

**DANIEL MARTINS  
DE BARROS**

*Autor de O lado bom do lado ruim*

# **sufrimento<sup>☹</sup> não é doença**

**NEM TODAS AS DORES PRECISAM DE REMÉDIO,  
MAS TODAS MERECEM CUIDADO**



SEXTANTE

# Introdução

**P**recisamos reaprender a sofrer. Fugir do sofrimento, como temos tentado, não está funcionando.

O mercado do bem-estar nunca esteve tão em alta: o último relatório *Future of Wellness*, estudo anual da consultoria estratégica McKinsey & Company que avalia tendências sobre o setor do bem-estar, mostra que a venda de produtos associados ao tema movimentou globalmente 1,8 trilhão de dólares e cresce entre 5% e 10% ao ano nos Estados Unidos. Bem-estar é uma prioridade para 82% dos americanos e 87% dos chineses, sobretudo entre as gerações mais novas.<sup>1</sup> Ao mesmo tempo, o sofrimento também está em alta: dados de diversas partes do mundo mostram que os níveis de estresse, dor e emoções negativas vêm aumentando a uma taxa contínua de cerca de 1% ao ano.<sup>2</sup>

Parece que podemos correr atrás do bem-estar o quanto quisermos, mas o sofrimento sempre dá um jeito de nos alcançar. Não me entenda mal: é importante combatê-lo. Precisamos buscar curas para as doenças, criar analgésicos para as dores,

enfrentar todas as formas de abuso, mitigar a violência – combater o sofrimento é, em muitos aspectos, trabalhar para melhorar o mundo. Isso é positivo.

E, de fato, é isso que a humanidade tem feito – toda geração vê problemas serem resolvidos ao longo da vida. Nós, que nos espantamos com o impacto da inteligência artificial, não conseguimos sequer imaginar a revolução que foi o aumento da inteligência natural quando domesticamos o fogo. Cozinhar o alimento e extrair dele mais energia para o cérebro promoveu um salto cognitivo que separou definitivamente os humanos dos outros primatas (difícilmente qualquer IA vai superar tamanha transformação). Esse desfile de avanços diante de nossos olhos tem efeito ilusório, levando muita gente a acreditar que uma hora todos os nossos problemas serão resolvidos e nenhum sofrimento subsistirá.

No entanto, assim que nos livramos de um sofrimento, outro logo toma seu lugar. Pense em algo grande que você já tenha enfrentado: prestar vestibular ou concurso, cuidar de um familiar doente, procurar emprego. Nessas situações, temos a impressão de que aquele é o único problema que existe e que, uma vez resolvido, nada mais nos afligirá. O tempo mostra que não é o caso: outras dores, às vezes até maiores, nos aguardam. Então, ao nos depararmos com elas, o ciclo recomeça, e nutrimos novamente a ilusão de que, quando essa dor passar, finalmente teremos sossego.

É como naqueles filmes de terror em que o protagonista passa o tempo todo fugindo inutilmente de um monstro, para só no fim perceber que a única maneira de vencê-lo é enfrentá-lo. O sofrimento é esse monstro. Inventamos mil e uma manei-

ras para tentar escapar, mas somente se pararmos de correr e compreendermos o que o está causando é que conseguiremos resolver a situação – seja para nos livrarmos do problema definitivamente, seja para aprendermos a conviver com ele da melhor forma possível.

Uma das estratégias de fuga mais comuns é lidar com o sofrimento como se fosse uma doença, algo que pode ser curado com ciência. É verdade que os recursos médicos e farmacêuticos têm tido sucesso em nos livrar de muitos sofrimentos, encontrando curas para o que antes eram torturas sem fim. Mas, ao confundir as duas coisas – sofrimento e doença –, podemos passar a achar que não existe mais sofrimento, apenas doenças a serem tratadas. O mesmo relatório da consultoria McKinsey aponta duas grandes tendências para o mercado de bem-estar que têm sido exploradas por empresas que lucram com essa confusão. Primeiro, as pessoas querem cada vez mais produtos “cl clinicamente comprovados”, o que para as empresas, segundo a consultoria, pode significar uma necessidade de “repensar a formulação dos produtos e a estratégia”. Além disso, as recomendações médicas vêm ganhando mais e mais relevância, sendo já a terceira maior fonte de influência nas decisões de compra de itens de bem-estar nos Estados Unidos – o que deve levar as empresas a investir na contratação de médicos como garotos-propaganda.<sup>3</sup>

As reflexões ao longo deste livro vão na contramão dessa tendência. A ideia é ressaltar as diferenças que existem entre esses dois fenômenos – o sofrimento e a doença –, revelando os fatores históricos, sociais, médicos e psicológicos que nos levam a confundir as duas coisas e as complicações que tal confusão pode trazer.

