

Daniel Gottlieb

# FELICIDADE AGORA

Reencontre a sabedoria que  
nasceu com você e tenha  
uma vida plena



CARO LEITOR,

Queremos saber sua opinião sobre nossos livros.

Após a leitura, curta-nos no [facebook/editoragentebr](https://www.facebook.com/editoragentebr), siga-nos no Twitter [@EditoraGente](https://twitter.com/EditoraGente) e visite-nos no site [www.editoragente.com.br](http://www.editoragente.com.br).

Cadastre-se e contribua com sugestões, críticas ou elogios.

*Boa leitura!*

Daniel Gottlieb

# FELICIDADE AGORA

Reencontre a sabedoria que  
nasceu com você e tenha  
uma vida plena

Tradução  
Cristina Sant'Anna





**Diretora**

Rosely Boschini

**Gerente Editorial**

Marília Chaves

**Editora**

Carla Fortino

**Estagiária**

Natália Domene Alcaide Editora de Produção Editorial  
Rosângela de Araujo Pinheiro Barbosa Controle de  
Produção Karina Groschitz

**Tradução**

Cristina Sant'Anna Preparação

Entrelinhas Editorial Projeto gráfico e Diagramação  
Triall Composição Editorial Revisão

Sirlene Prignolato Capa

Miriam Lerner

**Imagem de Capa**

jakkapan/Shutterstock Produção do e-book [Schäffer](#)  
[Editorial](#)

Originalmente publicado nos EUA com o título THE WISDOM WE ARE BORN WITH por Sterling Ethos, uma marca de Sterling Publishing Co., Inc.

Copyright do texto © 2014 by Daniel Gottlieb Publicado pela primeira vez na Grã-Bretanha em 2014 por Piatkus, uma marca da Little, Brown Book Group.

Todos os direitos desta edição são reservados à Editora Gente.

Rua Pedro Soares de Almeida, 114

São Paulo, SP – CEP 05029-030

Telefone: (11) 3670-2500

Site: <http://www.editoragente.com.br>

E-mail: [gente@editoragente.com.br](mailto:gente@editoragente.com.br)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

---

Gottlieb, Daniel

Felicidade agora: reencontre a sabedoria que nasceu com você e leve uma vida plena / Daniel Gottlieb; tradução de Cristina Sant'Anna. – São Paulo: Editora Gente, 2015.

Título original: The wisdom we are born with ISBN 978-85-452-0080-2

1. Felicidade 2. Autorrealização 3. Perspectiva (Filosofia) 4. Mudança de atitude 5. Conduta I. Título II. Sant'Anna, Cristina

CDD 158.1

15-0906

---

**Índice para catálogo sistemático:**

1. Felicidade 158.1

# SUMÁRIO

## INTRODUÇÃO

### Parte 1

## CRESCIMENTO

Aquele primeiro passo assustador

Perspectivas religiosas de uma criança de 3 anos

O amor e seus inibidores

Sobre os sonhos

### Parte 2

## NOSSAS HISTÓRIAS E NOSSO EGO

O relacionamento mais importante da sua vida

As histórias que contamos para nós e para os outros

Quando a solidão tira seu fôlego

Quanto é o bastante?

Em busca do bem-estar

### Parte 3

## O QUE NOS DERRUBA

A aula de comédia

Volte para casa, seu corpo está esperando por você

Acontece do nada

Respeito ao luto

E agora?

### Parte 4

## O QUE NOS CONECTA

Espelhos

Sobre cuidar e se importar

Vulnerabilidade

Por favor, ajude-me

Crie um milagre

### Parte 5

## FÉ

A lição da hera

Paternidade: vivendo entre a fé e o medo

A verdade silenciosa

O gênesis revisitado

Parte 6

A CENTELHA DIVINA

A centelha divina em todos nós

Voltando para casa

Pronomes: quando “eles” se tornam “nós”

A centelha

POSFÁCIO

# INTRODUÇÃO

O restaurante do Phillips era bem na saída de Pleasantville, em Nova Jersey, cidade onde passei os primeiros sete anos da minha vida. Era um lugar típico e familiar do começo da década de 1950. Silenciosamente movimentado, as mesas tinham toalhas brancas e a música de fundo era sempre do Frank Sinatra ou do Tony Bennett. Nesse restaurante havia uma estrela principal. O nome dela era Polly.

Polly era um papagaio grande, que vivia em uma gaiola no meio do saguão da entrada. Olhando para trás, percebo que provavelmente os donos do restaurante o colocaram ali para atrair as crianças. E o truque funcionava maravilhosamente. Toda vez que meus pais diziam que íamos jantar fora, eu sempre pedia o restaurante do Phillips porque sabia que poderia me divertir com Polly.

Na noite sobre a qual quero falar, quando estava com uns 8 anos, meus pais, minha irmã de 13 anos e eu fomos ao Phillips com nossas avós (meus dois avôs já haviam morrido alguns anos antes). Assim que nos sentamos e começamos a olhar o menu, surgiu uma conversa acalorada entre os adultos. A discussão era sobre peixes. Alguns, eles diziam, são “peixosos” demais, o que não é muito bom (naquela época, eu não entendia por que um peixe “peixoso” demais era um problema. Ninguém reclamava de que o frango estava “frangoso” demais). De qualquer forma, conforme a conversa se tornava mais intensa, meus pais e minhas avós continuavam a debater sobre como alguns peixes tinham espinhas demais e outros eram muito picantes. Nada daquilo tinha significado para mim. Estava tudo bem, porque diversos comportamentos adultos não faziam sentido para mim (e continuam não fazendo). Tudo mudou quando minha irmã resolveu dar a opinião dela. Recém-chegada à adolescência, ela tentava parecer adulta. Assim, entrou na conversa, oferecendo sua opinião sobre o sabor dos peixes.

Nesse momento, saí da mesa e fui para a entrada onde podia brincar com Polly (que, na verdade, preferia comer biscoitos). O papagaio balançou a cabeça de um lado para o outro, um pouco curioso com a criança que estava embaixo de sua gaiola. Enquanto isso, a discussão prosseguia na mesa que eu já havia abandonado. De lá do saguão de entrada, parado perto de Polly, eu olhava para a minha família. Sim, era a minha família. E, apesar disso, eu era de alguma forma diferente da minha própria gente. Não me sentia bem ou mal com isso — apenas diferente. Não tinha completa consciência do que essa experiência queria, ou não, dizer, mas em retrospectiva percebo que esse pequeno evento foi bastante significativo. Eu teria aquela mesma sensação muitas vezes ao longo da vida.



Comecei com o pequeno Danny Gottlieb no restaurante do Phillips porque, olhando para trás, considero que aquele foi meu primeiro despertar.

Todos nós temos nossas primeiras percepções. É aquele momento em que percebemos que, embora sejamos parecidos com os outros de muitas maneiras, realmente não somos iguais. Existe um sentimento de solidão existencial — uma sensação de estar completamente separado de todas as outras pessoas — o que é quase insuportável. Para

mim, esse questionamento começou bem ali no restaurante do Phillips, quando pensei: “Quem sou eu? A quem pertencço — se não for a essas pessoas?”. Com certeza, um cérebro de 8 anos é muito jovem para enfrentar perguntas existenciais, mas tive uma sensação visceral naquela noite. Nenhum pensamento do qual possa me lembrar, apenas essa sensação visceral.

Dezesseis anos mais tarde, tive novamente aquela mesma sensação. Eu acabara de começar em meu primeiro emprego como psicólogo em uma pequena unidade de internação psiquiátrica em um hospital geral na região sul da cidade da Filadélfia. Como era um hospital comunitário, recebíamos todos os tipos de pacientes, incluindo viciados em drogas, deprimidos e outros com doenças mentais relevantes, como esquizofrenia.

Lá estava eu com meu primeiro grupo de colegas de profissão — enfermeiras psiquiátricas, assistentes sociais, psicoterapeutas e outros. No entanto, ao nos referir aos pacientes como “aquelas pessoas” nas discussões de casos, eu me sentia desconfortável. Eu era capaz de conhecer meus pacientes muito bem e em diversos aspectos podia me identificar com a vulnerabilidade deles. E, apesar de não poder verbalizar isso, eu me reconhecía na alienação deles. Conseguia ver quem eles eram por trás dos rótulos que recebiam. Não era assim com meus colegas.

Então, lá estava eu de novo, observando “minha gente”, mas me sentindo diferente ao mesmo tempo.

Contudo, naquele momento eu era capaz de formular estas grandes perguntas sem resposta: “Quem sou eu?”, “A que lugar pertencço?”, “Quem são minhas pessoas?”. Quando criança e inseguro, senti uma espécie de confusão e ansiedade. Olhando para o passado, porém, percebo que também estava alerta para algo que me parecia verdadeiro e familiar. Outro despertar.

Apesar desses breves momentos de consciência, eu ainda tinha o desejo de pertencer — de me sentir como parte do grupo. Trabalhei duro para realizar esse objetivo, vivendo de acordo com todas as expectativas criadas em torno do jovem marido, do pai e do psicólogo. Ainda assim, tinha essa sensação familiar e desconfortável de que, embora eu parecesse e agisse igual, era diferente. E, então, trabalhava ainda mais duro.

Até que...

Em 20 de dezembro de 1979, sofri um acidente de carro e me tornei tetraplégico. De algum modo, em meio ao choque cego diante do novo mundo em que fui jogado, sabia que nunca *pertenceria* da maneira que desejava. Eu sabia disso por toda a minha vida, mas nunca *realmente soube* até aquele momento.

Agora, mais de trinta anos depois daquele acidente de carro, uma parte de mim ainda está em pé perto de Polly no saguão de entrada do restaurante do Phillips. Passei a vida toda observando a família humana sobre os ombros e me sentindo profundamente diferente. Ainda assim, sei que todo ser humano tem a sabedoria de conhecer essa verdade. De acordo com alguns analistas junguianos, a criança divina é sempre órfã. Estou cercado por meus companheiros humanos com os quais todos nós queremos estar conectados e sentir que pertencemos a algo (visto que somos animais sociais). E cada um

de nós é uma criança órfã, vivendo a dinâmica dialética entre o desejo de pertencer e a percepção de ser diferente.

Naquele dia, no restaurante do Phillips, eu despertei para certo tipo de sabedoria — a sabedoria da qual falaremos ao longo de todo este livro —, a sabedoria com a qual nascemos, a sabedoria inata. Meu despertar não poderia ter sido ensinado por nenhum professor nem extraído de nenhum texto. Foi a combinação de sensações físicas e de circunstâncias que me trouxe a consciência de uma sabedoria que sempre carreguei dentro de mim.

Eu despertei — e, então, caí no sono novamente. Quando eu era criança, não conseguiria lidar com aquela percepção. Isso teria me esmagado e, assim, a percepção durou apenas alguns segundos.

Acredito que é isso que todos nós fazemos. Temos a sabedoria, nós a carregamos dentro de nós e de tempos em tempos despertamos para ela — e, apesar disso, caímos no sono novamente. Às vezes, isso ocorre porque não estamos prontos ou porque não conseguiríamos tolerar esse fato. De vez em quando, porém, lutamos tão vigorosamente com nosso sistema de crenças e com o que deveríamos fazer ou ser, que não nos damos a oportunidade de fazer descobertas sobre nossa vida. Então, essa sabedoria fica submersa. No entanto, quando tudo corre bem, lembramo-nos dessa sabedoria do nosso passado — quando abríamos o coração e a mente e conseguíamos ouvir essa verdade muito sábia e tranquila que todos carregamos.



## AQUELE PRIMEIRO PASSO ASSUSTADOR

Sempre que relembro em detalhe aquele meu primeiro despertar, fico curioso a respeito das experiências das crianças pequenas. Como elas começam a descobrir quem são? Quando percebem as possibilidades da própria independência? O que aprendem com os outros e que conhecimentos trazem dentro de si ao nascer?

Enquanto escrevia este livro, tive a oportunidade de passar bons momentos com Jacob, que me ensinou muito sobre sua visão de mundo.

Para mim, Jacob é “meu neto virtual”, e com razão. A mãe dele, Amy, é vinte anos mais jovem do que eu. Nós somos bons amigos há quinze anos, e por muito tempo ela se sentiu como uma filha ou irmã mais nova em relação a mim — mas sempre fomos bons amigos.

De início, quando nos conhecemos, Amy estava com 30 anos e conversávamos sobre suas dificuldades com o namorado e outras questões bastante pessoais. Ela compartilhava sua vulnerabilidade e, como resultado, sempre me senti próximo e, de alguma forma, protetor em relação a ela. Quando entrou em um relacionamento e engravidou, eu me vi antecipando o nascimento da criança tanto quanto ela. E, quando Jacob nasceu, corri para o hospital para conhecer o recém-nascido do mesmo jeito que corri treze anos antes para ver meu amado neto, Sam. Quase imediatamente, Jacob sentiu-se como outro neto para mim. Eu não apenas sentia o mesmo tipo de amor que dedicava a Sam, mas também agia devotada e protetoramente. Aquela criança também era da família.

O relacionamento entre Amy e o pai de Jacob não durou muito e, poucos meses depois do nascimento, as circunstâncias a forçaram a vir morar comigo. Ela não hesitou em pedir e eu não hesitei em concordar que Amy se mudasse para minha casa. Nosso relacionamento sempre foi desse tipo.

Essa foi a primeira vez que tive a oportunidade de passar bastante tempo com uma criança, enquanto ela crescia. Quando meus filhos eram crianças, eu gastava muito tempo trabalhando e não conseguia ficar muito com eles. E, quanto ao meu próprio neto, Sam, seus pais moram um pouco longe de mim, então só o vejo durante as visitas. Assim, quando vi Jacob dar seu primeiro passo, foi uma experiência que nunca tivera antes e que jamais esquecerei.

Na festa de seu primeiro aniversário, Jacob não tinha ideia do que estava acontecendo (algo que prevejo em meu futuro), mas provou o bolo e adorou.

Parecia até que Jacob havia lido todos os livros de desenvolvimento psicológico, porque estava fazendo tudo o que devia fazer na hora certa — engatinhando, balbuciando e enfiando os dedinhos em todos os lugares. Agora, o adorável e feliz Jake já estava pronto para ficar em pé por conta própria. A maioria dos pais se lembra da primeira vez em que o filho conseguiu escalar um móvel — pernas e cabeça vacilantes — e olhou em volta, orgulhoso do que havia feito. Era exatamente o que Jacob fazia.

Em algumas semanas, à medida que progredia, Jacob começou a tentar outros movimentos. Ele ficava em pé perto de um móvel, soltava a mão por alguns segundos, caía de traseiro no chão e ria.

Uma semana e pouco depois disso, ele estava *pronto*. Aconteceu quando estava em casa com a babá e decidiu que iria ficar em pé segurando só na perna dela. Alguns segundos depois, ele soltou a mão. A babá deu um passo para a frente. E lá estava ele em pé, balançando um pouco, com os olhos arregalados como dois pires. Jacob estendeu a mão para que a babá a segurasse, mas ela não o fez. Em vez disso, deixou a mão longe do alcance dele.

Enquanto eu observava pela primeira vez aquele evento maravilhoso, mal podia respirar. Era um momento monumental na vida dele e na minha. Lá estava Jacob, instável e buscando segurança em alguém de confiança. Devagar, ele começou a sentar no chão e, de repente, antes de a fralda encostar, ele se endireitou e ficou em pé novamente. A babá apenas o encorajava a dar o passo necessário para alcançar a mão dela. Observei que os olhos dele e seu pequeno peito pareciam se mover com rapidez. Eu queria desesperadamente livrá-lo daquele estresse.

Então, aconteceu, como sabíamos que aconteceria: ele deu seu primeiro passo. Todos nós aplaudimos. Meus olhos se encheram de lágrimas.

Talvez você tenha observado o que vem a seguir. Talvez já tenha vivenciado isso, como um adulto.

Na Bíblia hebraica, Deus diz a Abraão: “Deixe a casa do seu pai”. Na verdade, deixe para trás o que lhe é familiar — afaste-se do que conhece como lar para começar a jornada de sua própria vida. Falando neurologicamente, foi isso que Jake fez. Ele escolheu não sentar de novo e engatinhar. Em vez disso, ele embarcou no desconhecido, sem nenhuma ideia do que aconteceria. Nesse processo, deu literalmente o primeiro passo da jornada de sua vida. Deixar para trás o que é familiar, seja a mão da babá ou a casa dos pais, é sempre um ato de fé. Nós sempre ficamos assustados quando deixamos algo novo acontecer.

Para crescer, precisamos aliviar o apego ao que é familiar. Não há caminho fácil. Abraão teve de sair da casa do pai. O resto de nós tem de abandonar a narrativa que temos tecido para nós mesmos — a história de quem somos nós, como e por que sentimos daquela maneira e do que precisamos para nos sentirmos melhores, mais felizes ou mais seguros.

Quando ouço casais, sempre escuto histórias desse tipo. Por exemplo, a esposa costuma dizer que tem estado em um casamento sem amor e que não suporta mais viver assim. Ela afirma que o marido não é capaz de oferecer o tipo de amor de que ela precisa. Garante que por muitos anos tentou fazê-lo entender. Diz que está insegura desde o início do casamento porque seu pai nunca a amou adequadamente. Acha que tem o direito de ter suas necessidades atendidas. Assim que isso acontecer, segundo ela, vai se sentir feliz ou segura. Essa é a narrativa dela.

Os fatos podem ser verdadeiros, ou não, mas a narrativa é sobre *o que ela acredita*. É esse o tipo de história que contamos a nós mesmos sobre nossa vida, sobre quem somos e como chegamos até aqui. E, com essa história, erguemos a casa onde vivemos. O telhado pode ter goteiras, pode faltar mobília, mas é a casa que construímos. Mesmo que provoque sofrimento, essa é a nossa casa. A história que a ergueu pode não ser real, mas, quanto pior

nos sentimos, mais nos enterramos na casa que criamos.

Pense a respeito de sua narrativa e como isso define quem você é. Você é líder ou vítima da sua infância? Talvez seja uma pessoa extremamente cuidadora ou veja a si mesmo como alguém depressivo ou incapaz ou inseguro ou disfuncional de outra maneira. A sua infelicidade é provocada pela pessoa com quem você vive ou trabalha, ou é causada por sua educação ou pela genética? Sua felicidade chegará quando tiver bastante dinheiro e amor e quando seus filhos estiverem crescidos e seguros, ou você acredita que isso nunca acontecerá? As respostas a essas perguntas fazem parte da sua narrativa. São os tijolos da sua casa.

Entretanto, suponha que o que você acha que precisa não seja realmente aquilo de que necessita e que todas essas explicações para sua infelicidade não sejam exatas. E se o que você pensa que o fará feliz não o fizer feliz?



Em um verão passado, ministrei um seminário para escritores de autobiografias. Comecei com dez minutos para contar a eles a história da minha vida. Falei sobre uma infância de solidão e abuso. Chegando aos anos do meu casamento, contei sobre o câncer da minha esposa e depois sua esclerose múltipla, sobre nossos filhos e sobre minha tetraplegia — e descrevi meu atual senso de alegria e gratidão. E, então, perguntei ao grupo de escritores por que eu escolhera contar a história da minha vida *daquela maneira*?

“Deve haver centenas de jeitos diferentes de contar minha vida”, eu disse. No entanto, eu escolhi apenas um.

Depois disso, convidei cada pessoa do grupo a escrever uma autobiografia com cinco páginas. Quando terminaram, conversamos sobre isso. Pedi que se perguntassem por que escreveram determinada história primeiro, que mensagem estavam tentando transmitir e de quem estavam realmente falando. Então, solicitei que voltassem e escrevessem uma história diferente. Fizemos isso três vezes — até que se sentiram frustrados.

Estava na hora, portanto, de assumir uma abordagem diferente. Dessa vez, pedi a eles que escrevessem cinco páginas com uma descrição.

“Quero que vocês me contem quem são vocês — sem me explicar como se tornaram assim ou o que isso significa.”

No final da tarefa, todos pareciam mais revigorados e se relacionavam com mais segurança e intimidade. Eles ficaram mais confortáveis sendo vulneráveis — sendo conhecidos. Eu lhes contei a única verdade que conhecemos com certeza. Tudo o que sabemos é *como experienciamos a própria vida*. O resto é conjectura.

Quando aliviamos o apego à nossa narrativa, encontramos-nos exatamente no mesmo lugar em que Jake estava quando ficou em pé sobre o chão, sozinho, tentando andar, sem saber o que aconteceria em seguida. Em outras palavras, muito, muito assustado — e, de repente, com um pequeno passo, nossa vida se abre para todo um novo futuro.

# PERSPECTIVAS RELIGIOSAS DE UMA CRIANÇA DE 3 ANOS

Jacob e eu nos vemos regularmente desde que nasceu, assim, consigo me lembrar de como eram — para ele e para mim — as descobertas que fazia do mundo ao seu redor. Como a maioria das crianças pequenas, ele estava cheio de admiração e prazer. Às vezes, quando brincávamos no quintal, ele parava o que estava fazendo e apontava silenciosamente para o céu. Cinco segundos depois, eu ouvia um avião passar sobre nós. Percebi que ele não apenas *ouvia* melhor do que eu, mas sua *atenção* também era maior. Ele não ficava perdido em pensamentos sobre a agenda do dia ou sobre o que preparar para o jantar ou, então, tantas outras atividades mentais que roubam a habilidade de uma pessoa experimentar a própria vida.

Sabemos como as crianças são capazes de vivenciar o momento e, embora fiquemos nervosos às vezes com isso, elas têm algo a nos ensinar — algo que nós esquecemos.

Um dia, quando Jacob estava com uns 2 anos, ele entrou no escritório para brincar comigo. Escalou uma cadeira e apontou pela janela uma estátua de Buda que tenho no jardim. Olhou a estátua e depois para mim e balbuciou alguns sons. Como ele estava aprendendo a falar, eu disse: “Jacob, aquele é Buda”. Observei-o, enquanto ele parecia assimilar minhas palavras. Então, repetiu: “Dudie”.

“Não, não, querido”, eu respondi e, cuidadosamente, repeti: “Buuuu-Dááááá.”

E ele voltou a repetir: “Duuuu-diiiiiee”.

Fora o fato de que ele acabara de “despertar” também para uma montanha de cocô, achei que podia ter razão em algo. Portanto, decidi aceitar a visão de mundo de Jacob. Passei a usar o nome que ele tinha dado para aquilo: Dudismo. Descobri que na religião Dudista nossos templos de culto são as praças e os parquinhos (não temos pagamento de anuidades ou levantamento de fundos, e os cestos de arrecadação não são passados durante o serviço). Nossas orações são exercícios de percepção — observar as cores do céu mudando durante o pôr do sol ou realmente apreciar os alimentos em uma refeição. Quando Jacob e eu estamos juntos, tento escutar melhor para conseguir ouvir os aviões antes que possamos vê-los no céu. E o ponto máximo do Dudismo é que rezar é sinônimo de brincar.



Cerca de um ano após a fundação do Dudismo, eu estava me preparando para participar de um retiro de silêncio que duraria cinco dias. Tinha de cuidar de numerosos detalhes antes de partir. Alguns compromissos com pacientes precisavam ser cancelados ou adiados. As mensagens se acumulavam na caixa do e-mail, enquanto estivesse fora. Não conseguiria responder às questões postadas no meu site. O produtor do meu programa de rádio teria de esperar a minha volta antes que pudéssemos conversar sobre as próximas pautas.

E então, apenas alguns dias antes de partir, o desastre aconteceu. Durante uma forte tempestade, uma árvore caiu sobre a garagem, destruindo o telhado (felizmente, minha

caminhonete não estava estacionada lá naquela hora). Com todo aquele estrago feito na casa, eu sabia que teria de lidar (de novo) com a companhia de seguros e com os empreiteiros.

Então, *por que* eu estava indo àquele retiro? O que poderia haver lá que superasse todas as responsabilidades que eu estava deixando para trás e os desafios que enfrentaria a minha volta?

Foi Jacob quem me lembrou. Quando contei a ele que estaria fora por alguns dias, perguntou se eu estava saindo em férias e se poderia ir junto. Disse que não eram bem férias. Quis saber, então, se era trabalho e eu expliquei que também não era bem trabalho.

Como poderia explicar aquilo em termos que ele entendesse? Pensei por um minuto e falei: “É como se fosse uma escola. Vou lá para aprender”.

Foi o que eu disse, mas fiquei pensando: “O que eu vou realmente aprender é aprofundar a habilidade de experienciar minha vida interior e exterior com quietude e compaixão”. Então, cheguei ao seguinte: “Se Jacob me pressionasse para saber o que eu iria aprender, como eu me explicaria? O que lhe diria?”.

Acho que diria que estava indo aprender como *sentar e não fazer nada*.

Quanto mais eu penso tentando encontrar essa explicação, mais percebo que fui àquele retiro para aprender a fazer o que Jacob faz a cada minuto de todos os seus dias. Foi o que ele me ensinou naquele dia no quintal, no parquinho, em nossos passeios juntos, quando ele escutava os aviões que eu não conseguia ver, e quando hoje ele presta atenção a tanta coisa que escapa da minha percepção. Naquele retiro, eu me dei conta de que estava fazendo o meu melhor para reaprender algo que Jacob já me ensinara uma vez — lições que provavelmente terei de aprender e reaprender repetidamente. A sabedoria do Dudismo.

Jacob Rice, meu mestre.

## O AMOR E SEUS INIBIDORES

Há pouco tempo conversei com um amigo que é geneticista. Ele mencionou um fenômeno da atividade celular que, acredito, explica tudo sobre a abertura e o fechamento de nosso coração emocional.

A explicação científica é mais ou menos a seguinte. Em cada uma das células estão os genes que se expressarão de várias formas ao longo de nossa vida. A cor dos cabelos ou dos olhos, por exemplo, são formas de expressão genética. Essas características são evidentes logo depois do nascimento. Outras expressões genéticas ocorrem mais tarde. No entanto, essas “expressões” podem não se mostrar de uma vez só. Durante um período de tempo (que pode ser de vários anos), algumas expressões genéticas podem ficar reprimidas pelo que os cientistas chamam de “controle negativo”. Antes de os genes se expressarem, o controle negativo precisa ser suspenso.

Como isso acontece?

Como a pesquisa genética progrediu — meu amigo explicou —, é possível demonstrar a existência da chamada “proteína repressora”, moléculas que se alojam em uma região do gene e bloqueiam o desempenho de sua função. Pense em um selo de segurança contra crianças na tampa de um vidro de aspirina ou sobre o freio de mão do carro. Até que o selo (a proteína repressora) seja retirado da tampa do vidro, não há como liberar um comprimido. Em geral, essa proteína repressora inibe genes potencialmente destrutivos, como os do câncer. Em geral, essa proteína funciona a nosso favor. Em geral.



Quando eu era criança, queria estar em contato com todo mundo. Via bondade em todos — não apenas na minha família imediata e estendida, mas também na comunidade inteira. Eu realmente gostava das pessoas e acreditava que elas eram boas e confiáveis. Então, os adultos (o primeiro foi minha mãe e depois muitos outros) me chamavam de ingênuo. Os inibidores. Eu ainda tinha todo aquele potencial para amar, confiar, sentir compaixão — ainda tinha todo aquele amor pela vida com que nasci, mas comecei a achar que havia algo errado com minha perspectiva e talvez eu fosse realmente ingênuo. Estava confuso. Eu ainda considerava as pessoas boas, mas minha propensão para confiar estava agora inibida.

(Deixe-me fazer uma pausa aqui para dizer algo em favor da minha família de origem, que foi uma primeira geração de imigrantes. Meus avós escaparam dos *pogroms*<sup>1</sup> da Rússia: o que aprenderam lá foi que excesso de confiança podia ser mortal. Como talvez isso tenha sido verdadeiro para eles, aprenderam a inibir aquelas emoções. Todos os pais transmitem suas narrativas para os filhos, que as absorvem — e, portanto, a perspectiva dos meus avós foi passada para minha mãe.)

Não é isso o que acontece com tantos bebês? Eles expressam naturalmente o que sentem interiormente — emoções como confiança, amor e fé. São generosos: querem ajudar os outros. O mundo ao redor deles pode se tornar um inibidor.

Quando Jacob chegou aos 5 anos, ele experienciava alegria a cada momento, mas o mundo em volta dele agora demandava que a vida fosse mais estruturada, que ele parasse de brincar em determinadas horas e se voltasse para o futuro. Embora isso seja necessário, o que acontece com aquela habilidade de experienciar *tudo* a cada momento? Entre repentinamente na mente de um adulto e você verá que ele está pensando no futuro ou ruminando alguma experiência passada. É raro a mente adulta estar fazendo o que Jacob faz.

Quando tudo começará a mudar para Jacob?

Lembro quando meu neto, Sam, tinha 3 anos e nós dois caminhávamos juntos. Naquela idade, Sam era capaz de me contar histórias maravilhosas sobre as formigas que entravam e saíam da “montanha”. E aqui estamos nós, dez anos depois, e Sam ainda é capaz de experienciar a vida como a maioria dos garotos de sua idade. No entanto, ele também passa uma boa parte do tempo cuidando de sua agenda para o futuro ou pensando sobre como seus amigos podem reagir a algo que ele diga ou faça. Infelizmente, a maioria das crianças, quando chega à adolescência, já está focada no futuro e vivendo muito ocupada para se reconectar com sua sabedoria inata.

Contudo, nenhum desses processos inibitórios muda o potencial dentro de cada um de nós: está tudo *lá*, apenas esperando para ser externado.



Como removemos os inibidores?

Primeiro, acredito que precisamos identificar quais são eles. Eu posso reconhecer o primeiro que encontrei — o rótulo ou a acusação ou a categorização de ser ingênuo. Hoje, se alguém me chama de ingênuo (o que, em geral, só costuma acontecer quando estou falando sobre questões sociais e o processo de cura!), ainda sinto a raiva de uma criança criticada (mas hoje não creio que haja algo errado com meu pensamento). Esses rótulos circulam livremente em nossa sociedade. Você é chamado de fraco? Ou crédulo? Que tal muito confiante? Ou muito emotivo? Quem sabe sensível demais?

Para ser justo, algumas das pessoas que nos rotulam agem assim porque são honestas. Muitos dos meus pacientes eram como eu, pessoas que chamo de apaixonadas. Há uma boa e uma má notícia a respeito de ter um coração cheio de paixão: é mais provável que consigamos vivenciar as emoções mais profundamente, sentir compaixão pelos outros, ser mais confiáveis e amar com mais facilidade. Por outro lado, estamos mais arriscados a passar por depressão, ansiedade e instabilidades do humor. Sem algumas habilidades inibidoras, podemos ser menos resilientes do que os outros e corremos mais riscos de entrar em relacionamentos não saudáveis. Portanto, é compreensível que as pessoas que nos amam queiram que nosso coração seja mais protegido. No entanto, o problema é quando ouvimos demais esses julgamentos e começamos a acreditar que há algo errado conosco; quando nós mesmos começamos a nos julgar com severidade demais. Depois, até que isso se resolva, acreditamos não ter valor.

Claro, se somos ingênuos, apaixonados, sensíveis, não apenas corremos o risco de ser

rotulados, como também de ser machucados. Em contrapartida, tive de crescer para entender — depois de ter sido magoado muitas vezes — que também posso sobreviver a isso. Não gosto muito, mas sei que também não dura muito. Então, hoje, meu coração está muito mais aberto do que fechado, apenas porque tenho menos medo de ser ferido.

Mas e quanto ao oposto — a palavra, a ação ou a expressão que retira o repressor e liberta a sabedoria que carregamos dentro de nós? Em microbiologia, descobrimos que a liberdade é dada por uma pequena molécula chamada de indutor. Esse indutor se une ao repressor, e o composto completo é removido, possibilitando que o gene se expresse.

Portanto, o que existe em nosso mundo que pode agir como indutor?

Talvez seja uma pessoa que entre em nossa vida e permaneça conosco até atravessarmos uma adversidade. Esse “alguém” é a pessoa que tem fé na sabedoria interior e simplesmente aplica a coragem de ficar conosco durante a dificuldade — ela não sente a necessidade de ser “útil”, oferecendo conselhos; apenas confia que a presença dela é tudo de que precisamos. É como se fosse alguém que se aproxima de nós com a mente curiosa e o coração aberto. A empatia e a compaixão *dessa pessoa* são as pequenas moléculas, os indutores que liberam os inibidores. E, à medida que isso acontece — enquanto abandonamos os julgamentos sobre nossa ingenuidade, nossa fraqueza, nossa sensibilidade, nossa confiança ou nossa compaixão —, passamos a nos sentir confortáveis para tomar posse de algo que sempre esteve conosco. É como se finalmente nossos genes fossem livres para se expressar. Com a prática, as expressões de amor e gentileza também tomarão a forma da *autocompaixão* e da compaixão por aqueles com quem interagimos.

Essa é a expressão de alguém com o coração aberto, que cuida genuinamente de si mesmo e dos outros. É uma expressão de alegria e de amor. É algo que nos alimenta e também ao mundo ao nosso redor. Assim como acontece com Jacob.

1 Pogrom — ataque violento e massivo contra um grupo divergente. No caso, o autor provavelmente se refere aos pogroms ocorridos no sul da Rússia entre 1881 e 1884. (N.T.)

## SOBRE OS SONHOS

Eu cursava Psicologia na década de 1960 e, como todo estudante desse curso naquele tempo (não sei se isso ainda acontece hoje), recebi a tarefa de ler *A interpretação dos sonhos* (L&PM Editores, 2013), de Freud.

Para ser sincero, não me deixou muito animado e entusiasmado. Na verdade, me deu um pouco de sono. Foi a mesma coisa com a terapia junguiana e gestáltica que envolvia sonhos. Lembro-me de falar com um paciente sobre os sonhos dele e pensar: “Mas que droga estou fazendo? Não tenho ideia do que isso quer dizer e se é relevante”.

Garantido: alguns sonhos são proféticos. Eu já os tive (e escrevi sobre eles em outras oportunidades). Este capítulo, porém, não tem *nada* a ver com isso.

Comecei a pensar sobre um tipo diferente de sonhos há cerca de trinta anos, depois de meu acidente, quando todos os sonhos foram arrancados do meu alcance. Conforme mergulhei na depressão, pude ver mais claramente (mas, naquela época, estava com 40 anos e ver melhor queria dizer somente começar a usar óculos e depois passar para os bifocais. Desculpe, estou divagando). De qualquer forma, em retrospectiva, entendo, agora, que eu estava começando a sonhar os meus sonhos.

Volto à minha infância, quando estava com uns 10 anos, jogando basquete na frente da garagem de casa. Alguém habilidoso (não meu pai, que não tinha jeito para isso) colocara uma cesta ali. Assim, o pequenino Danny podia fazer lançamentos com a força do seu coração sem ser visto. Passei muitas horas fazendo lances livres... e sonhando.

Era meados da década de 1950 e estávamos em plena Guerra Fria, de volta àqueles dias tristes quando costumávamos simular ataques aéreos e as crianças tinham de se esconder sob as carteiras da escola. Ouvia muito falar sobre a tensão entre os países e tinha o sonho de me tornar um salvador mundial (sim, *salvador*, não *líder*). Eu seria aquele que uniria novamente os países, faria com que deixassem de lado as ogivas e trabalhassem juntos para o aprimoramento da humanidade. Esse foi meu primeiro sonho, mas eu tinha outro. Como adorava fazer os outros rirem, meu segundo sonho era me tornar um comediante tremendamente conhecido (na verdade, havia um terceiro sonho. Se me tornasse o salvador do mundo ou um comediante de sucesso, eu queria mesmo era ser entrevistado no programa *Johnny Carson Show*... e este era meu sonho *definitivo*).

Décadas mais tarde, quando já me tornara um quarentão tetraplégico, refleti sobre os sonhos da época em que jogava basquete em frente à garagem de casa. Percebi que meus dois sonhos tinham um ponto em comum — cuidar das pessoas, ajudá-las a se sentir seguras e, quem sabe, até felizes. Esse sonho nunca desapareceu.



Todas as crianças sonham. Jacob tinha 3 anos quando me contou seu sonho de ser bombeiro. Com 4, sonhava em ser condutor de trem. Já maduro, com 5, ele se fixou no sonho de ser um pirata — especificamente, “Jake, o Pirata”.

Esqueci o que meu neto, Sam, sonhava em ser nessa idade, mas, como já contei, agora

que ele chegou aos 13 anos, seu amor pelo beisebol superou tudo. Esse amor se fortaleceu e se aprofundou — enquanto sua habilidade aumentou também —, à medida que ele participou de equipes mais avançadas e recebeu aplausos em campo. Agora o sonho dele é se tornar um jogador da *liga principal*.

