

A large yellow sun is positioned in the upper center of the cover, partially obscured by the text 'O LIVRO'. The background behind the sun is a gradient of red and purple.

O LIVRO

A blue wavy band representing water is located in the middle of the cover, with the text 'DO' centered within it.

DO

A green wavy band representing hills is located below the water, with the text 'CONFORTO' centered within it.

CONFORTO

A dark blue wavy band representing hills is located at the bottom of the cover, with the author's name 'Matt Haig' centered within it.

Matt Haig

# O LIVRO DO CONFORTO

Matt Haig

Tradução de Livia de Almeida



Copyright © Matt Haig, 2021

Publicado mediante acordo com Canongate Books Ltd, 14 High Street, Edinburgh EH1 1TE.

TÍTULO ORIGINAL

*The Comfort Book*

REVISÃO

Thaís Carvas

Mariana Gonçalves

CAPA

Rafaela Romaya

PROJETO GRÁFICO

Marcelo Pereira | Tecnopop

ADAPTAÇÃO DE CAPA

Julio Moreira | Equatorium Design

REVISÃO DE E-BOOK

Carolina Andrade

GERAÇÃO DE E-BOOK

Érico Dorea

E-ISBN

978-65-5560-343-9

Edição digital: 2021

1ª edição

*Todos os direitos desta edição reservados à*

Editora Intrínseca Ltda.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 6º andar

22451-041 — Gávea

Rio de Janeiro — RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

[www.intrinseca.com.br](http://www.intrinseca.com.br)

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

 [@intrinseca](https://twitter.com/intrinseca)

 [editoraintrinseca](https://www.facebook.com/editoraintrinseca)

 [@intrinseca](https://www.instagram.com/intrinseca)

 [@intrinseca](https://www.tiktok.com/@intrinseca)

 [intrinsecaeditora](https://www.youtube.com/intrinsecaeditora)

# Sumário

[\[Avançar para o início do texto\]](#)

[Folha de rosto](#)

[Créditos](#)

[Mídias sociais](#)

[Sumário](#)

[Epígrafe](#)

[Introdução](#)

[Uma nota sobre a estrutura](#)

## PARTE UM

[Neném](#)

[Você é a meta](#)

[Algo que meu pai me disse quando estávamos perdidos numa floresta](#)

[Tudo bem](#)

[Poder](#)

[Nada é bom ou ruim](#)

[A mudança é real](#)

Ser é libertar-se

Somewhere

Canções que me confortam — uma playlist

Montanha

Vale

Totalidade

O sujeito da frase

Para lembrar nos dias ruins

Para quando você chegar ao fundo do poço

Rocha

Dez livros que ajudaram minha mente

Palavras

Palavras (dois)

O poder do porquê

As lacunas da vida

Pequena lista do “não”

Fundamento

Saxífraga-púrpura

Conectados

Algo que descobri recentemente

Pera

Torrada

Homus

Há sempre uma trilha na floresta

Pizza

Um pequeno plano

Escadas

A vida não é

A vida é

Capítulo

Quarto

Não

O labirinto

O conhecimento e a floresta

Mentes e janelas

Um paradoxo

Encruzilhadas

Felicidade

Uma coisa bonita

Crescimento

Massa

Como ser aleatório

O futuro está em aberto  
Ser, não fazer  
Breve  
Torrada com manteiga de amendoim

## PARTE DOIS

Rio  
Represa  
Elementos da esperança  
Delete os itálicos  
Dicas para melhorar um dia ruim  
O tipo mais importante de riqueza  
Um lembrete para tempos difíceis  
O salmonete dourado  
Chuva  
A verdade, a coragem e Karl Heinrich Ulrichs  
Deixe rolar  
Correnteza  
Tristeza boa  
Tubarão, Nietzsche e a vida e a morte  
Debaixo d'água  
Espero que este e-mail encontre você bem

Uma anotação sobre o futuro  
Tenha cuidado com o porquê  
Dez coisas que não o tornarão mais feliz  
Verifique a armadura  
Ser, humano  
Você é à prova d'água

## PARTE TRÊS

Vela  
Uma bolsa de momentos  
Seu bem mais estimado  
Lobo  
Queimar  
Virtude  
Uma árvore assimétrica é 100% uma árvore  
Você é mais que o seu pior comportamento  
Calor  
Sonho  
Clareza  
A importância do pensamento esquisito  
Do lado de fora  
Sacada

