

PRIMEIRO LUGAR NA LISTA DO *THE NEW YORK TIMES*



10% MAIS FELIZ



COMO APRENDI
A SILENCIAR A MENTE,
REDUZI O ESTRESSE
E ENCONTREI O CAMINHO
PARA A FELICIDADE —
UMA HISTÓRIA REAL

DAN HARRIS

“Este é o melhor livro sobre meditação para os não iniciados,
os céticos e os curiosos.”

— DANIEL GOLEMAN, autor de *Foco*

Nota do Autor

Convenientemente para mim, a maioria dos eventos descritos neste livro foram gravados por câmeras de TV ou pelo aplicativo de registro de áudio do meu iPhone. As conversas que não tinham sido gravadas foram reproduzidas de memória e, na maioria dos casos, submetidas à aprovação das pessoas envolvidas. Em alguns trechos, limpei um pouco os diálogos para tornar a leitura mais fluida, ou para dar a impressão de que sou mais inteligente.

Prefácio

Inicialmente, pensei em intitular este livro de *A voz dentro da minha cabeça é uma idiota*. No entanto, esse título não seria apropriado para um autor cujo emprego exige respeito aos padrões de linguagem e decência.

Mas é verdade. Às vezes a voz dentro da minha cabeça é um saco. Aposto que a sua também é assim. Em geral, ficamos tão envolvidos pela conversa incessante que temos com nós mesmos que nem percebemos a existência dessa voz manipuladora. Eu certamente não percebia – até embarcar na estranha odisseia que descreverei neste livro.

Vamos deixar uma coisa clara: não estou falando de “escutar vozes”. Estou me referindo à voz do nosso narrador interno, a parte mais íntima de nossa vida. Essa voz começa a berrar assim que abrimos os olhos pela manhã e continua buzinando comentários desagradáveis ao longo do dia. Ela desfia uma lista interminável de urgências, desejos e condenações. Está sempre concentrada no passado ou no futuro, nunca foca o aqui e agora. É ela que nos leva a abrir a geladeira quando não estamos com fome, a explodir de raiva quando sabemos que isso só vai piorar as coisas e a continuar olhando para o computador ou para o celular enquanto conversamos com outra pessoa. Mas claro que essa voz interior não é sempre ruim. Às vezes ela é criativa, generosa ou engraçada. Mas, se não prestarmos atenção, ela pode se transformar num ventríloquo malévolo.

Se, no dia em que cheguei a Nova York para começar minha

carreira em telejornalismo, você dissesse que eu acabaria usando a meditação para neutralizar o poder da voz dentro da minha cabeça (ou que um dia escreveria um livro sobre isso), eu teria rido na sua cara. Até pouco tempo, meditação para mim era coisa apenas de mestres indianos de barbas longas e hippies que não gostam de tomar banho. Além disso, como minha capacidade de concentração é semelhante à de um filhote de labrador, deduzi que jamais seria capaz de praticá-la. Diante do turbilhão constante de meus pensamentos, “clarear a mente” não parecia uma opção possível.

Então aconteceu uma estranha e inesperada série de eventos, envolvendo zonas de guerra, igrejas evangélicas, gurus de autoajuda, Paris Hilton, Dalai Lama e 10 dias de silêncio que, de uma hora para outra, deixaram de ser a experiência mais chata para se tornar a mais profunda da minha vida. Como resultado de tudo isso, compreendi que meus conceitos sobre a meditação estavam completamente equivocados.

A meditação tem um sério problema de marketing, em grande parte porque seus principais expoentes falam como se estivessem o tempo todo acompanhados por uma flauta. Mas, se você conseguir ignorar isso, vai descobrir que a meditação é simplesmente um exercício para o cérebro. É uma técnica muito eficaz para impedir que a voz dentro da sua cabeça assuma o controle. Claro que não é nenhuma cura milagrosa. Não vai torná-lo mais inteligente ou mais bonito, nem resolver todos os seus problemas. Ignore os livros e os gurus que prometem iluminação imediata. Pela minha experiência, afirmo que a meditação pode tornar você 10% mais feliz. É uma estimativa nem um pouco científica, obviamente. Mesmo assim, é um bom retorno para o seu investimento.

Depois de aprender a meditar, a prática vai criar espaço em sua cabeça para que, quando estiver furioso ou irritado, você tenha menos propensão a morder a isca e perder as estribeiras. Aliás,

há diversos estudos científicos que comprovam isso – incluindo ressonâncias magnéticas coloridas que demonstram que a meditação é capaz de reorganizar os mecanismos do cérebro.

Essas pesquisas desafiam a crença comum de que nossos níveis de felicidade, resiliência e bondade são determinados quando nascemos. Muitas pessoas acreditam que jamais estarão livres dos traços mais difíceis de sua personalidade – como agressividade, timidez ou tristeza –, pois eles são imutáveis. Felizmente, hoje sabemos que muitos dos atributos que mais valorizamos são, na verdade, *habilidades* que podem ser aprendidas e aperfeiçoadas da mesma forma que se desenvolve a musculatura numa academia de ginástica.

Descobertas como essa nos encham de esperança e conseguem atrair um novo perfil de praticantes – hoje vemos executivos, atletas e até militares usando a meditação para melhorar o foco, reduzir o vício em tecnologia e controlar suas emoções. Há quem considere a meditação a “nova cafeína”. Suspeito que, se ela pudesse ser despida de toda a sua plumagem espiritual, seria mais atrativa para tantas outras pessoas inteligentes, céticas ou ambiciosas que a evitam por acreditar que se trata de uma prática esotérica.

Nos últimos quatro anos, tenho testado a eficácia da meditação em um dos ambientes mais competitivos que se pode imaginar: a TV. E pude comprovar que funciona. Mais do que isso, ela pode trazer uma vantagem real – e torná-lo uma pessoa melhor nesse processo. Como você verá, cometi alguns erros embaraçosos ao longo do caminho. Mas, ao conhecer a minha experiência, você poderá evitá-los.

O que pretendo fazer neste livro é desmistificar a meditação e mostrar que, se deu certo para mim, pode dar certo para você também. E a melhor forma de ilustrar isso é lhe dar “acesso exclusivo” à voz dentro da minha cabeça. Todos nós lutamos para conseguir um equilíbrio entre a imagem que mostramos ao mundo e a nossa

realidade interior. Isso é especialmente difícil para um apresentador de telejornal, cujo trabalho exige projetar sempre calma, confiança e – quando apropriado – alegria. Na maior parte do tempo, minha aparência externa é autêntica; geralmente sou um cara feliz e tenho consciência de quanto sou afortunado. Mas é claro que há momentos em que minha realidade interior é mais sombria. E, para que este livro tenha o efeito desejado, vou colocar uma lente de aumento diretamente sobre essas situações difíceis.

A história começa durante um período em que minha voz interior ficou fora de controle. Foi bem no início da carreira; eu era um repórter novato, ávido e curioso que acabou se deixando levar pela ambição – e tudo culminou no momento mais humilhante de toda a minha vida.