A filha de uma amiga, que está com 22 anos e faz faculdade, sonha ser maquiadora das estrelas da Broadway.

Três pessoas bem jovens, com idades diferentes — mas todas têm seus sonhos.

A maioria dos meus pacientes está na faixa dos 35 anos ou mais e, quando lhes pergunto quais são seus sonhos, eles respondem que não sabem ou não têm nenhum. Alguns homens chegam a me dizer que não têm tempo para sonhar. Isso me entristece.

Os sonhos abrem nossa mente e nosso coração para novas possibilidades. Os sonhos são aquilo que acontece quando estamos no parque. Meu primeiro parquinho foi em frente à garagem de casa. Agora meu parque envolve olhar o oceano ou quase tudo mais que a natureza possa oferecer. O parque de diversões acontece quando não existem prazos ou expectativas. Ocorre quando não temos nada para fazer (por falar nisso, é do mesmo jeito com as crianças. Elas só podem ser criativas quando estão por conta própria, mesmo quando ficam aborrecidas. É por isso que crianças com agenda sobrecarregada me preocupam. Elas apreenderão muitas informações e desenvolverão muitas habilidades, mas temo que não tenham tempo para sonhar).

Assim, em qualquer idade, todo mundo tem de ir para o parque a fim de manter a saúde mental e espiritual. O que me entristece é que muita gente nunca vai ao parque.

Existe algo que os sonhos *não* são. Definitivamente, não são projetos para os próximos cinco anos. Não são algo ao qual nos agarramos, declarando que a única maneira de ser feliz é realizando-o. Porque, se formos infelizes ao longo do trajeto, quando finalmente alcançarmos o objetivo daquele sonho, nosso cérebro já estará treinado para a infelicidade. Os sonhos também não são querer o mesmo que ontem. Não são querer que a outra pessoa mude. Não são também perder dez quilos nem ganhar mais dinheiro. Isso é desejo. E, conforme você olha para o passado da sua vida, tenho certeza de que percebe que o desejo é uma dádiva e uma maldição. É uma faca de dois gumes.

Os sonhos são visões e expectativas — do que nosso coração quer ser, dizer e contribuir com o mundo. Ter um sonho significa ter a visão de uma vida em que vamos dormir à noite e pensamos: “Como sou abençoado por estar vivendo esta vida!”.

Os sonhos acontecem quando seu coração está aberto e não podem acontecer quando sua mente está fechada. Os sonhos são o chamado de seu coração para que você encontre a si mesmo.



Há alguns anos, li um livro de Stanley D. Klein e Kim Schive, *You Will Dream New Dreams* (Kensington Books, 2001), voltado para pais de crianças com doenças no espectro do autismo. Todos os pais têm sonhos para seus filhos, mas eles são frustrados quando

descobrem que a criança tem deficiências. Por causa do espírito de cura que todos temos, esses pais, então, sonham novos sonhos.

Não é diferente com todos nós. Depois que Jacob desistiu do sonho de ser pirata, talvez ele queira ser o Barba Negra. É improvável que Sam queira ser um jogador de beisebol da liga principal daqui a alguns anos — mas quem sabe?

Eu vivo meu sonho exatamente agora, mas na minha idade e com meu corpo, pego um atalho e tenho fé de que terei novos sonhos. Olhando à frente, quero apenas passar mais tempo no parque e ver o que acontece.



# O RELACIONAMENTO MAIS IMPORTANTE DA SUA VIDA

Quase sempre, os clientes falam primeiro dos relacionamentos. O problema, eles dizem, é como lidar com os pais, com o cônjuge ou com os filhos. Falam sobre conflitos, sentimentos feridos e incompreensões — sobre relacionamentos que estão se desfazendo ou já além de qualquer possibilidade de reparo. Uma reclamação frequente é a de que não se sentem compreendidos e, quando se abrem, são mais julgados do que apoiados. Eu ouvi essa reclamação de pacientes, amigos e membros da família diariamente durante quase toda a minha vida adulta.

Quando era mais jovem, também me senti assim. Passei muitos anos sentindo a grande dor de não ser compreendido. Como muitas crianças, eu escutava a frase: “Ah, Danny, eu conheço você melhor do que você mesmo!”. Com isso, tinha raiva, ressentimento, autopiedade e, por fim, angústia de estar sozinho no mundo... e tudo isso ainda se tornou pior depois do meu acidente, quando as pessoas passaram a me dizer como eu *deveria* me sentir, como eu me *sentiria* melhor e o que eu *deveria fazer* para me sentir melhor.

Tantas pessoas sentem-se sozinhas porque dizem a si mesmas que algo está errado com elas e isso precisa ser consertado. No entanto, certamente, não é verdade.

Outro dia, quando um amigo tentava consertar a vida por mim, descobri que posso brincar com isso. Espontaneamente, meu amigo perguntou: “Você não está com frio? Não quer que eu lhe traga um casaco?”. Nós rimos, quando respondi: “Sabe, agora que você falou, eu *estou* com frio! Você sempre sabe o que eu quero!”. (Claro, disse isso sentindo frio, ou não.)

E por que sou capaz de rir agora, se há alguns anos isso me enraivecia e me deprimia? Eu vivi naquele lugar escuro e solitário por muitos anos até perceber o que sempre foi verdade: eu estava realmente sozinho; não estava sequer conectado *a mim* mesmo. Durante todos aqueles anos ignorei a pessoa que eu era e só coloquei foco nos meus problemas ou nos problemas dos outros ou no que estivesse acontecendo ao meu redor. Até que, finalmente — e não me lembro de quando foi que isso aconteceu —, deixei o Daniel se perder. Por isso, toda vez que alguém me diz que se sente sozinho no mundo, minha pergunta é: “Como anda seu relacionamento com *você mesmo*?”.

Em geral, a pessoa olha para mim como se eu tivesse dito algo em outro idioma. Inevitavelmente, a primeira resposta é: “Ué, nunca pensei sobre isso”. E, quando peço que pense cinco minutos sobre o assunto, nunca ouvi alguém me dizer que tem um bom relacionamento consigo mesmo.

Depois, eu pergunto: “Você gostaria de passar o resto da vida com a pessoa que você é exatamente agora?”. Essa pessoa que tenta fazer o certo, mas falha mais do que gostaria? Essa pessoa que pode estar com sobrepeso, sedentária, que tem tendência à maldade ou mau gênio? Essa pessoa que não se sente valiosa o bastante para ser amada?

A maioria das pessoas, quando perguntada como se sentiria ao passar o resto da vida consigo mesma, diz que essa não é uma ideia agradável.

É de partir o coração, porque realmente nós não temos escolha.



Como podemos lidar melhor com nós mesmos? A maioria de nós possui críticos internos que dizem que, se fôssemos pessoas melhores, tudo estaria bem. Se nos tornássemos nossos egos idealizados, então, poderíamos ser amados. Então, toda vez que tomamos consciência de uma imperfeição, chutamos o próprio traseiro repetidamente, imaginando que, de algum jeito, isso nos fará melhores (não importa que às vezes os cães nos olhem como se fôssemos malucos).

Essa intervenção (chutar o próprio traseiro) não funcionou muito bem? Não faz mal, isso não impede que a maioria continue a se julgar com mais severidade ainda. Tenho clientes em terapia que se criticam justamente porque criticam a si mesmos! (Nossa capacidade de ser criativos com nossas neuroses sempre me interessou.) Contudo, na realidade, o que mais poderíamos fazer?

Vamos tentar uma abordagem diferente para melhorar esse relacionamento. Quando pergunto o que as pessoas gostariam de ter em um relacionamento íntimo, a maioria delas diz que quer alguém capaz de amá-la do jeito que é, com verrugas e tudo mais. Querem alguém que não as julgue severamente, que de fato as compreenda e deseje o seu bem-estar. Portanto, esse *deveria ser* um relacionamento maravilhoso. Uma pessoa assim seria uma mãe, um pai, um namorado ou um amigo perfeito.

Provavelmente, você já entendeu aonde vou chegar com isso... Então, você acha que existe alguma chance de agir assim com você mesmo? Você é capaz de se amar quando se olha no espelho — com verrugas e tudo? Mesmo que ainda não seja possível amar essa pessoa imediatamente, acha que poderia sentir afeição e compaixão por ela?

A maioria de nós está sempre logo ali em lugar nenhum. Estamos muito ocupados buscando atender a algum desejo insatisfeito ou correndo atrás de um pesadelo invisível, que realmente não temos muito tempo para conhecer a pessoa que vemos no espelho.

Enfrentar isso começa por não fazer nada.

Eu sei, eu sei... *quem tem tempo para não fazer nada?* Posso ouvir você dizendo: “Mesmo que tivesse tempo, não me daria ao luxo de não fazer nada porque há muita coisa que precisa ser feita”.

O fato é que a maioria dos nossos comportamentos é apenas hábito. Uma mente acelerada, mergulhada em adrenalina, vai seguir na trilha da correria. Até nossa visão de mundo tem um padrão habitual. Assim, fazer-algo-que-sempre-fizemos parece normal, mesmo quando não é agradável. Nosso cérebro/corpo resiste a algo que pareça diferente.

A única maneira de quebrar os padrões habituais é começar a fazer coisas que sejam realmente diferentes — talvez até um pouco desconfortáveis no início.



Para ter uma ideia de como é não fazer nada, vejamos uma situação que, tenho certeza, é

familiar para todos — ficar preso no trânsito. Você não pode ir para a frente nem para trás. Está literalmente estacionado na vida, impotente. A maioria das pessoas fica com raiva ou frustrada, preocupada porque não vai chegar a tempo à reunião ou porque o carro vai ficar sem gasolina ou sua bexiga vai estourar de vontade de fazer xixi. Uma definição comum de estresse é o desejo de tornar diferente o momento que está sendo vivido. Como isso é impossível, você fica sentado com todas essas emoções desconfortáveis e com a mente acelerada.

Claro, graças à tecnologia, você raramente enfrenta a realidade presente sem algum tipo de distração. Pega o celular e faz algumas ligações. Responde e-mails. Atualiza a agenda e a lista das tarefas a realizar. Existem tantas maneiras para você se distrair. Notícias, músicas, audiobooks, e-books, livros de bolso ou revistas. Se você estiver bem equipado e suficientemente preparado, seu tempo preso no congestionamento pode até parecer que passou depressa.

E se, porém, você estiver despreparado? E se realmente ficar preso ali por um período indeterminado, sem ir para a frente nem para trás, tendo de lidar com os pensamentos e os sentimentos que surgirem? E se você de fato não tiver outra companhia que não seja você mesmo?

Essa é uma situação que a maioria de nós, eu acredito, considera difícil tolerar. É quando não existe escolha a não ser sentar-se consigo mesmo.



Um cliente com quem trabalhei há alguns anos, Phillip, cresceu com o pai e a mãe dominadores, que se divorciaram quando ele tinha 7 anos. Sua maneira de enfrentar a intromissão dos pais era se fechar e manter-se passivo. Agora, Phillip está casado com uma mulher que sofre de um forte estresse pós-traumático e oscila repentinamente entre a raiva e o choro. Seu filho de 8 anos e sua filha de 12 ressentem-se demais com os humores da mãe. Phillip sente-se impotente como quando era criança. É incapaz de proteger os filhos. Para tentar agradar a esposa, ele trabalha em dois empregos. Assim, ela pode ser mãe em período integral e as crianças estudam em colégios particulares. Quando a mulher de Phillip está sob estresse, ela o responsabiliza por todos os males do mundo. Torna-se verbal e até fisicamente violenta. Inúmeras vezes gritou, na frente dos filhos, que ele era um inútil e incompetente.

Por causa das experiências de infância de Phillip, ele não só não sabe o que fazer como tem medo de agir. Ele falava sobre como sua família era estressante e como a mulher dele precisava de ajuda, mas não conseguia identificar o que sentia além de estar “estressado” e “infeliz”. Estava desconectado de suas emoções e de seu corpo desde a infância.

Quando começou a terapia, ele queria tratar de questões como apoiar a esposa, assumir o controle da família, iniciar um tratamento para o casal. Depois, queria decidir se devia, ou não, deixar o casamento — e, se sim, *como e quando*.

Como era de imaginar, nenhuma dessas estratégias decisivas funcionou. A questão, para Phillip, não era tanto a sua história. Tratava-se dele mesmo. E não era apenas o

relacionamento com a esposa ou com os pais, mas o problema girava em torno muito mais do relacionamento dele com ele mesmo.

Quando perguntei a Phillip durante uma sessão como ele experienciava a si mesmo, vivendo dentro da própria pele, não soube responder. Ensinei-lhe algumas técnicas de conscientização que começam apenas com a simples observação da respiração. Depois, passamos mais vinte minutos somente analisando como o corpo experimenta a respiração. Pedi que ele identificasse onde sentia a inspiração do ar mais claramente. Era nas narinas, no peito ou no diafragma? Quando já havia ficado atento à inspiração por algum tempo, pedi que focasse a atenção no momento exato em que começava a soltar o ar. E assim por diante — tudo isso para ajudá-lo apenas a experienciar o próprio corpo e seus movimentos mais sutis. Era o começo do que eu esperava que se tornasse um bom relacionamento. Enquanto seguíamos essa prática orientada, convidei-o a perceber como seus pensamentos ficavam para trás, quando sua habilidade de concentração — sem julgamento ou comentário — gentilmente conduzia sua atenção de volta à respiração. Ele realizou bem o exercício. Eu o encorajei a praticar diariamente por uma semana e avisei que na sessão seguinte falaríamos sobre os resultados.

Quando Phillip voltou na semana seguinte, relatou que com esse exercício tomou consciência de que quase todos os seus pensamentos envolviam lamentações do passado ou medos futuros. Mas como, então, se sentia agora, exatamente nesse momento? Ele não sabia dizer. E riu (uma risada de reconhecimento) quando lhe falei sobre o comentário de um participante de uma sessão dos Alcoólicos Anônimos: “Quando você fica com um pé no passado e outro no futuro, você faz xixi no presente”.

Será que Phillip estava tentando viver o *hoje*, o momento presente? O que aconteceria se ele ficasse sozinho consigo mesmo em silêncio? E se ele pudesse passar o tempo no congestionamento da própria vida, sem olhar para a frente nem para trás nem esperar que sua esposa irritada mudasse o comportamento ou que seus chefes exigentes dessem uma pausa? E se ele ficasse *completamente a sós com Phillip*? E se ele fosse apresentado àquela pessoa com a qual vai passar o resto da vida — absoluta e irrevogavelmente?

Ele começou a tentar. O próximo passo de que me lembro foi um e-mail que recebi de Phillip:

Eu não percebia como pode ser difícil manter a mente sem revirar o passado e sem avançar para o futuro. Suponho que a razão principal disso é que tenho vivido assim há tanto tempo, que nem sequer me dava conta. Tenho realmente de admitir que me sinto bem nos intervalos em que consigo praticar, enquanto não consigo ainda viver realmente no presente e deixar de ser vítima dos meus próprios pensamentos e da minha ansiedade, mas uma prática desse tipo é completamente estranha para mim e, obviamente, levará tempo para que eu me acostume.

“Finalmente!”, eu pensei. Phillip tinha parado de sentir raiva de todo aquele congestionamento em sua vida e começara a descobrir como era ficar sozinho — por si mesmo e *consigo* mesmo. E talvez descubra que, quando conseguir ter compaixão por si mesmo, poderá apoiar os outros com o mesmo sentimento — concorde com eles ou não. E logo perceberá que, quando puder se sentar diante das próprias emoções sem temê-las, também não terá mais medo desses sentimentos nos outros. Embora eu não saiba se o casamento continuou, ou não, sei que, se Phillip conseguiu sentir compaixão por si mesmo, é mais provável que conseguiu conquistar bem-estar, não importa qual foi a

decisão. Isso é liberdade em seu sentido mais profundo.

# AS HISTÓRIAS QUE CONTAMOS PARA NÓS E PARA OS OUTROS

Há muitos anos, tinha como paciente uma bela e jovem mulher nascida na Ucrânia, que se mudou para os Estados Unidos quando estava com 10 anos. Agora, quase com 30 anos, Dariya era radiante e cheia de vida. Era brilhante (na minha avaliação) e estava indo muito bem profissionalmente. Ela acabara de concluir seu doutorado em Genética.

Dariya era também resiliente. Durante todo o tempo em que trabalhou para obter seu PhD e até um pouco antes, esteve lidando com sérios problemas de saúde. A situação tornou-se ainda mais grave durante o período em que foi minha cliente, o que tornou seus estudos ainda mais custosos. Depois de muitos exames, ela foi a um neurocirurgião e recebeu a má notícia. Havia um pequeno tumor em sua medula que podia ser, ou não, maligno. Uma cirurgia poderia resolver o problema, mas poderia também danificar alguns nervos.

Nessa época, Dariya estava fazendo terapia comigo. Estava sob grande pressão e precisava tomar uma decisão em relação à cirurgia. Além disso, sabia que havia uma grande chance de ficar incapacitada se decidisse pelo procedimento. Depois de meses de agonia procurando ser a jovem mulher vibrante que sempre fora, apesar das múltiplas adversidades, ela decidiu fazer a cirurgia.

O resultado não foi o que ela esperava. Eu havia lhe dito que, em geral, vivemos entre o medo e o desejo. O que aconteceu foi o que ela temia. Durante a cirurgia, alguns nervos foram danificados, levando à perda da função da bexiga. Depois da recuperação cirúrgica, ela ficou bem na aparência. Olhando para ela, ninguém imaginaria que era uma mulher em constante luta com o mau funcionamento da bexiga e com outras consequências da cirurgia.

Depois da operação, Dariya teve de desistir dos estudos de seu pós-doutorado, abrir mão do próprio apartamento e se mudar de volta para a casa da mãe. O procedimento cirúrgico e a recuperação foram onerosos e sua carreira sofreu com isso. Tendo passado dez anos fora de casa, ela desenvolvera os próprios hábitos. No entanto, ao retornar para a casa dos pais, sua mãe preservara muitos costumes do “antigo país”. Inevitavelmente, isso formava um cenário ainda mais estressante.

Dariya estava exausta. Não sabia o que o futuro lhe reservava.

Aqui está o ponto: *eu* não estava preocupado com ela. Depois de todos aqueles meses fazendo terapia, acreditava que a conhecia. Conhecia sua capacidade para enfrentar a adversidade com determinação e benevolência.

Dariya também sabia disso. Aquele inefável “algo” está lá em quase todo ser humano (mas a maioria de nós não sabe e, se sabe, não confia). Apesar de sua juventude, sem ser capaz de verbalizar isso, Dariya sabia que havia algo em seu interior. E esse “algo” era como um lastro, como uma âncora fincada no fundo do oceano, que não se movia apesar do que estivesse acontecendo na superfície. Dariya não se sentia assim naquele momento porque estava no alto da onda de um tsunami. Contudo, a âncora estava lá.



Dariya recuperou o peso e recolocou o sorriso no rosto. Na aparência, na verdade, ela parecia muito bem, embora por dentro não estivesse. Ela sofria terrivelmente.

Entretanto, as pessoas reagem ao que veem, e o que podiam ver era uma mulher bonita com um sorriso radiante. E o que não viam era a mulher que lidava diariamente com questões médicas invisíveis. Os outros não sabiam pelo que ela havia passado e pelo que passava durante quase todos os dias.

Dariya, às vezes, ficava com raiva quando as pessoas reagiam a ela de forma positiva, e uma vez comentou: “Estão apenas reagindo à casca que veem, não fazem ideia do que realmente sou e pelo que passei”. Ela queria contar sua história para todos que considerava. E tentava. Quase compulsivamente, contava em detalhe o que havia passado. No entanto, toda vez que tentava explicar sua vida a alguém, ela acabava me dizendo: “Eles não entendem”. Consequentemente, Dariya sentia raiva, ficava desesperançada e se sentia sozinha. E tinha medo de que continuasse a se sentir assim para o resto da vida.

Eu também já experienciara esse sentimento e foi um dos mais dolorosos da minha vida. Depois do acidente, as pessoas me olhavam de maneira diferente e falavam comigo como se eu fosse frágil. Estava muito sozinho e queria desesperadamente que as pessoas soubessem *como era ser eu*. Assim, talvez, eu me sentisse menos sozinho. No entanto, não existiam palavras para descrever minha vida interior. Eu tinha palavras apenas para contar minha história. Quando percebi que ninguém ia me entender, realmente duvidei da minha própria humanidade.

Portanto, ajudei Dariya a entender sua incansável compulsão de contar sua história — aquela compulsão é nosso humano chamado para a conexão com os outros, para ser compreendido e aceito pelo que somos em essência.

Quando algo extraordinário acontece a um de nós — como ocorreu comigo — não temos manuais ou modelos para seguir. Nós nos sentimos profundamente sozinhos. Ficamos desesperados para refazer a conexão com nossa comunidade, com as pessoas que amamos e — acima de tudo — para nos reconectar com nós mesmos. O que queremos sobretudo é o que tínhamos ontem.



Enquanto Dariya e eu explorávamos a questão intelectual: por que temos a necessidade de contar nossa história, pedi a ela que ouvisse o próprio corpo. Era seu corpo que precisava contar a história? Com Dariya entendi o seguinte: se sua história não fosse contada — acreditava nisso fervorosamente —, ela seria incompreendida ou mal compreendida pelo resto da vida.

O que ela queria e aprendi que eu também quero — o que todos nós queremos, acredito — é que as pessoas “percebam” nossa humanidade. Minha história, assim como a sua, é um veículo mal-acabado, porque podemos contar nossa própria história de muitas maneiras diferentes. E, embora muitas pessoas não possam falar de um problema na

bexiga ou de uma lesão na medula ou de abuso sexual, elas podem se relacionar com a experiência de nossa vida. Quando, porém, contamos nossas histórias, a mensagem sobre nossa humanidade é a mesma: quero que os outros conheçam meu coração, que eu sou uma pessoa que sempre tenta o melhor, tenta fazer a coisa certa, mas que frequentemente fracassa. Que eu sou, além disso, inseguro, vulnerável e dependente, mas também agradável e independente. Sim, tudo isso. Exatamente como você.

De vez em quando, quando deitado na cama à noite, eu me sinto tão vulnerável e sozinho, que tudo que posso fazer é colocar a mão sobre o coração e chorar silenciosamente. Outras vezes, meu coração está tão repleto de amor, que tudo o que quero fazer é nutrir o mundo e me rejubilar com o que está ao meu redor. Meu coração ama e teme. Meu coração dói e se quebra e se reconstrói e se rejubila. Meu coração abre e fecha e alimenta meu corpo e meu espírito. E contém a sabedoria da minha vida.

Essa é a essência da minha história. Da de Dariya. Da sua história.

## QUANDO A SOLIDÃO TIRA SEU FÔLEGO

Carl Jung foi provavelmente o primeiro a descrever a criança arquetípica que vive dentro de todos nós. Como Jacob, essa é a criança que instintivamente responde ao que é surpreendente, maravilhoso ou místico. É a criança que sente admiração e que tem experiências sem inibição quase momento a momento. Essa criança dentro de nós é voraz e curiosa para descobrir o mundo, encontrar o que é novo e explorar o que é misterioso.

Além disso, essa criança dentro de nós não se parece com nenhum outro ser humano do mundo. Em nosso DNA somos quase cópias exatas uns dos outros. No entanto, em algum ponto de nossa construção genética existem diferenças sutis que nos distinguem dos demais seres humanos.

Seria glorioso se pudéssemos realmente celebrar e desfrutar dos pontos que nos diferenciam de todos os outros seres humanos. Infelizmente, porém, é raro isso acontecer. Em vez disso, procuramos pelos espíritos semelhantes porque todos compartilhamos o apelo para sermos aceitos pelas famílias, comunidades e sociedades em que vivemos. Na essência do ser humano está o desejo de *pertencer*. Afinal, o cérebro humano é realmente um órgão social que floresce e se desenvolve com base nas interações com o ambiente.

Somos animais sociais. Sem conexões, aumentamos nosso risco de depressão, suicídio, ataque cardíaco, derrame cerebral e uma série de outras doenças que encurtam nossa expectativa de vida. Em contrapartida, na essência do ser humano também está o conhecimento de que somos únicos — diferentes de todos os outros seres humanos. Essa condição dialética pode ser fonte de grande sofrimento ou de nossa criatividade e até de bem-estar.



Uma de minhas pacientes é uma mulher com cerca de 40 anos, Reba, que cresceu em uma sociedade libanesa conservadora na qual as regras e as expectativas são claras e absolutas. As mulheres são cidadãs de segunda classe, e o destino delas é determinado no momento em que nascem. Reba foi ensinada implícita e explicitamente que o papel da mulher é servir ao homem. Mesmo quando era muito jovem, já se sentia desconfortável com essas tradições. Via a mãe e as três irmãs sendo submissas, mas a acomodação delas parecia errado para Reba. Conforme foi se tornando adolescente, suas dúvidas também ficaram mais fortes. Ela percebeu que vivia em uma sociedade na qual as garotas eram molestadas e até estupradas e ninguém falava nada sobre isso. Na única vez que tentou conversar com os pais sobre o assunto, foi criticada “por *seu jeito* de se vestir”. Enquanto isso, os “rapazes adequados” seguiam o próprio caminho, bebendo cerveja em público e fazendo quase tudo o que queriam. Mesmo assim, Reba achava que devia tentar seguir os desejos e as tradições dos pais, esperando ficar bem, embora soubesse que não ficaria. Ela estava em conflito consigo mesma. Deveria fazer o que era esperado dela ou manter-se firme no que acreditava?

Muitas pessoas, quando estão desconfortáveis com o mundo onde vivem, sentem como se houvesse algo errado com elas, como se algo precisasse ser consertado. Pergunte a

qualquer criança que tenha crescido em uma família com alguma doença mental ou conflito conjugal grave: ela lhe dirá que por muitos anos acreditou que o comportamento da família era normal, enquanto a ansiedade que sentia significava que havia algo errado com ela. Reba se sentia assim. E, apesar disso, havia também uma parte sua que sabia que algo naquela cultura não estava certo.

Quando era adolescente, sua mãe morreu repentinamente. E todos da família sofreram com mais esse estresse. Quando seu pai quis que ela se casasse da maneira tradicional libanesa, Reba não teve coragem de colocar ainda mais esse problema na vida familiar recusando o casamento arranjado. Portanto, ela se casou com um homem que lhe foi escolhido.

Logo depois, ela e o marido se mudaram para os Estados Unidos. Deixando para trás uma cultura que jamais considerara adequada, chegou a Palo Alto, na Califórnia, ao lado de um marido que praticamente não conhecia. Falar sobre cultura é um choque! Previsivelmente, ela se sentiu até mais isolada e vulnerável.

Claro que a vida ficou pior — Reba estava vivendo em outro país, lidando com uma nova língua e seu marido saía todos os dias pela manhã do pequeno apartamento para ir trabalhar, deixando-a sozinha. Quando ficamos isolados e sem contato humano, corremos o risco de ter todo tipo de problema emocional. Ela se tornou uma pessoa deprimida e ressentida, repleta de raiva e autopiedade. Sem amor em nossa vida, começamos a questionar se podemos ser amados e até se somos dignos de ser amados: esse era o caso de Reba.

Ela estava deprimida. Estava com raiva. Dia após dia, Reba lutava contra o sentimento de que havia algo errado com ela. Em seu interior estava a menina que nascera para ser uma mulher obstinada, criativa e apaixonada. Essa criança, porém, nascera em um mundo em que não conseguia se encaixar.



Muitos de nós já experimentaram esse tipo de isolamento, essa sensação de não pertencer a lugar nenhum. Ainda me lembro do dia em que fui à festa de vinte anos de formatura no ensino médio, algum tempo depois do meu acidente. O garoto que andara por aqueles corredores lado a lado com os colegas, competia com eles na quadra e venciam muitos concursos de dança, agora estava tetraplégico em uma cadeira de rodas. Ao ir a essa reunião, encontrei pessoas que não via desde antes do meu acidente. Fiquei petrificado.

A experiência revelou-se ainda pior do que eu pude imaginar. Fiquei em uma mesa dois degraus acima do nível do salão de dança e da mesa do bufê, sem acesso nenhum. Um colega ficou sentado comigo a maior parte da noite, mas, meu Deus, como sofri. Algumas pessoas vieram até mim e me cumprimentaram de modo estranho, mas a maioria sequer me olhou. Eu me senti ignorado e tão sozinho, que só queria *algo* para acabar com aquele sofrimento. Qualquer coisa! Mesmo assim, sabia que não devia ir embora, porque, se fosse, jamais retornaria a essas festas — e meus relacionamentos do ensino médio tinham sido preciosos para mim.

Enquanto tudo aquilo acontecia, o psicólogo treinado dentro de mim sabia que eu estava sendo ignorado porque meus colegas se sentiam ansiosos e desconfortáveis. No entanto, *saber* disso não eliminava a dor lancinante. Eu não sinto meu corpo, mas posso sentir a dor física no coração. Estava tão cheio de vergonha que tudo que queria era me esconder —, porém, sentia-me o centro das atenções. Quanto mais aquilo se prolongava, menos eu sabia aonde ir ou o que fazer. Minha autoconfiança, que já não era muito grande, viu seus últimos resquícios desaparecerem. Todas as minhas habilidades sociais foram embora.

Não odiei meus colegas por me ignorar. Não estava com raiva deles. Meu sentimento estava além disso. Minha vergonha era tão profunda que nem tinha força ou coragem para ficar com raiva. Eu me sentia sem valor. E maluco. E profundamente sozinho. É o tipo de solidão que literalmente o deixa sem fôlego.



Todos nós experienciamos isso.

Tenho uma amiga recém-divorciada que decidiu celebrar seu retorno à vida de solteira saindo com algumas amigas do passado. Todas elas estavam casadas — mas minha amiga não achou que faria muita diferença. Ela antecipou ansiosamente a reunião, imaginando como seria agradável estar na companhia das amigas antigas.

No dia seguinte em que saiu com as amigas, ela me disse: “Comi demais. Não conseguia parar de comer. Bebi demais. Só queria me sentir melhor, mas só consegui me sentir pior ainda”.

Ela queria curar a dor de se sentir diferente.

Como tolerar uma emoção que nos arranca o fôlego? A emoção é tão forte que achamos que, se continuar, morreremos. Fazemos o que for possível para evitar esse sentimento de estar sozinho no mundo. Corremos em volta de nossa própria vida. Comemos mais, bebemos mais. Ficamos ocupados, trabalhamos, apegamo-nos aos outros e forçamos a barra — desmaiamos na cama à noite, dormimos muito pouco e acordamos para fazer tudo igual no dia seguinte. Ficamos apavorados de estar sozinhos. É inevitável, e é assim do nascimento à morte.

A analista Marion Woodman define muito bem quando descreve a “criança divina” como “uma órfã”. E assim somos nós — todos órfãos. A mulher libanesa sozinha em seu apartamento em outro país, o homem na cadeira de rodas com o coração dolorido, minha amiga recém-divorciada com suas colegas do passado — todos nós vivemos em um orfanato global. O que dizer da esposa naquele casamento em que se sente desconhecida e não amada? Da criança na escola que é posta de lado pelos amiguinhos? Do garoto ou da garota gay do ensino médio que não se sente seguro(a) para sair de casa? Ou de qualquer um de nós que vivenciou um trauma de qualquer tipo? Naquele momento e por muitos momentos depois, nós nos sentiremos dolorosamente solitários. Tudo que queremos é reparar aquele sentimento terrível. E é bem difícil consertar. Podemos fazer tudo que está ao nosso alcance para evitar a terrível dor da solidão, mas não podemos reparar a orfandade.

Contudo, acredito que sabemos disso. A solidão não é uma doença que precisa ser curada. Não é uma patologia. Não é um sinal de que há algo errado com você — de que você está sendo rejeitado ou julgado. Isso só quer dizer que você é humano. E a criança que você foi — e é — sabe o que é ser sozinha.

Portanto, qual é a diferença entre a dor da solidão e o fato de estar sozinho? Qual é a diferença entre a vergonha da solidão e a dádiva do isolamento?

*Estar sozinho* é um fato da vida. A *solidão* é quando lutamos contra isso e assumimos que existe algo errado em nós quando a sentimos. Mark Twain disse: “A pior solidão é não estar confortável consigo mesmo”. Muitos de nós temos receio de ficar sozinhos por medo de encarar os próprios demônios.

A questão é: quando você *está* sozinho, com quem você *está*? Está com alguém que julga severamente ou alguém por quem é capaz de sentir compaixão? Você está com uma pessoa que não é boa o suficiente, uma pessoa que precisa ser melhor para merecer ser amada? Você está com uma pessoa que não tem valor? Ou você está com aquela criança divina?



Ao longo de nosso trabalho juntos, Reba foi capaz de enfrentar sua insegurança e sua alteridade, em vez de lutar contra isso ou se vitimizar. Aos poucos, a raiva foi se dissipando e ela se reconectou com a jovem Reba que conhecia a verdade, que amava livremente e era curiosa sobre tudo. A jovem Reba era criativa, agradável e alegre, não importa como o dia anterior tivesse sido para ela. A jovem Reba conhecia a verdade da própria vida.

Contei a Reba a conversa que tive, quando encontrei de repente a mãe de um ex-colega do ensino médio. Lilian estava com 94 anos e usava um andador, mas sua mente era lúcida e seus olhos ainda brilhavam. Quando lhe perguntei como ela estava e como andava a vida, Lilian me disse que, embora recebesse visitas, passava o tempo sozinha, lendo ou vendo televisão, mas ela estava feliz. Então, Lilian olhou para mim com um grande sorriso e disse: “Você sabe, não é, Danny?, quem poderia imaginar que a esta altura da vida eu estaria confortável dentro da minha própria pele? Eu tenho muita sorte”.

De fato, Lili, muita sorte.

## QUANTO É O BASTANTE?

De vez em quando, almoço com um amigo talentoso que é o bem-sucedido presidente executivo de uma corporação multinacional. Como a maioria das pessoas que atingiram esse grau de sucesso, Patrick é um homem bem organizado que planeja tudo com muito cuidado. Ele sempre parece saber o que precisa ser feito e, assim que traça um projeto, recruta as pessoas mais capacitadas e os recursos necessários para atingir os objetivos.

Patrick tem um sorriso brilhante e caloroso e é bastante envolvente. Embora a matriz de sua empresa seja em Nova York, nossa amizade é tão importante para nós dois, que sempre damos um jeito de nos encontrar várias vezes ao ano. Quando conversamos — nada surpreendente nisso —, o coração dele se abre um pouco (e o meu também).

Em um de nossos almoços, falávamos sobre o trabalho dele. Patrick refletia sobre o fato de que ainda faltavam dez anos para se aposentar. Disse que se sentia cansado. Sei como é; com bastante frequência o cansaço não é um estado de fadiga física. Muitas vezes, é sinônimo de estar malnutrido espiritualmente.

Imaginando o que lhe alimentaria a alma, perguntei a Patrick qual era seu sonho.

De início, ele falou sobre diminuir o nível de responsabilidades na corporação em que trabalha. Planejava se aposentar e continuar atuando apenas como conselheiro de administração da empresa.

Respondi: “Esse é o seu *plano*. Perguntei qual é o seu *sonho*”.

Recebo um olhar comum quando faço essa pergunta — uma expressão confusa que diz: “Eu estou em uma vizinhança em que nunca estive e estou perdido”. Ou para colocar de maneira bem mais direta: “De que p\*\*\*\*\* você está falando? Quem tem *tempo* para sonhar?”. As duas reações são instrutivas.

Então, perguntei a ele qual tinha sido seu sonho quando era jovem.

“Nunca tive um sonho. Eu tinha um plano.”

Obviamente, Patrick havia sido muito bem-sucedido nesse plano.

No entanto, o que aconteceu com o sonho?



Uma das razões pelas quais eu e Patrick nos sentimos tão próximos são nossas semelhanças. Ambos fomos crianças inseguras e temos sombras dessa insegurança. Embora ele e eu tenhamos alcançado sucesso rapidamente apesar de nossa insegurança, acreditamos que não somos realmente tão competentes como os outros pensam.

Os talentos de Patrick são para a administração e os negócios. Por uma série de coincidências combinada a seu talento inato, ele conseguiu um emprego altamente qualificado ainda bastante jovem. Jovem *demais*. Logo, ele percebeu a responsabilidade que estava sobre seus ombros e, se quisesse ser bem-sucedido, teria de fingir. E ele fez isso — escondeu seus medos e suas vulnerabilidades dos outros e até de si mesmo.