Para escapar da sua mente, explore o mundo

Joy Harjo e a voz do todo

Proteção

Liberdade quântica

Os outros são os outros

Direção errada

Energia aplicada

Bagunça

Ser você mesmo é o objetivo

Romã

Permita-se ser

## PARTE QUATRO

O céu

Veja estrelas

O universo é transformação

O escravizado estoico

Lagarta

Experiência

Um pouco sobre a respiração

O que a respiração diz a você

A vida em estado bruto

Ver com honestidade

Espera

A cura para a solidão

Padrões

Zona de desconforto

Coisas

Ferris Bueller e o sentido da vida

Filmes reconfortantes

Capacidade negativa

Por que quebrar quando se pode envergar?

Temos mais em comum do que imaginamos

Perdão

Uma nota sobre a introversão

Descansar é fazer

Mistério

O conforto da incerteza

Portal

Nada está fechado

A suportável retidão de ser

Reconexão

Uma nota sobre a alegria

Cara ou coroa  
Você está vivo  
Um  
Um (dois)  
Poder  
Dores de crescimento  
Como olhar um demônio no olho  
Lembrete  
Opostos  
Amor/desespero  
Possibilidade  
A porta  
O milagre confuso de estar aqui  
Aceitação  
O agora básico  
Como ser um oceano  
Mais  
Fim

Agradecimentos

Créditos e permissões

Sobre o autor

Conheça outros títulos do autor

Leia também

“Não pense que aquele que tenta consolá-lo vive sem dificuldades entre as palavras simples e serenas que às vezes o fazem se sentir melhor [...]. Mas, se fosse diferente, ele nunca poderia ter encontrado as palavras que encontrou.”

RAINER MARIA RILKE, *Cartas a um jovem poeta*

# Introdução

Às vezes, escrevo coisas para me reconfortar. Aprendizados extraídos de momentos difíceis. Pensamentos. Meditações. Listas. Exemplos. Aquilo de que eu quero me lembrar. Ou aquilo que aprendi com outras pessoas ou outras vidas.

É um estranho paradoxo que muitas das lições de vida mais elucidativas e reconfortantes sejam aprendidas nos nossos piores momentos. Mas nunca pensamos tanto em comida quanto nos momentos em que estamos com fome, assim como nunca pensamos tanto em botes salva-vidas quanto quando somos jogados ao mar.

Aqui estão, portanto, alguns dos meus botes salva-vidas. Os pensamentos que me mantiveram flutuando. Espero que alguns deles também possam levá-lo para terra firme.

## Uma nota sobre a estrutura

Este livro é tão bagunçado quanto a vida.

Tem um monte de capítulos curtos e alguns mais longos. Contém listas, aforismas, citações, estudos de caso, mais listas e até uma ou outra receita. É influenciado pela experiência, mas traz momentos de inspiração extraídos das mais variadas origens, da física quântica à filosofia, dos meus filmes favoritos a antigas religiões e ao Instagram.

Faça a leitura como quiser. Pode começar pelo início e terminar no fim, ou pode começar pelo fim e terminar no início. Ou pode apenas abrir em qualquer página.

Você pode dobrar as páginas. Pode arrancá-las. Pode emprestar para um amigo (embora talvez seja melhor não fazer isso se tiver rasgado as páginas). Pode colocá-lo ao lado da sua cama ou deixá-lo no banheiro. Pode jogá-lo pela janela. Não há regras.

Existe, porém, uma espécie de grande tema accidental: a conexão. Somos todas as coisas. E nos conectamos com todas as coisas. De ser humano a ser humano. De momento a momento. Da dor ao prazer. Do desespero à esperança.

Em momentos difíceis, precisamos de um tipo de conforto profundo. Algo elementar. Um apoio sólido. Uma rocha à qual se agarrar.

Do tipo que já temos dentro de nós, mas que às vezes precisamos de uma ajuda para enxergar.



PARTE  
UM

“Talvez o lar não seja um lugar, mas simplesmente uma condição  
irrevogável.”

JAMES BALDWIN, *O quarto de Giovanni*

# Neném

Imagine-se como um neném. Você olharia aquele neném e pensaria que nada lhe faltava, que ele veio completo. Seu valor era inato desde que respirou pela primeira vez. Esse valor não dependia de coisas externas, como riqueza, aparência, política ou popularidade. Era o valor infinito de uma vida humana. E esse valor permanece conosco, mesmo à medida que se torna fácil esquecê-lo. Continuamos exatamente tão vivos e humanos quanto no dia em que nascemos. Precisamos apenas existir. E ter esperança.

