquiava com um grupo de estrelas a todo vapor quando percebi algo incomum: todos nós chegamos ao teleférico ao mesmo tempo. Ninguém esperava por mim. Depois de tentar por dezenove anos, finalmente consegui acompanhá-los.

Mas eu queria poder fazer mais do que acompanhar. Queria o que aqueles profissionais tinham: a capacidade de usar o esporte para se expressar com estilo. Queria usar a geometria rápida com talento. Se eu visse uma característica na montanha que parecia interessante,

iv Faixas de tecido coladas no comprimento e na largura da parte de baixo dos esquis para dar maior aderência na neve. [N. da T.]

queria ter a capacidade de fazer alguma coisa interessante com aquela característica. Arte dentro, arte fora — da forma que deve ser.

O meu desejo exigia prática. No esqui fora de pista, eu não conseguia as voltas suficientes para o tipo de prática de que precisava. Três ou quatro voltas são um bom resultado no esqui fora de pista. Na estação, são de 25 a 30.

Eu precisava da prática porque tenho pouco talento natural. Quando criança, era magrelo, desajeitado, geralmente devagar e sempre assustado. No ensino fundamental, era o último a ser escolhido em quase todas as competições atléticas nas quais era necessário escolher times. Eu também era a primeira pessoa que os atletas da escola gostavam de atormentar, o que significa que passei muito tempo da minha infância apanhando deles. Por que me interessei por punk rock? Um dos motivos: os punks odiavam os atletas.

Também não sou um atleta natural de esportes radicais. Naturalmente, sou um acrofóbico, o que significa que tenho fobia de lugares altos. Altura me provoca terror, e terror provoca paralisia. Passei uma década escalando na esperança de que, de exposição em exposição, meu medo seria curado. Não deu certo.

Então, uma longa luta contra a doença de Lyme estragou meus ouvidos e me deixou propenso à vertigem.¹⁴ Atualmente, quando me deparo com uma altura — a não ser que esteja me deparando com ela regularmente — primeiro vem o medo, depois a paralisia, em seguida a tontura e finalmente a fuga. Primeiro, a coragem abandona a cena, com a coordenação não muito atrás. O controle muscular e a destreza motora partem depois, com a autoestima logo em seguida.

No fim, tudo o que me resta é a vergonha.

“*Steazy*” é a palavra que bons esquiadores usam para descrever um bom esqui. É um termo que mistura “*stylish*”¹ e “*easy*”² como quando falam: “Aquele cara é *steazy* no *gnar*.” Se meu objetivo era ser *steazy* no *gnar*, pode acreditar que eu precisava praticar.

Cara, eu estava com saudade das estações.

NORTE DE NEVADA, 28 DE MARÇO DE 2020

Minha ira ardente por causa das estações de esqui fechadas estava pio-rando de forma perigosa. Eu estava com raiva do mundo. Com raiva de Deus. O que faria isso passar? Era isso que eu ficava me perguntando.

O que, além de escalar a montanha atrás da minha casa e gritar para o céu: “Como você soletra ‘Deus’? É I-D-I-O-T-A.”

Porque eu tentei isso hoje — e não funcionou.

NORTE DE NEVADA, 29 DE MARÇO DE 2020

Acordei para a realidade. A covid nunca passaria. As estações de esqui nunca reabririam. E nunca nevaria de novo, em nenhum lugar, por toda a eternidade.

O que faria isso passar? Ainda estava me perguntando. Ainda não tinha a resposta.

Iv jIH ghotvam?

Não, nem quando traduzi a pergunta para Klingon.¹⁵

NORTE DE NEVADA, 30 DE MARÇO DE 2020

O que faria isso passar? Uma questão diferente surgiu: o que roubaram de mim? Eu já sabia a resposta: o progresso.

Perdi os últimos dois meses e meio da temporada de esqui, e sabe qual foi a pior parte? Ter consciência disso. Eu sabia que estava envelhecendo. Sabia que a janela para fazer um progresso significativo estava se fechando. E sabia que ainda havia muito a fazer.

Por que havia muito a fazer? Em resumo: os atletas da escola. O bullying. A ressaca psicológica causada pelos atletas da escola e pelo bullying. Para simplificar: não se passa a infância sendo a última pessoa a ser escolhida na escola, e depois, a juventude atrás de atletas profissionais pelas montanhas, chegando por último no teleférico — que, nos esportes com neve, é o equivalente a ser o último a ser escolhido na escola — sem que isso deixe uma marca.

Por que havia muito a fazer?

Porque “vergonha” é o termo técnico dessa marca, e foi no esqui que decidi acertar as contas e apagar essa marca.

Na noite passada, fui para a cama com todo essas questões na cabeça. A resposta esperava por mim quando acordei de manhã. Se eu comesse a próxima temporada como um esquiador melhor do que terminei a última — isso poderia passar. Se, de alguma forma, com a neve derretida, as estações fechadas e uma pandemia furiosa, eu pudesse fazer um progresso significativo na minha habilidade de esqui sem poder esquiar — sim, essa resposta parecia acalmar minha fúria.