A trajetória de sucesso prosseguiu e o nível de competência de Patrick elevou-se para atender aos desafios de suas novas posições. No entanto, a insegurança continuava porque ele se sentia como se ainda estivesse fingindo. Como a maioria de nós, ele tinha vergonha de sua insegurança e fazia de tudo para escondê-la.



Vergonha é a vivência de se sentir exposto e julgado severamente. É um sentimento em relação a nós mesmos — não sobre *o que fizemos*, mas sobre *o que somos*. Essa é uma das emoções mais dolorosas que podemos vivenciar.

Quando escrevia para o jornal *Philadelphia Inquirer*, fui bastante criticado por minha editora e pelo subeditor por acidentalmente repetir o título que tinha dado a um artigo vários anos antes. Senti uma vergonha avassaladora.

O que a mente faz com a vergonha? Pode seguir muitas direções. Uma das alternativas é se afastar e se isolar (quando os editores do *Inquirer* me criticaram, meu primeiro instinto foi deixar o jornal). Estudantes que são rejeitados ou sofrem piadas tendem a se isolar por si mesmos. Quando isso acontece, a vergonha pode se transformar em raiva. Em casos extremos, podemos agir agressivamente e humilhar os outros (e, como sabemos pelo comportamento de assassinos em massa, em parte isso se deve à vergonha de ser rejeitado pelos colegas de trabalho, sentir-se inadequado várias vezes e ficar impotente em relação ao que está acontecendo). Em menor escala, a vergonha pode se transformar em raiva, fazendo-nos culpar todo mundo por nosso sofrimento.

Nossa vergonha pode ter ainda outro destino. Podemos escondê-la e fingir que o sentimento não existe. Nós colocamos uma máscara de competência, vestimos uma armadura e saímos para o mundo. Com certeza, um pouco disso é natural e saudável porque não devemos viver nos chafurdando em vergonha. No entanto, no processo de fingir que a vergonha não existe, nós a enterramos fundo demais.

*No entanto, todas as emoções enterradas são como mortos-vivos.*

E, portanto, Patrick estava cansado. Ele teve ótimos empregos. Por fora, trabalhou duramente, mas, ao longo dos trinta anos de carreira, usou uma armadura grossa e uma máscara. Às vezes, olha-se no espelho e pergunta se é ele mesmo quem está ali, diante dele. Como muitos outros, Patrick diz: “Se eu finalmente conquistar X, então, eu serei Y”. Nessa fórmula, “Y” significa que ele estará bem.

No entanto, existe uma verdade silenciosa dentro desse bom homem. Em seu silêncio, ele sabe que, quando X chegar a Y, então, haverá Z e, aí, ele terá de começar tudo de novo. Essa verdade silenciosa está lhe dizendo que está cansado. *Mudar*, porém, é assustador. Isso envolve desaparego. Quando a única coisa em que temos fé são nossas conquistas, como nos desaparecer?



Depois de uma longa conversa, perguntei *novamente* a Patrick qual era seu sonho.

“Dan, eu realmente nunca tive tempo para pensar nisso.”

Eu respondi: “Patrick, nós temos todo o tempo do mundo exatamente agora. Vamos sentar em silêncio no playground da nossa alma e de nosso coração, tomar um café e sonhar”.

Depois de alguns minutos de silêncio, Patrick falou: “Meu sonho é ter algo que jamais tive — *o bastante*”.

Isso é tudo o que todos nós queremos. *Ter o bastante*. E, mais importante ainda: queremos *ser o bastante*. E só conseguimos conquistar isso de uma maneira muito assustadora — temos de expor nossa vulnerabilidade e nossa vergonha.

No meu caso — quando me senti muito envergonhado pelo erro que cometi em um jornal de grande circulação —, comecei a ser catastrófico e a imaginar que minha memória era tão ruim que me tornava disfuncional. O que eu poderia fazer a respeito? Na semana seguinte, enviei meu artigo ao jornal. No texto, falava sobre o que havia acontecido e sobre a grande humilhação que sentira. Explicava que uma simples crítica pública podia causar muita dor em um homem que se considerava um escritor inseguro. Tornei pública a minha vergonha e, quanto mais eu escrevia, melhor me sentia. Depois de algumas horas, recebi um telefonema da editora, dizendo que não tinha ideia de que as palavras dela podiam me machucar tanto e pedia desculpas. Disse que o incidente fora instrutivo e que, na certa, será mais cuidadosa com as palavras e pensará duas vezes antes de enviar um e-mail com críticas a alguém.

A vergonha é como o mofo, cresce na escuridão. Se eu a mantenho dentro de mim, onde é úmido e escuro, a vergonha cresce. A única cura que conheço é expô-la à luz do sol. Não para apontar o dedo e fazer acusações, mas para se abrir um com o outro — de um ser humano para o outro. Nos relacionamentos íntimos, podemos expor nossa vulnerabilidade e a luz do sol faz seu trabalho.

Não conseguimos vivenciar o amor, a menos que nos sintamos conhecidos como somos. E isso não acontece a menos que nossas partes vulneráveis vejam a luz do sol. Quando nos sentimos amados, podemos confiar que *somos* amados pelo que somos e não pelo que parecemos ser ou pelo que fazemos.

Então, um dia, acordamos e nos damos conta de que *somos o bastante*, não importa o que aconteça. Esse “não importa o que aconteça” é aquilo que não é mais escondido. Quando somos o bastante, podemos amar e ser amados.

## EM BUSCA DO BEM-ESTAR

Em Vancouver, no Canadá, os alunos de dezenove salas do quarto e quinto anos receberam uma interessante atividade extracurricular (não acadêmica). Um grupo de estudantes foi solicitado a fazer visitas três vezes por semana a lugares que eles próprios escolhessem — vamos dizer, o shopping, o parque ou a casa de alguém. Outro grupo recebeu uma atividade diferente: a tarefa deles envolvia atos simples de gentileza — dar um abraço no pai ou na mãe, ajudar a passar o aspirador na casa ou dividir o almoço com um colega (claro, todo o experimento foi conduzido com o consentimento prévio dos pais e dos próprios alunos). Os comportamentos e as atitudes dos estudantes foram mensurados pelos pesquisadores antes e quatro semanas depois, quando os dois grupos já haviam cumprido suas atividades.

Os resultados? Todos os alunos que realizaram as atividades de “gentileza” tinham uma sensação mais forte de bem-estar e, além disso, eram muito mais bem aceitos por seus colegas. Os gestos de gentileza, embora não relacionados às atividades escolares, abriam portas para o estabelecimento de amizade. Como foi observado por um dos psicólogos que ajudou a desenvolver esse experimento, solicitar que os estudantes agissem com gentileza fora da sala de aula levou, comprovadamente, à diminuição do *bullying* e ao aumento da empatia e do cuidado com os outros.<sup>2</sup>



Ao longo da vida, somos destinados a fazer nossa própria jornada em busca do sentimento de bem-estar. Muitos de nós perseguimos riqueza, fama ou conquistas pessoais, mas, quando estas são alcançadas, parece que sempre falta algo. A busca da felicidade é um tema popular atualmente na imprensa leiga. No entanto, uma vez atingida, pode ser passageira. Ou como diria um autor budista: “Depois da iluminação, jogue fora o lixo”.

Em síntese, buscamos o bem-estar, mas um tipo que é sentido de forma profunda dentro de nós. Aqueles estudantes de Vancouver provavelmente descobriram algo sobre essa busca que não conheciam antes — esses gestos de gentileza são de uma categoria diferente das atitudes que jovens dessa idade estão acostumados a ter. Um gesto de gentileza tem muito mais influência do que muitas outras atividades diárias. Como o experimento sugere — e como sabemos intuitivamente —, uma atitude generosa de fato altera a maneira como vemos os outros, interagimos com eles e os percebemos. E as pessoas que presenciam esses gestos também se beneficiam dessa troca.

Os pesquisadores que conduziram o estudo imediatamente começaram a pensar sobre suas implicações. Talvez o aumento da aceitação pelos colegas pudesse beneficiar o ambiente na sala de aula e a vida social. Quem sabe os pais e os professores pudessem “encorajar esse tipo de gesto simples de gentileza nas crianças — e neles mesmos”.

Por outro lado, imagino como foi o experimento para os alunos e como eles vão se lembrar disso mais tarde. Acredito que todos nós descobrimos que, quando ajudamos os outros, somos recompensados com uma sensação de bem-estar que desafia as definições. Todo mundo que já se voluntariou para ajudar crianças ou idosos ou já leu para uma classe

de crianças conhece o sentimento de “eu recebi mais do que dei” (descrevi no livro *Letters to Sam* [Sterling USA, 2008], logo depois do meu acidente, como um ato meu de compaixão por outra pessoa — uma enfermeira no centro de terapia intensiva — mudou minha vida).

Contudo, quando esses alunos (e todos nós) voltam para a sala de aula, ou para o trabalho ou para casa, a ênfase está em *receber*, não em *dar*. Receba notas melhores. Conquiste a melhor faculdade e ocupe o melhor emprego. Tenha casas e roupas e carros e diversão e férias. Hoje, todas essas “conquistas” estão a serviço de encontrar segurança em nossa vida. Instintivamente, acreditamos que a segurança resulta do máximo de conquistas. Estamos, porém, aprendendo que não é bem esse o caso; assim que nossas necessidades básicas são atendidas, os gestos de generosidade realmente aumentam nossa sensação de bem-estar.

É por isso que estamos sempre sintonizados na atenção e na gentileza. É a maneira que conhecemos de atingir os outros e nos sentir bem. Sabemos que gestos de generosidade abrem caminho para mais relacionamentos com nossos companheiros humanos. Há uma razão para que todos os grandes mestres da história — desde Buda até Jesus ou a Madre Teresa ou alguns bem conhecidos sobreviventes do holocausto — nos ensinam para que sejamos generosos nos gestos e no espírito. Sob a perspectiva de nosso cérebro evolucionário, foi somente pelo cuidado e pela cooperação com os outros que sobrevivemos como espécie. Portanto, nosso cérebro e nosso espírito sabem disso.

Mas o que acontece com esse conhecimento? Fica submerso, enquanto trabalhamos para alcançar nossas conquistas? Continua acessível, enquanto seguimos a busca de uma vida — aquela busca comum a todos nós — pela sensação de bem-estar?

Quando estiverem mais velhos e vivendo como adultos, imagino quantos dos estudantes de Vancouver vão se lembrar — seja emocional ou intelectualmente — das descobertas que fizeram sobre si mesmos ao participarem daquele experimento. Aposto que será tão difícil para eles quanto é para cada um de nós, porque, conforme avançamos no ciclo da vida, nossa tendência é de estreitar o foco cada vez mais em nós mesmos e em nossa família imediata — muito mais do que nos outros. E, com certeza, isso faz sentido porque devemos cuidar de nós mesmos e de nossa família. Entretanto, quando estamos em equilíbrio, a tendência é sermos melhores do que isso. Cuidar de alguém a ponto de excluir os outros conduz à miséria. Cuidar dos outros a ponto de nos excluirmos é sempre um atalho para a desnutrição emocional.

A maioria das pessoas que vêm ao meu consultório está lutando para ser mais feliz. Elas estão em busca de uma sensação de bem-estar que talvez nunca tenham experienciado, mas que acreditam poder encontrar externamente.

Contudo, onde está essa sensação? Aquelas crianças de Vancouver tiveram uma sensação de bem-estar. Quando fui capaz de ajudar aquela enfermeira no centro de terapia intensiva, eu experienciei bem-estar, pelo menos, temporariamente.

O bem-estar é uma “sensação percebida”. É o sentimento que você tem quando está seguro. É a resposta do corpo para a crença de que tudo está bem no mundo.

Essa sensação de bem-estar está dentro de nós. Todos já a sentimos alguma vez em algum lugar, nem que tenha sido somente por alguns momentos. No entanto, para muitos de nós, parece que essa sensação está perdida ou, pelo menos, inacessível.

Assim, seguimos em uma espécie de missão para reencontrá-la.

Os alunos de Vancouver tiveram uma pista de onde vem o bem-estar. Com sorte, a lembrança daquele experimento nunca os abandonará. Contudo, mesmo que desapareça, eles sempre terão a capacidade de sentir bem-estar — só é preciso despertar aquela lembrança.

Acho que o grande mestre da ioga Shantideva tinha razão, quando disse:

*Qualquer que seja a alegria existente no mundo,  
Ela vem do desejo pela felicidade dos outros.  
Qualquer que seja a dor existente no mundo,  
Ela vem do desejo pela nossa própria felicidade.*

Minha fórmula é bastante simples: se você quer mais amor em sua vida, ame mais pessoas profundamente. Se você quer mais bem-estar na sua vida, aproxime-se dos outros e lhes ofereça gentileza.

Gestos simples como esses podem despertar a sabedoria que tem estado dentro de nós durante a vida inteira.

2 SHUTE, Nancy. “Random Acts of Kindness Can Make Kids More Popular”. National Public Radio, *Shots*, 27 dezembro 2012. Disponível em: <<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0051380>>.



## A AULA DE COMÉDIA

Em 2 de março de 2011, ministrei uma palestra para os pais e a equipe de profissionais de um espaço de convivência de crianças autistas em um condomínio residencial na Filadélfia. Para os anais da psicoterapia, esse não seria exatamente um evento sensacional. Como tento fazer em todas as minhas palestras e no meu programa de rádio, sempre que falo em público, mantenho em mente o contexto do grande cenário. Eu abordo os temas esperados, claro — nesse caso, as questões relacionadas ao autismo na família. No entanto, trato também do relacionamento entre pais e filhos e de como a qualidade desses relacionamentos se correlaciona com a qualidade de nossa própria vida. Em seguida, falo sobre a relação que temos com nós mesmos e de como, se essa questão está bem resolvida, tudo se torna mais fácil. E, finalmente, entro na nossa relação com a comunidade — com os estrangeiros e com o mundo como um todo.

Vou do micro para o macro e inverto o raciocínio, sempre tentando demonstrar que somos parte do mundo e vice-versa: apesar de parecer diferente, a essência da nossa humanidade é a mesma — seja em pequenas comunidades ou em países. Sei que vou provocar algumas risadas, pois toda vez misturo uma boa dose de humor nas minhas palestras — em geral, porque sempre gostei de fazer as pessoas rirem. E há também algumas lágrimas, afinal acredito profundamente que, se não tocar o coração durante uma apresentação, a mente dos ouvintes não vai se abrir. Todos nós já vivenciamos o choro quando nosso coração é tocado.

Contudo, lembro-me dessa palestra não pelo conteúdo nem pela reação da plateia. Para mim, o evento tem significado apenas porque *eu estava lá*. Seis semanas antes, isso me parecia absolutamente impossível.



Essa história começa com um de meus sonhos quando estava com 10 anos, jogando basquete em frente da garagem de casa. Treinando meu lance de fora do garrafão (que não era ruim naquela época), não sonhava em ser uma estrela do basquete (talvez eu já soubesse que isso seria impossível). Em vez disso, minhas fantasias me levavam para outras duas direções, como já mencionei neste livro: a possibilidade de me tornar o salvador do mundo ou, em segundo lugar, a alternativa incrivelmente sedutora de ser um comediante de sucesso.

Cinquenta anos depois, com 60 e poucos anos, eu me sentia como se tivesse passado a maior parte da vida tentando ser o salvador do mundo, mas achava que não tinha feito muito progresso (tinha feito tudo que podia, mas o mundo continua uma grande confusão!). Havia, no entanto, a alternativa. O comediante! Verdade, estou na minha cadeira de rodas, mas acho que tenho o talento para a *stand-up comedy* — ou talvez para a *sitdown comedy*. Ou posso ser o comediante de *stand-up* que fica sentado (existem muitas variações para descrever meu futuro estrelato, mas eu as guardo para quando for entrevistado pela revista *People*). Então, enquanto eu me distraía com esse assunto, minha secretária mencionou que havia um clube de comédia na cidade, que estava oferecendo um curso intensivo de um mês focado na comédia *stand-up*. Achei que essa podia ser uma

mensagem enviada diretamente por Deus e comecei a me informar.

Quando conversei com o organizador do curso, ele me garantiu que todo o espaço tinha acessibilidade para cadeiras de rodas — até o palco. Ele me orientou sobre como preparar um primeiro monólogo cômico. Quando perguntei sobre o tema que devia abordar, respondeu: “Pense em tudo que deixa você indignado — aquilo que faz você realmente ficar maluco”.

Enquanto refletia sobre esse conselho, percebi que era totalmente oposto ao que queria fazer. *Não* é assim que minha cabeça funciona. Depois de muitos anos em treinamento, trauma, terapia e meditação, minha tendência é colocar foco em tudo pelo que sou grato à vida. Em geral, não penso naquilo que me enlouquece de raiva e, quando acontece, isso me coloca em um lugar muito escuro e desagradável — onde não quero ficar por muito tempo. Quanto mais pensava na “lição de casa” que o organizador do curso me passara, mais louco de raiva ficava com aquele cara! Então, estava tudo pronto. Aquela ia ser minha abertura no curso de comédia.

Cheguei ao clube no dia 6 de fevereiro muito entusiasmado. Também estava ansioso — em parte pelo monólogo, mas também pela mecânica toda do evento. Haveria um lugar para minha cadeira de rodas nas fileiras da plateia? Qual seria a *aparência* de um cara em cadeira de rodas no palco? E que tal o fato de eu ser, provavelmente, duas décadas mais velho do que qualquer outra pessoa naquele teatro?

Tudo isso passava pela minha cabeça quando comecei a descer o corredor em direção ao palco.

Um segundo depois, eu caía de frente, arremessado no ar. Caí de cara no chão, minha cabeça bateu direto no chão de concreto. Houve suspiros e gritos. Fiquei deitado lá com a cara no chão e sangue espalhado ao meu redor, gritando: “Não consigo respirar, por favor, me ajudem!”.



Muito depois, eu começaria a decifrar os detalhes do que aconteceu no momento em que fui arremessado da minha cadeira de rodas. No entanto, enquanto estava deitado no chão do teatro, não tinha a menor ideia. Não podia nem imaginar. Tudo que podia fazer era esperar por ajuda.

Percebi que meu braço esquerdo — sou canhoto — estava completamente paralisado. Entendi, então, que havia voltado a machucar minha medula. Fui capaz de pedir às pessoas que me colocassem de frente, enquanto tentavam imobilizar meu pescoço.

Estava em choque profundo. E essa é uma condição estranha. Fui capaz de dizer aos paramédicos a quem deviam avisar e também qual hospital tinha meu prontuário médico atualizado. E, então, deu um branco completo...



A lesão foi grave. Tive concussão. A ressonância magnética mostrou um coágulo de

sangue no cérebro. Minha medula havia sofrido um novo trauma e todos os nervos braquiais do pescoço ao braço esquerdo haviam sido lesionados. Como sou canhoto, esse era o braço que usava para acelerar e breicar minha caminhonete adaptada, segurar uma xícara, me alimentar, virar páginas, segurar a mão de outra pessoa e milhares de outras tarefas diárias.

Durante as primeiras 48 horas após a queda, por causa da concussão, fiquei confuso e delirante. Não tinha muita certeza de onde estava. Não sabia dizer a data ou o nome do presidente da República — o que os médicos sempre perguntam para testar nossa habilidade cognitiva. Embora houvesse algo para dizer, não conseguia verbalizar. Por exemplo, quando queria que alguém ajeitasse meu braço, lembro-me de pedir para “cortarem meu braço”, o que, certamente, não era o que eu queria, mas não conseguia encontrar as palavras. Portanto, não conseguia dizer o que precisava, mas podia chorar.

O principal efeito do acidente foi a dor nos dois braços. Era tão torturante, que parecia que estavam sendo perfurados com picadores de gelo. Era de gritar de dor e eu gritava — a maior parte do dia e da noite. Finalmente, minha irmã Alison, uma enfermeira veterinária, convenceu os médicos a me dar morfina intravenosa. Lamentavelmente, não funcionou.

Fiquei vulnerável e as infecções oportunistas atacaram meu corpo enfraquecido. Assim, enquanto as enfermeiras me levavam do quarto no hospital para o centro de terapia intensiva, eu podia compreender pelo tom de voz delas que estava à beira da morte.

Conforme minha mente foi clareando e a confusão se dissipando, eu me conscientizei integralmente da magnitude do desastre. Meu braço esquerdo, que queimava de dor, estava paralisado. Aquele braço representava 50% de tudo o que eu tinha para navegar no mundo — e lá estava ele, morto.

Lembro-me de haver dito a várias pessoas: “Estou acabado agora”. Eu lutei para valer por muito tempo — e estava exausto. Não queria fazer tudo de novo. Não queria recomeçar a reabilitação. Eu realmente me sentia assim. No final das contas, eu enfrentara grandes adversidades ao longo de trinta anos e tinha recebido também muitas dádivas e vivido muitas aventuras. Eu realmente achava que havia vivido intensamente e que estava pronto para encerrar a luta.

Muita gente parecia me entender. Afinal, quem discutiria comigo?



O meu quarto no Jefferson Hospital me oferecia uma vista muito especial para o nada. Da minha cama, eu podia ver a janela, mas não havia muito para ver — apenas uma paisagem urbana entre o cinza e o bege. Alguns dias depois do acidente, estava olhando pela janela para nada particularmente atraente, quando, por alguma razão, eu baixei os olhos para o meu braço morto. Naquele momento — completamente desconectado daquilo que estava vendo —, pensei em todas as pessoas que me amam. Que *de fato* me amam! Não aquelas que apenas assinam cartas “Com amor, Bill” ou “Com amor, Jane” —, mas aquelas pessoas que verdadeiramente sentem amor por mim. Existem dezenas delas. Talvez, até

muitas dezenas. E, quem sabe pela primeira vez, eu senti todo esse amor dentro de mim, dentro do meu peito — e me senti aquecido com aquele grande sentimento. Era como se o amor preenchesse toda a cavidade do meu peito. Meu coração batia mais rápido, fiquei comovido e chorei.

Então, pensei em todas as pessoas que amo — com “A” maiúsculo. E são dezenas também. E meu coração começou a crescer, crescer e crescer. Eu tive uma sensação de pertencimento e fiquei quase zozzo de alegria e gratidão. Parecia que meu corpo não conseguia conter todo o amor que eu estava sentindo.

Então, olhei de novo para meu braço morto. E disse em voz alta para um quarto vazio: “É apenas a droga de um *braço!*”.

Ri para mim mesmo. E depois repeti: um *braço*. Apenas isso. *Compare com todo esse amor que está em torno de você!*



Com certeza, como tenho uma mente que avança, retrocede e se desvia, não havia a menor chance de que eu conseguisse me manter naquele momento. No entanto, nunca o esqueci. A lembrança do sentimento daquele momento ainda estava comigo quando, dali a alguns dias, fui transferido para o Centro de Reabilitação Magee, um lugar em que já estivera muitas vezes antes. A reabilitação começou. Minha voz estava tão fraca que eu mal podia sussurrar. A dor continuava quase insuportável. Embora o braço tivesse um pouco mais de mobilidade, o membro ainda não estava funcional. Contudo, eu começara a olhar adiante para a possibilidade de viver com dor e com um braço esquerdo disfuncional (eu tomara consciência dos efeitos da concussão somente algumas semanas mais tarde).

Nem é preciso dizer que todos os compromissos foram apagados da minha agenda. Tinha planejado realizar uma oficina de fim de semana para escritores de autobiografias na Califórnia dali a um mês, mas o evento obviamente teve de ser adiado. Entretanto, com aquela constante experiência interna de amor, comecei a recuperar minha paixão por ajudar as pessoas. Então, quando a equipe de reabilitação perguntou qual era minha meta, eu me lembrei da palestra que estava marcada para 2 de março em um condomínio residencial na Filadélfia. Respondi que gostaria de conseguir realizar o evento.

A resposta deles foi a seguinte: eu podia conseguir alcançar esse objetivo ou não (acho que eles não acreditavam que fosse possível), mas ainda assim tinha de me esforçar na direção disso.

Assim, a reabilitação começou no dia seguinte.

Eu estava em terapia com a fonoaudióloga, tentando fortalecer meu diafragma (não conseguia falar mais do que uma ou duas frases sem parar para respirar algumas vezes). A terapia ocupacional também era feita diariamente porque eu tinha de descobrir o que ainda podia fazer com meu braço esquerdo parcialmente paralisado e tinha de aprender a usar mais meu braço direito. A terapia física era para estimular a lenta recuperação do meu braço esquerdo. Eu também trabalhava minha resistência e meu equilíbrio para conquistar aquele objetivo.

Na frente médica, nós ainda tentávamos descobrir que remédios seriam mais úteis para diminuir minha dor insuportável. Medicamentos demais acabavam por me deixar ainda mais confuso (mais tarde descobri que esse era um dos efeitos da concussão), e poucos me faziam sentir tanta dor que, por volta do meio-dia, eu estava exausto.

Mesmo assim, eu trabalhava duro para atingir minha meta.

Apreendi como colocar minhas apresentações no iPad e equilibrar o aparelho no colo. Pratiquei muitas vezes, tentando mudar os slides com a minha mão direita ainda meio desajeitada. Treinei a respiração: assim, descobri como dar uma pausa na fala para recuperar o fôlego e não deixar minha voz sumir. Outro exercício era pegar a caneca adaptada com a mão direita (durante os trinta anos anteriores eu só havia usado a mão esquerda).

Até hoje não sei se a equipe acreditou que eu atingiria meu objetivo; mas eu acreditei. Sabia que a palestra daquele dia 2 de março seria muito diferente de qualquer outra que eu já havia realizado. E sabia que queria estar lá, integralmente presente e muito grato.



Chegou o dia. Eu me movimentava precariamente, mas ia ministrar a palestra. Eu tinha, no entanto, muitos, muitos medos. Minha voz ainda soava muito fraca para mim. Será que a plateia conseguiria me ouvir? Sentia dor nos dois braços. Será que ficaria tão forte que teria de parar na metade da apresentação?

Estava ansioso e inseguro, mas, como imaginei, também me sentia grato e humilde. E essas eram as emoções em meu coração quando disse à audiência que me sentia ansioso e inseguro. Então, eu expliquei a eles por quê. Não a história inteira. Não entrei em todos os detalhes que descrevi aqui. Não haveria tempo e, além disso, queria falar sobre os temas da palestra que havia planejado. Portanto, contei a eles apenas onde eu estava e o que significava aquela palestra para mim. Expliquei que minha mão direita ainda não se coordenava muito bem e que talvez tivesse de fazer pausas frequentes para recuperar o fôlego. Como abri meu coração e mostrei minha vulnerabilidade, a audiência aplaudiu para dizer que estava me apoiando. Assim, eu me senti seguro, como se estivesse em família, quando comecei a falar.

Como de costume, falei sobre nossos filhos e o que eles significam para nós. Expliquei que existe uma diferença entre o diagnóstico que receberam e a alma deles. E, em seguida, conversei com os adultos da plateia, lembrando a eles a diferença que existe entre seus cargos e títulos e o que são na essência. Falamos sobre relacionamentos e nosso lugar no mundo. Sabendo que essa palestra é bastante emocional para todos nós, comecei lembrando a frase que vira em um adesivo de carro: “A doença mental é herança. Você herdou a sua dos seus filhos”. Todo mundo riu, claro, porque todos os pais sabem que existe um fundo de verdade nessa afirmação. Na leveza das risadas, percebi que estávamos todos mais conectados. E, conforme avancei com a palestra, ocorreram também algumas lágrimas. As pessoas sentiram que eu falava sobre suas experiências mais profundas com palavras que saíam diretamente do meu coração.

No entanto, dessa vez, eu tinha algo mais para falar a eles e isso estava relacionado ao que eu aprendera ou vivenciara ou sentira ou compreendera quando estava sozinho no meu quarto do Jefferson Hospital: meu peito repleto e quase explodindo com o amor que sinto pelas outras pessoas e o amor que elas sentem por mim. Minha conclusão é a seguinte: E se tivéssemos sorte o bastante para conseguir olhar para nossa vida de uma perspectiva da benevolência e da graça? E se pudéssemos identificar aquilo que nos angustia, aquilo a que nos apegamos e aquilo que acreditamos precisar desesperadamente e não conseguimos? Suponha que pudéssemos olhar para nossa vida desse lugar repleto de graça — onde estamos preenchidos com amor e gratidão. Imagine se pudéssemos ver nossas necessidades, nossas angústias e nossos desapontamentos com as lentes mais amplas do amor?

E se pudéssemos dizer a nós mesmos: “Sabe de uma coisa? Isso é apenas a droga de um *braço*. Veja todo *amor* que tenho em minha vida!”.

# VOLTE PARA CASA, SEU CORPO ESTÁ ESPERANDO POR VOCÊ

Meses depois do meu acidente no clube de comédia, eu aparentava ser alguém que havia processado a experiência e se recuperado física e emocionalmente daquele trauma. Eu disse “aparentava” porque — como logo descobriria — estava imitando muito bem alguém que tinha deixado para trás o episódio e seguido em frente. Em breve, perceberia que esse não era realmente o caso. No entanto, enquanto isso, eu tentava levar minha vida adiante. Tinha reassumido meu programa semanal no rádio. Estava cumprindo compromissos, recebendo pacientes e dando palestras. Tudo isso era realizado com dificuldade, pois a concussão causara grande impacto em minha habilidade de ser multitarefa e em minha capacidade de organização. Minha voz no rádio soava bem, mas a equipe de produção tinha de me ajudar na preparação do programa muito mais do que antes. Eu escrevia minhas palestras, mas o que me ocupava algumas horas agora exigia um dia inteiro de trabalho.

Portanto, minha rotina diária recuperara a aparência do que era antes do acidente, mas restaram algumas sequelas inegáveis. Sentia muita dor e alguma perda de mobilidade no braço esquerdo, além de um tremor inexplicável. Eu não estava dirigindo muito. Sentia dificuldade para integrar todas as informações que um motorista precisa usar (são informações em que normalmente não pensamos, simplesmente processamos de modo automático). Por exemplo, tinha dificuldade em focar o carro na minha frente, os carros em volta de mim, a velocidade em que estava, as ondulações da rua e os semáforos. Por causa da dificuldade de lidar com todas essas informações em minha cabeça, naturalmente eu ficava mais ansioso quando tinha de enfrentar situações novas. Por isso, tomava precauções extras.

Na superfície, parecia que eu já estava em um estado mental em que era possível lembrar a experiência do acidente sem me sentir oprimido. Era até capaz de brincar com aquilo: “A lição mais importante que tirei daquele dia é que a comédia física não funciona para tetraplégicos”.

Não é uma frase ruim. Eu realmente me sentia como se já tivesse superado aquela experiência. Meu humor, eu achava, andava muito bom. Contudo, por baixo da superfície e das piadas, da superação e da conversa sobre seguir adiante, o corpo de Dan Gottlieb não havia esquecido e não esqueceria. Eu só não estava preparado para ouvi-lo.



Entre o que já sabemos sobre trauma, está o fato de que a maioria das pessoas logo em seguida ao evento passa por um processo de compartimentalização, que é na verdade uma atitude de autopreservação. É quase como se o cérebro colocasse a experiência visceral em uma gaveta dentro do armário da memória. Infelizmente, essa gaveta não tem cadeado. Assim, mais tarde, quando menos esperamos, a gaveta se abre e todas aquelas emoções enterradas nos revisitam (confirmando aquilo que eu havia dito antes: *emoções enterradas são sempre mortos-vivos*).

As experiências traumáticas precisam ser processadas. Em termos biológicos, de início, é saudável colocar as emoções em uma gaveta porque ajuda a nos recuperarmos fisicamente mais rápido. Por fim, temos de integrar aquela experiência à nossa vida; ela se liberta da gaveta e deixa de ser vista como algo de outro planeta. No entanto, profissionais bem-intencionados de saúde mental descobriram que, se forçarmos esse processo para que aconteça muito depressa, podemos tornar tudo ainda pior. Quando a vítima de trauma revisita a área do desastre muito cedo e volta a vivenciar a dor, o resultado não é terapêutico. Nós aprendemos uma lição difícil: reabrir a gaveta *muito cedo*, de fato, retraumatiza a pessoa.

O que precisamos no retorno do trauma é apoio, alguma sensação de segurança e o sentimento de que não estamos sozinhos. É necessário desenvolver mecanismos compensatórios para reconquistar a estabilidade e a força — física, emocional e espiritual.

O que não podemos fazer é esquecer o trauma. Nosso corpo lembra-se do trauma — assim como detém *todas* as experiências de nossa vida. Entretanto, quando é que ouvimos nosso corpo?



Quando Gail veio se consultar comigo pela primeira vez, não tinha nada a ver com algum trauma — pelo menos, que ela tivesse consciência disso. Nas primeiras sessões, quando vinha com o marido, as questões giravam em torno do casamento deles. Eles estavam juntos há quase quarenta anos e tinham dois filhos. O marido de Gail reclamava da falta de intimidade física e emocional. Ela estava cheia de medos que se expressavam como ressentimento. Para o marido, Gail parecia fazer provocações e rejeitá-lo.

Durante um breve período, trabalhei com os dois como casal e pude observar que o casamento melhorou. Os dois tornaram-se capazes de comunicar mais diretamente seus ressentimentos, medos e desejos. E também de expressar seus afetos um pelo outro com mais tranquilidade. Descobriram o que lhes dava mais alegria e voltaram a se divertir juntos. Os dois afirmaram que estavam mais confortáveis na vida quando pararam o tratamento.

Seis meses depois, Gail voltou a fazer contato. Queria saber se podia voltar a me ver — dessa vez, sozinha. Não tinha bem certeza do motivo, mas sentia que queria e precisava disso. Como muitas outras pessoas com o coração terno, ela se sentia sozinha no mundo. E achava que estava sem conexão com a família.

Sempre me interessei pelo que ela fazia com o corpo enquanto falava. Os olhos vagueavam pela sala — atitude típica de alguém ansioso ou angustiado. Durante a maior parte da sessão seus ombros ficavam apontados para cima com as pernas e os braços cruzados. Era como se estivesse protegendo o corpo de um perigo potencial. A maior parte do tempo, o que ela falava parecia não combinar com a linguagem corporal e com suas emoções. Às vezes, quando falava sobre sua sensação de alienação, ela sorria. Se eu queria saber como isso se traduzia em seu corpo, Gail usava palavras que me diziam que não tinha realmente uma resposta. “Ok”, ela diria, ou “Eu sinto tensão nos ombros”. No entanto, não tinha verdadeiramente consciência de toda a atividade de seu corpo. Não

saberia dizer o que seu corpo estava experienciando.

Um dia, começou a falar sobre suas vivências no início da adolescência. Sua postura não mudou. Com os braços e as pernas cruzadas e os olhos circulando pela sala, Gail me contou que foi a primeira garota da classe a desenvolver seios e que ficou surpresa porque todos os garotos começaram a falar sobre ela. Então, um dia, um grupo de rapazes mais velhos tocou os seios dela durante uma viagem de ônibus. Quando contou aos pais o que havia acontecido, eles não fizeram nada para ajudar ou apoiá-la. Pareceram minimizar a questão, dizendo: “Da próxima vez que isso acontecer, talvez você deva contar para o seu professor”.

Depois, ela me contou como foi sua primeira experiência sexual no ensino médio — ela se sentiu pressionada a fazer sexo antes da sua vontade. Como naquela experiência no ônibus, Gail achou que seu corpo estava sendo usado por outra pessoa.

Então, Gail me falou sobre seu casamento com “aquele cara legal” que eu conhecera nas primeiras sessões. Explicou que se casou porque todo mundo *esperava* que ela se casasse e, afinal, “ele era mesmo um cara legal”.

Contudo, ela nunca se sentiu segura com ele. Agora imaginava se algum dia quis, de fato, se casar.

Com meu encorajamento, contou sobre como era estar sozinha com o marido na cozinha ou no quarto. Conforme falava sobre como era estar com ele, *agora* podia identificar como seu corpo se sentia. Os sentimentos de raiva, medo, desconforto e sufocamento — todas as emoções que seu corpo manteve desde que ela tinha 12 anos — estavam agora em seu pescoço, no peito, na pélvis e no coração. Tinha pavor da ideia de descruzar os braços, de sentir o corpo daquela garota. Não queria que seus seios fossem tocados. “Eles são meus.” Ela cruzava os braços fortemente, enquanto gritava: “Não quero que ninguém toque meus seios. Nunca!”.

De repente, mais memórias fluíram. Ela se lembrou da maneira como seu professor da oitava série olhava para seus seios e o jeito como o tio tocava suas nádegas quando a abraçava. Lembrou-se do primeiro rapaz que não a ouviu, quando ela disse que não estava pronta para fazer sexo — e de como ela se sentiu apavorada e violada.