Ao longo desse caminho, vamos descobrir que as doenças devem ser diagnosticadas e tratadas (algo que, infelizmente, ainda fazemos muito pouco), mas os excessos em diagnósticos e medicação devem ser evitados – e é preciso reconhecer que o sofrimento não deixará de existir. Fazendo isso, seremos capazes de encontrar formas melhores de lidar com ele juntos.

Com ênfase no *juntos*, como veremos.

# O que é sofrimento

Você sabe a diferença entre uma relação boa e uma relação ruim, não é mesmo? Talvez seja difícil colocar em palavras o que distingue uma da outra, mas, quando vivenciamos ou observamos um relacionamento, em geral sabemos intuitivamente se ele é bom ou ruim.

Se as partes envolvidas parecem melhores juntas do que separadas, por exemplo, consideramos a relação boa. Mas se uma delas parece murchar, diminuir ou se desgastar em função da relação, a percepção é bem diferente. Você deve estar pensando em relações humanas, mas esse raciocínio pode ser aplicado a praticamente qualquer interação. Na relação entre o mar e as pedras, por exemplo, as pedras vão sendo desgastadas e reduzidas, sem que nada possam fazer para impedir. Se pensamos na interação entre a humanidade e a Terra, então, logo nos vem à mente uma relação tóxica (literalmente), de tanto que exploramos nosso planeta. E, claro, nos exemplos mais óbvios de relacionamentos ruins entre pessoas, ao menos uma delas parece estar sempre... sofrendo.

Sufrimento é a variável comum a todas essas situações – seja entre coisas, entre pessoas ou entre pessoas e coisas. Ele sempre ocorre no contexto de uma relação.

A origem da palavra “sofrer” ajuda a entender o que quero dizer. Ela vem do latim *sufferre*, composta por *sub-* (por baixo, embaixo) e *ferre* (carregar, transportar). Sofrer, portanto, é estar embaixo de uma carga. Existem outras conotações para o verbo, como passar por algo (por exemplo, “o projeto de lei vem *sofrendo* mudanças no Congresso”), mas no uso cotidiano sempre o associamos a dificuldade, pesar, pena. Se a professora avisa os pais que “as notas do seu filho vêm *sofrendo* mudanças visíveis”, ninguém pensará que estão melhorando. Imagine então o que passa na cabeça deles quando a escola diz que “o rapaz está *sofrendo* influência dos amigos”. Se fosse uma influência positiva, ninguém usaria essa palavra. Dizemos ainda que “pacientes *sofrem* uma cirurgia”, mas nunca que “clientes *sofrem* uma massagem”.

Podemos entender todo tipo de sofrimento dessa forma. A fachada do prédio *sofre* com sol, chuva, ventos, que causam desgastes progressivos. O meio ambiente *sofre* com a ação humana – a carga excessiva que impomos ao nosso ecossistema todos os dias.

A humanidade também vem sofrendo. No período pré-histórico, quando vivíamos em cavernas, enfrentávamos ameaças constantes nas selvas e savanas. Atualmente, lidamos com violência urbana, poluição e o distanciamento da natureza. Seja no passado ou no presente (e com certeza será assim no futuro), a lista de motivos para sofrer é enorme, de topadas com o dedinho e queimaduras a lutos e violência.

Mas existem duas diferenças importantes no sofrimento humano.

A primeira é que as coisas parecem sofrer de forma resignada (aliás, um dos significados do verbo *sufferre* é aguentar, aceitar), enquanto nós, humanos, não. Estamos sempre agindo, inventando maneiras de diminuir ou eliminar o sofrimento – seja inventando a roda ou os analgésicos.

A segunda diferença é que nós mesmos criamos boa parte do nosso sofrimento. Temos consciência dos nossos sentimentos, por isso ficamos tristes ao notar o que estamos sentindo. Ou seja, como se a dor não fosse o bastante, sofremos também por notar que estamos sofrendo. Por exemplo, quando alguém que amamos morre, a dor que sentimos não vem da morte em si, mas de nossos pensamentos sobre a perda. A saudade que antecipamos, o vazio que contemplamos, a sensação de que aquilo é uma espécie de erro que não deveria acontecer – em suma, a diferença entre o que é e o que achamos que deveria ser, essa lacuna, criada por nós mesmos, entre expectativa e realidade é uma das grandes fontes de sofrimento.

Vamos refletir melhor sobre essas diferenças.



## Por que sofremos mais

Lembra da época de escola, quando saíamos da prova perguntando quando teríamos o gabarito? Não importava se a prova estava fácil ou difícil, queríamos logo saber as respostas certas para avaliar o tamanho do problema que teríamos pela frente, quando chegasse a hora do boletim. Aquele conjunto de respostas certas era o padrão ideal, um modelo de perfeição com o qual verificávamos nossos erros. O mesmo acontece na vida: quando comparamos o que acontece com o que achamos que deveria acontecer estamos pensando num ideal.