Fome de ar

De acordo com os dados de audiência do instituto Nielsen, mais de 5 milhões de pessoas me viram enlouquecer.

Isso aconteceu em 7 de junho de 2004, no programa matinal de variedades e notícias da rede ABC, *Good Morning America*. Eu estava usando minha gravata nova favorita e uma grossa camada de maquiagem. Meu cabelo estava arrumadinho demais e ostentava um topete de gosto duvidoso. A direção havia pedido que eu substituísse minha colega Robin Roberts naquele dia como leitor de notícias. Teria que aparecer de hora em hora fazendo um resumo das manchetes mais importantes.

Eu estava sentado no lugar de Robin, uma mesa pequena no segundo andar do estúdio da ABC, situado na Times Square, em Nova York. No outro lado da sala, na bancada principal, estavam os apresentadores do programa, Charles Gibson e Diane Sawyer.

Charlie passou a bola para mim: “Agora vamos com Dan Harris, da redação. Dan?” Naquele momento, eu deveria narrar ao vivo os vídeos de seis notícias, com cerca de 20 segundos cada.

No início correu tudo bem. “Bom dia, Charlie e Diane. Obrigado”, disse eu, na minha melhor voz de âncora matutino.

Então, bem no meio da narração da segunda matéria, aconteceu. De repente, eu me senti como se tivesse levado uma facada no cérebro. Fui tomado de um medo irracional. Uma onda de pânico paralisante bateu nas minhas costas, subiu pela minha cabeça e encharcou meu rosto. O universo estava desmoronando

em mim. Minha mente começou a galopar. Minha boca secou. Minhas mãos suavam.

Eu sabia que ainda precisava ler mais quatro reportagens, sem intervalo, sem ter alguma vinheta já gravada e sem poder dar a palavra a algum repórter na rua – isso teria ajudado a me recompor.

Mas ao começar a ler a terceira notícia, que falava sobre medicamentos para redução do colesterol, fui perdendo a capacidade de falar e fiquei sem fôlego, enquanto lutava internamente contra aquela onda de terror. Todo o pavor era amplificado pela consciência de que aquilo estava sendo transmitido ao vivo.

Você está em rede nacional.

Isso está acontecendo ao vivo.

Todo mundo está vendo isso, cara.

Faça alguma coisa. FAÇA alguma coisa.

Tentei prosseguir apesar de tudo, mas o resultado foi sofrível. A transcrição oficial daquele trecho mostra como fui caindo rapidamente na incoerência:

“Pesquisadores afirmam que as pessoas que tomam remédios à base de estatinas para reduzir colesterol há pelo menos cinco anos também podem reduzir o risco de câncer, mas é cedo demais para... receitar estatinas devagar para a produção de câncer.”

Foi nesse ponto – logo após fazer referência à “produção de câncer”, com o rosto sem cor se contorcendo em tiques – que tentei pensar em algo drástico para tentar sair daquela situação.

Meu colapso ao vivo na TV foi consequência direta de uma longa fase agindo de forma impulsiva e automática, num período em que eu só pensava em progredir na carreira e viver aventuras.

Tudo começou em 13 de março de 2000 – meu primeiro dia na rede de TV americana ABC.

Aos 28 anos, vestindo um terno transpassado que não me caía bem, eu estava apavorado quando atravessei o imponente hall de entrada do prédio da ABC, no Upper West Side de Manhattan. Olhando as paredes decoradas com fotografias dos astros do jornalismo do canal, como Peter Jennings, Diane Sawyer e Barbara Walters, me dei conta de que, a partir daquele momento, eles seriam meus colegas de trabalho.

Antes de qualquer coisa, fui mandado para a sala da segurança, no subsolo, onde tiraram a foto para o meu crachá. Eu parecia tão novinho na fotografia que um colega brincou dizendo que, se ampliassem o enquadramento da imagem, apareceria o balão que eu estava segurando.

Às vezes eu tinha a impressão de que só havia sido contratado pela ABC por conta de um mal-entendido. Nos sete anos anteriores, enquanto eu labutava nas redações de telejornais locais, meu sonho sempre fora chegar à rede nacional, mas imaginei que isso só aconteceria quando tivesse uns 40 anos e finalmente perdesse minha cara de bebê.

Comecei a trabalhar em telejornalismo assim que saí da faculdade, com o vago objetivo de construir uma carreira com um certo glamour e que não exigisse conhecimentos de matemática. Meus pais eram médicos, mas eu não tinha a aptidão nem a capacidade de concentração necessárias para estudar medicina. Então, apesar da apreensão inicial deles, acabei aceitando um emprego na filial da NBC em Bangor, no estado do Maine (um dos menores mercados de TV do país). O trabalho era em meio expediente, pagava uma miséria e consistia em escrever o texto a ser lido pelo apresentador e depois operar a câmera durante a transmissão do jornal. No meu primeiro dia, o produtor que deveria me treinar nem se deu o trabalho de se levantar da cadeira; apenas parou

de datilografar em sua máquina de escrever elétrica, olhou para mim e anunciou: “Este não é um emprego glamouroso.” Ele estava certo. Eu escrevia sobre incêndios em depósitos de pneus e nevascas na área rural, morava num apartamento minúsculo no sobrado de uma idosa e comia macarrão quase todas as noites – sim, isso não tinha nada de sexy. Mesmo assim, eu me apaixonei imediatamente por aquele trabalho.

Depois de alguns meses implorando a meus chefes que me colocassem diante das câmeras, eles acabaram cedendo e me tornei repórter e apresentador do jornal, embora mal tivesse completado 22 anos. Em pouco tempo, soube que essa era a carreira que eu queria para o resto da minha vida. Achava fascinante a arte e o desafio de escrever matérias que seriam depois apresentadas em voz alta, em perfeita harmonia com as imagens. Adorava investigar histórias obscuras, mas importantes, para então criar a melhor forma de ensinar aos espectadores algo que poderia lhes ser útil. Acima de tudo, sentia um prazer enorme em ter permissão para fazer perguntas atrevidas a pessoas ilustres.

Mas o telejornalismo é um animal traiçoeiro. Por um lado, permite fiscalizar interesses públicos e usar o poder da mídia para fazer o bem, por outro, faz seu ego crescer de forma irracional. Se as pessoas já ficam felizes quando aparecem por alguns segundos na TV, imagine ganhar a vida fazendo isso.

Até certo ponto, meu antigo produtor estava certo, pois grande parte do trabalho de um repórter de TV – aguentar entrevistas coletivas intermináveis, passar horas dentro da van de transmissão ao vivo junto com um cameraman mal-humorado, ir atrás de policiais para obter declarações – não tem mesmo nenhum glamour. Mas à medida que eu ia sendo transferido para emissoras maiores, melhorando meu salário e fazendo matérias mais relevantes, a emoção visceral de ser reconhecido na rua ficava cada vez mais intensa.