## Você é a meta

Não é preciso estar sempre se aprimorando para se amar. O amor não é algo que você merece somente se alcançar uma meta. São muitas as pressões do mundo, mas não deixe que elas esmaguem sua autocompaixão. Você nasceu digno do amor e continua sendo digno do amor. Seja gentil consigo mesmo.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

## Algo que meu pai me disse quando estávamos perdidos numa floresta

Uma vez, meu pai e eu nos perdemos numa floresta na França. Eu devia ter uns doze, treze anos. Bem, foi antes da época em que a maioria das pessoas passou a ter o próprio celular. Estávamos de férias, as típicas férias rurais e não litorâneas de classe média que eu realmente não compreendia. Estávamos no Vale do Loire e tínhamos saído para dar uma corrida. Cerca de meia hora depois, meu pai se deu conta do que estava acontecendo. “Ah, parece que nos perdemos.” Demos voltas e mais voltas, andando em círculos, tentando encontrar o caminho, sem sorte. Meu pai pediu informação para dois homens — caçadores — e eles nos mandaram na direção errada. Dava para perceber que meu pai começava a entrar em pânico, embora tentasse esconder isso de mim. Já nos encontrávamos na floresta por muitas horas, e nós dois sabíamos que mamãe devia estar aterrorizada. Na escola, tinham me contado a história bíblica dos israelitas, que sucumbiram em terras inóspitas, e achei fácil imaginar que aquele seria nosso destino também. “Se seguirmos em frente numa linha reta, vamos sair daqui”, disse meu pai.

E ele tinha razão. Acabamos ouvindo o barulho de carros e alcançamos uma estrada movimentada. Estávamos a dezessete quilômetros do vilarejo de onde havíamos saído, mas pelo menos havia placas para nos orientar. As árvores tinham ficado para trás. E costumo pensar nessa estratégia quando me sinto totalmente perdido — do ponto

de vista literal ou metafórico. Pensei nela quando estava no meio de um colapso nervoso. Quando vivia sofrendo de ataques de pânico pontuados apenas pela depressão, quando meu coração batia depressa com o medo, quando mal sabia quem eu era e não tinha ideia de como conseguiria continuar vivendo. *Se seguirmos em frente numa linha reta, vamos sair daqui.* Dar um passo após o outro, na mesma direção, sempre leva mais longe do que correr em círculos. É uma questão de determinação para seguir em frente.

# Tudo bem

Tudo bem se está destroçado.

Tudo bem se ostenta as cicatrizes do que viveu.

Tudo bem se está uma bagunça.

Tudo bem ser a xícara lascada. É a xícara que tem uma história.

Tudo bem ser sentimental, excêntrico e chorar lágrimas agridoces com canções e filmes que supostamente você não deveria amar.

Tudo bem gostar do que você gosta.

Tudo bem se gostar das coisas por nenhum outro motivo além do fato de gostar delas, e não porque são descoladas, engenhosas ou populares.

Tudo bem permitir que as pessoas o encontrem. Você não precisa se esticar a ponto de se tornar invisível. Não tem que ser sempre a pessoa que alcança. Pode às vezes deixar que os outros o alcancem. Como diz a grande escritora Anne Lamott, “os faróis não saem correndo pela ilha para salvar os barcos; eles só ficam ali parados, brilhando”.

Tudo bem não aproveitar ao máximo cada pedacinho de tempo.

Tudo bem ser quem você é.

Tudo bem.

# Poder

Marco Aurélio, imperador romano e filósofo estoico, acreditava que, se nos sentimos perturbados sobre acontecimentos externos, “a dor não se deve ao próprio evento, mas à nossa percepção sobre ele. E essa percepção, temos o poder de revogá-la a qualquer momento”.

Adoro esse pensamento, mas sei também, por experiência própria, que encontrar esse poder pode ser, por vezes, quase impossível. Não conseguimos simplesmente, num estalar de dedos, nos livrar, por exemplo, do luto, do estresse do trabalho ou das preocupações com a saúde. Quando nos perdemos na floresta, o medo que sentimos talvez não seja provocado diretamente pela floresta ou por estarmos perdidos ali, mas, durante o tempo em que estamos efetivamente perdidos na floresta, parece muito que a fonte do medo é *estar perdido na floresta*.