Próxima pergunta: Como progredir na sua habilidade de esqui se não puder esquiara?

MONTANHAS PINE NUT, 1º DE ABRIL DE 2020

Nos vídeos SLVSH, os esquiadores estavam deslizando em *rails*.^v Eu nunca havia deslizado em um *rail* na minha vida. Nunca havia pensado nisso. Todo o fenômeno dessa atividade eclodiu quando eu tinha 30 e poucos, uma década em que vivi perto do mar e passei meu tempo surfando. Então me mudei para o Novo México, onde os melhores parques não eram onde eu gostava de esquiara.

A área de esqui de Santa Fé era mais perto da minha casa e tinha uma das melhores áreas dos Estados Unidos para esquiara entre árvores, então era isso que eu fazia quando estava lá. Em Taos, nós geralmente subíamos a West Basin para esquiara nas calhas que ficam no topo ou nos 1.600m de ondulações que é a Al's Run. E depois a Wolf Creek, no sul do Colorado, que era minha outra parada costumeira e que combina declives e árvores de uma forma que não acontece em nenhuma outra área de esqui. Não é para todo mundo, mas foi bom para mim.

Além de escrever alguns livros, foi assim que vivi como quarentão.

Em nenhum momento dessa época a ideia de aprender *park skiing* passou pela minha cabeça. Por que passaria? Todo mundo sabe que *park skiing*, também conhecido como esqui *freestyle* e como o tipo de esqui que envolve fazer manobras de saltos e em *rails*, é para jovens, no mínimo. Depois dos 30, aprender *park skiing* é considerado “extremamente difícil”. Depois dos 40, passa a ser “completamente maluco”. Ao atingir os 50, “isso é impossível” se torna a resposta padrão.

Fatos são fatos. Você se estatela feio no chão enquanto aprende *park skiing*, isso é um fato. Outro fato é que atletas mais velhos levam muito mais tempo para se recuperar¹⁶ do que os atletas mais novos. Além disso, *park skiing* exige um ótimo desempenho de habilidades motoras finas¹⁷ e respostas musculares de contração rápida, e ambas atrofiam conforme envelhecemos. Finalmente, a aquisição de padrões motores, da mesma forma que a aquisição de linguagem, é um processo inato nas crianças, mas essa janela de oportunidades se fecha muito antes da meia-idade. Como resultado, a maioria dos

v Paredes baixas com corrimão ou canos grossos fncados na neve para que os esquiadores deslzem sobre eles. [N. da T.]

atletas mais velhos não acredita que é capaz de ingressar na linguagem completamente nova dos padrões motores exigidos para o *park skiing*. Por essas razões, para outras pessoas, há uma filosofia geral entre atletas de esportes radicais: se você não aprendeu *park skiing* até os 30 anos — nem tente.

Mas assistir aos vídeos SLVSH me ensinou algumas coisas — o nome das manobras, para começar. Agora consigo diferenciar um “*back swap, front two*” de um “*disaster on, four out*” de um “*50-50 on, nollie 180° out*”. E se nenhuma dessas palavras faz algum sentido para você, bem, você não está sozinho. A maioria dos esquiadores não faz ideia do que elas querem dizer. Mas o importante aqui é a cognição incorporada. Enquanto assistia a esses vídeos, percebi que o mesmo movimento que usei ao fazer o *sliding spin 360°* era usado por esquiadores de *park skiing* em *rails*, em uma manobra conhecida como “*surface swap*^{vi} *360°*”. E não percebi isso intelectualmente. Meu corpo percebeu isso somaticamente. Será que essa percepção se aplica no mundo real? Era uma pergunta interessante.

No entanto, há um espaço entre “interessante, isso despertou minha curiosidade” e “interessante, eu deveria tentar isso”. Normalmente, o medo preenche esse espaço. *Rails* são feitos de aço polido, mais escorregadio do que gelo, e possuem um longo histórico de fazerem até os melhores esquiadores caírem sobre os seus traseiros. Infelizmente, ao envelhecer, a distância entre o seu traseiro e o pronto-socorro se aproxima — ou assim dizia a voz na minha cabeça.

Tudo isso mudou no primeiro dia de abril. Eu estava caminhando com Kiko, que é meu melhor amigo e também um pastor-maremano-abruzês de 54 kg, e passamos por uma mina de ouro abandonada nas Montanhas Pine Nut. A mina estava entranhada em um pequeno platô entre três montes pequenos. Os mineiros deixaram dúzias de montes de rejeitos, pilhas enormes de pedras finamente trituradas e terra, tão lisos e íngremes que pareciam esquiáveis.

Seriam esquiáveis?

O maior monte de lá tinha uma inclinação de 35° e talvez 15m de altura. Era íngreme o suficiente para deslizar e alto o suficiente para descer algumas vezes, mas apenas isso não me levaria ao progresso que eu buscava.

Um salto era uma história diferente. Havia muitos lugares com ângulos altos para saltar, e muitas manobras de salto que eu queria

vi Quando o esquiador gira sem tirar o esqui da superfície. [N. da T.]