Sete anos depois daquele primeiro emprego em Bangor, estava trabalhando num canal de notícias 24 horas em Boston quando recebi um telefonema sinalizando que eu estava perto de realizar meu sonho. Meu agente me contou que executivos da ABC News tinham assistido a algumas matérias minhas e queriam conversar comigo.

Fui contratado para ser o segundo apresentador de um telejornal descontraído chamado *World News Now*, que vai ao ar das duas às quatro da manhã. O público consistia basicamente de insones, mulheres amamentando e universitários que não conseguiam dormir pelo efeito de energéticos. No entanto, no dia que deveria ser a minha estreia na função – em março de 2000 –, Anderson Cooper, o cara que eu deveria substituir, decidiu que ainda não estava na hora de sair do programa. Sem saber o que fazer comigo, os diretores me deram a oportunidade de fazer algumas reportagens para a edição de fim de semana do telejornal da noite, *World News Tonight*. Foi a melhor coisa que poderia ter acontecido naquele momento. Minhas matérias seriam vistas por milhões de pessoas no país todo! Depois fui convidado a fazer minha primeira matéria para o telejornal do horário nobre em dia de semana, cujo âncora era Peter Jennings.

Jennings era o meu ídolo. Todo o meu estilo diante das câmeras era inspirado nele. Eu havia estudado com afinco o intrincado balé que ele fazia – uma mistura magistral de inclinações na bancada, acenos de cabeça e sobrelhas arqueadas. Eu admirava sua capacidade de ser sério e elegante, mas ao mesmo tempo demonstrar emoção na dose certa, sem pieguice. Ele era o colosso que dava prestígio ao jornal da ABC News e era temido por muitos na emissora. Eu ainda não o encontrara pessoalmente, mas já havia ouvido histórias sobre seu temperamento vulcânico. Devido a sua reputação de “devorar os novatos”, os diretores do programa marcaram minha primeira participação para um feriado de 4 de julho, quando Jennings estaria de folga.

Minha matéria era sobre aposentados que trabalhavam como salva-vidas no verão. Quando a reportagem foi ao ar, os produtores pareceram muito satisfeitos, mas eu não fazia ideia do que Jennings achara – isso se ele tivesse assistido ou soubesse da minha existência.

Algumas semanas depois, eu estava no apartamento que dividia com meu irmão mais novo, Matt, quando o telefone fixo, meu celular e meu pager começaram a tocar ao mesmo tempo. Olhei o número: era da editoria do *World News Tonight*, onde Peter e seus produtores mais experientes decidiam o programa da noite. Liguei de volta e a jovem assistente me pediu que esperasse um momento. Então um homem começou a falar no outro lado da linha: “Temos que começar a cobrir o candidato Ralph Nader. A campanha dele à presidência está crescendo. Você pode fazer isso?” Olhei para o Matt, movimentando os lábios sem emitir som: “Acho que é o Peter Jennings!”

No dia seguinte, eu estava num avião a caminho de Madison, Wisconsin, para entrevistar Nader e enviar a reportagem para o jornal daquela noite. Foi um processo frenético e aterrorizante, principalmente porque, na última hora, Peter pediu uma série de mudanças no texto que eu havia escrito. A matéria saiu, só que foi bem curta. Quando voltei para o hotel, vi que Peter havia me mandado um e-mail dizendo “Me liga”. Então eu liguei. Imediatamente. Esperava que ele fosse me dar uma bronca daquelas e criticar meu texto medíocre, mas a primeira coisa que ele disse foi: “Use camisas mais claras.”

Isso selou o meu destino na emissora. Nos cinco anos seguintes, Peter foi meu mentor e, às vezes, meu tormento. Ser âncora do telejornal da madrugada já não era mais uma opção. Contra todas as probabilidades, eu havia me tornado um dos repórteres correspondentes. Ganhei cartões de visita e meu primeiro escritório – no quarto andar do prédio, onde ficavam outros cinco correspondentes, todos muito mais velhos do que eu. Um dia,

pela manhã, pouco depois de me instalar, saí do elevador e vi os repórteres cochichando. Nenhum deles falava comigo. Eu ficava constrangido e um pouco intimidado, mas, se esse era o preço para chegar àquele ponto da carreira uma década antes do esperado, valia totalmente a pena.

Trabalhar com Peter era como colocar a cabeça na boca do leão: emocionante, mas um tanto perigoso. Ele era assustador por três razões: era bem maior que eu, tinha bruscas e imprevisíveis variações de humor e era um ídolo nacional. E parecia ter um prazer especial em me fazer passar vergonha, de preferência na frente do maior número possível de pessoas. Peter era um editor perfeccionista que sempre fazia mudanças no último minuto, levando produtores e repórteres a uma correria desesperada para reescrever tudo a tempo. Todo jornalista novo na emissora passava por um penoso processo de iniciação, que incluía obedecer às suas diversas regras nem sempre racionais: não podíamos começar uma frase com “mas”; dizer “por exemplo”; e nunca, jamais, usar a expressão “enquanto isso”.

O padrão de excelência de Peter, no entanto, não tinha nada de arbitrário. Ele amava seu trabalho, honrava a confiança do público e era um questionador nato, por isso esperava que seus repórteres agissem da mesma forma. Na primeira – e única – vez que ele me devolveu um texto sem uma só marca de sua caneta, eu guardei o papel de lembrança.

Embora eu mal pudesse acreditar na minha ascensão na ABC News, não iria desperdiçar a oportunidade. Em pouco tempo superei a fase do “Puxa, como me deixaram passar pela porta de entrada?” e comecei a definir minha estratégia para enfrentar aquele ambiente feroz, em que os vários programas, âncoras e executivos competiam uns com os outros o tempo inteiro.

Meu *modus operandi* foi herdado do meu pai, cujo lema era: “O preço da segurança é a insegurança.” Desde cedo, aprendi a levar isso ao pé da letra. Para mim, descobrir o equilíbrio entre estresse e felicidade era a grande charada da vida. Por um lado, eu estava totalmente convencido de que a manutenção do sucesso dependia de uma hipervigilância permanente. Concluíra que esse tipo de comportamento deveria ser uma adaptação evolutiva – homens das cavernas que se preocupavam com possíveis ameaças, reais ou imaginárias, provavelmente sobreviviam por mais tempo. Por outro lado, tinha plena consciência de que, se esse tipo de insegurança e preocupação prolongava a vida, também a tornava menos prazerosa.

A partir do momento que comecei a trabalhar na ABC, no entanto, qualquer tentativa de encontrar um equilíbrio voou pela janela. Eu era bem mais jovem e muito menos experiente do que todos os meus colegas. Tinha que trabalhar três vezes mais para provar que era bom, diante do ceticismo total deles. Uma noite, enquanto esperava diante da câmera para fazer minha entrada ao vivo no programa de Peter, o produtor executivo falou pelo meu fone de ouvido: “Você parece estar posando para fotos do seu *bar mitzvah*.” Para compensar isso, eu vivia sugerindo matérias, fazia uma autocrítica impiedosa de meu trabalho e estava disposto a abrir mão de feriados e fins de semana – mesmo quando isso significava perder eventos importantes, como casamentos de amigos e reuniões de família – para conseguir uma inserção no ar.