Porém, ajuda lembrar que nossa perspectiva é nosso mundo. E as circunstâncias externas não precisam se alterar para que nossa perspectiva mude. As florestas onde nos encontramos são metafóricas, e às vezes somos incapazes de escapar delas, mas, com uma mudança de perspectiva, conseguimos viver entre as árvores.

## Nada é bom ou ruim

Quando Hamlet diz a Rosencrantz e Guildenstern, seus antigos colegas da universidade, que “não há nada que seja bom ou ruim, o pensamento que faz com que seja assim”, ele não diz isso de um jeito positivo. O príncipe de Shakespeare está num estado de espírito péssimo, deprimido, e tem seus motivos. Está se referindo à Dinamarca — e mesmo ao mundo inteiro — como uma prisão. Para ele, a Dinamarca é realmente uma prisão física e psicológica. Mas ele também está ciente de que a perspectiva desempenha um papel em tudo isso. E de que o mundo e a Dinamarca não são *intrinsecamente* ruins. São ruins a partir da sua *perspectiva*. São ruins porque ele acha que são.

Os acontecimentos externos são neutros. Só ganham valor positivo ou negativo no momento em que penetram nossa mente. Em última instância, depende de nós o modo como são recebidos. Nem sempre é fácil, certamente, mas é reconfortante saber que é possível encarar um único evento de múltiplas formas. Isso também nos fortalece, pois não estamos à mercê do mundo, que não conseguimos controlar. Estamos à mercê de uma mente que, com esforço e determinação, temos a possibilidade de começar a alterar e a expandir. Nossa mente pode construir prisões, mas também nos fornece as chaves.

# A mudança é real

Nós viramos a chave o tempo todo. Ou melhor: o tempo vira a chave o tempo todo. Porque tempo significa mudança.

E mudança é a natureza da vida. A razão para ter esperança.

A neuroplasticidade é a maneira como nosso cérebro muda de estrutura a partir daquilo que experimentamos. Ninguém é igual ao que era há dez anos. Quando sentimos ou experimentamos coisas terríveis, é útil lembrar que nada dura para sempre. A perspectiva se altera. Nós nos tornamos versões diferentes de nós mesmos. A pergunta mais difícil que já me fizeram foi: “Como posso permanecer vivo para outras pessoas se não tenho ninguém?” A resposta é que você permanece vivo para outras versões de si mesmo. Para aquelas pessoas que você *conhecerá*, sim, com certeza, mas também para aquelas pessoas que você *será*.

# Ser é libertar-se

Perdoar a si mesmo torna o mundo um lugar melhor. Você não se torna uma boa pessoa por acreditar que é ruim.

## Somewhere

A esperança é algo lindo de se encontrar na arte, nas histórias ou na música. Muitas vezes é um momento surpreendente, como em *Um sonho de liberdade*, quando o pôster de Raquel Welch é arrancado da parede na cela de Andy. Ou em *A noviça rebelde*, quando o capitão Von Trapp, em uma única cena, deixa de ser um viúvo reprimido e se transforma num pai que canta.

Costuma ser sutil, mas você reconhece ao sentir. Como acontece em “Somewhere Over the Rainbow”, quando a canção sobe uma oitava inteira sem nenhum esforço em uma única palavra, “Somewhere” [Algum lugar], saltando com precisão sete tons naturais — um verdadeiro arco-íris musical — antes de pousar no oitavo. A esperança sempre envolve a elevação, a busca. A esperança flutua. É aquela pluma, como dizia Emily Dickinson.

As pessoas geralmente imaginam que é difícil ter esperança em tempos difíceis, mas eu tendo a pensar o contrário. Ou, pelo menos, a esperança é aquilo a que mais desejamos nos agarrar em períodos de desespero ou preocupação. Acho que não é coincidência que “Somewhere Over the Rainbow”, uma das canções mais melancólicas e também esperançosas do mundo, que figura no topo das listas das melhores do século XX, tenha sido escrita por Harold Arlen e Yip Harburg para *O mágico de Oz* em um dos anos mais sombrios da história da humanidade: 1939. Harold compôs a melodia enquanto Yip escrevia a letra. Os dois estavam bem familiarizados com o sofrimento. Yip vira os horrores da Primeira Guerra

Mundial e perdera tudo na Crise de 1929. Quanto a Harold, que se tornaria famoso pelo auspicioso salto de uma oitava, ele teve um irmão gêmeo que infelizmente morreu ainda na primeira infância. Aos dezesseis anos, Harold fugiu dos pais, judeus ortodoxos, para tentar seguir uma carreira na indústria da música moderna. E também não devemos nos esquecer de que os dois músicos judeus compuseram a canção mais esperançosa de todas enquanto Adolf Hitler deflagrava a guerra e o antissemitismo se espalhava.