Gail se tornou raivosa e amarga, como um porco-espinho protegendo a si mesmo. Por fim, até aquele momento da vida, ela não tinha consciência de como era vulnerável e como havia sido violada em seus sentimentos. Com o que lhe acontecera, foi capaz de se envolver na amargura como se fosse um puído casaco de inverno. Aquilo não a protegia do frio, mas era tudo o que tinha.

Entretanto, agora seu corpo/mente sabia que estava em uma situação segura. Então, aquela garota de 12 anos brava e apavorada começou a abrir o coração. Gail soluçava baixinho. Era como se todo o seu corpo estivesse chorando por ele mesmo. Eu tive uma visão de seu corpo dizendo: “Obrigado. Eu senti sua falta. Estava esperando por você há muitos anos. Preciso do seu cuidado e da sua compaixão”.



O trauma não desaparece. Isso eu sei. Embora eu quisesse ter esquecido. À medida que os meses passavam depois do meu acidente no clube de comédia e eu desempenhava o papel de “Dan resiliente”, tentava não prestar atenção nos sintomas psicológicos do trauma. A contração no meu braço esquerdo, por exemplo. O sentimento de enorme fragilidade. Meu sono inquieto — e a maneira como acordava cansado pela manhã. Como eu podia não prestar atenção a todos esses sinais que meu corpo estava enviando?

O que eu não podia admitir eram as emoções subjacentes. Quando praticava meditação pela manhã, tomava consciência da minha mente sempre correndo. Quando a mente corre e fica acelerada, *sempre* existe uma emoção subjacente. Como era minha prática, eu me permitia sentir integralmente essa emoção. Sentia a ansiedade em meu peito e percebia que ela se irradiava por todo o meu corpo.

Quanto mais tentava “encontrar o sentido” da minha ansiedade, mais minha mente queria correr e ruminar sobre algo sem significado. Então, eu gentilmente trazia minha atenção de volta ao meu corpo e observava diretamente essa sensação, que eu chamava de ansiedade. Pelos meus muitos anos de experiência, sei que, quando nos fixamos sobre uma emoção, ela sempre muda. Pode mudar de lugar, percepção ou intensidade. Pode desaparecer ou pode até ficar pior, mas nunca permanece a mesma.

Conforme me fixei em minha ansiedade e olhei profundamente para aquela experiência, o sentimento ficou pior e eu senti pavor. Minha mente queria desesperadamente se afastar do que estava sentindo. É como se minha mente estivesse gritando: “Pense um pouco nas contas para pagar, na sua agenda ou no que teremos para o almoço!”.

Meu coração batia acelerado e minha respiração ficava curta. No entanto, permaneci lá. Não podia abandonar meu corpo. Voltar ao meu corpo, porém, era extremamente assustador e doloroso. Eu me sentia muito vulnerável e fora do controle. Eu me sentia sozinho e ferido.

Como cresci para honrar meu corpo, aos poucos fui descobrindo do que precisava para ouvi-lo. Então, decidi alongar um pouco mais minha prática da meditação. E, toda vez que minha mente começava a correr, eu retornava à emoção — repetidas vezes, até que fui capaz de permanecer ali onde me sentia apavorado e em pânico. Apenas permiti que meu corpo experienciasse a emoção e o deixei sentir o que estava sentindo. Aí, quando achei que não precisava continuar ali, meu corpo começou a se contrair como se houvesse eletricidade nele. O pensamento parou. O sentimento assumiu o controle. Meus movimentos eram tão violentos, que quase fiquei com medo de cair da cadeira de rodas. Estava quase fora de controle, mas de um modo estranho eu me sentia seguro ao mesmo tempo (não teria sido capaz de sentir a intensidade dessas emoções se não estivesse seguro).

Então, coloquei a mão sobre o peito e acariciei com amor aquele coração ferido. Coloquei a outra mão no meu rosto e fiz carinho como se fosse meu pai. E comecei a chorar. Chorei pela minha vulnerabilidade e chorei pelo que sofri naquele momento. Quando olhei mais de perto para meu humor, o terror deu lugar à tristeza. E a tristeza deu lugar à gentileza e à autocompaixão.

De alguma forma, meu corpo havia segurado tudo aquilo dentro de mim para me proteger. Agora, meu corpo estava me chamando de volta. E, embora quisesse ir, escapar dali e encontrar um lugar muito, muito distante, eu estava pronto para retornar para o meu corpo e permanecer ali.



Existe em todos nós — em todo ser humano e em toda criatura viva — o desejo inato de evitar o que é doloroso. E, quando experienciamos a dor, em geral, isso se resolve bem rápido para que possamos seguir adiante. Quando, porém, enfrentamos algo muito poderoso e tentamos virar o rosto para o lado, não conseguimos. O corpo se lembra daquilo. Infelizmente, nós nos lembramos dos traumas, mas temos a tendência de esquecer que nos recuperamos de todos eles. Quando o corpo se apega ao sofrimento, não constatamos o fato de que somos resilientes, nós estamos seguros e hoje não há mais nada a temer. Isso é algo que não conseguimos aprender se virarmos as costas para nossa experiência somática.

Então, se não podemos evitar, esquecer ou negar, o que temos de fazer?

O doutor Michael Baime é diretor do Programa de Consciência da Universidade da Pensilvânia. Ele foi meu professor por quinze anos e se tornou um dos meus amigos mais queridos. Quando dá aula em um curso introdutório, usa uma metáfora maravilhosa para nos lembrar de como age uma criança ao se lançar ao mar pela primeira vez. Conforme as ondas se aproximam, um impulso é se afastar. Se fizer isso, as ondas vão derrubar você. Outro impulso é ficar parado, ser forte e resistir à força das ondas que se aproximam. Se você fizer *isso*, também vai ser derrubado.

A única forma de manter a estabilidade é mergulhar na onda. Isso é contraintuitivo. O impulso de se afastar ou de se manter firme é muito mais forte. No entanto, com o objetivo de ultrapassar o trauma e seguir com a vida e com nossos relacionamentos, temos de agir de modo contraintuitivo. É preciso respirar bem fundo e mergulhar na onda. E talvez, apesar da espuma agitada e das águas turbulentas, encontremos a calma que existe abaixo da superfície.

## ACONTECE DO NADA

Aviva, uma caloura de 18 anos na Universidade Emory, estava em um restaurante em Nova Orleans celebrando a véspera de Ano-novo com alguns amigos, quando, de repente, sentiu um golpe esmagador — como ela mesma descreveu: “como se uma bola de boliche tivesse caído do teto direto nas minhas costas”. Foi jogada da cadeira para o chão, onde ficou deitada, mal podendo respirar e sofrendo a pior dor que já sentira na vida. Embora ela não soubesse disso naquele momento, uma bala perdida disparada a oito quilômetros de distância havia perfurado seu baço e seu diafragma e ficado alojada em seu estômago.

Ela sobreviveu ao trajeto para o hospital e, quando estava sendo levada na maca para a cirurgia, perguntou a um dos enfermeiros: “É sério?”. Ele deu um tapinha em seu ombro e respondeu: “Nós não sabemos. Temos de ver”. Com isso, ela supôs que suas chances eram de 50%.

A recuperação foi um processo longo. Por mais de um ano depois daquele evento, essa ex-atleta teve de se concentrar na reabilitação das funções mais básicas — comer, tomar banho, ir ao banheiro, reaprender a andar. E isso foi apenas o começo. “Era como andar em um túnel no escuro”, ela lembra. “Você vai às cegas e não conhece o terreno.”



Isso é o que chamo de uma experiência que acontece do nada. Foi o que vivi quando a roda de um caminhão que se aproximava voou pelos ares e pousou na capota do meu carro. De onde aquilo veio? Do nada. Foi como na minha experiência no clube de comédia. É a experiência da mulher que recebe a notícia de que o caroço em seu seio é maligno. Ou os pais que são informados de que o diagnóstico do seu filho é autismo. Ou do cônjuge que ouve: “Eu quero o divórcio”. Eu acredito que todos nós temos experiências que acontecem do nada e, embora os detalhes possam diferir de uma vivência para a outra, sabemos que a sensação é a de que o chão se abre sob nossos pés e estamos em queda livre.

Costumo dizer às pessoas que toda sabedoria que adquiri na vida começou com duas palavras: “PUTA MERDA!”.

Então, existem outras palavras que vêm inevitavelmente na sequência: “Isso é um pesadelo. É terrível. Isso não vai acabar nunca”.

A primeira vez que isso aconteceu, disse a mim mesmo: “Não posso viver com isso. Não serei mais feliz enquanto não voltar a ter o que tinha ontem”. E, depois de um tempo, o “puta merda” é seguido de “Está bem, o que eu tenho de fazer agora?”.

O que você *faz* quando algo acontece do nada?

Acho que ninguém sabe de verdade. Jovem ou velho, ninguém está realmente preparado. Nós humanos somos tolos e temos a tendência de achar que sabemos o que o amanhã nos trará; isso nos dá uma sensação de conforto e segurança. No entanto, não é assim que acontece. Os eventos nos pegam com a guarda baixa, fazem com que nos sintamos surpreendidos e mudam o curso de nossa vida. Depois, rotulamos os

acontecimentos como bons ou ruins. E, enquanto estão acontecendo, somos como um barquinho levado pelo mar na tempestade e nos sentimos assustados, desamparados e fora de controle.

Então, o que nós humanos descobrimos nesses momentos “puta merda”? Quando a bala perdida nos atinge, a roda do caminhão cai dos céus e estamos em queda livre?

A história de Aviva e a minha podem ser diferentes das histórias de outras pessoas, mas estou certo de que todo mundo já vivenciou pelo menos um momento desse tipo. Sabemos que o amanhã não será necessariamente igual ao hoje — *sabemos* disso e ainda assim acreditamos que, apesar de todas as evidências em contrário, nossa vida é previsível. Daí, quando vivemos nossa experiência, nós nos perguntamos: “Por que eu?”.



Como já mencionei, muita pesquisa tem sido realizada sobre a Síndrome do Estresse Pós-Traumático (SEPT) na tentativa de avaliar o impacto desse tipo de evento em nossa vida e em nossa psique. Por exemplo, descobriu-se que muitos sobreviventes de guerra, mais recentemente aqueles que serviram no Iraque e no Afeganistão e tentam se readaptar à vida civil, têm feridas profundas e dolorosas com graves danos psíquicos. Os sintomas, que podem não emergir de início, são agora bem conhecidos pelos profissionais da área de saúde mental. Insônia e, quando dormem, têm pesadelos horrorosos. Raiva explosiva. Pânico repentino em determinadas situações e lembranças assustadoras. Depressão profunda com frequência acompanhada do uso aditivo de drogas e álcool. Comportamento de risco e ideação suicida — e com bastante frequência eles tentam ou cometem suicídio.

Com certeza, esses sintomas não são exclusivos dos veteranos de guerra. Podem ocorrer em qualquer pessoa que esteja lidando com algum tipo de trauma — perdas, doenças, acidentes, enchentes, terremotos, abuso sexual, experiências como refugiados —, a lista é tão variada quanto os desastres que se abatem sobre a humanidade. O trauma que acontece do nada pode nos atingir tão repentinamente quanto um carro em velocidade ou tão devagar quanto um melanoma que cresce em silêncio; pode ser tão irreversível quanto a morte de um filho ou tão sem solução quanto um divórcio litigioso. A maneira como lidamos com as surpresas da vida diz muito sobre nossa resiliência e nosso grau de autocompaixão. Também diz muito sobre de onde viemos e quem éramos antes de tudo aquilo acontecer. No entanto, quaisquer que sejam os detalhes, o trauma envolve muita dor e perda, trazendo junto o sofrimento e geralmente alguns, muitos ou todos os sintomas da SEPT.

Existe, porém, outro aspecto do trauma que os psicólogos chamam de “crescimento pós-traumático”. Richard G. Tedeschi e Lawrence Calhoun, dois psicólogos da Universidade da Carolina do Norte em Charlotte, descobriram que muitas pessoas que lutaram com os tipos mais severos de traumas chegaram a mudanças positivas.

Essas transformações envolvem relacionamentos melhores, novas possibilidades de vida, maior prazer de viver, uma sensação de força pessoal e desenvolvimento espiritual... Esse parece ser um paradoxo básico vivido pelos sobreviventes do trauma, que relatam esse aspecto do crescimento pós-traumático: as perdas provocaram ganhos valiosos.<sup>3</sup>

Muitas pessoas, inclusive eu, experienciam o caos e o sofrimento resultantes do trauma e o crescimento que ocorre no novo despertar.

Não existe um programa com doze passos que conduza ao crescimento pós-traumático. Em vez disso, esse é um túnel longo e escuro como foi descrito por Aviva. E nós entramos duplamente cegos nesse túnel. Como Tedeschi e Calhoun indicaram, o trauma nos faz sentir mais vulneráveis e até desamparados. A situação nos coloca diante de perguntas irrespondíveis: Por que isso aconteceu comigo? Como seguir com a vida agora que esse trauma ocorreu? Por que eu deveria continuar a lutar? Em que poderia acreditar agora? Tudo isso sempre nos confronta com verdades difíceis: nossas metas anteriores não são mais atingíveis e não ocupamos no mundo o lugar que acreditávamos que ocupávamos.

No entanto, se conseguirmos cruzar esse túnel, cresceremos de uma forma que jamais poderíamos antecipar.

A questão é a seguinte: Onde e quando o crescimento começa?

[3](#) TEDESCHI, Richard G.; CALHOUN, Lawrence. "Posttraumatic Growth: A New Perspective on Psychotraumatology." *Psychiatric Times*, vol. 24, n. 4, 1º abr. 2004.

## RESPEITO AO LUTO

Na tradição judaica, existe um período de luto ritual que ocorre logo após a morte de um familiar. O chamado shivá é um tempo de silêncio e tristeza, quando nos sentamos na sala e nos deixamos sentir e pensar tudo o que quisermos a respeito da pessoa falecida. A comunidade dá apoio, assume a rotina doméstica e se encarrega das tarefas da limpeza e da preparação das refeições. Os amigos e a família fazem companhia ao enlutado. Assim, a pessoa não tem outra responsabilidade a não ser dar atenção ao próprio pesar. É essencial que nos exponhamos integralmente aos sentimentos de perda e dor pela pessoa que fazia parte de nós. É o processo de abrir o coração para a despedida. O ritual não termina com os sete dias do shivá. Essa primeira semana faz parte de outro período de 30 dias, quando os enlutados já podem retornar ao trabalho, mas é recomendado que não participem de compromissos sociais ou eventos festivos (acredita-se que não seja saudável sair da semana do shivá e já reassumir a vida normal). Muitas famílias, depois de um ano de luto, descerram a lápide do túmulo e a apresentam à comunidade.

Os rabinos que formularam as leis e os costumes judaicos sabiam que o pesar é um processo contínuo que não se encerra em um período determinado. Eles compreendiam que o sofrimento vem em ondas que parecem surgir do nada.

Quando os eventos acontecem do nada, quando nossa vida muda para sempre por situações que não podemos controlar, nosso primeiro instinto é tentar trazer de volta o que tínhamos ontem. É como a dor fantasma associada à perda de um dos membros do corpo. É como se nosso corpo/mente sentisse dor onde o membro amputado ficava. Aos poucos, porém, conforme nos damos conta de que o ontem se foi para sempre, nosso coração se abre e – inevitavelmente – as lágrimas caem e o luto começa.

Todo trauma envolve perda. Toda perda é um tipo de morte. E toda morte deve ter seu luto. O luto deve ser respeitado.



Em seu livro *Healing into Life and Death*, Stephen Levine escreve: “O pesar são as queimaduras de corda que ficam em nossas mãos depois que aquilo que mais amamos é tirado de nós, colocado fora do nosso alcance”.<sup>4</sup> A menos que tenhamos nascido budistas ou excelentes meditadores, apegamo-nos ao que temos; não abrimos mão facilmente. É natural. Como podemos deixar o ontem para trás — um membro que foi amputado, a habilidade de andar perdida, nossa imagem como pessoa casada com uma família ao redor ou ter um corpo saudável ou um filho que é quase perfeito?

Como podemos nos desapegar daquilo que nos é tão precioso? E há tantas preciosidades para nós. Como podemos nos desapegar de um cônjuge que realmente ouvia nosso coração? Do sonho de ter conquistado mais do que conseguimos nesse estágio da vida? De fato, como podemos abandonar a casa psicológica em que vivemos todos esses anos, apesar de ser muito grande, muito pesada e também ter muitas goteiras — ainda é nossa casa! Como podemos jogar fora aquele casaco surrado que já não nos mantém aquecidos, mas que foi nosso companheiro por tantos anos?

## Como nos *desapegamos*?

Uma paciente recentemente me disse: “Sinto como se esta vida tivesse sido jogada sobre mim como uma montanha de neve sobre uma borboleta. Tenho lutado contra esse sentimento há anos. E agora tudo que posso fazer é chorar e esperar pelo momento de mudança”.

Como você está lendo este livro, se está começando a pensar sobre as perdas que sofreu ao longo da vida e está se sentindo triste e choroso, então, acabou de encontrar a resposta. Nós nos *desapegamos* com as lágrimas e a tristeza e o medo e o pesar. No entanto, para a maioria das pessoas, as lágrimas não acontecem até que sejam capazes de se *desapegar*, suspirar e se abrir para a verdade da própria vida.



Uma de minhas pacientes era uma mulher na casa dos 40 anos que, às vezes, era invadida por ondas de ansiedade e surtos periódicos de depressão. Ela me contou sobre sua infância. Apanhou da mãe entre os 5 e os 12 anos até que fugiu de casa e foi para a assistência social. Quando estava com 17 anos, fugiu também do abrigo público porque estava sendo abusada. Apesar disso, depois de tudo o que lhe aconteceu, ela foi capaz de construir uma vida para si mesma. Encontrou apoio na comunidade, fez amigos, formou-se no ensino médio, frequentou cursos de extensão universitária, aprendeu um ofício e encontrou um emprego que se transformou em uma carreira. Pode chamá-la de heroína. No entanto, embora tenha sido capaz de ser funcional na vida, todas as emoções que sentiu quando era uma menina ainda estavam lá. Estavam, porém, soterradas, e isso a impedia de ter um relacionamento saudável ou íntimo.

E o que acontece com as emoções “enterradas vivas”? Um dia, essa mulher notou um caroço no seio e recebeu o diagnóstico de câncer. Em pouco tempo, havia desenvolvido os sintomas da SEPT. Ela começou a desconfiar do próprio corpo e do mundo ao redor dela. Em suas próprias palavras e comportamentos, passou a dar sinais de que estava ficando paranoica.

Depois de vários meses, conseguiu se sentir segura em meu consultório. Em uma sessão, começou a falar e, momentos depois, chorou. Sessão após sessão, ela chorava, chorava, chorava e chorava. Chorava por aquela menina que estava apavorada e desamparada; pela adolescente que fora molestada; chorava pela infância perdida; chorava pela jovem que engoliu em seco e se forçou a trabalhar e que sofreu. Chorava pelo próprio corpo que apanhara e fora abusado e agora estava com câncer. E, quanto mais chorava, mais aberta se sentia.

O fato é que a vasta maioria das pessoas afirma que se sente melhor depois de chorar. Os pesquisadores examinaram a composição química das lágrimas e descobriram que elas contêm cortisol — o hormônio do estresse. Portanto, chorar realmente diminui o estresse. Quanto mais funda a ferida, mais funda a dor e maior o pesar.

E o que eu fiz? Eu a acolhi. Não fisicamente. Eu a acolhi emocionalmente. Ela *se sentiu* acolhida. Meu consultório foi seu lugar para chorar. Foi o lugar aonde ela ia para sentar e

viver o luto pelos 35 anos de vida que haviam se passado. Ela viveu esse luto por bastante tempo.



Depois que minha mãe morreu, meu pai e eu nos tornamos uma parte importante da vida um do outro. Nós nos falávamos todos os dias. Éramos pai e filho, claro, mas também bons amigos. Mais tarde, quando meu pai morreu, eu literalmente senti um espaço vazio no coração, um buraco que doía tanto que eu queria virar as costas para ele. Contudo, não virei, não poderia. Eu continuei a lavá-lo com minhas lágrimas. E todos os dias eu chorava, e chorava tudo de novo.

Isso é tristeza. É como o luto acontece. Há algo na tristeza que abre nosso coração. Quando nosso coração está aberto, nossa vida se torna mais aberta. Conseguimos aceitar o companheirismo e o amor dos outros. Nós podemos imaginar um futuro. E podemos seguir em frente. E seguimos com as cicatrizes em nosso coração, carregando as lembranças do ontem e a tristeza *do que já foi*. Depois de todas as lágrimas, porém, estamos mais despertos para o que somos e para o que podemos ser.

[4](#) LEVINE, Stephen. *Healing Into Life and Death*. Nova York: Random House, 2010. p. 102.

## E AGORA?

Fazia duas semanas que meu primo Donald havia morrido e eu estava jantando com a esposa dele, Arlene. Compreensivelmente, ela estava arrasada e repetia sem parar: “Não sei como vou seguir em frente”.

Eu me lembro de pensar como aquilo estava precisamente correto: sem saber como seguiria em frente, ela sabia que conseguiria. Nós *conseguimos* seguir em frente, e — com pouquíssimas exceções — seguimos em frente. Talvez até tenhamos a sensação de que não queremos seguir em frente, mas, diante da difícil escolha entre a vida e a morte, quase sempre escolhemos a vida. Diante do inimaginável, diante dos eventos que acontecem do nada para mudar nossa vida, não temos alternativa a não ser ver nosso mundo ser reformulado. Não existe mapa com a indicação do caminho, não existe luz no fim do túnel. Portanto, a questão torna-se a seguinte: “Como posso seguir em frente?”.

Existe um ditado sufi<sup>5</sup> que sempre repito: “Enquanto o coração chora pelo que perdeu, a alma se rejubila com o que encontrou”.

Entretanto, tenho de acrescentar: “Não, imediatamente”. Como a paciente que descrevi no capítulo anterior, às vezes, o coração tem de chorar por um tempo muito, muito longo.



Em uma conversa no fórum do website da Fundação Christopher e Dana Reeve, eu conheci uma mulher tetraplégica que, nos oito anos antes de seu acidente, vivenciou uma ampla série do que ela chama de “eventos desafortunados”. Ela se divorciou do marido, que depois tentou se suicidar. Com sete semanas de vida, o neto morreu repentinamente de uma síndrome infantil letal. Depois disso, a filha dela “entrou numa espiral” e passou a apresentar sintomas de desordem bipolar. Nos anos anteriores ao acidente de carro que fraturou a espinha dessa mulher, ela também teve a casa arrombada duas vezes, mudou quatro vezes e trocou três vezes de emprego.

Como ela sobreviveu a esse trauma? Tudo isso mudou seu modo de ver o mundo e o lugar onde ela se encaixava nele. Nos anos seguintes ao acidente, o dano na espinha dorsal tornou-se o centro de sua vida. A tetraplegia não era *o que ela tinha*, era *o que ela se tornara*. No entanto, a seguir, tudo começou a mudar. Ela escreveu sobre o que chama de “minhas conquistas após literalmente perder tudo, incluindo quase a vida”. E fez uma lista com essas conquistas:

FÉ. Aprendi que certos eventos não são controláveis. E agora eu sei que serei cuidada, não importa a situação em que a vida me coloque.

A VIDA É PRECIOSA. Eu digo “Eu te amo” com muito mais frequência do que antes do acidente.

BONDADE DOS OUTROS. Minha família e meus amigos foram tratados com cuidado e gentileza inacreditáveis por pessoas totalmente desconhecidas.

PACIÊNCIA. Esperar tornou-se um modo de vida para mim... aprendendo novas maneiras de fazer coisas com meu corpo mudado e quase nunca cooperativo.

COMPAIXÃO. Pelos outros e por mim mesma, e uma compreensão mais profunda de como as incapacidades impactam as pessoas que as desenvolvem.

PERDÃO. Não acredito que a maioria das pessoas acorde com a intenção de matar ou prejudicar outros seres humanos. Eventos ruins ocorrem na vida de todo mundo.

Portanto, lá estava uma mulher que, apesar de todas as perdas, conseguia fazer uma lista do que conquistara com seu trauma. Estava completamente consciente de como a própria vida havia sido alterada. Quase diariamente, sentia-se sobrecarregada e apavorada, desejando algo que não poderia mais ter. Vivenciou todo tipo de mudança física — a frustração e o embaraço dos cuidados com o intestino e a bexiga, a recém-descoberta dependência e a perda dos sonhos. Suas perdas foram absolutas. A justiça não estava em questão ali. Nenhum ser humano ou deidade iria intervir para dizer: “Você recebeu muito, você perdeu muito” ou “Aqui estão algumas vitórias para equilibrar suas derrotas”. A mente dela, porém, tinha ido além. Apesar das muitas perdas, havia ganhos. A brisa veio de algum lugar. Então, havia também algumas conquistas.



Esse é um exemplo de crescimento pós-traumático. O trauma não ficou realmente no passado, não está esquecido. Ainda existem aqueles buracos no coração — e o dano que nos causaram. No entanto, ao longo do tempo, não podemos apenas chorar pelo que perdemos, a alma pode se rejubilar com suas descobertas. E encontramos como nos acomodar no mundo ao nosso redor.

Eu costumo meditar todas as manhãs às margens de um lago que ficava no caminho do meu escritório. O lago era relativamente pequeno e bonito e eu gostava de olhar para a água, observando o reflexo das árvores. Era uma visão perfeita, como costuma ser a natureza. Então, um dia cheguei ao “meu” lago e descobri que alguém havia jogado um enorme pneu de caminhão na água. O pneu estava bem visível e meus olhos não aceitavam aquilo ali. Fiquei com raiva e tive uma sensação de violação pessoal: “Como alguém podia profanar a natureza daquele jeito?”. No entanto, também senti raiva porque era aquilo que veria durante a meditação. Algo feio. Então, nos dois meses seguintes, eu via o pneu, e essa visão disparava a raiva e o julgamento crítico. Depois de um tempo, porém, a raiva dissipou. Aquele pneu simplesmente se tornou parte da paisagem. E por muito tempo parei de prestar atenção nele.

No ano seguinte, notei que o pneu estava coberto pelo musgo. Era como se, enquanto eu tentava me acomodar ao pneu deixando de notá-lo, o lago e o pneu também estavam se acomodando um ao outro. Agora, quando olho, não vejo mais o pneu no lago. É apenas o lago de novo. Um pouco diferente, mas basicamente o lago que sempre foi. Nós — o lago, eu e a natureza — encontramos a maneira de nos adaptar.

É o que acontece no nosso coração. Os buracos não desaparecem, mas o tecido cresce e cicatriza, tornando-se parte do que somos. O mesmo ocorre na natureza. Como observou o famoso arquiteto espanhol Antoni Gaudí: “Não existem linhas retas ou quinas na natureza”. As estruturas mais estáveis da natureza — como as árvores ou as teias de aranha — têm linhas angulares e curvas. Conforme nosso coração se amplia e aprendemos que o tecido das cicatrizes, afinal, não é assim tão feio, adaptamo-nos ao que a princípio nos parecia insuportável. E percebemos que essa sabedoria conquistada não teria sido possível sem as perdas sofridas, mesmo aquelas que pareciam impossíveis de tolerar.

[5](#) Sufi — grupo religioso que se difundiu desde o início do Islã. (N.T.)



## ESPELHOS

Algumas emoções são mais complexas do que parecem.

Depois de observar as pessoas expressando emoções em meu consultório por mais de 40 anos, comecei a acreditar que é a experiência dos nossos sentimentos o que conduz a nossa vida. No entanto, a descrição ou a análise das nossas emoções não combina necessariamente com a experiência.

As emoções não vêm com rótulos. As pessoas choram quando não estão tristes. Com frequência, elas choram porque sentem, ouvem ou veem “algo que lhes toca o coração”. E, enquanto choram, não podem descrever a emoção que sentem. Não conseguem nem dizer se é positiva ou negativa, é apenas “tocante”. Muitas pessoas riem quando não estão felizes: podem estar nervosas ou com raiva, expressando sentimentos hostis com uma risada sarcástica. O que chamamos de “raiva” pode ser, na verdade, desamparo, desapontamento, tristeza ou depressão. E o que dizer daquela emoção chamada “felicidade”? Novamente, eu pergunto: “*O que isso significa?*”. Eu me senti feliz no casamento da minha filha e no nascimento do meu neto. Toda vez que Jacob vem me visitar ou ouço a voz de Joan, eu me sinto feliz. Por outro lado, uma grande taça de sorvete também me faz feliz (isto é, até que me faça miserável). Mas são iguais? Faz duas décadas que reflito sobre essa emoção e aqui estou eu ainda sem nenhuma pista da resposta!

De vez em quando, durante uma sessão, quando alguém está expressando raiva ou culpa ou autocrítica severa, tenho consciência de que o paciente não está presente na sala; ele está perdido interiormente em meio às respostas habituais a determinado estímulo. E, quando isso acontece, eu o interrompo e convido a experienciar o que está acontecendo com ele naquele exato momento. Quando consigo arrancá-lo de dentro da própria cabeça e o faço entrar em seu corpo, o paciente rapidamente percebe que o coração está batendo rápido ou os ombros estão tensos ou o estômago está embrulhado. Está sofrendo. Quando somos capazes de *permanecer no presente* com outra pessoa e fazê-la sentir integralmente o próprio sentimento, em geral ela se sente aliviada ou triste. De acordo com o grau de crescimento em que se encontra, pode até sentir autocompaixão.

Tudo aquilo está acontecendo com o corpo dela, enquanto a mente se mantém engajada com o comportamento habitual. Assim, quando aquele sentimento volta a acontecer (e existe sempre uma próxima vez e outra depois dessa), simplesmente convido meu paciente a colocar a mão sobre o próprio coração. Peço, então, para que feche os olhos. Em seguida, vejo se ele consegue sentir o calor da mão sobre o peito e, quem sabe, imaginá-la segurando com carinho o próprio coração, que está sofrendo naquele momento. Talvez, ele *consiga* sentir a mão que acolhe um bebê, conforta uma criança ou abraça um amante. Eu o convido a sentir por seu coração a mesma emoção que dedica a qualquer pessoa que ama. Inevitavelmente, o corpo relaxa e muitas vezes a pessoa começa a chorar. As emoções por trás daquelas lágrimas podem não ter nome, mas são sentimentos profundos.

São aqueles sentimentos sempre acompanhados de um longo suspiro, a sensação de chegar “em casa”. Pelo aspecto biológico, é o mesmo tipo de sentimento que uma mãe experiencia quando reencontra o filho que estava perdido em uma grande loja de

departamentos. As lágrimas não acontecem quando ela percebe que a criança se perdeu, mas explodem quando o filho retorna, quando a mãe finalmente se sente segura e pode “relaxar”. As lágrimas acontecem quando você se sente seguro o bastante para se deixar sentir. Alguns especialistas argumentariam que tudo isso é explicado por meio do que acontece no sistema nervoso da pessoa. Eles diriam que começamos a chorar quando o sistema nervoso simpático (aquele que ativa a resposta) alterna para o sistema nervoso parassimpático (chamado de “descanse e faça a digestão”). No entanto, sabemos que há muito mais ocorrendo ali. Trata-se de um relacionamento que foi rompido momentaneamente e depois reconectado.



Sabemos que a qualidade de vida está vinculada aos relacionamentos. Quanto mais nos relacionamos, mais conectados ficamos — mais amor sentimos ir e vir para e dos outros — e mais feliz nos tornamos. E mais saudáveis ficamos. A psicóloga Barbara Frederickson, em seu livro *Love 2.0*, explica que a conexão de forma íntima e amorosa com outros humanos libera oxitocina, estimula o sistema imunológico e até fortalece o nervo vago (um nervo que conecta o cérebro ao coração). Portanto, quando vivenciamos uma conexão amorosa em um relacionamento, isso literalmente faz bem ao coração.

Logo depois de passar por uma experiência de rompimento de uma relação significativa, o risco de que a pessoa passe por doenças físicas ou psiquiátricas aumenta. Na verdade, existe algo chamado “síndrome do coração partido” ou “cardiomiopatia induzida por estresse”: o enfraquecimento do músculo cardíaco por estresse agudo, como a morte da pessoa amada.

Os relacionamentos humanos são tão essenciais à vida, como indivíduos e como espécie, que, na verdade, temos neurônios que nos ajudam a nos conectar com os outros. São chamados de neurônios-espelho. Eles entram em grande atividade quando compartilhamos experiências. Por exemplo, se testemunharmos um gesto de gentileza, temos no corpo uma sensação que podemos chamar corretamente de gentileza. Se estivermos na presença de alguém ansioso ou deprimido, temos mais probabilidade de sentir ansiedade. É por isso que, quando estamos ao lado de alguém ansioso ou deprimido, tentamos ajudar a resolver o problema — assim, as duas pessoas podem se sentir melhor!

Muitos neurologistas afirmam que o cérebro é um órgão social. São os neurônios-espelho que o tornam assim. Não são apenas os relacionamentos íntimos que acionam os neurônios-espelho.

Assista a um jogo e observe um jogador fazer uma cesta, marcar um gol, cruzar a linha final ou fazer um lance competitivo. Conforme você se envolve na ação, mesmo a distância, mais depressa seu coração vai bater. Se for um esporte que você também pratica, seus músculos vão ficar tensos em sincronia com os jogadores em quadra ou em campo. De alguma forma, você vai se ver como um participante, mesmo sem mover um músculo. E, caso esteja em um evento esportivo e seu time ganhar, vai se sentir como se estivesse entre milhares de “familiares”.

Enquanto escrevia este capítulo, os Estados Unidos havia acabado de sofrer o atentado à

bomba na Maratona de Boston. E nos dias e semanas seguintes ao episódio, todos nós éramos bostonianos; todos nós nos sentimos vulneráveis e assustados com a explosão daquela bomba. E a sensação foi de alívio quando prenderam o segundo participante do atentado. Como isso acontece quando o evento ocorre a centenas ou milhares de quilômetros de distância? Como compartilhamos a mesma experiência humana? Obrigado aos nossos neurônios por isso. Inevitavelmente, nossa mente e nosso corpo são envolvidos na vida que ocorre ao redor. Dessa forma, algo dentro de nós reflete a experiência dos outros.

Os cientistas não entendem completamente como tudo isso funciona, mas o que já sabem com certeza é que esses neurônios-espelho são fundamentais para criar nossos relacionamentos. (De fato, existem algumas evidências iniciais sugerindo que as pessoas com desordens no espectro do autismo têm dificuldade com encontros sociais porque existe uma falha em seus neurônios-espelho.)

Embora ainda seja um mistério a forma como os neurônios-espelho iniciam as respostas em nosso cérebro e corpo, já existem diversas evidências de que eles são os responsáveis por isso. Observe a sua resposta da próxima vez que vir um bebê dormindo no colo de alguém ou sorrindo para o rosto do pai. O impulso emocional é irresistível. Você não está diretamente envolvido no contato entre o pai e a criança; você é “apenas” um observador. E, ainda assim, é muito mais do que isso. O amor que vê expresso entre pai e filho ou entre mãe e filho ressoa em uma ampla gama de sentimentos dentro de você. Seus neurônios-espelho entraram em ação.

E eles são poderosos. Existem vários estudos indicando que os seios de mães que deram à luz há pouco tempo começam a verter leite quando elas escutam o choro de um bebê com fome, mesmo que a criança seja de outra mulher. Não apenas essas respostas nos ajudam a sentir o que os outros estão sentindo como também nos ajudam a crescer e nos tornar seres sociais bem-sucedidos. O que ocorre ao nosso redor se torna parte de nós e nos muda. Nós vamos ao cinema ver um filme sobre uma história de amor feliz e ficamos tocados pelo sentimento representado pelo casal de atores. Atingimos uma sensação boa com um final feliz, apesar de só estarmos lá sentados no cinema. Isso graças aos nossos neurônios-espelho.

No entanto, você sempre soube que tinha esse poder, não? Desde que era criança gostava que o sorriso de outra pessoa o fizesse se sentir sorrindo também. O rosto fechado de alguém o torna triste ou preocupado ou ansioso. A visão de alguém batendo em outra pessoa cria um impulso em seu corpo, seguido de uma torrente de sentimentos que vai do medo à agressão. Só de ver um casal de amantes se abraçando, seu coração se sente tocado. A maioria de nós já experienciou respostas como essas desde o dia em que nascemos e continuaremos a senti-las para o resto de nossa vida. É nossa maneira de estarmos conectados.

E as consequências?

O que eu faço, ou digo ou expresso na sua frente vai alterar a sua química mais essencial de uma maneira que nós dois não controlamos ou entendemos. E você causa o mesmo efeito sobre mim.