Isso porque conseguir emplacar uma reportagem não era fácil. Toda noite, o *World News* apresentava seis ou sete matérias dos correspondentes, a maioria vinda dos jornalistas que cobriam áreas importantes, como a Casa Branca. Enquanto isso, cerca de cinquenta outros repórteres competiam pelo espaço restante.

Durante o primeiro ano, minha estratégia foi produzir matérias secundárias, que apareciam depois do primeiro intervalo comercial

do programa. Achei que, diante da competição intensa para cobrir as principais notícias do dia, esse era o melhor caminho para conseguir mais tempo no ar. Eu fazia matérias bastante variadas, indo do *boom* das empresas de internet à polêmica da recontagem dos votos da eleição presidencial entre George Bush e Al Gore.

Passado esse primeiro ano, Peter me chamou a seu escritório para discutir um novo projeto para mim. Ele estava sentado diante de sua imponente mesa de madeira escura, enquanto eu afundava desconfortavelmente num sofá macio que parecia ter sido obra da mesma pessoa que inventou instrumentos de tortura na Idade Média. Então ele anunciou algo ao mesmo tempo inesperado e indesejável: queria que eu passasse a cobrir a editoria de religião. Essa área era importantíssima para Peter, que já havia colocado no ar dois especiais sobre Jesus e São Pedro, ambos em horário nobre. Ele também havia sido responsável pela contratação da primeira correspondente de religião da história do jornalismo no país, Peggy Wehmeyer. Mas Peggy estava deixando o posto e, teoricamente, eu assumiria o seu lugar. Tentei protestar de forma bem-humorada, dizendo que eu era um ateu devoto – não tive coragem de dizer que não tinha o menor interesse no assunto –, mas ele não quis saber. Estava decidido. Fim de papo.

Meses depois, eu estava dentro de um pequeno avião no aeroporto de Fort Wayne, Indiana, depois de fazer uma reportagem sobre grupos jovens em igrejas, quando um passageiro sentado num dos primeiros assentos desligou o celular, virou-se para trás e anunciou que as Torres Gêmeas estavam pegando fogo. Era 11 de setembro de 2001, e de repente todos os aviões civis do país estavam proibidos de decolar. Eu não poderia voltar para Nova York. Então meu celular tocou. A chefia da emissora me mandava arranjar um jeito qualquer de chegar a Shanksville, na Pensilvânia, onde o voo 93 da United havia sido derrubado depois que os passageiros lutaram contra os terroristas que dominavam o avião.

Desembarquei, aluguei um carro e, ao lado do meu produtor, iniciei uma jornada de quase 650 quilômetros. Passei aquelas sete horas no carro experimentando um sofrimento estranho, novo e confuso. Como todos os americanos, eu estava furioso e assustado. Mas também sentia uma pontada de frustração egoísta: essa provavelmente seria a história mais importante da minha vida e eu ali, dirigindo um sedan, sem poder fazer nada. Peter com certeza estaria desempenhando com perfeição seu papel de esclarecer e confortar o espectador, e me senti fisicamente mal por não fazer parte do time que havia ido para as ruas apurar as notícias e explicar os acontecimentos para o país. A partir daquele momento, as matérias secundárias não bastariam mais para mim.

Fiz a reportagem na Pensilvânia naquela noite e depois dirigi de volta até Nova York, praticamente me mudando para um hotel a poucos quarteirões do Marco Zero. A polícia havia isolado a maior parte da cidade e, como eu morava e trabalhava na área de Uptown, a única maneira de fazer reportagens sobre os desdobramentos do atentado era ficar hospedado ali perto. O hotel, geralmente cheio de turistas elegantes bebericando coquetéis, agora estava assustadoramente deserto. O ambiente chique contrastava de forma cruel com a minha missão de cobrir o ataque terrorista mais violento já ocorrido em solo americano.

Algumas semanas depois, de volta ao meu escritório quando a cobertura do atentado às Torres Gêmeas começava a diminuir, recebi uma ligação do pessoal da Editoria Internacional. A voz do outro lado da linha disse: “Você vai ter que ir para o Paquistão.” Uma onda de dopamina dominou meu cérebro e comecei a pular pela sala como um louco.

Como era de se esperar, foi com essa série de atitudes idiotas que dei início ao período mais perigoso e formativo da minha vida. Mergulhei de cabeça no que acabaria se tornando uma aventura de vários anos, durante a qual conheci lugares e coisas

que jamais poderia ter imaginado quando era aquele repórter iniciante em Bangor. Eu estava flutuando num mar de adrenalina, inebriado por estar na TV e cego para as possíveis consequências psicológicas disso.

Quando embarquei no voo para Islamabad, no dia seguinte ao telefonema da Editoria Internacional, eu não tinha ideia do que me esperava. Ao chegar, a área da esteira de bagagens estava lotada de passageiros de olhar exausto, policiais entediados e carregadores de malas suados com seus uniformes marrons, prontos para tirar proveito de algum turista. Eu era o único ocidental ali. Um motorista me esperava, segurando um cartaz com o meu nome. Lá fora, o ar estava enevoado, quente e cheirava ligeiramente a pneu queimado. A rodovia estava congestionada com imensos caminhões de carga, pintados com cores chamativas e cujos motoristas não paravam de apertar a buzina. Nunca havia me sentido tão longe de casa.

Então cheguei ao hotel. Para minha surpresa, era um Marriott, e dos melhores – muito maior e mais elegante do que a média dessa rede nos Estados Unidos. Deixei minhas malas na recepção e fui direto para a suíte presidencial, onde a equipe da ABC estava trabalhando. Era a primeira vez que eu encontrava a maioria daqueles profissionais. Muitos vinham da sucursal de Londres – correspondentes destemidos, veteranos de coberturas de guerras como as da Bósnia ou de Ruanda. Eles pareciam totalmente à vontade com a dissonância cognitiva de estar num país perigoso e pobre, onde funcionários uniformizados do hotel vinham duas vezes por dia nos trazer biscoitos e nozes embrulhados em papel-celofane.

As coisas começaram a ficar mais emocionantes rapidamente. Em poucos dias, soube que havíamos sido convidados pelo Talibã,

que ainda dominava o Afeganistão, para visitar a sua sede em Kandahar e observar suas operações. A princípio, parecia uma ideia altamente estúpida – entrar em território inimigo como convidado do próprio inimigo –, e isso provocou um animado debate entre nossa equipe quando nos reunimos para decidir o que fazer. Escutei todas as opiniões, pesei prós e contras, mas já tinha tomado a minha decisão: não havia a menor possibilidade de eu perder aquela matéria.