---

Para sentir esperança não é preciso estar em um bom momento. É preciso apenas compreender que as coisas podem mudar. A esperança está disponível para todos. Não é preciso negar a realidade do presente para ter esperança, apenas saber que o futuro é incerto e que a vida é composta tanto de luz quanto de sombra. Nossos pés podem se encontrar bem fincados no lugar onde estamos enquanto nossa mente escuta outra oitava, lá do outro lado do arco-íris. Podemos permanecer metade no presente, metade no futuro. Metade em Kansas, metade em Oz.

## Canções que me confortam — uma playlist

(Nem todas são reconfortantes por conta das letras ou de uma forma lógica, mas todas me acalentam com a magia direta ou indireta que apenas uma canção pode despertar. Outras músicas podem ter esse efeito em você, mas pensei em compartilhar algumas das minhas.)

“O-o-h Child” — The Five Stairsteps

---

“Here Comes the Sun” — The Beatles

---

“Dear Theodosia” — da trilha sonora de *Hamilton*

---

“Don’t Worry Baby” — The Beach Boys

---

“Somewhere Over the Rainbow” — Judy Garland

---

“A Change Is Gonna Come” — Sam Cooke

---

“The People” — Common *ft.* Dwele

---

“The Boys of Summer” — Don Henley

---

“California” — Joni Mitchell

---

“Secret Garden” — Bruce Springsteen

---

“You Make It Easy” — Air

---

“These Dreams” — Heart

---

“True Faith” — New Order

---

“If You Leave” — OMD

---

“Ivy” — Frank Ocean

---

“Swim Good” — Frank Ocean

---

“Steppin’ Out” — Joe Jackson

---

“Pas de deux”, de *O quebra-nozes* — Tchaikovsky (obviamente não é uma canção, mas um épico agridoce e reconfortante)

---

“If I Could Change Your Mind” — HAIM

---

“Space Cowboy” — Kacey Musgraves

---

“Hounds of Love” — tanto a versão com Kate Bush quanto a com Futureheads

---

“Enjoy the Silence” — Depeche Mode

---

“I Won’t Let You Down” — Ph.D.

---

“Just Like Heaven” — The Cure

---

“Promised Land” — Joe Smooth

---

# Montanha

Para resolver um problema, é útil examiná-lo. Não é possível escalar uma montanha que você finge não existir.

## Vale

Quando você se sentir para baixo, é importante ter em mente que os pensamentos inspirados por esses sentimentos não são fatos objetivos, externos. Por exemplo, quando eu tinha 24 anos, estava convencido de que não viveria para completar 25. Tinha certeza absoluta de que não seria capaz de sobreviver por semanas ou meses com o sofrimento mental que eu estava subitamente enfrentando. No entanto, aqui estou eu, com 45 anos, escrevendo este parágrafo. A depressão mente. E, embora os sentimentos em si fossem reais, as crenças que eles me traziam certamente não eram.

Por não compreender de verdade como eu havia sucumbido a uma depressão suicida, supus que nunca encontraria uma saída. Não percebia que existe algo maior do que a depressão: o tempo. O tempo refuta as mentiras que a depressão conta. O tempo me mostrou que as coisas que ela imaginou para mim eram falácias, não profecias.

Isso não significa que o tempo dissolve todos os problemas de saúde mental. Quer dizer que nossas atitudes e abordagens em relação à nossa própria mente mudam e muitas vezes se aprimoram quando resistimos o suficiente para obter a perspectiva que o desespero e o medo se recusam a nos fornecer.

As pessoas falam de altos e baixos em relação à saúde mental. Colinas e vales. E essas metáforas topográficas fazem sentido. Você pode definitivamente perceber as descidas íngremes e a dificuldade para voltar a subir na vida. É importante lembrar, porém, que o fundo do vale nunca

proporciona a visão mais nítida. Às vezes, tudo que você precisa fazer para se reerguer é continuar seguindo em frente.