Então, o que acontece quando você e eu estamos sentados diante um do outro e o convido a colocar a mão sobre o próprio coração para sentir bondade por você mesmo? O que acontece quando encaro seus olhos e peço para que vivencie a bondade que sinto em relação a você? Nós dois não precisamos nos mover do lugar onde estamos sentados. Não precisamos tocar um no outro para perceber as emoções que sentimos. Algo, porém, se passa entre nós. Vamos deixar que os neurologistas chamem isso de atividade neuronal ou oxitocina. O que sei é que nós dois estamos mudados.

## SOBRE CUIDAR E SE IMPORTAR

Há 7.500 anos (é o mais exato que conseguimos calcular), na região que é agora o sul dos Estados Unidos, um garoto com espinha bífida viveu até os 15 anos. Isso não seria possível a menos que tenha tido a atenção constante de alguém de sua tribo ou de sua família. Atualmente, com o desenvolvimento cirúrgico e com os avanços tecnológicos da medicina, uma criança nascida com espinha bífida tem boas chances de sobreviver até essa idade ou várias décadas mais. O mesmo não seria verdade há sete milênios. Essa criança, chamada pelos arqueólogos de “menino de Windover”, recebeu o mais extraordinário tipo de cuidado humano.

A tradição continua. Nós temos uma capacidade de cuidado que remonta a milhões de anos de evolução. Na atual tribo humana, cuidamos das pessoas mais próximas da família e de pessoas completamente estranhas; do garoto na cadeira de rodas ao menino em sala de aula; da jovem mãe grávida à tia idosa; dos bebês que estão chorando aos que estão dormindo; das pessoas que ficam para trás, tropeçam e caem, ficam presas ou avançam sem equilíbrio. Para todas essas pessoas e, de vez em quando, para nós mesmos, nós humanos reservamos algo chamado “cuidado”.

Mas o que é isso?



Há muitos anos, enquanto ouvia no rádio o programa *Fresh Air With Terry Gross*, acompanhei uma entrevista com um antropólogo e um psicólogo.

Eles estavam estudando uma espécie de macaco africano, observando a maneira como as mães respondiam ao estresse. Para ter como ler a informação, eles mediam os níveis de cortisol (o “hormônio do estresse”) nas mães macacas que haviam acabado de perder seus bebês. Quando um leão atacou a colônia de macacos, eles descobriram que algumas das macacas que haviam perdido seus bebês se recuperaram muito depressa (o nível de cortisol declinou). Outras demoraram muito mais tempo para se recuperar (o nível de cortisol se manteve alto). As mães que se recuperaram mais depressa foram aquelas que estavam cuidando de *outro* bebê macaco.

Trata-se de ter cuidado, o primeiro passo em direção ao amor. Associado com o amor, está outro tipo de hormônio, que já mencionei, a oxitocina, que é, na verdade, o oposto do cortisol. A oxitocina é o hormônio liberado quando seu coração está aberto, sua mente está tranquila e você se sente seguro. É o hormônio que entra em circulação quando caímos de paixão por alguém (é por isso que nos sentimos seguros apesar de estarmos “caindo” de amor).

No entanto, no meu consultório, não vejo hormônios, vejo pessoas sofrendo. E, quando as encontro com a minha mente curiosa e o coração aberto, elas começam a me ensinar sobre a vida delas. Muitas relatam que — pela primeira vez na vida — sentem que alguém está interessado em sua individualidade. Não interessado na aparência, desempenho, falhas ou sintomas, mas interessado na pessoa que elas são.



Há muitos anos, conheci uma mulher que era altamente engajada, embora se sentisse sozinha e isolada. Em nossa primeira sessão ela me disse: “Sinto como se minha alma fosse um prisma, mas todo mundo que eu conheço só vê uma cor. Ninguém vê o prisma”. Isso não sugere que ninguém na vida daquela mulher tivesse cuidado com ela, isso sugeria que ela não vivenciara ainda o tipo de compaixão que queria — que todos nós queremos.

Enquanto escrevo, completam-se 33 anos desde o acidente de carro que tive quando estava com 33 anos. Tenho vivido além das expectativas de médicos, amigos, família — e até da minha própria. Quando penso no incrível número de eventos que tiveram de acontecer para me manter vivo, eu me sinto humilde e grato além das palavras. Eu sinto gratidão acima de tudo na vida. Eu fui cuidado. Fui o recebedor de tudo isso e nem sequer sei por que ou de onde isso vem ou como prossegue ou o que significa.

E isso tudo também quer dizer que cuidei de mim mesmo — como todos nós precisamos cuidar.

No aniversário de 13 anos do meu acidente, enquanto estava meditando e sentindo profundamente minhas emoções, veio à minha mente a visão daquele homem de 33 anos deitado na maca da sala de emergência e, depois de alguns dias, deitado em um leito do Hospital Jefferson. Lembrei-me de como aquele jovem homem estava assustado e sozinho. E, então, experienciei a mim mesmo deitado ao lado dele na cama, segurando-o em meus braços e lhe dando um beijo na testa. Sabia que ele ficaria bem, mas sabia também que não poderia lhe dizer isso. Sabia que ele ainda teria muitas dores e muitas perdas na vida, mas também sabia que não lhe diria isso. Eu apenas o abraçava e o amava.

Era disso que eu precisava há 33 anos. É disso que todos nós precisamos. Chega um momento, porém, em que paramos de exigir isso de nosso cônjuge, nossos pais ou de Deus — e apenas sabemos que está lá. E, quando sabemos que está lá, podemos encontrar qualquer outro ser humano e encará-lo nos olhos, cientes de que estamos olhando para nós mesmos. Porque a centelha divina está *lá* — naquele outro humano.

Como poderíamos *não* cuidar ou *não* nos importar?

## VULNERABILIDADE

Meu amigo Edward abriu seu caminho até se tornar diretor de desenvolvimento de produtos de uma companhia multinacional altamente competitiva com sede em Nova Jersey. Ele é inteligente, muito focado e sua ascensão na estrutura corporativa foi o que eles chamam de “meteórica”. Como conheço muitas pessoas naquela empresa, sei que ele não é particularmente querido, mas também tenho consciência de que isso não é segredo para ele.

Nas poucas vezes que conversamos sobre o trabalho dele, Edward descreveu as dificuldades para lidar com sua equipe de subordinados e até com os gestores seniores. Tinha centenas de pessoas se reportando a ele e Edward se sentia constantemente obrigado a pedir que todos trabalhassem ainda mais duro ou o trabalho nunca seria concluído. Portanto, você pode imaginar como a equipe se sentia a esse respeito! Não era surpresa que ele se forçasse a trabalhar ainda mais duro que a equipe e não dava descanso nem a si mesmo. Então, quanto mais ele pressionava, mais parecia ser insensível e desrespeitoso (uma das pessoas que eu conhecia na empresa o descreveu como um filho da puta sem coração).

Edward tem, porém, outra faceta. Ele me contou sobre a ansiedade que sente toda vez que tem de falar em público — o que ele faz com bastante frequência — e como é inseguro em relação a diversos aspectos na vida. Disse que, em parte, mantém o foco e a concentração no trabalho por medo de perder o emprego e que sentiu esse temor *ao longo de toda a carreira*.

Acontece que eu sei que só alguém com um coração sensível tem esse tipo de ansiedade. Ele estava falando sobre o medo de falhar na frente dos outros. E eu sei que as pessoas com medo de passar vergonha tentam manter essas emoções sob controle. Como é muito assustador encarar diretamente esses sentimentos, viramos as costas, fechamos a armadura e nos pressionamos a seguir em frente com mais severidade ainda. Tenho certeza de que você conhece a eficácia disso. Infelizmente, funciona no curto prazo, mas ninguém ainda conseguiu ser bastante inteligente, bastante ágil ou bastante criativo a ponto de conseguir superar a própria mente!

Mesmo correndo o risco de parecer arrogante, eu conheço a cura...

“Sabe”, eu disse, “se a sua equipe soubesse disso, talvez eles gostassem mais de você.”

Ele riu: “Se minha equipe soubesse disso, eles iriam me decepar a cabeça!”.

Recordando essa conversa agora, imagino que talvez Edward pudesse estar certo — pelo menos, em algumas situações. Entre algumas espécies animais, aqueles que se mostram mais vulneráveis tornam-se o almoço dos outros. Os valentões tiram proveito dos mais fracos, assim como os pedófilos e os psicopatas. No entanto, isso tudo não representa em geral como os seres humanos respondem à vulnerabilidade visível. Não em minha experiência, pelo menos. Na maior parte das vezes, ocorre o oposto; aqueles que estão vulneráveis são acolhidos e cuidados. Não estou de fato em condições de dizer se as pessoas que se reportam a Edward tirariam vantagem de sua vulnerabilidade, decependo-

lhe a cabeça, ou demonstrariam grande consideração e preocupação por ele ter revelado o que sentia interiormente. Também sei, porém, que — pelo que comentou sobre “ter a cabeça decepada” — ele estava com medo de *mostrar* sua vulnerabilidade. E isso não tem a ver com a reação dos outros, mas com o medo muito humano da exposição.

Não importa se as outras pessoas são capazes, ou não, de ser compreensivas com nossa vulnerabilidade, a maioria de nós não está pronta para se expor. De fato, a maioria de nós considera a vulnerabilidade intolerável. Esse medo provavelmente origina-se em nosso cérebro primordial: achamos que estamos em risco se nos mostrarmos vulneráveis. Assim, quando sentimos esse medo, esforçamo-nos ainda mais para parecer fortes e independentes. Dizemos frases como: “Estou bem, obrigado” ou “Não preciso da sua ajuda agora, mas vou mantê-lo informado”.

Quando estou em público entre pessoas que fingem não me ver, sei que o fazem por causa desse medo. Eu sou o pesadelo da maioria das pessoas. Sou dependente e vulnerável. Então, se as pessoas viram as costas para as próprias vulnerabilidades, claro que viram as costas para mim também. Elas estão virando as costas, na verdade, para o que consideram intolerável. Especialmente na cultura atual.

Mas é intolerável?



Logo depois do meu acidente, toda vez que alguém queria almoçar ou jantar comigo, sentia que precisava prepará-la lendo uma lista de tudo que eu precisaria e de tudo que poderia acontecer. Dizia que iria precisar de ajuda para tirar e colocar o casaco, que minha comida precisaria ser picada, que talvez a bolsa da sonda precisasse ser esvaziada e que eu poderia não me sentir muito bem (isto é, ter um acesso de ansiedade) e ter de ir embora mais cedo. A pergunta subjacente ao meu solilóquio era: “Depois de ouvir como sou vulnerável e dependente, você ainda gostaria de sair comigo? Ainda quer continuar meu amigo? Você consegue lidar com meus problemas?”. Pode parecer bobagem elencar toda essa necessidade logística, mas por trás de tudo estava a pergunta: “Diante do que necessito, diante de tudo que não posso fazer por mim mesmo, você tem certeza de que quer estar comigo?”.

Claro que eu precisava dessa reafirmação. Afinal de contas, eu considerava minha dependência e vulnerabilidade tão vergonhosas, que quase mereciam uma repreensão. Eu não conseguia tolerar minhas próprias necessidades, como os outros conseguiriam? Eu me sentia um fardo, quando tinha de pedir ajuda para entrar e sair de um restaurante, cortar meus alimentos ou colocar e tirar meu casaco. Era tão embaraçoso para mim, que minha vontade era de gritar. Naqueles primeiros anos depois do acidente, eu me sentia tão cheio de vergonha, achava que todo mundo ficava me olhando e tudo o que queria fazer era voltar para casa e me esconder.

Eu sentia um ódio tão intenso das minhas próprias vulnerabilidades que tinha impulsos agressivos e até violentos. Como você sabe pelo noticiário, a vergonha e a humilhação podem produzir reações raivosas e violentas. Como no meu caso não havia ninguém com quem ser agressivo, eu direcionava minha raiva contra meu corpo quebrado e dependente.

Às vezes, quando estava sozinho, tinha vontade de bater nas minhas pernas com raiva. Claro, eu não me sentia melhor, apenas triste. Então, ficava triste, impotente e sozinho.

No entanto, havia ainda meu trabalho como terapeuta. Antes do meu acidente, eu lia muito e chegava até a falar em público sobre o valor do terapeuta vulnerável. Contudo, é tão fácil falar sobre as virtudes da vulnerabilidade quando você ainda vive a ilusão de que *não é* vulnerável. O que acontece quando é absolutamente impossível para o terapeuta esconder sua vulnerabilidade?

Esse era um território inexplorado. Estava apavorado quando retornei ao meu consultório e recomecei a receber pacientes. Lembro a primeira sessão de terapia depois do meu acidente, indo de cadeira de rodas pelo corredor para encontrar aquele primeiro casal de clientes. Foi um momento de vida ou morte. Eu estava inseguro, mas se fosse rejeitado pelos meus pacientes antes de tudo? Como meus pacientes me receberiam? Supostamente, eu devia cuidar deles — mas lá estava eu todo quebrado. Como eles poderiam confiar em mim e se sentir seguros comigo?

Desde os 12 anos, tudo que sempre quis era ser psicoterapeuta. E me tornei muito bom nisso. E como essa atividade tornou-se o foco da minha atenção, era tudo o que eu realmente sabia fazer para viver.

Mesmo depois de algumas sessões com pacientes, o sentimento de vulnerabilidade exposta não se dissipou. Uma das minhas primeiras clientes veio na direção da minha cadeira de rodas, olhou e perguntou: “Que tipo de cadeira é essa?”.

Fiquei defensivo, achei que ela estava me julgando.

“Por que você quer saber?”, perguntei.

Muito casualmente, ela respondeu que a irmã dela estava usando cadeira de rodas e a minha parecia muito mais sofisticada.

Acho que todo mundo ouviu meu suspiro de alívio no prédio do consultório! Então, minha vulnerabilidade não era uma grande questão para ela. Minha paciente tinha vindo para fazer terapia e era isso que ela queria. Ela mal pôde saber que aquilo que acontecera havia sido muito terapêutico *para mim*. Finalmente, pude relaxar e apenas estar entre humanos na sala.

Foi como se ela tivesse dito: “Sei que você é vulnerável e dependente, não tem problema. Preciso da sua ajuda, vamos começar”. Assim, ocorreu minha percepção de que meu relacionamento com os pacientes tinha começado a mudar. Foi o início de um processo que representou o aprendizado mais importante da minha vida inteira.



Aos poucos, fui ficando confortável como um terapeuta vulnerável. Hoje, eu me sinto vulnerável e confortável; meus pacientes também. Nós começamos nosso trabalho como espíritos semelhantes — dois seres humanos vulneráveis compartilhando um espaço com o coração aberto; algo que considero sagrado é o meu consultório.

Durante uma sessão, em geral, tenho de pedir ao paciente para me ajudar com a bebida,

abrir uma janela ou me desculpar quando a pressão sanguínea sobe e o cateter precisa ser verificado. Perdi a conta de quantas vezes derrubei algo no chão ou espirrei bebida em mim mesmo. Diversas vezes, minha bolsa vazou pelo chão enquanto eu estava em sessão. Isso chegou a acontecer duas vezes com o mesmo paciente! (Cheguei a pensar em encerrar a terapia com ela antes da hora, achando que pudesse ter um mau carma com cateter!)

O que aconteceu foi que muitos dos meus pacientes sentiram-se profundamente cuidadosos comigo. Quando algo acontece comigo, a reação deles é em relação a mim e não em relação a eles. Eles se sentem bastante tocados quando sofro e querem ajudar. Protegem a minha saúde, por isso, cancelam uma sessão quando estão resfriados — ou o que poderia vir a ser um resfriado — porque não querem que eu pegue o vírus. Quando começamos uma sessão e eles me perguntam: “Como você está?” — realmente querem dizer isso. Não é somente a minha vulnerabilidade que faz com que se sintam seguros; é o meu conforto com a minha própria vulnerabilidade — minha gratidão pela vida que tenho — que os faz se sentirem seguros e esperançosos. Tão importante quanto isso, minha vulnerabilidade possibilitou que eles sintam um tipo de compaixão que é um dos blocos de construção de nosso próprio bem-estar.



A doutora Brené Brown, professora e pesquisadora da Universidade de Houston, tem estudado a vulnerabilidade durante os últimos dez anos. (O vídeo com sua palestra em uma TED sobre esse tema tornou-se imensamente popular — foi visto por mais de 6 milhões de pessoas).<sup>6</sup> Ela sugere, e eu concordo, que você não consegue ter um relacionamento verdadeiramente íntimo sem alguma “tolerância à vulnerabilidade”. E quanto mais vulneráveis nos permitimos ser, mais íntimo se torna o relacionamento. Já afirmei diversas vezes que a fome por ser conhecido excede à de ser amado. Se não nos sentimos conhecidos pelo que somos, no sentido mais profundo, o amor não consegue penetrar. Quando alguém diz que nos ama, mas não conhece nosso lado escuro, nossos medos, nossas fragilidades, nossas áreas de vergonha e hostilidade, tudo o que a pessoa ama é o que mostramos. Se não comunicamos a ela que, às vezes, somos “cheios de merda”, então, vivemos com medo de ser rejeitados caso a pessoa descubra esse nosso lado.

Para qualquer pessoa, em um relacionamento íntimo, o aprendizado nunca termina. Não importa quanto sejamos próximos de alguém e amorosos — física e emocionalmente — sempre haverá a questão: quão confortável você está consigo mesmo?



Enquanto escrevo este livro, estou em um relacionamento que é diferente de qualquer outro que tenha experienciado desde que minha esposa me deixou há 24 anos. Eu conheci Joan, quando ela se candidatou como enfermeira para os fins de semana. Quando a vi andando no hall na minha direção — uma mulher atraente com um sorriso radiante —, eu me senti imediatamente acolhido e relaxado. Minha reação foi bastante incomum. Em geral, quando vejo uma nova enfermeira, sinto alguma ansiedade, imaginando se ela

conseguirá fazer tudo certo e se nossas personalidades combinarão. Eu não senti nada disso vendo Joan, eu apenas sorri em resposta. Tudo isso, sem dizer uma palavra.

Bem, Joan e eu temos muito em comum. Compartilhamos valores semelhantes. Temos duas filhas que amamos. Como eu, Joan estuda meditação e é fã de beisebol. Durante o primeiro ano ou um pouco mais, achamos que apenas gostávamos de sair juntos e conversar. Aos poucos, porém, percebemos que estávamos nos apaixonando.

Joan é atraente, espirituosa, perspicaz, reflexiva e tão neurótica (no que se refere a ansiedade e insegurança) quanto eu. Quando falamos sobre o que nos atraiu um ao outro, ela me conta sobre as qualidades em mim que acha encantadoras e louváveis. E, mesmo assim, aquela questão ainda fica no ar. O que dizer do desequilíbrio que percebo em nosso relacionamento — ou seja, ela tem de colocar o meu casaco, pegar minha bebida, dirigir a maior parte do tempo! Então, faço a pergunta que paira dentro de mim, Joan minimiza tudo e eu não sei como continuar. E até quando não faço a pergunta, as sombras dos meus medos passados ainda perduram. Ela conhece *minha* vulnerabilidade, insegurança e medo. E sabe que, quando eu expesso meu medo de ser um fardo, aquelas sombras estão de volta e eu me sinto vulnerável e inseguro. Às vezes, quando tomo consciência desses sentimentos, eu apenas digo a ela: “Acho que hoje meu nível de serotonina está meio baixo!”.

Quando Joan me diz: “Você ainda me ama?” — ou quando conta que não conseguiu dormir à noite porque estava com raiva de alguém e não conseguia relaxar ou quando os olhos dela me falam que ela está triste ou assustada —, eu também sei que a serotonina dela está um pouco baixa. Como todos os seres humanos, quando nos sentimos vulneráveis, temos de ser acolhidos física e emocionalmente.

Existe, no entanto, outra dimensão dessa necessidade. Nós não queremos compaixão apenas dos outros, mas também de nós mesmos. Você consegue estar vulnerável e sentir compaixão por você mesmo ao mesmo tempo? Você se olha no espelho e diz: “Não sei o que fazer. Não tenho as respostas. Preciso de ajuda. Estou me sentindo vulnerável e inseguro, sou humano”. Você consegue acolher a figura que vê no espelho e fazer isso com a mesma compaixão que os meus pacientes sentem por mim, a mesma compaixão que sentimos por alguém com quem nos importamos porque está se sentindo frágil, a mesma compaixão que é o início de uma vida com gentileza e alegria?

<sup>6</sup> BROWN, Brené. *O poder da vulnerabilidade*. TED em Houston, 2010. Palestra acessível com legendas em português em: <[http://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_on\\_vulnerability?language=pt-br#t-213661](http://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=pt-br#t-213661)>. (N.T.)

## POR FAVOR, AJUDE-ME

O casal estava junto há 20 anos. Para os dois, Geraldine e Richard, era o segundo casamento e a aposentadoria estava perto. Eles estavam sob uma forte dose de estresse. A empresa em que Richard trabalhava estava mudando a matriz e, se quisesse manter o emprego, ele e Geraldine teriam de se mudar de cidade também. Nenhum dos dois queria isso, mas não teriam dinheiro para aposentar imediatamente.

Essa situação não poderia ter acontecido em um momento pior. A filha de Geraldine tinha um filho adolescente problemático que acabara de ser preso por porte de drogas. A filha morava perto deles e Geraldine queria fazer todo o possível para ajudar os dois a superar aquele momento difícil. O neto estava em liberdade sob fiança e existia a possibilidade de que fosse sentenciado à prisão. A filha o criava sozinha e tinha recursos sociais e econômicos limitados. Para Geraldine eles deviam receber toda ajuda que ela pudesse oferecer, mas encontrava resistência da filha, que estava tão vulnerável e envergonhada, que não dava entrada para ninguém. Geraldine sentia-se expulsa da vida da filha e isso só acrescentava desamparo aos seus medos.

Então, os dias de Geraldine estavam preenchidos com preocupações e não conseguia desviar a mente daquela situação. Quanto mais pensava, mais traçava cenários catastróficos e mais se sentia apavorada. Embora conseguisse continuar funcional, gastava a maior parte de sua energia mental ruminando preocupações. Assim, quando Richard voltava para casa depois de um longo dia de trabalho, Geraldine estava prestes a explodir; ela começava imediatamente a atualizá-lo sobre os problemas, expressando seus medos e cenários apavorantes. Ela não conseguia ver que, quando o marido voltava para casa, estava cansado e estressado. Ela estava muito assustada e carente, mas achava que tudo que precisava era de um bom amigo para ouvi-la. Por causa de sua intensa ansiedade, tudo que conseguia experimentar era o próprio estresse e tudo que desejava era um alívio temporário. Como a maioria dos humanos, ela buscava alívio contando sua história para outra pessoa. E essa pessoa era Richard.

Contudo, como estava muito autofocada, era incapaz de perceber que Richard estava sofrendo. Se conseguisse ficar mais calma, veria o estresse nos olhos dele, a tensão nos ombros, a exaustão geral. Compreensivelmente, porém, o foco da atenção dela estava nos próprios medos. Não via que Richard tentava manter suas metas de desempenho no trabalho enquanto fazia arranjos para ficar em *home office*. Tudo isso já seria bastante difícil e estressante para um homem muito mais jovem; era ainda mais desafiador para um homem perto dos 70 anos com níveis mais baixos de estamina. Portanto, quando Richard voltava para casa, estava procurando um refúgio. No entanto, em vez disso, ele encontrava a esposa (que também era sua melhor amiga) diante de si mesma com seus medos e ansiedades, pedindo que ele a ajudasse a atravessar aquele momento difícil. Richard fez o seu melhor para tentar ouvi-la, mas nem ele mesmo estava consciente de como estava cansado quando voltava para casa.

Quando esse casal veio me ver, não demorei muito para fazer um quadro do que deveria ser o ritual noturno deles. Quando Richard chegava “depois de um longo e difícil dia de trabalho”, ouvia Geraldine por alguns minutos. Então, ia para a cozinha preparar um copo

de uísque com gelo e retornava para escutar as preocupações da esposa por mais algum tempo. As intenções dele eram boas. Entendia pelo que ela estava passando. Afinal, havia sido padrasto da filha dela desde que a menina era adolescente. Ele e Geraldine sempre se envolveram com o neto. Era claro que também estava preocupado.

Apesar da exaustão, Richard tentava ser carinhoso e compreensivo. Mesmo assim, Geraldine achava que ele a ouvia sem muita atenção. E ele admitia que era verdade. Estava pensando em se servir outra dose de uísque.

Ela era grata a Richard por *tentar* ouvi-la, mas não era o suficiente. Sem nenhum envolvimento real ou resposta, a ansiedade não diminuía. Ao mesmo tempo, Richard continuava a se sentir sozinho em seu próprio processo de transição. Não podia, porém, sentir essa emoção porque estava ocupado demais tentando ser um bom marido. Sem realmente ter consciência disso, estava usando o álcool para ajudá-lo.

Conforme as pressões foram aumentando, Geraldine tornou-se uma glutona. Ela sabia a razão. A comida a acalmava; comer parecia aliviar a pressão por um momento, mas estava ganhando peso e os quilos começavam a aparecer, o que só a deixava com a sensação de estar ainda mais fora de controle.

Durante uma sessão inicial, revisei com eles o momento em que Richard entrava na cozinha para preparar a primeira dose de uísque. Lembrei-lhe as palavras que usou para descrever a situação — “depois de um longo e difícil dia de trabalho”.

“Antes de entrar na cozinha”, eu perguntei, “como era viver sob a sua própria pele naquele momento? Como seu *corpo* se sentia ao final de um dia longo e difícil de trabalho? Sei que sua mente queria ser um bom marido, mas o que queria seu corpo?”

Ele não conseguiu responder (infelizmente, essa é a reação da maioria das pessoas. Quando tiramos um minuto para refletir, sabemos que precisamos de algo, mas não sabemos realmente o que é).

Então, eu disse a ele: “O que você sente quando volta para casa e começa a ouvir a história dela, o estresse dela?”.

Nós permanecemos com as emoções. Depois de um momento de reflexão, ele disse que sentia uma grande tensão na testa. E então? Enquanto esfregava a testa, descreveu como essa tensão descia para a face e depois para o peito. Quando agiu assim, estava visivelmente estressado.

Eu perguntei: “Então, de que seu corpo precisava?”.

Com os olhos fechados, ele respondeu: “Eu precisava que alguém tocasse minha testa”.

O que eles poderiam fazer?

O corpo de Richard estava dizendo: “Por favor, me ajude, por favor, me acolha!”.

Conforme Geraldine e eu fomos conversando sobre o que realmente necessitava, ela percebeu que falar sobre seus medos e ansiedades com Richard não a estava fazendo se sentir melhor. Talvez até fizesse se sentir pior. A maneira como descreveu a situação era quase como esfregar a pele irritada com erva venenosa. Quanto mais se esfrega, pior fica a

pele e mais difícil é parar de coçar. Por isso, quando ela ouviu Richard descrever sua experiência interna de voltar para casa, percebeu que era exatamente o que precisava quando ele voltava — ela também queria ser tocada, ser acolhida. Geraldine acreditava que suas palavras “passariam por dentro dele” e depois disso ela iria se sentir melhor. No entanto, agora ela sabia que queria, na verdade, o que a maioria de nós deseja quando se sente estressado — queremos ser acolhidos.

Como descreveu Mark Nepo no poema “Aceitação”:

*Meus esforços agora não se voltam mais  
Para tentar superar o sofrimento,  
Mas para aceitar o amor  
Onde quer que eu o encontre.*<sup>2</sup>



Richard e Geraldine estavam sentados juntos no sofá do meu consultório, próximos, mas sem se tocar. Pedi aos dois para que não dissessem nada e apenas encarassem um ao outro nos olhos.

Richard moveu o braço para tocar Geraldine. Os ombros dos dois pareceram relaxar um pouco e ele colocou o braço em torno dela. No entanto, quando o fez, ela olhou para mim e começou a explicar: “Assim que me sinto acolhida, começo a pensar em minha filha e como ela não tem esse refúgio na vida dela”.

Eu indiquei o que acabara de acontecer — assim que sentia o próprio corpo, ia direto para dentro da cabeça. (Isso não é raro, uma vez que nosso padrão de pensamento é habitual. Portanto, o cérebro de Geraldine estava acostumado a focar no que estava errado na vida dela. Nesse momento de alívio, sua mente fez o que estava acostumada a fazer nos últimos 50 anos.)

Eu gentilmente a trouxe de volta para o que estava acontecendo naquele exato minuto: “Seu corpo está pedindo para ser acolhido. Deixe-se sentir o toque de Richard. Deixe-se descansar no ombro dele. Sinta seus braços em torno da cintura dele e puxe-o para mais perto. Observe a experiência em todo o seu corpo”.

Pedi a ambos para fazer aquilo novamente — abraçar um ao outro. E, dessa vez, para fazê-lo conscientemente — sentindo as mãos um do outro nos ombros ou na cintura, sentindo o rosto do parceiro, a temperatura, a textura, o ritmo da respiração de cada um, sincronizando a respiração dos dois — até perceber o coração do outro batendo.

“E, quando você for novamente para dentro de sua cabeça”, eu disse, “retorne gentilmente. Ouça o chamado de seu corpo dizendo: ‘Por favor, retorne; por favor, retorne’.”

Eles se abraçaram novamente e dessa vez foi por um longo tempo. Eu vi a dor diminuir no rosto de Richard. Vi a respiração de Geraldine se acalmar, enquanto aninhava a cabeça no peito dele. Finalmente, eles tinham o que ambos queriam — conexão.

Essa conexão só pôde acontecer depois que ouviram o chamado da voz de cada célula

do corpo deles, vozes que tinham aprendido a silenciar. Agora aquelas vozes podiam voltar a ser ouvidas, dizendo delicada e claramente: “Por favor, me ajude”.



No início, Brené Brown passou anos pesquisando como e por que algumas pessoas se sentem conectadas e outras não. Por que algumas pessoas sentem pertencimento — enquanto outras sentem que não são compreendidas? O que é essa coisa sem nome, ela perguntava, que nutre ou interfere em nossa conexão com cada pessoa?

Em tempo, a pesquisa a conduziu a uma conclusão inesperada. O que constantemente se interpõe em nossa conectividade, ela descobriu, é a vergonha — esse encantamento repetitivo que toma nosso cérebro, tão comum a todos nós: “Não sou bom o bastante. Não valho o bastante. Não sou bastante competente, não sou inteligente o suficiente...”.

Assim, passamos a vida sem nos sentir muito valiosos e o que mais desejamos e a que devotamos todos os nossos esforços é consertar ou esconder os sentimentos inadequados. A vergonha nos faz esconder isso — assumindo que, se alguém descobrir quem realmente somos, vai nos rejeitar.

Nosso instinto para esconder a vulnerabilidade talvez derive de nossa genética primordial. Um animal vulnerável na selva será rejeitado e deixado para trás ou se tornará um almoço fácil! Contudo, o que descobri em minha vida, e o que Brené Brown descobriu com sua pesquisa, foi justamente o oposto.

Em seu livro *A coragem de ser imperfeito*, Brené descreve o momento em que conheceu a própria terapeuta (Diana) e respondeu à primeira pergunta que ela fez.

“Quando você se sente mais vulnerável?”, Diana perguntou.

“Quando sinto medo”, Brené respondeu.<sup>8</sup> Então, ela chegou à palavra que sintetiza a fonte de todos os seus medos — o sentimento de “ansiedade e incerteza”, ter conversas difíceis, tentar novidades, abrir-se às críticas, revelar a profundidade do seu amor para o marido e os filhos, tentar consertar aquilo que não tem reparação. E talvez o mais assustador de tudo, ela conclui: “Eu sinto isso quando acho que algo é bom demais”.

Depois de meu acidente, quando minha vulnerabilidade era tão visível, eu não achava que não merecia ser amado, eu *tinha certeza* disso. Não merecia ser amado, estava arrasado e dependente. Sabia que não tinha valor e era menos do que humano. Tudo isso porque minha vulnerabilidade estava lá, para todo mundo ver; eu nem era mais capaz de escondê-la.

Por que nos esforçamos tanto para esconder nossa própria vulnerabilidade? Por que um casal tem tanta dificuldade para dizer: “Estou ferido por dentro, por favor, me abrace?”. Por que é tão difícil para tantas pessoas até admitir para si mesmas que querem ser abraçadas e acolhidas? Por que lutamos tanto para esconder nossos medos — somos incapazes de ver que isso faz parte de nós como seres humanos?

Suspeito de que, para muitas pessoas, o medo da vulnerabilidade é o medo da rejeição, ou pior, da humilhação. O conto infantil *A Roupa Nova do Rei* é todo sobre exposição e

humilhação. Todos nós rimos do tolo rei que está sem roupas. No entanto, se conhecermos realmente a nós mesmos e aos outros, sabemos que ninguém está vestido — somos todos seres humanos vulneráveis. Todos temos vergonha de nossa dependência. Temos medo do embaraço ou da rejeição. E ainda estou para encontrar alguém que não tenha problemas de abandono! E o que falar sobre o medo universal de ser inadequado, incompetente ou não ter ideia do que fazer?

Vulnerabilidade, porém, não é fraqueza. Na verdade, admitir e se apossar da própria vulnerabilidade exige grande força. Somos muito corajosos quando encaramos alguém nos olhos e dizemos: “Por favor, me ajude”.



Há muitos anos, quando minhas filhas ainda eram meninas, minha esposa e eu fomos visitá-las em um acampamento noturno. Era um dia chuvoso e, depois que voltamos para casa e entramos na garagem, percebi que as rodas da minha cadeira ainda estavam molhadas. Enquanto minha mulher e a enfermeira entravam em casa, fiquei na garagem secando os pneus. Fazia isso acelerando para a frente e para trás sobre o cimento da garagem. Em um momento, eu reverti muito depressa a aceleração e fui derrubado para trás sobre o chão de concreto.

Estava em agonia. Deitado de costas, sozinho, achei que havia quebrado minha clavícula. Minha casa é bem grande e nem minha mulher ou a enfermeira estavam ao alcance da minha voz. Então, lá estava eu, sentindo uma dor terrível, supunha que estivesse bem machucado e ninguém sabia que eu estava em dificuldade!

Nem precisei pensar no que deveria fazer ou dizer ou se alguém me ouviria ou o que os outros achariam quando me encontrassem daquele jeito no chão. Eu apenas gritei — de fato, berrei — várias vezes com toda força dos meus pulmões enfraquecidos: “Por favor, ajuda! Por favor, ajuda!”.

Havia um trabalhador na casa vizinha. Foi o primeiro a me ouvir e a chegar para me salvar. Ajoelhou ao meu lado e colocou a mão sob a minha cabeça que sangrava para ver o que eu precisava.

Depois disso, passaram-se apenas uns minutos para eu estar cercado por pessoas que queriam me ajudar.

Agora, lembrando aquele momento, sei como estava apavorado. Posso reviver o terror que senti enquanto estava deitado lá; imaginando quem me ouviria, quem chegaria para me salvar. E percebo que sempre que estou assustado, estas são as palavras que digo em voz alta ou quero dizer: “Por favor, ajude-me!”.

Sei também que esse não é o grito de uma vítima. É uma afirmação: “Sim, sou vulnerável. Não posso fazer isso sozinho. Preciso da sua ajuda”.

É assim que nós nos conectamos. Quando alguém olha para você e abre a própria vulnerabilidade, isso abre seu coração e os dois sentem-se mais seguros e mais íntimos. Eu sempre vejo isso em meu consultório, quando os casais compartilham seus medos mais

profundos e desejos um com o outro. Inevitavelmente, segue-se o toque físico.

Quando fingimos ser mais fortes do que somos, distanciamos-nos um do outro. É somente pela vulnerabilidade que conseguimos ver o doce coração do outro. Embora a pesquisa tenha revelado isso, não tive de pesquisar para saber. Tenho vivido isso nos últimos 30 anos. Tenho visto as pessoas abrirem os braços e o coração quando ficam diante da vulnerabilidade humana. Não sei onde iria parar se tivesse tido os meios para continuar fingindo que não era vulnerável. Graças aos céus eu não tive essa opção e agora estou cercado de amor.

Nossa vida é entrelaçada e é isso o que nos dá forças. Precisamos um do outro.

7 Em tradução livre. O poema “Accepting this” pode ser encontrado no original em inglês em: [www.marknepo.com/poems\\_accepting.php](http://www.marknepo.com/poems_accepting.php).

8 BROWN, Brené. *A coragem de ser imperfeito* — Como aceitar a própria vulnerabilidade, vencer a vergonha e ousar ser quem você é pode levá-lo a uma vida mais plena. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.