Tentei ligar para minha mãe para dar a notícia antes que ela descobrisse pela TV, mas não consegui contactá-la no hospital onde trabalhava. Então fiz a besteira de telefonar para o meu pai, que é muito mais emotivo. Quando contei o plano, ele começou a chorar. Ao ouvir o silêncio do outro lado da linha, cortado apenas pelo som do meu pai respirando fundo e tentando se recompor, minha empolgação deu lugar ao remorso. Até aquele momento, eu estava pensando somente no que aquela experiência significaria para mim; não havia considerado o inferno que seria para minha família.

Naquela noite eu me senti tão culpado – e, para ser franco, tão assustado – que não consegui dormir. No dia seguinte, junto com o pequeno grupo de repórteres, embarquei num ônibus em direção ao desconhecido. Após uma viagem longa e desconfortável pela estrada de terra que atravessa o sul do Afeganistão, chegamos de madrugada a um complexo de prédios do governo que o Talibã ocupara na periferia de Kandahar. Ataques aéreos americanos haviam cortado a energia e a cidade estava às escuras. Imediatamente fomos até o terraço de um dos prédios, estabelecemos um sinal de satélite e fizemos contato com Peter Jennings, que lá de Nova York me fazia perguntas sobre a nossa jornada. Depois de falar comigo, ele fez questão de ligar para os meus pais e avisar-lhes que eu estava bem.

Os três dias seguintes passaram como um borrão, cheios de

cenas surreais. Éramos levados de um lugar para outro por homens fortemente armados. Na maior parte do tempo, eles nos mostravam apenas o que queriam que víssemos, como os edifícios que foram bombardeados por aviões americanos, onde supostamente haviam morrido civis inocentes. Mas foi o comportamento dos talibãs quando a câmera estava desligada que mais me impressionou. Tirando os comandantes, que participavam dessa encenação propagandística, os soldados eram até amigáveis e tranquilos. Não passavam de meninos, na verdade. Alguns nos ensinaram a falar palavrões na língua deles. Um dos rapazes murmurou no meu ouvido: “Me leva para a América.”

Incluí muitas dessas observações curiosas em minhas matérias e recebi e-mails elogiosos dos editores – algo perigoso para o ego de um jovem repórter em ascensão. Peter estava se referindo a mim no ar como “nosso homem no Afeganistão”. Minha equipe de filmagem, composta por dois ingleses, vivia implicando comigo, dizendo que eu seria um “pentelho insuportável” quando voltasse para casa.

Foi nessa viagem que experimentei pela primeira vez o que chamo de “heroína jornalística”: a emoção de estar num lugar onde você não deveria estar e não só sair ileso como também mostrar isso na televisão. Fiquei viciado.

Mas, quando pisei em solo americano, nem tive tempo de aproveitar minha fama. Fui recebido com um repúdio público pelo jornal *The New York Times*. Uma crítica do caderno de Artes considerou a minha cobertura morna e ingênua. Foi um balde de água fria no meu ego. Eu discordava totalmente da opinião dela, mas muitos dos meus colegas, não. Aquele artigo fortaleceu a impressão de que eu era verde demais para aquele trabalho. Para o pessoal da redação, deixei de ser o herói para me tornar um pateta.

Semanas depois, resolveram me dar uma segunda chance e fui mandado para Tora Bora, onde Osama bin Laden estava escondido.

dido. No táxi, a caminho do aeroporto, recebi um telefonema do Peter. Ele me disse que o consenso era que minha atuação no Paquistão havia deixado a desejar e que dessa vez eu realmente precisaria provar minha competência. Passei a maior parte do voo em posição fetal.

Em Tora Bora não havia um Marriott. Assim que chegamos, demos um dinheiro a um plantador de ópio para que ele nos deixasse dormir em uma de suas cabanas de barro, que ficava no meio de um campo de papoulas coberto pela geada. Havia um boi enorme e fedorento bem na porta do nosso casebre. E todo dia, quando voltávamos para jantar, havia uma galinha a menos correndo no quintal.

Nessa missão, consegui me redimir. Principalmente por causa de uma cena que aconteceu quando eu estava gravando um *stand-up* (matéria em que apenas o repórter aparece, falando diretamente para a câmera). Enquanto narrava a notícia, ouvi um barulho lá no alto, que parecia um assobio. Como nunca havia escutado o som de tiros de perto, levei alguns segundos para entender o que estava acontecendo, e então me joguei no chão. Não havia nada de “morno e ingênuo” naquilo. Meus chefes se deliciaram.

No entanto, houve duas coisas embaraçosas naquele momento. Primeiro, um exame cuidadoso do vídeo revelava que nenhum dos afegãos enquadrados pela câmera se abaixou ou pareceu se assustar. Segundo, o primeiro pensamento que me veio enquanto a bala passava sobre minha cabeça foi: “Espero que a câmera esteja gravando isto.”

Era algo novo para mim. Se eu tivesse ouvido tiros numa situação normal, em que não estivesse trabalhando, teria mijado nas calças. Nunca fui corajoso na minha vida pessoal. Não servi o exército nem pratiquei esportes violentos. Mas, quando faz uma reportagem, você se sente como se fosse à prova de bala. É como se houvesse um escudo invisível entre você e o mundo. No

contexto da guerra, minha preocupação foi totalmente superada pelo desejo de fazer uma grande reportagem.

A operação em Tora Bora foi um desastre militar – Bin Laden aparentemente conseguiu fugir dali por uma trilha até atravessar a fronteira com o Paquistão –, mas para minha carreira foi uma espécie de ressurreição. Ao recuperar a confiança dos meus superiores, passei os três anos seguintes entre a sede em Nova York e zonas de guerra como Israel, Faixa de Gaza, Cisjordânia e Iraque.

Nessas viagens, fui exposto a cenas grotescas. Em Israel, após um ataque terrorista, vi quando a brisa do mar levantou um pano branco estendido no chão, revelando uma fileira de pernas de gente morta. Na Cisjordânia, assistindo a uma escavadeira jogar cadáveres numa vala comum, vi um homem soltar um grito de horror ao ver o próprio filho sendo jogado nela.

Embora não tivesse conseguido me segurar diante do pai que chorava, afastando-me da câmera com um nó na garganta, fiquei surpreso com minha reação diante dos horrores da guerra – na verdade, com a minha *falta* de reação. Não me sentia muito abalado. Convencera a mim mesmo de que esse tipo de distanciamento era pré-requisito para o meu trabalho, assim como os médicos do seriado *M*A*S*H* conseguiam fazer piadas enquanto operavam os soldados feridos na guerra do Vietnã. Achava que a isenção emocional do repórter servia a um propósito maior, permitindo que fosse mais eficiente ao transmitir as informações mais importantes. Se eu ficasse arrasado toda vez que visse algo perturbador, como poderia exercer a minha função?