# Totalidade

Somos sempre maiores do que a dor que sentimos. Sempre. A dor não é o todo. Quando você diz: “Eu sinto dor”, existe dor e existe o eu, mas o eu é sempre maior do que a dor. Porque o eu permanece mesmo sem a dor, enquanto a dor só está lá como um produto desse eu. E aquele eu sobreviverá e seguirá em frente para sentir outras coisas.

Eu costumava ter dificuldade de entender isso. Achava que eu *era* a dor. Nem sempre pensei na depressão como uma experiência. Pensava que era algo que me definia. Mesmo quando me afastei da beirada de um penhasco na Espanha. Mesmo quando peguei um avião para voltar para a casa dos meus pais e disse aos meus entes queridos que ficaria bem. Eu me rotulava como depressivo. Raramente dizia “tenho depressão” ou “estou passando por uma depressão no momento”, porque imaginava que a depressão era a totalidade do que eu era. Estava confundindo o filme na tela com a própria sala de cinema. Pensava que só haveria um filme em cartaz por toda a eternidade, em *looping*: a minha própria versão de *A hora do pesadelo*. Não percebia que um dia seria a vez de *A noviça rebelde* e *A felicidade não se compra*.

O problema era que eu tinha uma visão muito binária das coisas. Achava que só dá para estar bem ou mal, saudável ou doente, e, assim que fui diagnosticado com depressão, me senti exilado em território estranho, como Napoleão, de onde não haveria escapatória para o mundo que eu conheceria.

E, de certo modo, eu tinha razão. Na verdade, nunca mais voltei. Segui em frente. Porque é o que acontece; com ou sem um esforço da nossa parte, seguimos em frente, avançamos no tempo, simplesmente por estarmos vivos. E, aos poucos, nossas experiências mudam. Eu, por exemplo, descobri pequenos momentos de felicidade e de humor em meio ao desespero. Percebi que as coisas nem sempre eram de um jeito ou de outro. Às vezes, eram dos dois.

Assim que reparamos em todo aquele espaço dentro de nós, ganhamos uma nova perspectiva. Sim, cabe muita dor, mas também cabem outras sensações. E, de fato, a dor pode ser uma completa babaca, mas também pode, inadvertidamente, nos mostrar quanto espaço existe dentro de nós. Pode até mesmo expandir aquele espaço. E nos permite experimentar a quantidade equivalente de alegria, esperança, amor ou contentamento em algum momento no futuro.

Portanto, em outras palavras, é importante ter sempre em mente nossa vastidão. Nossos próprios espaços internos. Somos um multiplex de possibilidades.

## O sujeito da frase

E, sim, podemos sentir que os outros estão julgando nosso valor por meio de métricas como renda, número de seguidores, peso, medidas do tórax e todo o resto, mas lembre-se sempre de que somos bem mais do que o que pode ser medido. Somos a própria vida. Não somos a estreita faixa de sentimentos de um único momento. Somos o receptáculo que poderia conter *qualquer* sentimento. Somos o sujeito da frase. Somos mais do que a soma de nossas realizações. Somos mais do que os sentimentos que presenciamos. Somos a infinidade que permanece depois que os subtraímos.

## Para lembrar nos dias ruins

Vai passar.

Você já sentiu outras coisas. Sentirá outras coisas novamente.

As emoções são como o clima. Mudam e variam. As nuvens podem parecer imóveis como pedra. Olhamos para elas e mal notamos alguma mudança. Ainda assim, estão sempre em movimento.

A pior parte de qualquer experiência é quando você sente que não aguenta mais. Então, se você se sentir assim, é provável que já esteja no pior momento. Os únicos sentimentos que sobraram para ser experimentados são melhores do que esse.

Você ainda está por aqui. E é isso que importa.

## Para quando você chegar ao fundo do poço

Você sobreviveu a tudo que passou, e vai sobreviver a isso também. Resista em nome da pessoa que vai se tornar. Você é mais do que um dia ruim, uma semana ruim, um mês ruim, um ano ruim ou até uma década ruim. Você é um futuro de possibilidades múltiplas. Você é uma outra versão de si mesmo em algum momento futuro olhando para trás com gratidão por aquele antigo e perdido eu ter aguentado firme. Resista.

## Rocha

A melhor coisa sobre o fundo do poço é encontrar aquela camada rígida. Você descobre seu pedacinho sólido. Aquele que não pode ser mais fragmentado. Aquilo que você poderia chamar, de forma sentimental, de alma. No ponto mais fundo, encontramos a base sólida que nos constitui. E então podemos nos reconstruir.