## CRIE UM MILAGRE

Com frequência, abasteço meu carro no mesmo posto na vizinhança de casa. Ultimamente, o mesmo frentista tem me atendido e sorrimos quando nos vemos. Ele é um homem jovem e robusto com a pele cor de casca de coco e um sorriso caloroso. Como meus dedos não funcionam, ele me ajuda alegremente a pegar a carteira e tirar o cartão de crédito. Como muitas outras pessoas, ele fica curioso e maravilhado com a adaptação da minha caminhonete para que eu possa dirigir sentado na cadeira de rodas. E, também como muitas outras pessoas, ele parece um pouco desconfortável e não faz muitas perguntas.

Uma tarde de primavera, quando estava retornando para casa, parei para abastecer e conversamos por uns 20 minutos. Descobri que seu nome é Hari e que ele imigrara da Índia para os Estados Unidos há muitos anos. A família dele ainda vive lá. Hari tem 22 anos e trabalha 14 horas por dia no posto de gasolina. Quando acaba seu turno, volta de bicicleta para seu apartamento que fica a uns 20 minutos de distância. Lá, ele só tem tempo para engolir uma refeição, tomar um banho e dormir um pouco antes de levantar na manhã seguinte para repetir o ciclo.

Hari me disse que se sente sozinho, mas não tem tempo de conhecer ninguém porque trabalha demais. Fiquei chateado que aquele jovem homem gentil e caloroso tivesse de lutar tanto só para sobreviver. Meu instinto paternal me disse que ele era muito jovem para viver assim tão isolado. Eu fiquei triste e, por causa disso, senti meu coração se abrir um pouco.

Então, ele me perguntou se a mulher que vira comigo no outro dia era minha esposa. Disse que não, que era minha enfermeira.

“Você precisa de enfermeira o tempo todo?”

Respondi que sim e notei a enorme tristeza em seu rosto e seus olhos ficando úmidos. Depois, ele começou a perguntar sobre minha deficiência e, quando soube que eu estava em uma cadeira de rodas há 33 anos... mais tristeza. Ele continuou a me perguntar sobre minhas limitações físicas e, por fim, teve de se afastar um pouco porque estava triste demais.

Quando voltou, encostou-se à porta da caminhonete.

Coloquei minha mão no ombro dele e disse: “Hari, eu tenho algo que a maioria das pessoas não tem. Eu sou um homem feliz que ama muitas pessoas. Eu desejo o mesmo para você, meu amigo”.

Quando nos despedimos naquela tarde, ele me chamou de irmão. Sabendo que éramos família agora, no dia seguinte, levei-lhe uma bela porção de comida caseira. Falei que isso era consequência de ele ter um irmão judeu!

E foi assim que nos encontramos — ele um imigrante vindo da Índia conectou-se a um homem tetraplégico. Porque nos encontramos ali, porém, não quer dizer que ficaríamos ali. Nas paradas seguintes para abastecer o carro, ouvi muito mais sobre seus sonhos e seus medos. Ele soube o que estimulava meus dias e o que era difícil.

Eu me lembrei de uma frase frequentemente repetida da Bíblia hebraica: “Deus é Um”.

Muitos interpretam essa frase como a afirmação de que só existe um único Deus. E talvez *seja* mesmo esse o seu significado (com certeza, não sou um especialista na Bíblia). No entanto, talvez queira dizer que, quando as pessoas compartilham uma experiência humana íntima, vivenciam juntas algo sagrado.

Sempre me refiro a uma parábola judaica que diz: antes de uma criança nascer, o anjo da concepção derrama sobre ela toda a sabedoria que precisará ter ao longo da vida. Então, o anjo coloca o dedo sobre os lábios da criança e faz: “Pssiiuuu...”, selando um pacto do bebê com Deus. A história continua, explicando por que todos nós temos esse pequeno recorte afundado no lábio superior. É a marca do dedo do anjo!

Todos podemos ver essa marca um no outro, sejamos muçulmanos, cristãos ou judeus. Desejo a todas as pessoas que tenham encontros na vida como o que tive com Hari. Poderemos ser mais irmãos e irmãs e compartilhar uma experiência sagrada.<sup>9</sup>

[9](#) Publicado previamente no portal de notícias *The Huffington Post*, em 12 de abril de 2012.



## A LIÇÃO DA HERA

O vaso de hera foi um presente estimado que chegou em um momento muito difícil de minha vida. Joan o deu para mim no Dia dos Namorados e tinha a forma de um coração. Foi um doce presente de vida e de amor da mulher que significava tanto para mim. Eu coloquei o vaso em meu consultório no peitoril de uma janela perto de minha mesa para poder desfrutá-lo todos os dias.

Dizer que esse presente me foi dado em “um momento difícil” é entender a história. Por anos, tive o que pode ser chamado de um relacionamento em evolução com meu corpo. De início, depois do acidente, eu o odiava por estar quebrado, por me tornar um fracassado, por recusar-se a responder ao que eu considerava expectativas razoáveis, por quase ter perdido algumas batalhas contra bactérias resistentes ao tratamento, causando grande sofrimento não só a mim, mas a todos que eu amava. Odiava como, às vezes, minha bexiga ou intestino me causava terríveis humilhações. Conforme os anos se passaram, percebi que estava tratando meu corpo como um amante infiel que às vezes respondia e às vezes me traía.

No entanto, ao longo dos últimos 10 ou 15 anos, toda essa raiva e esse ressentimento desapareceram. Em vez disso, estou cheio de gratidão e admiração — este meu corpo conseguiu sobreviver a muitos infortúnios, entrou em repetidas escaramuças com vírus e bactérias bastante agressivos, regenerou células com eficiência incansável — e, de vez em quando, até me proporcionou prazeres requintados, indo desde o sabor excelente de um sushi até o que sinto ao ser abraçado por outro ser humano. Quando meu corpo é massacrado, sinto grande compaixão pela forma como se esforçou por tantos anos para me dar a maravilhosa qualidade de vida que desfruto hoje — como isso me possibilitou viver além da mais sonhadora expectativa de alguém. Sinto-me grato em relação a este corpo que agora sofre.

Nem sempre, claro. Não é como se meu ego tivesse ido embora para sempre. Para ser sincero, ainda existem muitas vezes em que sinto muita raiva, especialmente quando meu corpo falha quando me sinto pronto a realizar planos maravilhosos. Posso sentir autopiedade como qualquer pessoa! Por fim, porém, lembro que meu corpo luta enquanto meu ego é um fedelho.



No mesmo mês que recebi a hera, desconhecida para mim (mas que sempre temi), estava prestes a embarcar em uma jornada de dias *muito* ruins com este meu corpo vulnerável.

Perto do Dia dos Namorados, quando ganhei a hera, minha enfermeira notou que havia uma ferida no meu quadril que não estava cicatrizando. É muito comum que pessoas em cadeiras de rodas desenvolvam feridas em áreas do corpo que sustentam o peso. Por causa da pressão sobre a pele, as úlceras surgem (algumas saram sozinhas, quando a pressão é aliviada). A minha estava incomum nesse aspecto. Apareceu bem na junção do quadril com o fêmur direito. Essa é uma área que necessariamente não suporta peso, portanto, era difícil de entender por que a ferida se abriu e por que não sarava.

Depois de meses indo a vários médicos e tentando usar uma variedade grande de pomadas e antibióticos sem sucesso, no início do verão fui a um especialista em pessoas com danos na espinha dorsal. Ele observou bem a área e disse: “Claro que não está sarando. Você está com osteomielite. O osso está infectado na cabeça do fêmur”.

Depois de fazer uma cultura do tecido ósseo, descobrimos que a infecção era pela bactéria *E. coli*, o que já significava má notícia. Tive múltiplas infecções urinárias porque minha bexiga é incapaz de se esvaziar completamente. Depois de todos estes anos, a *E. coli* havia colonizado permanentemente minha bexiga e estávamos em uma trégua instável (comparo nossa “trégua” com o relacionamento entre o tigre de Bengala devorador de humanos e o naufrago Pi, que compartilhavam um bote salva-vidas em *As aventuras de Pi*).

O que tornava essa infecção particularmente negativa era que a *E. coli* estava viajando pelo meu corpo e era um alerta de que a bactéria poderia infectar qualquer parte. É evidente que essa infecção devia ser tratada imediata e agressivamente, ministrando antibióticos intravenosos no longo prazo e com um procedimento cirúrgico.

Quando meu médico me deu os detalhes de como seria a cirurgia e do que seria necessário durante o longo período de recuperação, entendi que meu corpo precisaria de muita cooperação para superar aquilo. Depois da cirurgia, eu teria de permanecer na cama por seis semanas, deitado de costas ou do lado direito (e sendo virado a cada duas horas). Durante esse período, não poderia elevar a cabeça a mais de 30 graus. Essa era a pior parte. Eu não podia ler ou digerir direito os alimentos. Também significava banhos diários e higiene na própria cama. O sistema digestivo de qualquer um funciona melhor quando a pessoa pode se levantar, porque se beneficia da força da gravidade. Inclinado, sem a ajuda da gravidade, todo meu sistema gastrointestinal ficaria inútil. Por 24 horas ao dia, nos sete dias da semana, por seis semanas.

Quando o médico descreveu o que estava por acontecer, tive uma reação interessante. Não fiquei deprimido, com raiva nem assustado, porque sabia o que vinha pela frente. Então, não tive *medo* do que ia acontecer. Algo semelhante já ocorrera comigo havia 20 anos e eu antecipei que viveria a mesma situação outra vez (sabia disso porque, conforme ficamos mais velhos nossa pele fica mais fina e aumenta o risco de um colapso). Assim, eu já providenciara uma modificação no tamanho da minha cama, tornando-a um pouco maior para acomodar uma área para uma companhia se sentar. Portanto, de algum jeito eu me achava pronto ou até bem preparado para aquilo. E já sabia que meu corpo exigiria muito tempo e cuidado para ajudá-lo a me devolver a vida que eu amava.

Tenho sorte em ter tanta prática em meditação. Em grande parte por causa disso, acreditava que conseguiria passar por aquela experiência com a mente curiosa e o coração aberto. Imaginava como iria reagir. Estava bastante convicto de que teria períodos de depressão e desespero, mas que outras experiências eu teria? Tinha a sensação de que essas experiências iriam causar mudanças em mim e estava curioso. Imaginava por quanto tempo circularia pela vizinhança da autopiedade e do ressentimento e também pela vizinhança do amor e da gratidão. Queria observar tudo isso — confiante de que passaria muito tempo por essas bandas emocionais ao longo das seis semanas seguintes.

Além disso, tinha de me certificar de que alguém regaria minha hera no consultório durante a minha ausência.



O procedimento foi realizado e descobri que a proliferação de *E. coli* no meu corpo era extensa. O cirurgião teve de remover uma boa quantidade de tecido, incluindo muito do osso do quadril. Também aprendi que ficara bastante vulnerável a novas infecções. Assim, depois de cinco desagradáveis dias no hospital, fui levado para casa de ambulância para começar a recuperação. Por certo, observei tudo que se passou. Durante a primeira semana mais ou menos, concentrei-me principalmente no meu corpo — os problemas digestivos, a logística para me virar de duas em duas horas, todo esse tipo de questões. Muitas vezes, meu estômago ficava embrulhado e eu me preocupava se meu intestino ficaria desregulado. A experiência como um todo foi uma curva de aprendizado, enquanto eu descobria como assistir à televisão, colocar os audiobooks para funcionar sozinho e me alimentar. Estava exausto. É difícil dormir quando você é acordado e virado a cada duas horas. E percebi que, de certa forma, minha exaustão era positiva uma vez que meu corpo e minha mente estavam cansados demais para ficar agitados.

Talvez uma semana tenha se passado assim, mas a seguir me peguei olhando no relógio e começando a contar os dias e as semanas. Quando agia assim, ficava impaciente e agitado, querendo que o tempo passasse mais depressa. Entrei no que os budistas chamam de “Domínio do Mal”. Isso acontece quando queremos que o momento em que estamos seja diferente do que é (a própria definição da impossibilidade).

Eu me senti muito afortunado por não permanecer nessa vizinhança — só a visitei algumas vezes.

As visitas chegaram. Minha filha me apresentou à série *Dexter* e fui seduzido — via uma temporada inteira no DVD. Uma ida ao hospital, depois de três semanas, foi uma experiência eletrizante. Quando a ambulância chegou, pedi aos paramédicos que me deixassem na maca por alguns instantes na calçada para poder sentir o sol no rosto. No hospital, o médico disse que eu estava me recuperando bem e que agora poderia sentar em 45 graus por 20 minutos depois de me alimentar — bom, agora sei como os antigos hebreus se sentiram ao fugir do Egito e ver o Mar Vermelho abrir diante deles. Isso é que é liberdade!

Também houve momentos em que fechei para balanço. Houve uma semana inteira em que me senti me tornando pequeno. Ou seja, em especial, não queria companhia. Não queria ver televisão. Não queria socializar. Não era exatamente depressão — ou melhor, não parecia deprimido e não me sentia assim. Eu apenas me sentia ficando pequeno (não consigo encontrar outra maneira para explicar isso), quase como se minha alma estivesse entrando em hibernação.

Depois de seis semanas, pude começar a sair da cama — primeiro, por 20 minutos duas vezes ao dia, depois, três vezes por dia; então, por 40 minutos três vezes ao dia e assim por diante.

No dia em que pude sair da cama por 40 minutos, fui até meu consultório. Foi a primeira vez que entrei ali naquele verão. Fui lá apenas para dar uma olhada, mas assim que entrei reparei no vaso de hera. A planta tinha desenvolvido um ramo que dava a volta no puxador da persiana, abria caminho pelas lâminas de madeira até o teto e, então, se enrolava para baixo na direção da janela. Isso reforçou a admiração que sinto pela vida, que sempre encontra um caminho para seguir em frente. Em última análise, todos nós precisamos crescer na direção da luz do sol, exatamente como minha hera.

Além disso, notei outro ponto em comum entre nós, seres humanos, e aquela planta; assim que a hera cresceu por cima da persiana e alcançou o teto, parou de se desenvolver. Não havia nada em que se dependurar — nada em que se apoiar.

Conheço esse sentimento. Todos nós conhecemos. É somente com o apoio e o cuidado amoroso dos outros que podemos continuar a crescer e encontrar nosso caminho para a luz.

Fiquei olhando para a hera por um bom tempo, agradecendo àquelas pessoas que a regaram enquanto eu estava me recuperando. À mulher que eu amava, que me dera aquela planta como presente de Dia dos Namorados. Ao médico que descobriu a infecção e sabia o que fazer. Às enfermeiras e aos meus visitantes e aos pacientes que vou reencontrar aqui no meu consultório onde minha hera crescia.

Antes que eu me desse conta, os meus 40 minutos em pé haviam terminado. Era hora de voltar para a cama. Meu corpo precisava de um pouco mais de cuidados. Eu tinha fé de que, como a hera, saberia o que fazer.

## PATERNIDADE: VIVENDO ENTRE A FÉ E O MEDO

Os pais se preocupam, claro. É um atributo que acompanha a paternidade. Todo pai ou mãe que conheci ainda se lembra do primeiro momento em que viu o filho — aquele lindo e vulnerável ser humano que agora lhe pertencera. Você saúda aquele momento com uma reverência sem fôlego: é uma experiência que nunca teve antes e que nunca esquecerá. E apenas alguns segundos depois, começa a se sentir ansioso.

Sobre tudo o que virá depois daquele momento... Os psicólogos e especialistas em educação infantil têm oferecido listas quilométricas sobre como fazer e o que devíamos e não devíamos fazer. As bibliotecas estão repletas de livros sobre as complexidades da paternidade de bebês, crianças e filhos de todas as idades. A maioria dos pais atualmente está bastante consciente da opinião dos especialistas, do noticiário e de todos os alertas. Como a educação precoce pode influenciar o desempenho acadêmico anos mais tarde. Como o ambiente familiar afeta os relacionamentos posteriores. Você pode comparar uma ampla variedade de filosofias no que se refere à disciplina e à estrutura — quanto é o bastante, como mantê-las e quanto é demais. Quando surgem novas questões — físicas, psicológicas ou geracionais —, você pode consultar numerosas fontes para se aconselhar sobre como agir, lidar com a situação, o que funciona e o que não funciona e até onde buscar mais orientações.

Hoje, os pais preocupados contam com mais fontes do que nunca. Quase todas as nossas ansiedades a respeito do presente e do futuro de nossos filhos podem ser encaminhadas de alguma forma. O que não quer dizer que essa ansiedade seja menor ou esteja aliviada. Buscamos conselhos, orientações e experiências em muitas fontes com a esperança de que nossas crianças estejam bem e fiquem bem para sempre. Em outras palavras, com a esperança de que não tenhamos que nos preocupar muito com eles. E, ainda assim, é o que fazemos.

No atual ciclo de 24 horas do noticiário, nossa ansiedade parece ficar bem pior. Ouvimos falar sobre incidentes de abuso infantil, sequestros, violência demente ou doenças com tanta frequência, que acabamos acreditando que todos esses pesadelos paternos estão logo ali na esquina.

Nossa sobrevivência como espécie frequentemente dependeu de nossos medos, cautelas e estado de alerta para os sinais de perigo. Lá atrás, quando perambulávamos pelas florestas e pelas savanas, tentando escapar dos ursos selvagens e dos leões da montanha, o *homo sapiens* usava os sentidos para dar os sinais de alerta. Nossos ancestrais tinham de permanecer alertas para se antecipar aos predadores comedores de humanos e enviar sinais de perigo antes que fosse tarde demais. Então, quando ouvimos esses relatos sobre todos os perigos a que nossos filhos podem estar expostos, estimulamos nossos medos primordiais. Estamos prevenidos sobre os excessos da tecnologia digital, alertas contra a ingestão de muito açúcar, contra a pressão excessiva dos colegas e contra o cuidado excessivo dos pais. E também estamos alertas contra a falta de estrutura, da falta de exercício físico, da pouca supervisão dos pais, da pouca disciplina ou do pouco cuidado dos pais. Somos confrontados por mensagens vindas dos meios de comunicação e dos profissionais de saúde mental, todos nos dizendo com o que devemos nos preocupar.

Então, nós nos preocupamos... e depois nos preocupamos um pouco mais.

Mas e aquela *admiração e reverência* sem fôlego? O que acontece com *aquilo*? Não desaparecem, apenas são silenciadas por nossa ansiedade. Tão logo a criança sai do berço, voltamos toda nossa atenção para *o que vai acontecer a seguir* (a fonte da ansiedade) em vez de *quem aquela criança é* (a fonte da admiração). Boa parte de nossa ação paterna deriva do medo — que se origina realmente de nossa própria ansiedade. Contudo, a ansiedade é apenas uma peça de informação. Às vezes, aquela informação é válida; ajuda a nos lembrar da consulta com o pediatra ou nos leva a telefonar para o professor para falar sobre um problema que nosso filho pode estar enfrentando. No entanto, na maior parte do tempo, a ansiedade não nos traz nada valioso. É apenas o medo de um leão da montanha que, provavelmente, você nunca vai encontrar — um medo tanto criado pelo noticiário da televisão quanto por nossa própria mente fértil. E sempre que nos sentimos ansiosos, nós sofremos.

O que é o oposto do medo? A fé. Não estou falando na fé em um ser superior. Estou me referindo à fé no espírito humano daquela criança preciosa — a fé de que, por fim, aquela criança vai ficar bem com uma pequena dose de orientação e uma boa porção de amor. Com fé, nós começamos a entender que, apesar do medo instalado na parte primitiva de nosso cérebro, não existe um leão da montanha rondando na esquina. Passamos a ver os riscos futuros exatamente como são — não uma queda do precipício e, sim, um tombo que arranha o joelho.

A fé cura o medo. O medo silencia a fé. Com frequência, educamos nossos filhos com base no medo. Ser pai de um ser espiritual e vulnerável significa estar no meio do caminho entre o medo e a fé.

Muitos de nós começamos a jornada paterna com uma agenda: 1) conduzir os filhos pelo caminho correto, 2) mantê-los longe do perigo e 3) garantir que aprendam o que precisam e recebam educação para desenvolver a autoestima e todas as suas potencialidades. Mas e se essa agenda começasse diferente? E se a primeira ideia fosse *ser curioso*? Perguntar a si mesmo... *Quem é essa criança? Como ela explora o mundo? Quais são seus pensamentos e sentimentos? Como funciona a imaginação dela? Quais são os sonhos dela? Como ela vai crescer e florir?*

Então, nossos filhos podem se tornar nossos professores. Como meu neto Sam, e agora Jacob, se tornaram os meus.



Toda vez que faço um cruzeiro (o que já fiz diversas vezes), fico agradavelmente surpreso com como o ambiente é amigável para quem usa cadeira de rodas. Em geral, há fácil acesso para as cabines, os restaurantes e os decks do navio. Existem muitas pessoas para ajudar a abrir portas e facilitar a logística. Claro, alguns passeios nos portos de escala não são tão amigáveis e têm acesso limitado, mas em um cruzeiro bem equipado eu tenho quase tanta liberdade de movimentos quanto em minha própria casa.

Quando Jacob estava com uns 4 anos, fomos em um cruzeiro para Disney junto com a

mãe dele e minha enfermeira. Jacob e eu tivemos bastante oportunidade para estarmos juntos e foi o que fizemos. Ele adorava sentar no meu colo, enquanto circulávamos de um lado para o outro no navio. Sem que ninguém ensinasse ou orientasse, ele desenvolveu um olho muito bom para obstáculos. Gostava de pular do meu colo para mostrar onde havia um desnível no corredor e me avisar para tomar cuidado.

Havia uma rampa para uma varanda que era bem íngreme e difícil de manobrar, mas Jacob sabia exatamente o que eu precisava e entrava em ação sempre que passávamos por ali. Descia do meu colo, abria a porta e me lembrava de ir bem devagar. Quando eu precisava buscar aperitivos ou bebidas ele era literalmente meu braço direito. Eu pedia a comida e pagava e, então, ele a trazia até a mesa e nos servia. E, quando surgia algo que ele não conseguia resolver, eu é que funcionava como *seu* braço direito. Enfrentávamos os desafios e resolvíamos todos os problemas juntos — e nós dois adorávamos isso.

Mas quem ensinou Jacob a fazer tudo isso? Certamente, não fui eu. Tudo o que fazíamos era passear juntos. Ninguém instruiu Jacob para ser carinhoso ou compassivo. Ninguém havia lhe dito para cuidar de mim nem para observar o caminho à frente a fim de identificar obstáculos. Jacob não precisou ter lições de obediência, e aquilo não era o tipo de ação que se aprende e decora. Para o nosso dia a dia no navio da Disney não houve roteiro nem diretrizes. Tudo o que Jacob fazia, aprendera por si mesmo. Era apenas o Jacob sendo o Jacob.

Ele não era o único a agir assim. Quando meu neto Sam era menor, dedicou um bom tempo e energia tentando descobrir como eu poderia passear com ele na praia. Quando minha sobrinha Chelsea tinha uns 7 anos e saíamos para jantar, ela ficava em pé perto de mim para abrir meu canudinho e colocar o guardanapo no meu colo. Na verdade, não se sentava até ter certeza de que eu estava confortável. Embora essas três crianças sejam da família, não acho que elas sejam muito diferentes das outras. Existe algo em todas as crianças que as conduz na direção do cuidado e da gentileza.



Essas memórias ricas voltaram quando eu estava em um seminário de oito semanas sobre o ensino de meditação. Embora houvesse um livro de presença e uma estrutura de funcionamento, não havia listas com coisas para decorar. O seminário era em grande parte vivencial. Para consternação de alguns participantes, logo ficou claro que o instrutor não iria permitir que tomássemos notas. Um bom número de pessoas da classe expressou frustração. Elas tinham ido para aquele seminário com seus notebooks e com metas em mente e não queriam sair de lá com as mãos vazias. De fato, algumas chegaram a dizer que estavam esperando um manual descrevendo como ensinar meditação para um grupo de alunos.

Com bastante firmeza, o instrutor aceitou a discussão sobre o que era necessário para aquelas aulas. “Vocês não precisam tomar notas”, ele disse. “Tudo que precisam é estar presentes. Têm de estar centrados e conscientes.” No entanto, como a discussão prosseguiu, ele comentou: “Vocês não podem ensinar a meditar usando a cabeça. Não funciona assim. A meditação tem de ser ensinada a partir de uma posição de consciência”.

Quando ouvi aquilo, ocorreu-me como deve ser difícil esse tipo de aprendizado para alguém que foi ao seminário na expectativa de ter aulas, lições, dominar uma técnica, desenvolver uma prática e ser avaliado com louvor. Certamente, haveria alguns pontos que teríamos de aprender e nos seriam oferecidos mais tarde. O verdadeiro aprendizado, porém, viria de nosso coração e não de nossa cabeça.

Alguns dos meus colegas, porém, estavam habituados a aprender como a maioria dos estudantes: “Aqui está o material. Estude, aprenda e repita tudo do início ao fim. Depois, receberá uma avaliação positiva ou negativa”. Não era esse o caso ali. Nenhum de nós iria passar ou repetir o ano. Não haveria exame. As vozes seriam ouvidas, os sentimentos seriam expostos e os conflitos poderiam ser resolvidos, ou não. Nenhum de nós sairia daquele seminário com mestrado em amor, gentileza e compaixão. Nenhum de nós receberia um diploma de meditador habilitado. Tudo que teríamos seria a experiência de cada um e a nossa própria.

Grande parte da paternidade e da vida como um todo é como aquele seminário de meditação. Quando há um conflito, não temos de consertar a situação sempre. Primeiro, precisamos ser capazes de tolerar o estresse associado ao conflito. É necessário estar consciente de nossa própria experiência em vez de viver em nossa mente e tentar automaticamente solucionar o problema. Quando experienciamos totalmente nossa vida, somos capazes de tolerar mais conflito e, além disso, de *fazer menos e vivenciar mais*. Veja, porém, que *não* resolver o conflito requer uma grande dose de fé — as vozes serão ouvidas, os sentimentos serão expostos e o leão da montanha não vai aparecer. Na verdade, a fé significa aliviar nosso controle sobre aquilo que temos feito automaticamente há tantos anos.

Nossa missão como pais é acolher a criança que está com dor, com raiva, que está confusa, que esbraveja contra uma injustiça, que tomou uma reprimenda do professor, que foi humilhada pelos colegas ou que foi mal em uma prova. Acolher aquela criança que necessita da nossa ajuda, nosso cuidado e compaixão; e que também precisa da nossa fé. As crianças precisam da nossa compreensão de que, não importa o que aconteça, elas estão simplesmente *fazendo a vida*. Precisam saber que há sabedoria e amor nos pais — e que esse é um chão firme que as manterá firmes e em pé. Elas precisam da nossa orientação, mas, se agirmos de acordo com nossa própria ansiedade, iremos aumentar a ansiedade delas. Se pudermos acolher a dor das crianças, vamos lhes ensinar a tolerar as próprias emoções dolorosas. Depois disso, podemos decidir com elas qual a melhor atitude em cada situação em particular.

Não conseguiremos agir assim sem fé. E não teremos fé em nossos filhos se não tivermos fé em nós mesmos. Isso significa compreender o que somos por dentro — conhecer a sabedoria com a qual nascemos. Ou seja, saber que temos o mesmo espírito que Jacob, Sam e Chelsea. Quer dizer que somos capazes de olhar dentro de nossos próprios olhos e encontrar algo que está lá desde o primeiro momento que vimos esses nossos olhos — algo que estará lá sempre conosco para nós e para nossas crianças.

## A VERDADE SILENCIOSA

Tenho uma amiga querida, Noreen, cujo filho, Josh, tem um grau de autismo severo. Quando seu marido faleceu há seis anos, o filho estava apenas com 11 e ela achou que poderia continuar tomando conta dele. Agora que o garoto está com 17 anos, está muito maior e bastante agressivo. Ficou claro para Noreen que ela não pode mais mantê-lo em casa, inclusive, para proteger os dois filhos mais novos.

Por mais dolorosa que seja uma internação, a economia e a política também podem se tornar difíceis. Por lei, nos Estados Unidos, o distrito escolar tem de pagar a internação quando não podem educar uma criança nas instalações de um colégio. Na economia atual, no entanto, quando as escolas públicas estão sob forte pressão financeira, eles tentam evitar ao máximo a despesa extra de uma internação.

Então, agora, além da mágoa de ter de buscar um lugar para Josh ficar fora da própria casa, a minha querida amiga precisava convencer o distrito escolar de que o filho dela estava fora de controle e, por isso, não poderia ser educado nas instalações do colégio. O fato de que ele podia ser uma ameaça para ela e os dois irmãos nem foi colocado em discussão. Portanto, ela tinha de convencer o distrito escolar de que Josh poderia ser uma ameaça para seus colegas e professores (falando nisso, esse é o dilema vivido pela maioria dos pais de crianças “classificadas”). Não bastasse tudo isso, ela ainda tinha de convencer o Medicaid (sistema público de saúde nos Estados Unidos) de que era inseguro manter Josh em casa e que ele precisava de cuidados profissionais específicos para autistas. Para fazer isso, porém, os pais têm de focar a atenção nas vulnerabilidades do filho e não nos pontos fortes.

E assim, lá estava ela — uma mulher extremamente competente, bem organizada e gentil enfrentando duas agências públicas dedicadas ao bem-estar das crianças, para convencê-las de que seu filho não podia viver mais em sua casa. Mesmo subtraindo a preocupação com o bem-estar e a segurança de Noreen e dos outros dois filhos, Josh precisava ser internado. À medida que ela dava os passos necessários para encaminhar o caso, a gerente da Medicaid mostrou-se totalmente favorável à internação do garoto, mas nada podia ser feito até que o distrito escolar concordasse em pagar a parte educacional.

Noreen solicitou uma reunião com a coordenadora da área de educação especial do distrito escolar, uma profissional que conhecia muito bem: as duas já haviam trabalhado juntas de forma harmoniosa por muitos anos. Noreen queria a parceria daquela mulher. E, embora tenha contratado um advogado por recomendação minha (bem, de fato, *minha insistência*), escolheu ir sozinha a essa primeira reunião.

Quando chegou, havia várias pessoas na sala, duas das quais jamais havia visto antes. Apesar disso, colocou suas necessidades falando com o coração aberto, com senso de gratidão e buscando engajamento.

Depois da reunião, ela me telefonou e nós conversamos sobre o resultado. Disse que todos a ouviram com atenção, mas ao final lhe deram todas as razões pelas quais *não deveriam* e *não iriam* pagar pela internação de Josh em uma instituição residencial. Quando falou comigo por telefone, estava chorando. Tudo que eu queria era acolhê-la. Ela

viveu sob aquele estresse por muitos anos e agora tinha de internar o filho mais velho. Carregava toda a culpa possível para uma mãe e se convenceu de que seu marido ficaria muito magoado se soubesse o que estava acontecendo. Eu quase podia sentir pelo telefone como aquela mãe amorosa estava arrasada.

Embora raramente eu dê conselhos, sei que existem momentos na vida em que todos nós precisamos ser conduzidos e esse era o caso de Noreen. Disse a ela que nunca deveria ter ido — e não *irá* mais — sozinha a essas reuniões novamente.

Ela chorou e respondeu: “Não é meu estilo estimular inimizades ou ser ameaçadora”.

Com certeza, não precisava nem me dizer isso. Sabia que não era o estilo dela. Imaginou que conseguiria o que precisava para Josh, engajando-se e ouvindo as pessoas que compreenderiam a situação difícil em que ela se encontrava. Talvez não pudessem entender integralmente como tudo aquilo era duro para ela, mas, pelo menos, respeitariam a profundidade da dor de uma mãe forçada a admitir que não pode mais cuidar do filho a quem ama completamente. No entanto, sua experiência com os administradores escolares revelou que aquele caminho era impossível. Ainda revivendo a reunião, seus pensamentos acelerados e emoções intensas a colocavam em um turbilhão. Se ela pretendia alcançar seu objetivo, sabia que teria de agir de modo diferente. Não conseguiria o que precisava sem forçar a situação.

Em uma conversa telefônica, não era possível olhar nos olhos dela. No entanto, mesmo sem essa conexão direta, podia me sentir lhe oferecendo um acolhimento gentil. Sabia que ela estava se sentindo fraca e se voltou para mim porque tenho alguma experiência e recursos para oferecer. Além disso, ela estava começando a entender como e quanto eu me importava com ela. Então, depois de discutirmos mais alguns detalhes sobre o que precisava ser feito, convidei-a a apenas ouvir minha voz calma e *se sentir* acolhida e cuidada. Pela diminuição da intensidade e da velocidade de sua fala, percebi que Noreen estava começando a relaxar e descansar. Pedi que observasse sua respiração a cada expiração e que cada vez soltasse um pouco mais de ar. Naquele momento, não havia nada a fazer nem a quem recorrer: ela tinha apenas de experienciar estar comigo no contexto da nossa conversa. No final, quando tudo já estava mais calmo, sugeri que, além dos pensamentos acelerados e das emoções intensas, talvez, por baixo de tudo isso, ela *soubesse* o que iria acontecer. Ela sabia que Josh seria internado em uma instituição e, para ter conhecimento disso, não precisava se tornar uma especialista jurídica para vencer os tomadores de decisão. Da próxima vez que encontrasse os administradores escolares, estaria junto com seu advogado, que faria o que fosse necessário. E, sem dúvida, ela precisaria do apoio de outras pessoas da família.

Noreen não poderia antecipar o que aconteceria nas semanas e meses que se seguiriam, como seria a “luta” ou o que haveria nas próximas reuniões e discussões sobre assunto. Ela tinha pouco controle sobre os desafios que estavam à sua frente. O que tinha era sua verdade silenciosa. Poderia entrar em cada reunião, *sabendo* o que ia acontecer. Veja, com base na própria experiência, ela sabia que o filho seria “internado” e também que aquela internação era o melhor para todos. Noreen não podia saber como seria o processo, mas em seu coração sabia qual seria o resultado. Aquela era a sua verdade silenciosa.



E como aquilo seria para ela? O que significa poder entrar em cada reunião conhecendo a sua verdade silenciosa? Eu lhe contei uma história da minha própria vivência.

Um ano antes, tive um grande vazamento de água em casa que causou muito prejuízo. Como a água ficou parada por muito tempo, havia mofo pelo teto e pelas paredes. Quanto custaria limpar o mofo e fazer o conserto? Fizemos uma avaliação com a companhia seguradora e o trabalho começou. Apenas alguns dias depois de iniciado o projeto, descobrimos problemas ainda mais graves. Os estragos eram ainda maiores do que o estimado de início. A limpeza do mofo exigiria despesas adicionais substanciais. A seguradora empacou, limitando os custos ao orçamento inicial. Recusavam-se a considerar reembolsos maiores.

Foi então que telefonei para a área de conciliação da empresa. Pedi para falar com o diretor do departamento. Depois de me apresentar, perguntei se ele estava familiarizado com o assunto. Ele estava. Disselhe como sempre fiquei satisfeito em operar com a empresa ao longo dos anos.

E com a voz calma e comedida, disse que ele teria de tomar uma decisão. O trabalho seria realizado. Minha casa seria reformada. Aquela era minha verdade silenciosa. Não tinha de convencer ninguém porque sabia qual seria o resultado e ele também. Agora, porém, ele tinha uma decisão sobre *como* aquilo seria feito. Nós trabalharíamos juntos ou seríamos adversários?

Eu disse: “Sou realmente muito bom no trabalho em parceria. Você pode ser aberto, flexível e compreensivo”. Então, acrescentei: “Mas eu também sou muito bom como adversário”. Com calma, expliquei a ele que posso ser bastante agressivo quando necessário. Descrevi como tudo aconteceria caso eu tivesse de ir à justiça com um advogado para discutir o preço da limpeza do mofo. E concluí, dizendo: “Eu agradeço o seu tempo e estou ansioso para ver esse projeto concluído”.

Nunca mais ouvi falar dele. O trabalho foi feito. A maioria das despesas foi reembolsada pela seguradora, com exceção de alguns reparos que eles alegaram não estar associados com o estrago causado pelo vazamento e, assim, não seriam incluídos. Considerei aquela decisão razoável e não contra-arguntei.

Ao contar essa história para Noreen, omiti uma boa parte — as muitas vezes em que me senti desencorajado ou fiquei com raiva por causa do ritmo lento da reforma, assim como os desafios logísticos da minha vida doméstica e profissional por causa de toda aquela confusão. Em última instância, nenhum desses problemas alterou o resultado. Porque eu conhecia minha verdade silenciosa. A reforma seria feita. A reforma seria concluída. Não passaria o resto da vida em uma casa com mofo.