Ao voltar para casa, as pessoas me perguntavam se as minhas experiências como correspondente teriam provocado alguma “mudança” em mim. Minha resposta era automática: “Não.” Eu ainda era o mesmo; apenas havia conseguido um lugar na primeira fila para assistir à História. Meus pais estavam preocupadíssimos com a possibilidade de eu ficar traumatizado pelo que

via, mas não me sentia sofrendo qualquer trauma. Pelo contrário: eu adorava ser correspondente de guerra. Os seguranças e os carros blindados me levavam para os lugares como se eu fosse um chefe de Estado. Gostava de como o colete à prova de balas fazia o meu corpo franzino parecer mais forte na televisão. Numa zona de guerra, as regras são suspensas: você ignora sinais de trânsito, limites de velocidade e gentilezas sociais. Há uma sensação ilícita e energizante, como estar sozinho na rua durante um apagão ou uma nevasca.

Mas meu apego não era apenas pela adrenalina do perigo: eu realmente acreditava na relevância do que estava fazendo. Saber que a causa era importante dava mais sentido ao risco que eu corria. Por ambas as razões – emoção e sentido –, me envolvi voluntariamente nas famosas batalhas da emissora para continuar cobrindo os eventos principais. Para quem não é do meio, pode parecer que os jornalistas passam a maior parte do tempo competindo com profissionais de outras emissoras. Na verdade, gastamos mais energia na competição com nossos próprios colegas.

Se no início eu não via problema em deixar os jornalistas veteranos brigarem pelas grandes histórias, agora lutava por espaço também. Embora essa briga interna fosse sinal de uma organização saudável e vibrante, ela era altamente estressante. Eu me comparava com os outros repórteres o tempo inteiro e mal conseguia assistir ao noticiário quando algum colega brilhava na TV.

No fundo, eu acreditava que essa era a natureza da minha profissão. A grande dádiva de ser jornalista é poder testemunhar de camarote os principais eventos do mundo, interagindo com seus protagonistas, sentindo o gosto dos acontecimentos. Mas a grande maldição é que a gente acaba encarando esses eventos através das lentes do próprio interesse. Quando acontece uma tragédia, tudo o que você pensa é: *Quero cobrir essa matéria.*

Nesse ambiente de intrigas e estresse, eu às vezes deixava a raiva me dominar – uma tendência que eu tinha desde cedo. Quando era um âncora iniciante em Boston, uma vez joguei os papéis da minha mesa para cima durante o intervalo comercial, para expressar minha frustração com um problema técnico na transmissão. Em seguida, meu chefe me chamou e disse: “As pessoas não gostam de você.” Fiquei com tanto medo de ser odiado e perder o emprego que me obriguei a melhorar meu comportamento. Mas ainda tinha que me aperfeiçoar muito mais. Eu costumava ser ríspido com meus colegas e, em alguns momentos, era completamente estúpido.

Em julho de 2003, depois de uma temporada de cinco meses como correspondente no Iraque, voltei para casa. O porteiro do prédio olhou para mim e tive impressão de que ele estava com dificuldade de lembrar o meu nome. Fui puxando a minha mala de rodinhas pelo corredor do 14º andar e abri a porta da “minha casa”, onde mal havia parado nos últimos dois anos. Eu ainda cobriria alguns eventos internacionais, mas os editores haviam decidido que eu deveria me concentrar nos assuntos internos, como a eleição presidencial de 2004, e depois fazer um teste para ver como me sairia na bancada do telejornal.

Enquanto isso, minha vida pessoal era terra arrasada. No tempo em que estive viajando, minhas poucas amizades haviam evaporado. As pessoas da minha idade estavam amadurecendo, montando casa, tendo filhos. Eu, por outro lado, acabara de terminar um tórrido e curto relacionamento com uma jornalista espanhola que conhecera no Iraque. Estava tão obcecado pelo trabalho que a estabilidade romântica não estava na minha lista de prioridades.

Pouco depois da minha volta, fiquei com os sintomas de uma doença misteriosa, como uma virose. Sentia cansaço, dores e frio

o tempo todo e mal conseguia sair da cama. Sempre fui um pouco hiponcondríaco, mas aquilo era diferente. Meses se passaram e eu não melhorava. Fiz exames para ver se era alguma doença tropical, febre maculosa ou HIV. Até levantamos a hipótese de síndrome de fadiga crônica.

Como todos os exames deram negativo, cismei que meu apartamento devia ter um vazamento de gás e paguei uma quantia exorbitante para confirmar minhas suspeitas. Negativo também. Se nenhum médico conseguisse diagnosticar meu problema, eu teria que admitir que estava ficando maluco.

Quando finalmente resolvi procurar um psiquiatra, ele levou cinco minutos para dar seu veredicto: depressão. Que absurdo. Garanti ao médico que não me sentia nem um pouco triste. Ele então explicou que era perfeitamente possível estar deprimido sem ter consciência disso. Quando você se afasta de suas emoções, ele disse, elas muitas vezes se manifestam em seu corpo.

Foi uma lição de humildade para mim. Sempre achei que conhecia muito bem a mim mesmo. Minha mente, uma máquina permanentemente planejando e avaliando tudo, tinha deixado de notar algo essencial. O psiquiatra levantou algumas teorias sobre a raiz do meu problema. Talvez o horror que eu testemunhara como correspondente fosse mais do que meu subconsciente conseguia suportar. Também era possível que eu estivesse inconscientemente sentindo falta da adrenalina das zonas de guerra – ou seja, eu estaria sentindo uma espécie de síndrome de abstinência da heroína jornalística. Ou talvez fosse uma combinação das duas hipóteses. Ele recomendou que eu tomasse antidepressivos. Infelizmente, eu já havia começado a me automedicar.

Consegui passar pelo ensino médio e pela universidade sem experimentar drogas pesadas, ainda que vários dos meus amigos

fossem usuários. Álcool e um pouco de maconha, sim, mas nada além disso. Nunca havia sequer sentido vontade de provar – ou, para ser honesto, eu tinha era medo. Em algumas ocasiões, a maconha tinha me deixado tão paranoico que eu sentia como se estivesse encarcerado numa espécie de Mordor interior. Imaginei que drogas mais fortes fossem perigosamente piores do que isso.

No entanto, àquela altura da minha vida, a doença psicossomática havia me deixado enfraquecido e perdido. Uma noite, aceitei o convite de um colega do trabalho para ir a uma festa. Estávamos no apartamento dele, para tomar um drink rápido antes de ir encontrar seus amigos, quando ele me olhou de um jeito maroto e perguntou: “Quer um pouco de cocaína?” Ele já havia me oferecido antes e sempre recusei, mas dessa vez, num impulso, cedi. Ali estava eu, aos 32 anos, ultrapassando de forma impensada um limite que demarcara para mim mesmo havia tanto tempo.