No entanto, na vida real é raro algo estar completamente dentro do padrão. Podemos tirar nota 10 numa prova ou comprar uma cadeira sem defeitos, mas a regra geral é a imperfeição. Na maior parte do tempo aceitamos essa realidade, afinal não é razoável cobrar perfeição num mundo essencialmente imperfeito – até mesmo os padrões mais rígidos de segurança têm uma margem de tolerância. Mesmo sabendo disso, contudo, quando as coisas se desviam demais ou per-

manecem fora do padrão por mais tempo do que esperávamos, sofremos.

O sofrimento surge desse descompasso entre o que *é* e o que *queremos* que seja. Confrontados com essa diferença entre realidade e expectativa, sentimos um incômodo e uma urgência de agir para reduzi-la, fechando a lacuna, corrigindo o que está fora do lugar e nos aproximando do padrão.

Trata-se de uma força motriz nada desprezível. Uma dose de sofrimento está por trás de qualquer avanço humano. Quando sofriamos para carregar coisas pesadas, inventamos a roda. A medicina evoluiu para reduzir a dor. Mesmo na vida pessoal, lutamos para diminuir o sofrimento.

Mas essa força toda perde a utilidade quando o descompasso entre desejo e realidade não pode ser desfeito. Nessas situações, o sofrimento se torna não apenas inútil, mas também infinito. Inútil porque, por maior que seja o incômodo, não temos qualquer poder para alterá-lo. E infinito porque apontará eternamente para um defeito que nunca vai desaparecer. A sensação de não ter controle gera angústia, uma urgência sem direção, como se ainda tivéssemos que fazer algo mas não soubéssemos o quê.

Existe ainda uma diferença sutil entre perceber que as coisas não são como *queríamos* e perceber que elas não são como *queremos*. Dizer *queria* pode indicar que não quero mais – há certa resignação: “Queria que não fosse assim, mas é. Paciência.” É o contrário de afirmar *quero* – nesse caso, insistimos que as coisas ainda precisam mudar, não conseguimos desligar o sensor que nos mostra o erro. Sentimos que precisamos fazer algo, lutar, trabalhar, corrigir. Surge o inconformismo: “Eu não aceito, não

me conformo, não pode ser assim.” Esse sentimento pode ser motivador, mas nem sempre é realista.

A famosa oração da serenidade ensina a pedir força para mudar o que é possível, serenidade para aceitar o que não é possível mudar e sabedoria para distingui-las. Na prática, contudo, boa parte de nosso sofrimento surge por vivermos como Calvin, personagem dos quadrinhos, quando diz para Haroldo, seu tigre de pelúcia e melhor amigo:

– Sabe pelo que eu oro? Para ter a força de mudar o que eu posso, a inabilidade de aceitar o que eu não posso e a incapacidade de diferenciar as duas coisas.

– Você deve ter uma vida interessante – replica Haroldo.

Sem querer apontar o dedo para ninguém, foi Platão quem difundiu a ideia de que vivemos numa realidade imperfeita, apenas uma sombra das formas ideais, perfeitas, fora do nosso alcance. No famoso mito da caverna, ele conta a história de pessoas acorrentadas no fundo de uma caverna, que só enxergam sombras projetadas na parede por uma fogueira. Elas não têm acesso às coisas reais, somente às suas imagens. Para Platão, havia uma distinção entre o mundo material (onde os sentidos nos mostram sombras imperfeitas) e o mundo das ideias, onde estão os “gabaritos” de tudo que há no mundo. Essa é a origem dos termos *ideal* e *idealizado*.

Não é preciso ter lido o filósofo grego para viver com a sensação de que existem gabaritos segundo os quais avaliamos a realidade. Inconscientemente, tentamos impor ao mundo real esses padrões do mundo ideal, encaixar as peças tortas da realidade nos moldes perfeitos da nossa imaginação. Resultado: frustração.

O problema se agrava porque temos consciência do sofrimento e, obviamente, gostaríamos de evitá-lo. Como ele é inevitável, fica impossível não sofrer. Com isso, entramos num círculo vicioso em que sofremos por estar sofrendo, então sofremos por estar sofrendo pelo sofrimento, e assim sucessivamente. É o preço que pagamos por ter uma mente tão poderosa.

Essa consciência é o que diferencia o sofrimento das pessoas e o das coisas – e ajuda a explicar por que parece que estamos sofrendo mais do que nunca.

CONHEÇA OS LIVROS DE  
DANIEL MARTINS DE BARROS

Pílulas de bem-estar

O lado bom do lado ruim

Rir é preciso

Viver é melhor sem ter que ser o melhor

Sufrimento não é doença

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,  
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)