Noreen sabia que não passaria o resto da vida com um rapaz fora de controle e ocasionalmente violento. Eu sei que Noreen sabia — mas somente quando tudo fica calmo

e em silêncio.

Além da mente acelerada, além das emoções intensas, *nós sabemos*. Além daquilo que tememos ou fantasiemos ou desejamos — dentro, onde tudo é calmo, *nós sabemos*.

Esse conhecimento, essa sabedoria, é aquilo que comparei antes à pedra de um ancoradouro. Enquanto as águas estão revoltas, o tempo chuvoso, ameaçador e até perigoso, a pedra não se move. Existe algo profundo dentro de cada um de nós que é quieto, que é sólido, que *sabe*.

Por falar nisso, Josh foi internado em uma instituição residencial e Noreen afirma que ele nunca pareceu tão saudável e feliz. Está aliviada e grata. Ela conhecia sua verdade silenciosa e eu também. Todos nós conhecemos... quando tudo fica em silêncio.

# O GÊNESIS REVISITADO

As pessoas analisam as histórias da Bíblia de diversas maneiras. Algumas tentam encontrar lições. Outras procuram por afirmações definitivas da vontade de Deus. Há ainda quem se deleite em discuti-las: já estive em situações em que o “significado” de cada episódio da Bíblia era discutido de trás para a frente e vice-versa por acadêmicos e religiosos, que pareciam tirar grande prazer da paixão pelo debate.

Não importa qual seja nossa abordagem, existe sempre uma complicação adicional. É a questão das tradições. As suas, as minhas, as do mundo antigo, as do mundo moderno, as seculares, as sagradas e as profanas. Aqueles que ouviram essas histórias antes ouviram-nas em contextos prévios, que podem determinar a maneira como as interpretamos para o resto de nossa vida.

A psicoterapeuta, autora e estudiosa dos temas bíblicos, Naomi H. Rosenblatt, realizou um grande esforço para que as histórias da Bíblia ganhassem um lugar permanente em nossa vida. Em seu livro, *Desde Adão e Eva: guia para os relacionamentos familiares*, em coautoria com Joshua Horwitz, ela escreve:

Uma das surpresas inesperadas que se encontra na Bíblia é que os homens e as mulheres estão desafiando a autoridade divina desde que foram criados. A confiança absoluta em Deus é a mais rara forma de fé. Qualquer que seja sua posição no espectro da fé em Deus, algum personagem da Bíblia já esteve lá.<sup>10</sup>

Não sou um estudioso da Bíblia, mas o que sei das histórias me faz acreditar que sejam maravilhosas alegrias sobre nascimento, vida, relacionamentos e morte. Deus, certamente, desempenha um papel de liderança. A fé e seus significados são um tema recorrente. Sei que essas questões são em parte o que tornou a Bíblia o maior best-seller do mundo ocidental. O outro fator, porém, como indica Naomi, é a relevância dos temas. Qualquer que seja o momento que estejamos vivendo, “algum personagem da Bíblia já esteve lá”. São histórias universais. Nós chegamos a nos ver em alguns personagens bíblicos. Em seus relacionamentos controversos e até litigiosos com Deus (ou qualquer outra forma de grande sabedoria) e com os outros, encontramos o reflexo do que é lutar e rivalizar com forças além de nosso controle.

E, por favor, observe que nada na Bíblia ou na vida das personagens descritas ali pode ser tomado como um guia passo a passo para a felicidade ou o bem-estar. Histórias com final feliz podem satisfazer os produtores de Hollywood, mas não sobrevivem como leitura de mesa de cabeceira por geração após geração. As histórias bíblicas envolvem busca e empenho. Elas nos falam sobre conquistar e perder a fé. Sobre força e fraqueza, lealdade e traição, sobre os triunfos e fracassos humanos, de raios de luz ocasionais na escuridão e também sobre vozes do além ou internas. São os conflitos que as tornam universais, mais do que as soluções. Há milhares de anos, nossos ancestrais enfrentavam dilemas que continuam conosco até hoje. As circunstâncias mudaram, o coração humano não. Nós ainda podemos reconhecer nosso verdadeiro eu.



Considere como a história começa no Gênesis com Adão, Eva e a Árvore do

Conhecimento do Bem e do Mal. A partir do momento que Deus cria o casal, eles estão negociando a relação, definindo quem toma decisões e como. Enquanto Adão e Eva estão nesse processo de negociação, Deus coloca a árvore do Conhecimento do Bem e do Mal no meio do Jardim. Bem *ali*, não era possível ignorá-la. Ele conta a eles o que era aquilo — uma árvore que dava a sabedoria para discriminar o bem do mal. E avisa: “Não comam o fruto ou eu os expulsarei do Jardim”.

Eis a minha visão dessa história. Muito além de ser o Pecado Original, temos de imaginar por que Deus colocou a árvore bem no meio do Jardim se não queria realmente que eles comessem o fruto. Parto do suposto de que o Jardim era bem grande; Ele poderia ter colocado a árvore em outro lugar. Ele criara aqueles seres e sabia que eram curiosos, então, sabia também o que iria acontecer. Com certeza, Ele *queria* que seus filhos fossem capazes de ter a sabedoria para distinguir entre o bem e o mal.

Enquanto Adão e Eva negociavam sua relação, o impulso de Adão era cumprir o seu papel de obediência, mas Eva olhava o panorama geral e via o que necessitavam na vida. Portanto, eles comeram a maçã. E Deus os expulsou. Da maneira que encaro essa história, vejo uma situação preparada por um pai benevolente que: 1) queria que seus filhos tivessem sabedoria; 2) queria que eles decidissem por conta própria comer, ou não, a maçã; e 3) sabia que eles tinham tudo o que precisavam ou queriam para viver no Jardim. Então, por causa do terceiro ponto, eles corriam o risco de jamais deixar o Jardim e nunca ter a própria vida.

Portanto, Deus criou Adão e Eva, que, depois que conquistaram sua sabedoria, estavam prontos para deixar o Jardim — também chamado de útero. O nascimento acontece, o bebê dá os primeiros passos e a jornada começa.

Agora vamos avançar para a história de Abraão e Sara. É sobre a negociação em um relacionamento! Sara se sente culpada por ser estéril e, então, em um gesto de amor altruísta, diz ao marido que está tudo bem se ele deitar com a serva egípcia Hagar para ter um filho com ela. Abraão, assim como Adão, é complacente, e atende ao convite de Sara. O resultado é que Abraão e Hagar têm um filho, Ismael. Tudo poderia estar bem, não fosse que Sara finalmente ficou grávida de Abraão e deu à luz Isaac. Agora que está criando o próprio filho, ela sente grande desconforto e até vergonha cada vez que vê Hagar e Ismael em sua casa. Meu palpite é de que, cega por seu próprio desconforto, ela deixou de ver a humanidade da criança de Hagar. Nem via o poderoso relacionamento pessoal entre seu marido e Ismael. Tudo que podia sentir era somente o seu desconforto. Assim, Sara pediu a Abraão para banir Hagar e Ismael. (Quantos de nós, no calor de uma discussão ou perdidos em meio a uma história de traição em nossa cabeça, deixamos de ver a humanidade da outra pessoa e apenas reagimos de acordo com nosso desconforto?)

Abraão protestou timidamente, mas ouviu a voz de Deus lhe garantir que Hagar ficaria bem. (Na verdade, não tenho certeza se ele realmente ouviu a voz de Deus ou se era o próprio Abraão reafirmando aquilo.) Em seguida, Abraão recebeu um estranho teste de Deus — que lhe ordenou que sacrificasse o filho Isaac. Sempre complacente com os desejos de Deus, exatamente como era com Sara (nas duas ocasiões: ter um filho com Hagar e depois banir a mulher e o filho Ismael de casa), Abraão estava prestes a cumprir

a tarefa quando, no último instante, Deus o deteve e libertou Isaac. Tudo isso é o princípio de uma grande divisão na família de Abraão. Deus disse que Ismael iria liderar uma grande nação (árabe) e Isaac lideraria outra (judaica). E todos nós sabemos o que isso se tornou!

É isso que eu amo nessas histórias bíblicas. Os conflitos, as questões e a dinâmica das famílias são hoje em dia exatamente como eram há vários milhares de anos. Abraão e Sara estavam negociando o relacionamento. Abraão parecia ser complacente com os desejos de Sara — mas era mesmo? Não ouvimos falar sobre conflitos aparentes entre os dois. Imagino, no entanto, o que acontecia a portas fechadas (mais precisamente por trás dos panos das tendas). E também é preciso analisar os conflitos com o meio-irmão, entre o favorito (Isaac) e aquele que foi banido (Ismael).

Eu tenho a fantasia de me transportar cinco mil anos atrás e fazer uma sessão de terapia familiar com essas pessoas bacanas. Fico pensando como seria e o que poderíamos aprender com isso.

Vamos ver.



Nossa sessão de terapia familiar começa em silêncio. Espero pelo primeiro a falar porque, com frequência, essa é a pessoa que está mais sofrendo. Abraão fala primeiro. Não apenas está em grande dor, mas também é o patriarca. Tem uma longa história de comprometimento e todos os demais vieram a essa sessão porque ele mandou.

Quando Abraão começa a falar, revela a grande culpa com que tem vivido por muitos anos. Ele se sente culpado por muitos motivos. Por ter sido infiel a Sara, embora tivesse a permissão dela para dormir com Hagar. Por ter colocado seu precioso filho Ismael para fora de casa. E por estar tão disposto a sacrificar Isaac. Abraão fala sobre a angústia e a confusão que sentiu ao longo de tantos anos de sua vida. É quase como se quisesse voltar à Árvore no Jardim do Éden para saber a diferença entre o bem e o mal, entre o certo e o errado.

Abraão fez o que Deus lhe pediu, embora tenha havido muito sofrimento na esteira de suas decisões. Ele se sente humilhado, confuso e repleto de remorsos. E chora. Abraão tem a coragem de se mostrar vulnerável diante de sua família. Por causa disso, ele se torna o modelo de um diferente tipo de força e coragem. Ele demonstra à família que é possível ser vulnerável e forte ao mesmo tempo.

Depois de alguns minutos, em meio às lágrimas, ele pede desculpas a Ismael, Hagar, Isaac e Sara. A sala fica em silêncio, quase todos estão chorando, porque aquelas pessoas precisavam ouvir aquilo há muitos, muitos anos. Com a porta aberta para o compartilhamento de histórias — sendo Abraão o modelo para expor a vulnerabilidade —, Ismael começa a falar sobre como ama Abraão e como se sentia amado pelo pai. Fala como os primeiros anos de vida foram seguros e maravilhosos e como ficou magoado e assustado quando o pai o baniu — como se sentiu não amado.

Ismael segue em frente e diz que sua maior dor foi o sofrimento da mãe. Ele afirma para

Abraão: “O que você fez para minha mãe? Ninguém suporta ver a mãe sofrer. Eu o perdoo pelo que fez para mim, mas não posso perdoá-lo pelo que fez à minha mãe”.

Eu o cumprimento pela coragem de ficar em pé diante de Abraão — para defender a mãe — e por ter a força de perdoar o pai.

Haggar fala: “Eu sempre tive afeição por você, Abraão. Eu o recebi de bom grado na minha cama. Desfrutava a sua proximidade. E, então, caí em desgraça depois de lhe ter dado Ismael. Eu me senti como se não fosse nada além de uma prostituta. Imaginei se realmente valia um lugar à sua mesa — ou um lugar em sua vida. Quando você nos mandou embora, eu fiquei assustada e profundamente magoada, mas... (ela se vira para Abraão) eu conheço você e sabia que estava atormentado demais — estava tentando fazer o certo para sua esposa e para Deus. Eu pude ver em seus olhos quanto estava sofrendo. Eu o perdoei naquele momento e o perdoo agora. Sei que você é um homem humilde tentando fazer o certo como todo o resto de nós”.

Em lágrimas, Abraão agradece pela compreensão e pelo perdão de Haggar.

Ela se torna a professora da família.

Isaac diz que realmente nunca entendeu por que foi oferecido em sacrifício. E nunca compreendeu também por que Haggar foi expulsa de casa. Mesmo assim, sempre se sentiu culpado — supondo que seu meio-irmão estava sofrendo em meio ao deserto enquanto ele tinha tudo de que um rapaz necessitava. Tudo que recebia, falou Isaac, acreditava que devia compartilhar com Ismael.

Sara foi a última a falar. Ela se voltou para Haggar e falou: “Eu não tenho o direito de lhe pedir isso, mas me perdoe. Como Abraão, eu tentei fazer o certo, permitindo que ele tivesse um filho apesar de eu ser estéril. Achei que estava sendo altruísta e generosa. Achei que poderia amá-lo e a você também. Mesmo assim, quando você e Ismael entraram em minha vida, eu senti muita vergonha daquilo que eu não era capaz de gerar e você sim. Sua presença me fez me sentir muito inadequada — quase sem valor. Quando tive Isaac, tudo que realmente queria era cuidar dele e não ter de lidar mais com aquelas emoções vergonhosas. Portanto, em vez de enfrentar minha dor, fiz Abraão se livrar das pessoas que acreditava estavam causando meu sofrimento. Eu só respeitei a minha dor e ignorei a sua. Do fundo do meu coração, lamento profundamente a dor que causei a você e a Ismael”.



Uma sessão “bem-sucedida”?

Não sei. Com certeza, depois disso, todos seguiriam o próprio caminho com menos peso nas costas. Talvez até com uma sensação maior de bem-estar. Há mais espaço em seus pulmões para o ar e mais espaço no coração para o amor. O dicionário define o perdão como o desapego do ressentimento — e, de alguma forma, cada um deles se desapegou de ressentimentos. Contudo, o tipo mais difícil de perdão é aquele com que Abraão tem de lidar — o perdão a si mesmo.

Toda a história de Abraão e Sara é comovente. Ali estão duas pessoas boas que tentaram fazer o certo, mas ainda estão lutando — sempre estarão. Como todos nós, eles foram expulsos do jardim dos prazeres terrenos. Para eles e para nós não há 3, nem 10, nem 12 passos para a felicidade. Eles viveram com o conhecimento do bem e do mal dentro deles e esse conhecimento estará sempre com eles.

E com cada um de nós.

[10](#) ROSENBLATT, Naomi H.; HORWITZ, Joshua. *Wrestling with Angels: What Genesis Teaches Us About Our Spiritual Identity, Sexuality and Personal Relationships*. Nova York: Delta Book, 1995. p. 186 [edição brasileira: *Desde Adão e Eva: guia para os relacionamentos familiares*. São Paulo: Mercuryo, 2001].



## A CENTELHA DIVINA EM TODOS NÓS

Segundo os ensinamentos da cabala, existe uma história maravilhosa a respeito de um evento ocorrido no início da humanidade. No processo da Criação, as emanções divinas tinham a forma de vasos. Assim, a Luz Divina era irradiada dentro dos vasos e depois eles eram estilhaçados. No entanto, algo notável acontecia a cada caco daqueles vasos estilhaçados. Cada um era transformado em uma alma que era implantada em cada um de nós.

De acordo com essa história, uma centelha divina de sabedoria é colocada dentro de cada um antes do nascimento. Quando nascemos, porém, entramos em um mundo confuso e caótico. E a centelha dentro de nós é esquecida ou se esconde, mas ainda está lá. Nossa missão na vida é recordar o que uma vez já soubemos — a divina sabedoria que está dentro de cada um de nós.

Os budistas acreditam que cada um tem uma natureza de Buda. Isso é parecido com o que ensina a cabala, como mencionei antes, que afirma que, antes de cada criança nascer, Deus infunde nela toda a sabedoria necessária para a vida. Quando ouvi esse ensinamento pela primeira vez, não sabia que algumas versões dessa história tinham uma segunda parte. Nessa outra versão, como conclusão, era dito que, antes de a criança nascer, um anjo vinha e esbofeteava o bebê que, dessa forma, esquecia tudo (nunca soube se esse anjo tinha algum problema com raivas mal resolvidas).

Na superfície, aquilo não fazia sentido. Por que receberíamos toda aquela sabedoria só para perdê-la no último momento antes de nascer? Bem, realmente não a perdemos, apenas a esquecemos. Portanto, talvez o caminho para a completude e o bem-estar seja a redescoberta do que já está lá.

Na minha prática de terapia e nas palestras, acredito que nunca disse uma palavra que as pessoas já não soubessem. Mas como elas *já sabiam*? Talvez o que faço seja somente ajudar a abrir o coração dos outros o suficiente para que olhem para dentro e recuperem o que sempre esteve lá.



Eu andava refletindo sobre essa história quando Paula veio me ver pela primeira vez em busca de terapia. E à medida que via mais da Paula e ouvia *suas* histórias nas sessões que se seguiram, comecei a sentir quase visceralmente o que era ser como ela. Quando isso aconteceu, tornei-me ainda mais curioso e compassivo — e aquela foi a primeira vez na vida de Paula que se sentiu segura, compreendida e cuidada. Assim que isso ocorre, a jornada toma outra dimensão. Quando nos sentimos compreendidos, realmente compreendidos e seguros ao mesmo tempo, tudo começa a mudar. A vergonha e o medo dos julgamentos diminuem e o coração passa a se abrir devagar. Só é possível encontrar a sabedoria, a compaixão, o amor e a centelha divina quando o coração está aberto. Eu sabia que havíamos embarcado juntos em uma expedição para recuperar pelo menos uma parte daquela sabedoria divina.

Paula estava com cerca de 45 anos. Crescera em uma casa com um pai muito carinhoso,

mas também muito ansioso. Paula o descrevia como um homem que se deixava dominar pela esposa, isto é, por sua mãe, Kristen, uma mulher hipocondríaca, depressiva e irritável. Como era Kristen? Paula a retratava como alguém brilhante e intelectual. Ela não destilava raiva. Em vez disso, expressava-se de outras formas que Paula lembrava bem — a mãe falava sobre a obscuridade da vida e a iminência da própria morte. Kristen era uma leitora voraz, meio erudita, e falava para Paula e seu irmão sobre a futilidade da vida, sobre como as pessoas não eram confiáveis e de todos os brilhantes escritores e poetas que pensavam da mesma maneira que ela.

Paula me contou que, quando era criança, gostava da vida e das pessoas, mas sua mãe a convenceu de que estava sendo ingênua, boba e infantil. O temperamento melancólico da mãe não tolerava nenhum aborrecimento em casa; quando Paula e o irmão mais novo brincavam e riam muito alto, Kristen lhes dizia que a tinham deixado com enxaqueca e ia para a cama. Às vezes por semanas, e ficava sem falar com as crianças. Então, quando era menina, Paula vivia com medo de ser má e causar aborrecimentos. E, como tipicamente acontece com muitas filhas mais velhas, ela se sentia culpada e responsável pelo sofrimento da mãe.

Apesar de todos os esforços para ser boa durante a infância, Paula era constantemente criticada. Para ela, isso queria dizer que estava falhando em seus esforços de proteger a mãe do sofrimento — o que gerou uma autocrítica muito severa. Agora, como adulta, ela convivia com uma grande dose de ansiedade e insegurança. Não confiava nas próprias decisões e assumia que era incompetente em muitas áreas da vida.

Paula casou-se com um homem que parecia ser bastante forte emocionalmente, então, de início, o relacionamento ajudou aquela mulher insegura a ser sentir mais segura. Afinal, ele cuidava de tudo. Pagava as contas e gerenciava a casa. Stephen, o marido, era bastante controlador. Criticava a maneira como ela cozinhava, lavava a roupa e até o jeito de lavar a louça. Assim, Paula continuava a se sentir diminuída e incompetente. De maneira estranha, aquilo parecia familiar e, portanto, parecia estar OK. Depois de alguns anos, porém, ela percebeu que estava infeliz e que, se mudasse, tudo iria melhorar e ficar bem. Paula nunca desistiu da esperança de que um dia, finalmente, faria tudo certo e nunca mais seria criticada. Enquanto isso, quando era criticada pela mãe, pelo marido ou por qualquer outra pessoa, ela assumia que os outros estavam com a razão. Sua autocrítica era avassaladora.

Quando foi me consultar, achava que sua ansiedade e autocrítica tinham se tornado insuportáveis. Finalmente, ela começara a considerar que sua infelicidade resultava dela própria e em parte da maneira como sempre fora tratada. Entretanto, Paula estava muito assustada para fazer algo em relação a esses sentimentos. Stephen não era realmente um tirano; na verdade, era uma boa pessoa e respeitado pelos amigos. Ensina administração em um colégio para a terceira idade, e tanto os alunos como os professores gostavam muito dele. Quando estava em casa, no entanto, tudo tinha de estar em ordem e, se não estivesse, perdia a paciência. Paula era uma artista gráfica talentosa, mas seu trabalho criativo não a libertava. Sempre dizia que o trabalho não ficava nem perto do que poderia ser. Com certeza, ela achava que não era tão boa quanto poderia ser e, assim, tudo que

produzia não era suficientemente bom. Como todas as pessoas que são muito autocríticas, ela minimizava os retornos positivos que recebia e, em vez disso, concentrava-se no que estava errado no trabalho que estava produzindo.

Dessa forma, lá estava ela em um casamento emocionalmente idêntico à sua infância. Ela e o marido haviam tentado fazer terapia de casal várias vezes ao longo dos anos, mas não houve mudanças. Nos primeiros meses da nossa terapia, ela dizia: “Sei que ele nunca vai mudar”. Contudo, apesar dessas palavras, Paula mantinha a esperança. Até que tomou essa frase como sua própria verdade. E foi aí que tudo ficou muito mais complicado para ela. Tinha pouca esperança em relação ao casamento, mas, por causa da insegurança, tinha medo de sair da situação. Com sua história, não acreditava que conseguisse se virar sozinha na vida. Além disso, ela se autoavaliava com tanta severidade, que perdera a noção se seus pensamentos e sentimentos eram confiáveis.

Eu conheço muito bem esse tipo de mente. Eu experienciei toda essa insegurança, medo e autocrítica severa quando fiquei deprimido. Tinha medo de fazer quase tudo porque sabia que iria errar. Quando as pessoas me elogiavam, eu supunha que estavam mentindo para fazer com que eu me sentisse melhor. Contudo, a diferença entre mim e Paula era a infância amorosa e, portanto, melhores blocos de construção do que ela. Tentar imaginar como seria viver com essa mente acelerada desde a infância só me fazia ter mais compaixão por Paula. Às vezes, quando ela contava como era sua mente, meus olhos se enchiam de lágrimas, enquanto tinha visões daquela garotinha sentindo-se tão assustada e sozinha. E, por fim, quando ela via como eu estava, percebia como sofrera por tanto tempo.

Embora tentar aquietar uma mente acelerada possa ser missão para tolos, tenho a firme convicção de que nossa mente é mais astuta do que nós! O trabalho começou com a apresentação de Paula à sua mente acelerada e se limitou à observação da atividade que estava acontecendo entre elas. Qualquer pessoa que decida testemunhar a atividade da própria mente ficará espantada com tudo o que acontece em todo momento dentro da própria cabeça. Ao longo do tempo, começamos a perceber que a maior parte do que ocorre ali não tem valor.

Fiz a Paula uma analogia que já usei em meus textos anteriores, comparando a mente a um rim com mau funcionamento. “Você sabe, o rim filtra os fluidos de que o corpo necessita, e o resto é, bem... xixi. E a urina é enviada para a bexiga. A mente, por sua vez, não é tão eficiente. Nós temos todos esses pensamentos e achamos que cada um deles é importante. Por isso, nós os buscamos dentro de nossa cabeça. Mas o que não sabemos é que, na verdade, 95% desses pensamentos são xixi cognitivo!”

Foi tão bom ouvir sua risada franca e calorosa a respeito da natureza de nossa mente. Esse é o início de um fenômeno que pode salvar vidas: perspectiva.

Para Paula, essa percepção iniciou o processo para ajudá-la a crescer confortavelmente sob a própria pele. Eu estava confiante de que, tão logo ela conseguisse observar a mente sem se escravizar ou se levar muito a sério, a autocrítica exagerada iria diminuir.

Para a maioria de nós, é muito difícil começar esse processo pela observação da própria

mente. Quando começamos assim, inevitavelmente, somos atraídos de volta para os pensamentos. Por isso, ensinei-lhe a prestar atenção em sua experiência como um todo, momento a momento. Comecei convidando-a a experienciar o corpo integralmente. Assim, pedi que fechasse os olhos e ficasse atenta ao que estava ouvindo na sala — minha voz, os sons do ambiente, os pássaros cantando —, e depois escutasse o silêncio. Disse para que prestasse atenção com um “ouvido curioso”, que buscasse os sons; e, em seguida, pedi que escutasse com um “ouvido passivo”, deixando que os sons chegassem até ela.

Depois, Paula aprendeu a observar mais detalhes do que sentia com seu sentido tátil — os pés sobre o chão, as costas e as nádegas apoiadas no sofá, os dedos entrelaçados das mãos. Enquanto seus olhos ainda estavam fechados, perguntei como sentia o interior de sua boca naquele momento e as sensações da língua. Que aromas ela sentia? Finalmente, pedi que entreabrisse os olhos como se fosse ver o mundo pela primeira vez. Queria que ela ficasse consciente da visão, que notasse as cores. Pedi para que pusesse foco em um objeto da sala e visse o máximo de detalhes possível. E, então, enquanto estava olhando para aquele objeto, pedi para que, ao mesmo tempo, ficasse atenta a tudo que sua visão periférica pudesse captar.

Depois que fizemos isso por algumas semanas, com Paula praticando em casa todos os dias, estávamos prontos para outro exercício. Pedi simplesmente que ela notasse a respiração enquanto o ar entrava e saía. O objetivo era focar toda atenção onde ela mais sentia a inspiração e depois onde mais sentia a expiração. Convidei-a a tomar consciência de como era naqueles momentos, no final da expiração, quando deixamos todo o ar sair. Depois de um instante, pedi a Paula para contar quantas vezes sua mente sequestrou sua capacidade de simplesmente prestar atenção.

Contudo, o exercício mais importante foi quando ela notou seu incansável crítico interior fazendo julgamentos. Nesse momento, pedi que explorasse seu crítico com curiosidade. A voz era masculina ou feminina ou até era uma voz? Quais eram suas sensações físicas quando ouvia aquelas críticas? Com que frequência a voz se manifestava em um período de 30 minutos de observação? E, quando o crítico falava, pedi a ela para apenas ouvir sem assumir que o julgamento era verdadeiro ou falso. Depois disso, eu a instruí a retornar e apenas observar a respiração como já havia feito antes.

Ao longo do tempo, Paula aprendeu a olhar para a própria mente com curiosidade e desapego em vez de julgamentos e severidade. Isso nos custou várias sessões, mas ela se tornou finalmente capaz de considerar a mente como parte de quem era (mas somente uma parte!). E, quando foi capaz de testemunhar a presença do juiz crítico sem lhe prestar homenagem, começou a se sentir mais confortável na própria pele.

Como certamente nada é estático, então, esse conforto ia e voltava junto com a habilidade dela para testemunhar o juiz crítico. Com prática e devoção, porém, o conforto tornou-se mais frequente. A jornada pode ser emocionante ou frustrante, depende do dia. Retreinar nossas reações habituais é como aprender um novo instrumento. Você pode desfrutar rapidamente do processo, mas, quanto mais treina, mais confortável se torna com a natureza de quem é e de como sua mente funciona.

Nesse processo, Paula experienciou algo novo; compaixão por si mesma. Houve

momentos em que, contando histórias de sua vida, ela colocava gentilmente a mão sobre o próprio peito. Era quase como se estivesse segurando o doce coração daquela garota que já fora.

Paula aprendeu também a diferença entre sua mente acelerada e assustada e seu sábio coração. Passou a acreditar que havia aquela centelha interior — acreditar na sabedoria que sempre esteve lá.

Embora continuasse terrivelmente assustada a respeito de acabar com seu casamento, ela sabia que o faria. Já tinha tomado a decisão interiormente. Mesmo assim, ainda se passaram seis meses antes de entrar em ação — foram meses em que se conscientizou de que o medo não iria passar e que deixar aquele casamento era um gesto de fé. Teria de ter fé naquela sabedoria interior e na resiliência dentro dela.

Quando Paula contou ao marido que estava deixando o casamento, também lhe disse quanto lamentava pelos dois e por ela não ser a mulher que ele queria e por ela ter sido infeliz por tantos anos. Os dois choraram juntos.

Na sessão seguinte, ela disse palavras que eu jamais esquecerei:

“Eu nunca me abandonarei novamente”.



Nós humanos temos a tendência de nos abandonar. Afinal, as exigências de conquistas agora começam por volta dos 4 anos. Mesmo que não tenhamos pais críticos, a competição e o julgamento começam muito cedo. Nossa vida gira em torno do que fazemos e como fazemos. Quem tem tempo para experimentar a voz do próprio coração quando há tanto por fazer?

O mundo tornou-se tão barulhento e tão exigente, que nós não conseguimos ouvir mais aquele sussurro calmo e reconfortante que nos faz sonhar, descansar e simplesmente ser quem somos. Há tanto esperando para ser descoberto por nós. Sim, nós nos abandonamos. Não intencionalmente e não porque somos neuróticos, mas apenas porque somos humanos. Muitos de nós perdemos a fé na própria resiliência a ponto de ser mais confortável continuar a fazer o que sempre fizemos todos os dias, mesmo que nos cause sofrimento — como disse o poeta James Kavanaugh: “contente com a segurança de saber que o sofrimento de hoje estará aqui amanhã”.<sup>11</sup>

No entanto, o pedaço do vaso estilhaçado ainda está dentro de nós. A centelha divina ainda brilha. Em última instância, mesmo quando tentamos, não conseguimos abandoná-la.

Não tive de “encontrar” a centelha divina em Paula. Ela estava lá o tempo todo. E ela própria sabia que estava lá. Tudo que fiz — tudo que fizemos juntos — foi estar presente em sua vida para que ela pudesse ouvir a voz silenciosa do seu coração.

[11](#) KAVAUNAUGH, James. Freedom. In: *There Are Men Too Gentle to Live Among Wolves*. Kalamazoo: Steven J. Nash, 1991.

# VOLTANDO PARA CASA

*Todo mundo é genial. No entanto, se você julgar um peixe por sua capacidade de subir em árvores, ele passará a vida inteira acreditando que é estúpido.*

ALBERT EINSTEIN

Todos os dias, vejo peixes tentando subir em árvores. Eu fui um deles. Talvez seja por isso que, quando aqueles peixes e eu nos encontramos, eu me sinto em casa.

No entanto, estou me antecipando a mim mesmo.

Primeiro, tenho de explicar melhor porque considero a frase de Einstein tão engraçada, inteligente e divertida, mas também verdadeira e triste.

Tive a sorte de crescer em uma casa com um pai e uma mãe que me amavam muito. Suspeito que, quando bebê, eu também os agradava bastante. Meus pais eram boas pessoas, que trabalhavam muito, adoravam os filhos e sabiam como amá-los. Eram pessoas criadas por pais que escaparam dos *pogroms* na Rússia depois de enfrentar Deus sabe o quê. Meus avós esperavam que os filhos deles (meus pais) construíssem uma vida melhor, vivendo o sonho da América no mundo pós-Segunda Guerra Mundial. Esse sonho envolvia buscar conquistas e sucesso para eles mesmos, suas famílias e, especialmente, seus filhos. E, portanto, os filhos tinham a mesma responsabilidade — construir uma vida melhor.

Quando fui pela primeira vez ao jardim de infância, fiquei muito tímido e nervoso. Como muitas crianças, não sabia como fazer amigos e só queria voltar para casa. E, então, aquilo começou. Minha mãe, compreensivelmente, queria me tornar diferente e me forçava a fazer amigos, dizendo que era só “chegar para alguém e falar alô”. Claro, eu ouvi essa mensagem pelos dez anos seguintes da minha vida. Até certo ponto, sabia que ela estava certa e eu *devia ser* mais sociável. Portanto, achava que havia algo errado comigo. Por alguma razão, não era capaz de fazer aquilo que supostamente devia. Não conseguia ser quem supostamente devia. Não conseguia subir aquela maldita árvore como eu gostaria. Isso me fazia sentir vergonha de mim mesmo. Isso me tornava ainda mais tímido.

À medida que avançava na escola, outros problemas surgiram. Tão logo entrei no ensino fundamental, comecei a ter notas baixas. Era a década de 1950, quando ainda sabíamos muito pouco a respeito das desordens de aprendizagem. Naquela época, as crianças que tiravam notas baixas não eram brilhantes ou eram preguiçosas. Eu fui considerado no segundo caso. Era pressionado a “estudar mais e me concentrar” por uma mãe que queria que eu me saísse melhor para ser melhor. Quanto mais ela pressionava, pior eu me sentia em relação a mim mesmo. Achava que havia algo errado comigo e sentia vergonha.

A vergonha aumentava quando estava com meus colegas na escola. No ensino médio, passei a mentir sobre minhas notas, contando aos amigos que tinha ido bem nas provas quando, na verdade, não tinha. Ao longo do ensino médio, essa foi minha maneira de ter amigos, sempre escondendo minha verdade do mundo exterior. Embora tivesse

conquistado muitos amigos, sempre tinha a sensação de que, se alguém me conhecesse de verdade, seria humilhado e rejeitado de alguma maneira. Eu era diferente dos outros, mas bastante determinado a nunca deixar alguém descobrir isso.

Tudo ficou bem pior na faculdade. Como minhas notas eram muito ruins, quase não consegui entrar. Quando as aulas começaram, entrei em luta com minhas notas e tive meu primeiro episódio de depressão. Depois do primeiro ano como calouro, fui convidado a sair. Fui para a escola noturna e passei a morar sozinho em um quarto próximo à Universidade St. Joseph, na Filadélfia, que eu frequentava. Minhas notas, então, foram boas o bastante para eu entrar na Universidade Temple e lá, finalmente, tornei-me academicamente adequado. Mas aquele sentimento nunca se dissipou. Eu me sentia diferente, *menos* do que os outros.

Logo em seguida, eu já não era mais criança. Era um jovem homem — alguém que se sentiria bem *apenas* se fosse um vencedor e um bom homem de família. O problema é que eu não me achava merecedor do verdadeiro amor porque era defeituoso. Se de alguma maneira, porém, eu conseguisse ajudar uma mulher — ela não me amaria? Portanto, quando me apaixonei por Sandy e ela por mim, eu encontrara alguém tão inseguro quanto eu. No entanto, como era quatro anos mais velho e já estava na faculdade, eu me tornei o “salvador” e fazia todo o possível para salvá-la daquilo que acreditava que precisava salvá-la. Achava que, se a ajudasse, eu ficaria bem e mereceria ser amado — que, se me tornasse um vencedor como psicólogo e tivéssemos filhos lindos, eu estaria bem. Finalmente seria como todo mundo. Seria capaz de subir naquela árvore.

Nada disso deu certo. Eu devia considerar que tinha chegado ao meu objetivo, que era tão bom quanto todo mundo. Para as outras pessoas, pode até ser que parecesse assim. Mas não era assim para mim. Embora eu tivesse grandes conquistas profissionais, uma linda família e uma boa casa em um subúrbio seguro, quanto mais tentava subir na árvore, mais falhava em me sentir realmente igual aos outros. Então, esforcei-me ainda mais para subir na árvore. Pensava que, se conquistasse mais coisas, se fizesse mais, se amasse mais, se tivesse melhor aparência, então, estaria bem. Tudo por que, Deus sabe a razão, não me sentia bem com o que eu era.

Então, veio o dia em que soube definitivamente que nunca mais subiria em árvores. Foi o dia em que quebrei meu pescoço. Até aquele momento, meu temor era de que todas as minhas deficiências e inadequações fossem expostas. Agora aquele medo tinha vindo para ficar. Depois do meu acidente, eu não tinha *medo* de não merecer ser amado. Eu *sabia* que não merecia. Detestável, quebrado, dependente, imoderado, feio, aleijado — todas as palavras humilhantes em que você puder pensar, eu era. Já não podia mais fingir que podia, ou até desejar, subir em árvores. Lá estava eu, pelado — literal e metaforicamente — para todo mundo ver.

Aquilo acabou se transformando na boa notícia.



A má notícia, para a maioria de nós, é que gastamos boa parte da vida tentando ser a pessoa que nossos pais, nossa cultura e, em última instância, nós mesmos achamos que

devíamos ser. Acreditamos — como eu acreditei — que poderíamos ser melhores se nos esforçássemos mais. Então, ficaremos bem. Assim, é o que fazemos sem sequer analisar o que significa realmente estar bem. Vamos nos esforçando cada vez mais sem nunca encontrar aquele “estar bem”; é como se insistíssemos em ir a uma loja de máquinas para almoçar. Saímos de lá com fome... então, vamos a outra loja de máquinas!