A droga levou cerca de 15 segundos para fazer efeito. No início, foi apenas uma agradável sensação de eletricidade vibrando por meus braços e pernas. Depois senti um gosto horrível de amônia numa secreção que descia do fundo do meu nariz até a garganta. Mas isso não me incomodou, pois veio acompanhado de uma onda de energia eufórica. Após meses exausto e desanimado, eu me sentia normal novamente. Mais que normal: rejuvenescido, recuperado. A seguir veio um ataque de verborragia. Tagarelei sem parar durante a noite toda e uma das coisas que disse foi: “Por que não usei essa droga antes?”

Assim começou o que minha amiga Regina chamou de fase “Cidade em delírio” (inspirada pelo título do livro de Jay McInerney, que conta a história de um rapaz de cidade pequena que se muda para Nova York para tentar sucesso na carreira e começa a frequentar festas e usar drogas). Naquela noite, fiz um monte de novos amigos – que também cheiravam.

Com a cocaína, você nunca consegue se saciar. A droga bate,

o efeito chega ao pico, depois vai se dissipando – e, quando você menos espera, cada célula do seu corpo está gritando por mais uma dose. Uma vez, saí com um amigo que tinha grande experiência – para usar um eufemismo – com drogas e, quando ele já estava querendo ir embora para dormir, insisti para continuarmos acordados e cheirando. Ele olhou para mim, exausto, e disse: “Você tem alma de viciado.”

Então eu descobri o ecstasy. Estava com amigos em Nova Orleans e alguém começou a distribuir umas pílulas azuis. Disseram que levaria pelo menos meia hora para eu sentir alguma coisa e, enquanto esperava, caminhei pela cidade. Percebi que a droga tinha começado a fazer efeito quando passamos por um piano-bar onde estavam tocando “Livin’ on a Prayer”, do Bon Jovi, e a música me pareceu transcendental.

Não podia acreditar que uma pilulazinha pudesse me fazer tão feliz. Era como se meu peito estivesse envolto por chumaços de algodão quentinhos. O simples ato de falar, a mera vibração das minhas cordas vocais, já era uma sensação deliciosa. Andar era uma sinfonia de prazer sensorial, com ondas de euforia derretendo todas as barreiras calcificadas da autoconsciência. Eu até dancei de um jeito que nunca havia dançado antes.

Infelizmente, a dor que vem quando a droga deixa de fazer efeito tem poder proporcional ao seu momento de pico. A realidade retorna à cena a golpes de picareta. Neurologicamente, o custo disso é altíssimo. Um dia depois de tomar ecstasy, os estoques de serotonina no meu cérebro se esgotaram. Fui dominado por uma sensação de vazio que sugava a minha alma. Eu me sentia apenas a carcaça de um homem.

Em parte devido à severidade dos efeitos da ressaca – a cocaína também me deixava mal e com dor no estômago por 24 horas, pelo menos –, eu tomava o cuidado de nunca usar drogas quando tinha que trabalhar no dia seguinte. Restringia meu consumo

aos fins de semana e mantinha a abstinência por longos períodos quando precisava viajar a trabalho. A tentação das drogas era poderosa, mas o meu desejo de estar na TV era ainda mais forte. De fato, em um dos anos em que estava usando drogas, fui apontado como o repórter que mais fez matérias em todos os telejornais americanos. Isso serviu apenas para ampliar minha ilusão de ser mestre do universo, convencendo a mim mesmo de que poderia enganar a todos e continuar me drogando.

Claro que, no fundo, eu sabia que estava correndo um risco profissional imenso. Se a chefia descobrisse, eu poderia ser demitido. Mesmo assim, continuei, impelido pelos centros de prazer do meu cérebro, que haviam sequestrado o meu bom senso. Usei drogas até bem depois de ser diagnosticado com depressão. Fui incapaz de ligar uma coisa à outra.

Cada vez mais viciado, comecei a sentir constantes dores no peito, que ficaram tão fortes que me levaram ao pronto-socorro uma noite. A jovem residente que me atendeu disse que o problema provavelmente havia sido causado pela cocaína que, com relutância, acabei admitindo usar. Apesar do conselho dela para eu largar a droga, saí do hospital e fingi que aquele encontro jamais tinha acontecido.

Toda história sobre vício em drogas tem o seu momento “fundo do poço”. O meu – ao menos o primeiro – aconteceu naquela manhã quente de junho no estúdio do *Good Morning America*, quando tive aquele ataque ao vivo. Desde que voltara do Iraque, ocasionalmente substituía Robin Roberts, apresentando algumas notícias no meio do telejornal. Era uma oportunidade incrível e eu esperava que ela fosse me levar a algo maior. Como isso acontecia há alguns meses, eu já estava acostumado com a rotina e não tinha nenhuma razão para imaginar que

aquela manhã seria diferente. Por isso fiquei tão abalado quando aquele raio de terror se propagou pelas dobras reptilianas do meu cérebro.

Minha mente havia declarado guerra contra mim. Meus pulmões se fecharam e senti muita falta de ar. Eu via as palavras rolando no teleprompter à minha frente, mas não conseguia dizê-las. A cada vez que eu tropeçava no texto, o teleprompter ficava mais lento. Eu podia ver a mulher que operava a máquina e sabia que ela devia estar aflita, sem saber o que estava acontecendo comigo. Por um nanossegundo, em meio ao meu furacão interior, me importei de verdade com o que ela, especificamente ela, poderia estar pensando.

Tentei persistir, mas sem sucesso. Eu estava só, sem nenhuma ajuda, abandonado numa ilha deserta, só que na frente de milhões de pessoas. Então, ao fim da narração sobre os remédios para colesterol e seu impacto na “produção de câncer”, decidi apelar para uma manobra que nunca usara antes na TV: passei a bola adiante. Parei de ler as notícias vários minutos antes do tempo, mal conseguindo dizer: “Ah... o noticiário fica por aqui. Agora voltamos com Robin e Charlie.” Mas na verdade eu deveria ter dito “*Diane* e Charlie”.

Deu para perceber a surpresa na voz de Charlie quando ele retomou a palavra e chamou o homem do tempo, Tony Perkins. Enquanto isso, Diane parecia genuinamente preocupada comigo, olhando várias vezes na minha direção.

Assim que Tony assumiu, Charlie saiu correndo de sua cadeira e veio ver se eu estava bem. Os produtores estavam falando no meu ouvido pelo ponto eletrônico. Auxiliares de palco e operadores de câmera começaram a me cercar. Ninguém parecia saber o que havia acontecido. Provavelmente acharam que eu estava tendo um derrame ou algo do tipo. Eu dizia que não fazia ideia do que houvera. À medida que o pânico ia cessando, no entanto,

a sensação de humilhação ia tomando conta de mim. Eu sabia que, depois de passar tantos anos tentando criar uma imagem segura e confiante diante das câmeras, tinha acabado de destruí-la em rede nacional.