E, sim, estamos com fome. Estamos espiritualmente mal nutridos.

Portanto, o que é aquele “estar bem” que tanto perseguimos? O oposto da doença não é a saúde, é o relaxamento, a ausência de tensão. Em síntese, o que estamos procurando é uma vida com tranquilidade. E isso começa com a compaixão. Aquele garotinho tímido do jardim de infância poderia não ter vergonha de si mesmo, se alguém sentasse ao lado dele e fosse capaz de sentir o que ele sentia. Eu ainda seria tímido, mas me sentiria menos sozinho, menos envergonhado. Não estou criticando meus pais — ou quaisquer outros pais nessa questão. Nós tentamos fazer o que achamos que possa ajudar nossos filhos a viver. No entanto, o meu mantra para todos os relacionamentos é o seguinte: Faça menos. Diga menos. Ouça mais e sinta mais. Esse é meu melhor ponto em relação ao amor.

Sem compaixão, carregamos essa vergonha e a escondemos de todas as maneiras que podemos, até de nós. E, apesar de nossos sucessos, aquele nosso juiz crítico interior pode ser incansável, dizendo o que devemos fazer ou ser ou conquistar. Cada dia se torna uma batalha invencível para provar que nem somos tão desprezíveis nem — para usar a palavra de Einstein — tão “estúpidos” no final das contas.

Nunca, porém, somos capazes de fazer o bastante. Nunca conseguimos conquistar o suficiente. E em algum lugar, lá no nosso íntimo, sabemos disso. (Mesmo assim, os hábitos são duros de matar: amanhã, podemos nos encontrar indo à loja de máquinas em busca da próxima refeição!)



Lembrei-me de uma mulher a quem tratei que me trouxe uma nova perspectiva a respeito do relacionamento dela com a mãe. Com frequência, ouço de mulheres, que acreditam não merecer ser amadas porque são “muito emotivas”, “muito sensíveis”, “muito altas”, “muito baixas”, “muito gordas” ou “muito magras”. Nesse caso, entretanto, o conflito entre mãe e filha estava focado em uma questão diferente. A mãe dizia para a filha que ela era “bonita demais”. Ao longo de toda a infância, a mãe a acusou repetidamente de ser muito vaidosa. Dizia que a menina era autocentrada. Tudo que importava a ela, segundo a mãe, era a aparência, e assim ninguém a amaria pelo que realmente era.

Os anos se passaram. A mãe dessa mulher morreu, mas não o julgamento materno. Durante toda a vida, ela buscou por segurança, algo que nunca teve com os pais tampouco com os dois maridos. Ela tentara ser uma boa filha, esposa, mãe e profissional. Sempre acreditou que a segurança que buscava podia ser conquistada ao lado de outra pessoa — mãe, pai, marido, mentor, chefe. E ela não conseguia encontrá-la. Ninguém lhe dava aquilo.

Em uma de nossas sessões, eu lhe perguntei como seria a *experiência* de segurança. Ela

falou sobre isso com bastante clareza. Era um sentimento caloroso no corpo — um sentimento de relaxar, deixar acontecer. Quando você não precisa se preocupar com o futuro e confia que tudo vai estar bem. Conforme ela foi me dando mais detalhes com sua descrição, observei atentamente seu corpo. A respiração ficou tranquila. De fato, *tudo* pareceu ficar mais lento. Enquanto falava, na verdade, seus olhos chegaram a fechar. Com gentileza, eu a fiz me dar mais e mais detalhes sutis. Queria saber, por exemplo, as temperaturas e sensações de cada parte do corpo dela. E, quanto mais eu sondava com gentileza e curiosidade amorosa, mais eu percebia seu relaxamento.

Quando encerramos o exercício, eu lhe perguntei: “O que foi isso que você sentiu nos últimos dez minutos?”. Ela respondeu: “Eu senti segurança”. Mostrei-lhe que aquele sentimento não viera de nenhuma daquelas pessoas que ela buscara para se sentir segura — pai, mãe, marido, chefe, mentor ou até o terapeuta. O sentimento viera de dentro dela. Então, eu lhe disse: “Você deve isso àquela criança que foi. Precisa acolhê-la do mesmo modo que fez agora com você mesma”.

Em seguida, ela disse palavras que jamais esquecerei: “Eu me sinto como se tivesse *voltado para casa*”.

Desde então, tenho essa mesma experiência emocional quando estou com Joan. É curioso, porque o sentimento não tem nada a ver com estar na casa real em que fui criado. Não se refere a um lugar, trata-se de uma experiência interna. É um sentimento que faz com que você relaxe os ombros, descanse, às vezes respire profundamente e até chore. Estar em casa é como estar em um lugar onde você é conhecido realmente como é e, mesmo assim, está tudo bem; ou seja, não é preciso fingir ser o que não é. É algo que a psicóloga e professora de budismo Tara Brach chama de “refúgio real”. É uma sensação de retorno a si mesmo — retornar àquela criança no jardim de infância com compaixão e amor. Retorno a verdade, gentileza e estabilidades que estiveram ali a sua vida toda.

## PRONOMES: QUANDO “ELES” SE TORNAM “NÓS”

Já mencionei uma das características primordiais de nosso cérebro que nos ajudou a sobreviver como espécie — o modo como um alerta de que há sinais de perigo no ambiente soa em nós. No entanto, existe um sistema relacionado a isso que provavelmente também ajudou nossos ancestrais a sobreviver. É a maneira como reagimos com cuidado quando encontramos pessoas “diferentes”. Há um alarme que soa. Ficamos cautelosos, sem saber se a outra pessoa é confiável.

Você pode imaginar como esse alarme deve ter sido útil para nossos ancestrais há milhares de anos. Quando aparecia alguém de outra caverna ou tribo, uma pequena voz em nossa mente dizia: “Tome cuidado!”. Procurávamos uma pedra ou uma flecha — qualquer objeto para nos proteger. Permanecíamos cautelosos. Quais eram as intenções “daquelas pessoas” — boas ou más? Podiam ser confiáveis? O que elas queriam conosco? Não havia como saber se aqueles seres queriam nos destruir ou se juntar a nós. Entrava em ação o sistema límbico — as partes do nosso cérebro que avisam o corpo para produzir adrenalina deixando-nos prontos para atirar a pedra ou correr como loucos.

Aquela cautela ainda existe, assim como os instintos que disparam o alarme. Quando ouvimos a frase “Vocês aí!”, sabemos que é um jeito socialmente incorreto de dizer “Vocês são de uma tribo diferente!”. O sentimento, porém, vai além da *identificação* para a *aceitação*. Não se trata somente de uma tribo diferente, pode ser uma “tribo que talvez eu não aceite porque ainda não tenho certeza de que será seguro aceitá-la como parte da minha tribo”.

Mas o que significa ser o “outro” e quem está nessa categoria? Pode ser qualquer grupo que seja marcado como diferente por causa de suas características — raciais, religiosas, étnicas, mentais, físicas ou morais. Podem ser pessoas com dificuldades ou deficiências. Podem ser pessoas com compleição física mais clara ou mais escura. Podem ter rezas, rituais ou hábitos estranhos. Qualquer que seja a diferença, o nosso sistema límbico diz: “Afastese, tome cuidado”. Nós encontramos segurança e compreensão entre as pessoas “como nós”. Sentimos perigo e tensão quando encontramos pessoas “como eles”. Em outras palavras: “se nós *aceitamos* você, podemos *nos tornar* como você”.

Pessoas vivendo na pobreza são sempre rejeitadas por nossa sociedade e responsabilizadas pela própria condição. Uma vez, fiz um programa de rádio sobre insegurança alimentar. Esse problema afeta milhões de pessoas que, a cada dia, não sabem de onde virá a próxima refeição. No meu programa, geralmente tenho um ou dois convidados e, dessa vez, os entrevistados eram um especialista no assunto e duas pessoas que já haviam vivido (ou ainda viviam) em insegurança alimentar.

A receptividade dos meus ouvintes a esses convidados foi diferente de qualquer outra que eu possa lembrar nos 25 anos que mantenho meu programa semanal no ar.

Durante cada programa, encorajo quem telefona a responder aos comentários e observações de meus convidados. Já cobri uma ampla gama de tópicos e assuntos, e meu objetivo, durante as entrevistas e discussões, é sempre retratar o aspecto humano por trás de todos os rótulos que carregamos. Essa foi minha abordagem para tópicos como

autismo, esquizofrenia, ansiedade, agressão e tantos outros. Em geral, minha audiência reage bem. Como seus telefonemas evidenciam, meus ouvintes apreciam a perspectiva dos convidados e identificam partes de si mesmos nas pessoas que entrevisto.

Entretanto, meu programa sobre a insegurança alimentar provocou um padrão de resposta notavelmente diferente. Muitos dos ouvintes ficaram *zangados* com meus convidados. A implicância estava no seguinte ponto: qualquer pessoa que esteja lutando contra a fome é preguiçoso ou não está tentando realmente ganhar dinheiro. Aquela foi a primeira vez em 25 anos de programa em que vi meus ouvintes julgarem severamente meus convidados.

Por que aquela “outra tribo” era tão inaceitável? Eles eram ameaçadores. Se formos aceitar essa tribo, isso quer dizer que teremos de aceitar a ideia de que a insegurança alimentar pode acontecer a qualquer um — até a nós mesmos. “Oh, não”, nosso ego cochicha, “eu não poderia suportar viver com esse tipo de vulnerabilidade. Eu rejeito isso e rejeito aquelas pessoas. Quero voltar a viver com minha absoluta convicção de que insegurança alimentar, pobreza, discriminação ou rejeição social não poderia nunca ocorrer comigo. Se você sumir da minha frente, poderei ficar tranquilo novamente, seja minha convicção real, ou não”.

Nós contamos com todo tipo de mecanismo para nos proteger da percepção de nossa própria fragilidade e vulnerabilidade. Assim, quando encontramos alguém que é visivelmente vulnerável, colocado nessa posição por circunstâncias fora de seu controle, somos confrontados com a verdade de nossa vida: somos humanos vulneráveis ao risco.

Carl Jung esclareceu que aquilo que odiamos nos outros representa, na verdade, uma parte de nós mesmos. Ele propôs que, se realmente amássemos todas as partes de nós mesmos, como resultado não odiaríamos ninguém. Portanto, quem são “eles” e quem somos “nós”? Talvez haja mais sobreposições do que gostaríamos de admitir.

Por que tantas pessoas olham para o outro lado quando me veem em minha cadeira de rodas e fingem que eu não estou lá? Por que as pessoas ficam com raiva do pai de uma criança autista que escapa do controle? Eu em minha cadeira de rodas e aquela criança hiperativa somos o que as pessoas temem — fora do controle, dependentes e vulneráveis. Quem já não teve medo de todas essas condições em algum momento da vida? Não conheço ninguém que não vivencie um grande desconforto quando sente esses medos. Para forçar essas emoções a desaparecer, fazemos o mesmo com as pessoas que nos lembram dos tantos medos que temos e como ficamos desconfortáveis quando o sentimos.

Imagine o seguinte: E se não tivéssemos mais medo de experienciar essas emoções dolorosas? E se não tivéssemos mais medo de nossa própria vulnerabilidade? E se fôssemos capazes de sentir amor e gentileza por nós mesmos quando sentimos esse tipo de medo?

Se formos capazes de fazer isso, poderemos abrir nosso coração e mente para nossa própria experiência. Estaremos atentos e conscientes ao nosso próprio sofrimento. E então...

Existe uma frase que é repetida pelo menos 30 vezes na Bíblia: “Dê boas-vindas ao

diferente”. Certamente, abrir o coração ao sofrimento dos outros é um ensinamento central de Cristo.

Sei que tudo isso soa muito bem e talvez tenha sido inspirador para você. Contudo, por fim, temos de nos fazer uma pergunta: “Soa bem, mas como faço para chegar lá?”.



Há algum tempo, quando estive em visita a Los Angeles, fiquei em um hotel que era soberbamente decorado com todos os toques de elegância que se poderia esperar.

A acessibilidade, no entanto, não era assim tão boa. Não pude entrar diretamente no lobby por causa de uma linda (mas impassível) escadaria. Quando pedi informações, fui levado para um canto do edifício — obviamente uma área menos usada —, que também servia de entrada e saída da lavanderia e dos carrinhos de alimentos. Um portão de segurança teve de ser aberto (com alguma dificuldade) e alguns itens foram retirados da frente para que, enfim, eu pudesse ter acesso à rampa que me levou ao lobby.

Uma vez lá, tudo melhorou, mas era óbvio que aquele hotel não estava bem preparado para receber hóspedes em cadeiras de rodas. Durante as horas seguintes, enquanto fui do elevador para o quarto com acessibilidade para deficientes, encontrei outros obstáculos. A pia era muito baixa e era difícil chegar perto com a cadeira de rodas, havia muita mobília no cômodo e eu não conseguia ir até a cama. Havia pequenos obstáculos que podiam ser facilmente removidos — e o pessoal devia ter resolvido isso antes da minha chegada. Estou certo de que o hotel estava de acordo com as normas de acessibilidade e a equipe não poderia ser mais solícita — assim que notou os problemas —, mas minha impressão foi de que fui acomodado em vez de bem recebido.

Em um momento, pedi para me encontrar com o gerente no lobby. Da mesma forma como deve ter dito para dezenas de hóspedes naquele dia, ele disse esperar que eu estivesse desfrutando a minha estada no hotel.

“Realmente?”, perguntei.

Tivemos uma rápida conversa. Ele se mostrou sinceramente interessado e quis saber se eu poderia lhe doar um pouco do meu tempo, circulando no hotel para lhe mostrar o que poderia ser feito para melhorar a acessibilidade. Aquilo levaria uma meia hora, talvez um pouco mais.

Respondi a ele que naquele momento não poderia fazer aquilo, mas sugeri que nos encontrássemos na manhã seguinte. Ele concordou e definimos um horário. No entanto, antes de me afastar, eu disse:

– Posso lhe fazer uma pergunta?

– Claro – ele respondeu.

– Quem você mais ama no mundo?

Ele não pensou muito para responder.

– Minha filha – afirmou.

– OK, antes de nosso encontro amanhã pela manhã, você faz uma coisa? Imagine que sua filha está hospedada no hotel.

– OK.

– E ela usa uma cadeira de rodas.

Nós nos encontramos na manhã seguinte, mas já não havia necessidade. Ele não precisava mais que eu lhe mostrasse os obstáculos. Ao imaginar sua filha em uma cadeira de rodas, viu as dificuldades. Talvez tenha até sentido como deve ser. Então, ele sabia o que precisava ser feito.

Por minha vez, sabia o que havia mudado para ele. Quando conversou comigo, ele estava conversando com um hóspede em cadeira de rodas. Eu era um “deles”. Quando, porém, olhou para a situação pelos olhos de alguém que amava — os olhos de sua própria filha — então, tratava-se de “nós”. Quando “eles” se tornam “nós”, o nosso mundo fica mais amplo e mais gentil. Abraçar e aceitar o “outro” é a melhor maneira de encontrar o bem-estar, a gentileza e a nossa sabedoria inata.

## A CENTELHA

Quando o telefone tocou, vi pelo identificador de chamadas que era um paciente que não via há muitos anos. Eu conhecera o marido de Linda, Len, cerca de 20 anos antes. Naquela época, ele estava com uns 55 anos e infeliz com sua carreira como médico. Len amou o trabalho até que assumiu um cargo administrativo e passou a se sentir um burocrata com contatos apenas ocasionais com os pacientes. Len decidiu se tornar médico principalmente em virtude de sua vontade de ajudar as pessoas — agora, em um cargo administrativo, ele se sentia ajudando a encher os bolsos dos executivos.

Len também passou por um desconforto no casamento. Ele e a esposa — uma professora da rede pública — trabalhavam longas horas em empregos que não chegavam a ser gratificantes. Os dois estavam desapontados com a carreira e cansados do trabalho diário. Estavam cansados física e emocionalmente. Como resultado, estavam se distanciando.

Trabalhei com Len durante vários meses e o ajudei a tomar algumas decisões difíceis, como deixar a prática clínica e assumir em um grupo hospitalar como assalariado. Ao longo desse percurso, porém, sempre estive preocupado com seu casamento, porque sei que a qualidade dessa relação tem grande impacto sobre o humor e a aparência das pessoas. Então, quando tudo estava estabelecido para Len em sua nova posição, perguntei-lhe se não gostaria de mudar um pouco de direção e convidar Linda para se juntar às nossas sessões. Ele concordou prontamente.

Quando Linda chegou, parecia uma mulher derrotada. Havia círculos escuros em volta dos olhos, sua pele estava pálida e ela andava com os ombros curvados — um sinal clássico de depressão.

Ambos estavam zangados um com o outro, mas não tinham completa consciência disso. O que sabiam é que tinham pouco ou nenhum interesse de estar juntos. Por fim, conforme foram admitindo a raiva, também ficou claro que se sentiam abandonados pelo parceiro.

O trabalho foi difícil. Os dois estavam profundamente magoados e se protegiam assumindo uma posição de indignação justificada. No entanto, à medida que se sentiam mais seguros, começaram a abrir mais onde a dor realmente estava. Em vez de culpar um ao outro, passaram a expressar os diversos graus de tristeza ou medo ou solidão que sentiam.

As sessões de terapia conjugal, por fim, foram bem-sucedidas e tudo voltou a funcionar muito bem. Eles finalmente perceberam como eram importantes um para o outro e, em tempo, reconheceram que estavam bravos porque em primeiro lugar tinham necessidade de voltar a estar mais próximos. Falamos muito sobre amor e por que eles se amavam. Ainda mais importante, conversamos bastante sobre *como* cada um amava o outro e o que poderia ser feito para que se amassem de forma ainda melhor, mais consciente, mais generosa e mais altruisticamente. Exigiu exercício, mas chegamos lá. Para Len e Linda a terapia terminou naquele momento.

No entanto, não para a família como um todo. Ao longo de anos, havia problemas com

seus filhos adultos. Uma grande dose de conflito emergia entre o filho e o pai, então, eu tinha de trabalhar com os dois. Ajudei-os a compreender um ao outro e a natureza do conflito existente entre ambos. Alguns anos depois, Linda achou que a filha estava ficando deprimida e, então, também a tratei.

Era quase como se eu tivesse me tornado o psicólogo da família. Por causa disso, afeiçoei-me muito a todos eles.



Quando atendi o telefone, a voz de Linda parecia angustiada. “As coisas estão indo mal com Len e preciso conversar com você.” Ela veio e me contou que Len havia adoecido grave e repentinamente. Os exames revelaram um câncer no pâncreas.

“Estou perdendo meu marido e preciso de ajuda para passar por isso”, disse Linda.

Eu a vi algumas vezes, mas ela tinha dificuldade em vir às sessões por causa das consultas e do tratamento médico de Len. Perguntei se Len estava em condições físicas de vir às sessões, mas, quando Linda hesitou e disse “Acho que ele está muito frágil, mas sei que ele se beneficiaria em ver você”, eu me ofereci para ir à casa deles e encontrá-lo.

Quando cheguei, os dois filhos estavam presentes. Nas últimas semanas, eles faziam visitas mais frequentes, porque a condição de saúde do pai estava se deteriorando.

Já fazia bastante tempo que eu os tratara. E agora eles estavam na meia-idade e tinham os próprios filhos. Embora fosse maravilhoso reencontrá-los, os dois pareciam cansados e preocupados. Enquanto Linda preparava Len para descer para a sala, conversei com os dois, que expressaram grande preocupação em relação ao pai e à mãe. Richard chorava enquanto dizia que não suportava ver o pai sofrer.

Depois de uns 20 minutos, Linda chegou à sala acompanhando um homem extenuado em cadeira de rodas. Usava uma cânula nasal conectada ao tubo de oxigênio. Eu me senti muito triste. Len sempre fora cheio de vitalidade e clareza mental e eu tinha gostado de trabalhar na terapia com ele. Embora tenhamos trabalhado questões difíceis e dolorosas, também nos divertimos com brincadeiras entre nós. Contudo, agora não havia espaço para brincadeiras naquele homem. Ele lutava a cada respiração.

Linda também parecia exausta. Apesar de seu sorriso e do ar competente, eu sabia que a maior parte dos cuidados com o marido estava sob sua responsabilidade, e era possível perceber que ela estava perdendo o gás. Mesmo assim, tinha medo de deixar qualquer outra pessoa ajudar a cuidar de seu amado marido, porque sabia que tinham pouco tempo juntos.

Len disse que gostaria de conversar comigo a sós. Linda ajudou-o a sentar-se em uma poltrona, cobriu-o com um cobertor e, então, ela e os filhos saíram da sala. Assim que se foram, ficou claro por que Len queria falar comigo a sós. Ele queria proteger a família de todos seus medos. Ele me disse que estava apavorado e com medo de morrer. Quando lhe perguntei detalhes, respondeu que tinha medo de passar a eternidade em algum tipo de escuridão. Quis saber minha opinião sobre o que ocorre depois da morte. Afirmar que

talvez fosse um grande vazio, mas que não me importaria porque “eu estaria morto!” (calculei meu humor cuidadosamente aqui, porque considere importante oferecer a Len alguma perspectiva. Além disso, rir é muito saudável para a mente e para o corpo).

Disse a Len que a dor real de morrer, em geral, não é tanto para onde vamos, mas em relação ao que perdemos. Quando ele pensava em todas as suas realizações e em todas as pessoas que ajudara, percebia que a grande dor de morrer era perder o amor da família.

Depois de meu encontro com Len, ele precisou de algumas horas de descanso. Então, toda a família se reuniu na sala. Primeiro nos sentamos quietos por alguns minutos, sabíamos que esse momento juntos seria difícil, mas precioso para todos sentirem a própria dor e amor profundos. Pedi a Len para repetir para sua família o que havia dito para mim sobre sua maior dor. Enquanto todo mundo se lamentava, ele falou de seu arrependimento: havia trabalhado horas demais e não passara tempo suficiente com a família. Disse que nunca foi capaz de expressar seu amor adequadamente porque nunca foi bom em expressar emoções. Queria que eles soubessem que era grato por ter sido cercado por essa família maravilhosa e como estava orgulhoso de cada um deles.

E, um a um, falaram sobre o que Len significava para eles. O filho Richard comentou os valores que recebera do pai — que carregou com ele pela vida e compartilhou com os próprios filhos. Em lágrimas, atravessou a sala e foi abraçar o pai. Sua filha disse que em toda a infância sempre desejou se casar com um homem que a amasse tanto quanto Len amava Linda. Nesse ponto, todos estávamos chorando. Linda não disse nada. Ela e Len trocaram olhares como duas pessoas profundamente apaixonadas que se dizem adeus.

Len estava exausto e foi se deitar logo depois dessa reunião. Eu conversei brevemente com os outros familiares e, quando voltei para casa, havia um e-mail de Linda dizendo que Len gostaria de conversar comigo. Quando ouvi a voz dele pelo telefone, achei que estava ainda mais fraco do que antes, mas ele também parecia mais calmo. Ele disse: “Algo estranho aconteceu depois de nossa sessão. De algum modo, a escuridão da morte parece menos assustadora. Muito mais triste, mas muito menos apavorante. É como se algo fosse continuar depois que eu me for. Amor. O amor deles por mim vai continuar e não tenho ideia, mas talvez meu amor por eles também vá continuar. Encontrei a paz nisso”.

Na semana seguinte, nós nos encontramos mais uma vez como família. Dessa vez, Len ficou na cadeira de rodas e uma enfermeira estava ao lado dele em constante atenção. Contudo, quando nos encontramos, o ar estava mais leve, embora o fim estivesse mais próximo. Len disse que havia pensado muito nos meses anteriores e percebera que tudo que sempre quis na vida foi ser capaz de cuidar da família, ajudá-los a ter algum modelo de estabilidade, amar os três e ser amado por eles. Afirmou que gostaria de ter descoberto que essa era sua prioridade 40 anos mais cedo.

Naquele ponto, eu o lembrei de que tudo que sempre quis estava exatamente ali, naquele exato momento. E, apesar de como se sentia ou do que o futuro prognosticava, aquele momento podia ser um dos melhores de sua vida.

E a centelha estava lá naquela sala. Aquela que existe em cada um de nós, aquela sabedoria divina colocada dentro de nós antes de nascermos, tão frequentemente

esquecida ou escondida, mas sempre lá. A centelha, acesa pelo amor, chega antes de nascermos e só se dissipa bem depois de nossa morte.

## POSFÁCIO

Recebi o primeiro depósito da minha aposentadoria em junho do ano em que acabei de escrever este livro. Fiquei bastante surpreso porque parecia que eu recebera o diploma do ensino médio apenas alguns anos antes! Mais de 50 anos se passaram em um instante. E, então, lembro-me de esperar pelo meu aniversário de 17 anos<sup>12</sup> para poder tirar a carteira de motorista. Aqueles seis meses que faltavam para os 17 anos pareceram meio século! Para um jovem rapaz, o tempo se arrasta lentamente. Para um homem experiente, porém, o tempo corre em uma velocidade assustadora. Como é possível, se o relógio se move exatamente na mesma velocidade ao longo de todo o ciclo de vida? É possível para alguém diminuir o ritmo do tempo? Na verdade, é.

Então, e agora? Estou com 67 anos e tenho uma doença terminal chamada vida. Quando observo as estações do ano mudando, meu desejo mais fervoroso é de ver a próxima e, em seguida, a próxima. Não faço promessas de ser uma pessoa melhor, de me alimentar melhor nem de frequentar mais a sinagoga. A única promessa que faço é tentar observar cada estação com mais atenção. Sinto muita gratidão e vou reunindo todos os detalhes, pois sei que talvez não possa ver a próxima estação. Enquanto as estações mudam, vejo a resiliência do meu corpo, do meu espírito e o amor dos meus amigos e da minha família, e sussurro: “Obrigado, obrigado”.

Entre as minhas práticas de meditação e em todas as semanas e meses em que fico na cama, olhando pela janela, aprendi a admirar a maneira como algumas árvores balançam na brisa e todas as sombras verdes que existem no verão. São coisas que nunca notei quando era mais jovem, mas agora sim. E, durante essas observações, o tempo parece ficar mais lento.



Ao longo deste livro, falei bastante sobre bem-estar, segurança interna e fé em nossa própria humanidade. No entanto, mesmo esses sentimentos vão e voltam.

Então, em que podemos nos apegar? Como bem diria meu mestre budista, não podemos nos apegar a nada. Como nunca fui fã das ortodoxias, eu penso: “OK, isso pode ser bom para você, mas não funciona para essa criança judia neurótica de Atlantic City!”.

Não quero concluir este livro fazendo-o parecer um número musical romântico, mas, depois de 66 anos de vida — 33 dos quais preso em meu observatório de aço inoxidável —, descobri que o que nos dá estabilidade é o amor.

A lição que aprendemos com Len no capítulo anterior é universal. Ao final da vida, ele percebeu que tudo o que realmente queria era amor — amar e ser amado. E, quando nos aproximamos do fim da vida, magicamente nosso relógio diminui a velocidade e percebemos o que sempre foi importante para nós. De algum modo, conquistamos essa dose preciosa de sabedoria que temos desde criança ao redescobrir que o amor nos nutre e dá significado à nossa vida. Não há dinheiro, aparência, poder ou qualquer outra conquista. Tudo isso só nos traz felicidade temporária.

Quando nos permitimos amar quem amamos — e vivemos isso em cada célula de nosso corpo —, o tempo fica mais lento. Quando temos a coragem de sentir nosso amor pelos outros e deixamos que esse sentimento invada todo nosso ser, isso traz calor e estabilidade para nossa vida.

Meu Deus, eu amo a vida. E desejo profundamente o mesmo para você.

[12](#) Idade mínima para tirar carteira de motorista nos Estados Unidos. (N.E.)

GERONIMO THEML

# PRODUTIVIDADE PARA QUEM QUER **TEMPO**

Aprenda a produzir mais  
sem ter que trabalhar mais



*Gente*

ACADEMIA DE  
PRODUTIVIDADE

# Produtividade para quem quer tempo

Theml, Geronimo 9788545200963

160 páginas

[Compre agora e leia](#)

**TRABALHE MENOS  
REALIZE MAIS**

É comum ouvirmos das pessoas que o dia deveria ter 48 horas para conseguirmos dar conta dele. No entanto, a vida pode ser muito mais do que simplesmente cumprir tarefas e se sentir frustrado porque a check-list nunca acaba.

Geronimo Theml apresenta um Método de Produtividade Inteligente, que consiste em instalar no leitor o hábito de realizar seus objetivos de forma ordenada (e trabalhando menos!). Aprenda a ser produtivo e tranquilo, entenda como parar de adiar o que deve ser feito e ainda tenha tempo para começar a construir histórias incríveis, as quais você vai se orgulhar de contar no futuro.

O objetivo deste livro é ensiná-lo a trabalhar menos e realizar mais, para que nenhum sonho seja grande demais, e nenhum domingo à noite se torne motivo de ansiedade. Descubra o caminho para a Produtividade Nível A de Geronimo Theml e equilibre todas as áreas da sua vida com menos esforço e muito mais felicidade.

[Compre agora e leia](#)

A  
youtuber  
mimim mais  
famosa  
do Brasil!

SE-  
GRE-  
DO  
DA

**BEL**

PARA  
MENINAS

Venha comigo viver de  
forma mais divertida e descubra  
que o que importa é ser feliz.

Um dos canais mais assistidos com 100 milhões de visualizações mensais.

# Segredos da Bel para meninas

Bel

9788567028910

128 páginas [Compre agora e leia](#)

Se você já adora rir e se divertir com a Bel para Meninas agora vai ficar ainda mais pertinho!

Não é preciso apresentar a Bel e a Fran, autoras deste livro, mãe e filha. Criadoras do canal Bel para Meninas e do Penteados para Meninas, encantaram o Brasil com uma forma de ver a vida de um jeito mais divertido, espalhando a felicidade e a simplicidade.

No mundo da Bel, é possível falar de brincadeiras, comidas e acontecimentos da vida cotidiana com a leveza dos olhos de uma criança. Neste livro totalmente colorido, Bel e sua mãe vão contar suas melhores ideias para estimularem pessoas de todas as idades a se divertirem juntas.

Aqui você encontra:

Uma cartela de adesivos exclusiva Bel para meninas

Um desafio inédito? Segredos nunca revelados

Páginas interativas e ilustradas

O livro oficial do Canal do YouTube que mora no coração dos brasileiros com mais de 1 milhão de seguidores e mais de 300 milhões de visualizações.

[Compre agora e leia](#)

PAULO VIEIRA, PhD

O HOMEM QUE JÁ IMPACTOU MAIS DE 250 MIL PESSOAS

O PODER DA

AÇÃO

Faça sua vida ideal sair do papel

TEM PODER  
QUEM AGE



CONQUISTE  
SEUS SONHOS  
EM SEIS  
MESES

*Gente*

# O poder da ação

Vieira, Paulo 9788545200475

256 páginas [Compre agora e leia](#)

Acorde para os objetivos que quer conquistar.

Já aconteceu a você de se olhar no espelho e não gostar daqueles quilos a mais? De observar seu momento profissional somente com frustração? De se sentir desconectado dos seus familiares, dos seus amigos? Se você acha que essas são situações normais, pense de novo! Só porque isso acontece com várias pessoas não quer dizer que a vida deva ser assim. Só porque algo se torna comum, não significa que seja normal!

Neste livro, Paulo Vieira lhe convida a quebrar o ciclo vicioso e iniciar um caminho de realização. Para isso, ele apresenta o método responsável por impactar 250 mil pessoas ao longo de sua carreira - e que pode ser a chave para o que você tanto procura. No decorrer destas páginas, o autor lhe entrega uma bússola. E para conseguir se guiar por ela você terá de assumir um compromisso com a mudança. Preparado?

Aproveite todas as provocações e os desafios propostos nesta obra para conseguir, de fato, fazer o check-up completo sobre si mesmo. Acorde, creia, comunique, tenha foco, AJA! Pare de adiar sua vida e seja quem quer ser a partir de agora.

Não existe outra opção. E está em suas mãos reescrever seu futuro.

[Compre agora e leia](#)

A NOVA LÓGICA DO  
**SUCESSO**

ACELERE SUA VIDA PROFISSIONAL E NUNCA PARE DE CRESCER

**ROBERTO  
SHINYASHIKI**

AUTOR BEST-SELLER COM MAIS DE 7,5 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS EM TODO O MUNDO

*Gente*

# A nova lógica do sucesso

Shinyashiki, Roberto 9788545200635

192 páginas

[Compre agora e leia](#)

Você já se sentiu injustiçado na sua vida profissional?

Que atire a primeira pedra quem nunca sofreu de invisibilidade profissional. Não sabe o que é? Pois bem, imagine a sensação de trabalhar, dar o sangue em todas as horas do dia e não chegar a lugar nenhum. E pior: perceber à sua volta colegas menos competentes sendo promovidos e ganhando muito mais do que você. Parece familiar?

Esse é o drama de Carla, que, aos 29 anos, percebe que está com a vida profissional estagnada, se sente injustiçada dentro da empresa e tem a impressão de que nada que ela faz é capaz de mudar sua vida.

Depois de uma crise intensa, ela se depara com aquilo de que todo mundo precisa, mas pouca gente tem: as quatro lições que podem prevenir qualquer profissional de continuar dando murro em ponta de faca.

Em seu novo livro, Roberto Shinyashiki conta a história de Carla e como seus mentores lhe mostraram as portas para acelerar sua carreira.

Aprenda e se inspire a realizar todas as suas metas. E, principalmente, aprenda, muito.

Descubra a ciência do sucesso, que envolve uma alquimia cuidadosamente desenvolvida ao longo de mais de 20 anos. Encontre aquilo que faz alguém ser o profissional que todos brigam para contratar.

Desenvolva uma mente campeã.

Saiba o que faz as pessoas serem promovidas e o que as torna esquecidas.

Descubra os 4 erros fatais que matam os negócios e destroem sua carreira.

Aplique o ciclo da riqueza progressiva em seu trabalho.

Saiba como ter cabeça de empresário de sucesso.

Aprenda a cativar e influenciar uma equipe que gera resultados extraordinários.

E muito mais.

O sucesso não pode ser um ideal. Faça dele realidade. E faça agora.

[Compre agora e leia](#)

DA AUTORA DO BLOG VIDA ORGANIZADA



THAIS GODINHO

# vida organizada

Como definir prioridades e transformar  
seus sonhos em objetivos



*Gente*  
2016

# Vida organizada

Godinho, Thais 9788573129816

224 páginas

[Compre agora e leia](#)

Em seu primeiro livro, Thais Godinho mostra ao leitor as melhores maneiras de organizar a rotina e a vida. Embora a palavra “organização” pareça estar ligada a uma realidade utópica, com as instruções da autora, viver em paz com as coisas no lugar ficará surpreendentemente fácil.

O livro aborda a organização da casa, do trabalho e de todos os itens fundamentais para deixar o dia a dia mais tranquilo e, principalmente, para que o leitor possa ter muito mais tempo para a família e o lazer.

Em seu primeiro livro, Thais Godinho mostra ao leitor as melhores maneiras de organizar a rotina e a vida. Embora a palavra “organização” pareça estar ligada a uma realidade utópica, com as instruções da autora, viver em paz com as coisas no lugar ficará surpreendentemente fácil.

O livro aborda a organização da casa, do trabalho e de todos os itens fundamentais para deixar o dia a dia mais tranquilo e, principalmente, para que o leitor possa ter muito mais tempo para a família e o lazer.

[Compre agora e leia](#)

# Table of Contents

## INTRODUÇÃO

### Parte 1 CRESCIMENTO

Aquele primeiro passo assustador

Perspectivas religiosas de uma criança de 3 anos

O amor e seus inibidores

Sobre os sonhos

### Parte 2 NOSSAS HISTÓRIAS E NOSSO EGO

O relacionamento mais importante da sua vida

As histórias que contamos para nós e para os outros

Quando a solidão tira seu fôlego

Quanto é o bastante?

Em busca do bem-estar

### Parte 3 O QUE NOS DERRUBA

A aula de comédia

Volte para casa, seu corpo está esperando por você

Acontece do nada

Respeito ao luto

E agora?

### Parte 4 O QUE NOS CONECTA

Espelhos

Sobre cuidar e se importar

Vulnerabilidade

Por favor, ajude-me

Crie um milagre

### Parte 5 FÉ

A lição da hera

Paternalidade: vivendo entre a fé e o medo

A verdade silenciosa

O gênesis revisitado

### Parte 6 A CENTELHA DIVINA

A centelha divina em todos nós

Voltando para casa

Pronomes: quando “eles” se tornam “nós”

A centelha

POSFÁCIO

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12