Meus superiores demonstraram preocupação sincera pelo incidente. Quando perguntavam o que havia acontecido, no entanto, eu mentia e dizia que não sabia, mas que certamente era algo que não voltaria a se repetir. Eu estava envergonhado e com medo. Achei que, se admitisse a verdade – que havia sofrido um ataque de pânico ao vivo –, seria considerado inapto para apresentar as notícias. Por alguma razão, eles pareceram acreditar em mim. Até hoje, não sei por quê. Talvez porque tenha sido tudo muito rápido ou porque consegui voltar ao ar apenas uma hora depois, sem qualquer problema.

Ainda no estúdio, telefonei para minha mãe. Ela havia assistido ao meu surto e sabia exatamente qual era o problema. Eu estava desesperado, mas a resposta dela, ao mesmo tempo maternal e clínica, me trouxe enorme conforto. Em poucas horas, ela me colocou em contato com um psiquiatra, colega dela no hospital em Boston. Era o segundo terapeuta que eu consultava desde que voltara do Iraque. Não passou pela minha cabeça mencionar que era viciado, já que não tinha usado nada nas semanas anteriores.

Medo de palco parecia uma explicação razoável. Ansiedade de desempenho foi uma coisa que me afetou a vida toda, o que significa que minha escolha profissional foi um tanto irônica. Eu já sofrera alguns episódios de pânico menores antes: em Bangor, em 1993, quase desmaiei quando minha chefe anunciou que eu entraria ao vivo no noticiário pela primeira vez. Mas um ataque daquela magnitude não tinha precedentes. O psiquiatra receitou um medicamento contra ansiedade, que inicialmente manteve minha mente sob controle. Durante uma semana, enquanto meu organismo se acostumava com o remédio, tive uma sensação

agradável de estar levemente dopado. Nem mesmo um exército de chimpanzés enlouquecidos armados com tchacos teria abalado a minha calma.

No entanto, mesmo após o incidente continuei me drogando. E foi por isso que, menos de um ano depois, aconteceu de novo. O cenário era basicamente o mesmo: eu estava na bancada do noticiário quando o terror rompeu a barreira do Rivotril antes mesmo que eu começasse a ler as notícias. Os apresentadores me deram a vez de falar e já na primeira era possível ouvir minha voz afinando à medida que minha garganta se apertava, me tirando o ar. Eu ainda teria que ler cinco matérias, sem poder fazer uma pausa ou contar com a ajuda de alguém. Mas estava determinado a ir até o fim.

Tive que parar para respirar melhor em alguns momentos, me esforçando para levantar o rosto em direção à câmera e continuar fazendo meu trabalho. E assim fui até a última notícia, que terminei com uma piadinha sem graça.

Dessa vez não havia um monte de colegas me cercando para ver se eu estava bem. Acho que disfarcei tão bem que ninguém reparou no que tinha acontecido.

Eu me safei novamente, mas tinha plena consciência da situação. Por isso entrei em estado de alerta máximo. Se eu não podia contar com minha capacidade de falar ao vivo – mesmo tomando medicamentos contra ansiedade –, meu futuro profissional estava ameaçado.

Meus pais me recomendaram um novo psiquiatra, considerado o melhor de Nova York para distúrbios de pânico. O Dr. Andrew Brotman era um homem alto e robusto, de uns 50 e poucos anos. No nosso primeiro encontro, ele me fez uma série de perguntas, tentando chegar à raiz do problema. Uma delas foi: “Você usa drogas?”

Um pouco envergonhado, admiti que sim.

Ele se recostou em sua cadeira e me olhou de um jeito que parecia dizer: *Pronto, seu bobão. Resolvemos o mistério.*

Então me explicou que o uso frequente de cocaína eleva os níveis de adrenalina no cérebro, aumentando drasticamente as chances de um ataque de pânico. O que eu senti, segundo ele, foi produzido por uma reação exagerada do mecanismo ancestral de fuga ou luta, a característica evolutiva que ajudava os homens da caverna a escapar de tigres e outros perigos. Só que, no meu caso, eu era o tigre e o cara que não queria virar almoço.

O médico decretou de forma categórica que eu deveria parar de usar drogas imediatamente. Diante da possibilidade de arruinar minha carreira, não havia outra escolha. Então decidi que, a partir daquele momento, nunca mais iria me drogar. Não seria necessário frequentar uma clínica de reabilitação, mas eu teria que tomar mais cuidado com minha saúde, fazendo exercícios regularmente, dormindo mais, me alimentando melhor e me abstendo do consumo de álcool.

Sentado no consultório do Dr. Brotman, finalmente me dei conta da magnitude da minha inconsequência: a busca maníaca por mais tempo no ar, as viagens para zonas de guerra sem refletir sobre os impactos psicológicos que isso traria, o uso de cocaína e ecstasy como substitutos sintéticos da adrenalina. Eu me movia como um sonâmbulo em meio a essa enxurrada de comportamentos estúpidos. Agora, contudo, estava claro que precisava fazer grandes mudanças.

Assim, passei a me consultar com o Dr. Brotman duas vezes por semana. No início, o principal tema das nossas conversas eram as drogas. Embora eu não fosse fisicamente viciado, era psicologicamente dependente. Sentia tanta falta de ficar com a mente alterada que essa era a primeira coisa que vinha à minha cabeça de manhã e a última antes de ir para a cama. Alguns dos melhores momentos da minha vida aconteceram enquanto eu

estava drogado, portanto a ideia de abandonar o hábito era torturante. Tinha medo de nunca mais me sentir feliz de novo. Algumas amizades tiveram que ser sacrificadas, porque a proximidade de certas pessoas poderia me fazer voltar ao vício. Passei por todos os estágios do luto definidos por Kübler-Ross, incluindo depressão, raiva e negociação, quando tentei convencer o médico a me liberar para usar drogas pelo menos uma vez por mês.

Dava-me algum conforto saber que o meu caso não era uma aberração. Soube de histórias de soldados que voltavam do Iraque e tentavam recriar a adrenalina do combate dirigindo em alta velocidade. Um estudo feito com correspondentes de guerra mostrou altos percentuais de transtorno de estresse pós-traumático, depressão profunda e alcoolismo.

Mesmo nesse contexto, eu ainda não conseguia me conformar por ter deixado a situação chegar àquele ponto, colocando em risco tudo o que havia conquistado com tanto trabalho. Eu estava decepcionado comigo mesmo. Contei ao Dr. Brotman tudo sobre mim, na esperança de que ele descobrisse a raiz do meu comportamento irracional, da minha tendência à preocupação excessiva e do fato de, aos 33 anos, não ter nenhuma pretensão romântica. Mas ele não acreditava em epifanias desse tipo e não poderia formar uma “teoria unificadora”. E não conseguiu me convencer.

Ainda assim, o simples fato de conversar com alguém inteligente que me incentivava a largar a cocaína era importantíssimo para minha recuperação. Mas havia outro elemento que, de repente, se tornou decisivo para que eu encontrasse o caminho de volta: um projeto que eu havia desprezado antes, incumbido a mim por Peter Jennings.



CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (900 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (3 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (700 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (700 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (650 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (350 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (350 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (500 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