## Dez livros que ajudaram minha mente

1. *Cartas para um jovem poeta* — Rainer Maria Rilke

---

2. *Poemas* — Emily Dickinson

---

3. *The Journal of Henry David Thoreau* [O diário de Henry David Thoreau]

---

4. *Quando tudo se desfaz* — Pema Chödrön

---

5. *O ursinho Pooh constrói uma casa* — A. A. Milne

---

6. *Palavra por palavra* — Anne Lamott

---

7. *Meditações* — Marco Aurélio

---

8. *Tao Te Ching* — Lao Zi

---

9. *Serious Concerns* [Sérias preocupações] — Wendy Cope

---

10. *Dream Work* [Trabalho dos sonhos] — Mary Oliver

---

# Palavras

Na universidade, enquanto fazia o mestrado em literatura inglesa, costumava me sentir estúpido, e a razão para isso era que eu tinha escolhido um módulo chamado Teoria Crítica. Os estudos envolviam a leitura de muita filosofia pós-moderna e pós-estruturalista francesa, que, mesmo traduzida para o inglês, continha tantas frases aparente, deliberada e jocosamente obscuras que eu precisava olhar para cada uma por cerca de meia hora para só então começar a desvendá-las. Para ser honesto, estudei apenas o suficiente para saber que sempre há uma lacuna entre o significante e o significado. A palavra “cachorro” não é um cachorro. A palavra “água” não é água. A pintura de um cachimbo não é um cachimbo. As cenas de uma guerra exibidas pela televisão não são uma guerra. No geral, essas teorias despontavam como maneiras realmente complicadas e obtusas de afirmar o óbvio deprimente: estamos sempre em busca de um significado que nunca poderemos alcançar.

Mas, quando fiquei doente, elas assumiram um sentido mais amplo. Eu me senti como se fosse um significado ambulante, significando uma pessoa que eu nunca poderia ser por completo. Havia uma lacuna entre o que eu parecia e como me sentia. E a única forma de preencher aquela lacuna era falar e escrever sobre o que se passava dentro de mim. E, sim, no sentido filosófico, as palavras nunca são exatamente aquilo que descrevem, mas essa também é uma de suas utilidades. Elas podem ajudar a externalizar o que está no nosso interior. No momento em que tentamos transformar um pensamento em palavras, nós o colocamos num

mundo compartilhado — o qual chamamos de “linguagem”. Assim que visibilizamos nossas experiências pessoais que antes eram invisíveis, ajudamos os outros e até nós mesmos a compreender o que estamos passando. O que dizemos em voz alta talvez não consiga capturar por completo o que sentimos aqui dentro, mas esse é quase o objetivo.

As palavras não capturam. Elas libertam.

## Palavras (dois)

Sim.

As palavras são importantes.

As palavras podem machucar. As palavras podem curar. As palavras podem confortar.

Houve um tempo em que eu não conseguia falar.

Houve um tempo em que a depressão pesava tanto que minha língua não se movia. Um tempo em que a distância entre a porteira aberta da minha boca e a tempestade da minha mente parecia ser grande demais.

Eu conseguia emitir monossílabos, às vezes.

Conseguia assentir. Conseguia resmungar. Mas parecia que eu estava em câmera lenta. Debaixo d'água.

Eu estava perdido.

Querer falar era querer viver. E, naquelas profundezas, eu não queria nenhuma das duas coisas. Queria apenas querer, se é que isso faz sentido.

Lembro-me de ter lido na escola *Eu sei por que o pássaro canta na gaiola*, de Maya Angelou. Lembro-me de ter lido como ela, ainda criança, havia parado de falar por cinco anos depois de sofrer um terrível abuso sexual do namorado da mãe, o Sr. Freeman. Quando os tios dela o mataram, Maya, com oito anos, sentiu tamanha culpa pela sua morte que parou de falar, tornando-se efetivamente muda por anos. Foi por intermédio de uma amiga da família, a professora Bertha Flowers, que Maya teve contato com grandes escritores. Leu Edgar Allan Poe, Charles Dickens, Shakespeare e os poetas Georgia Douglas Johnson e Frances Harper.

Devagar, graças a muita leitura e aprendizado, Maya voltou a encontrar sua voz e nunca mais se calou. No fim dos anos 1960, a menina muda tinha se tornado uma das principais vozes do movimento em prol dos direitos civis. Uma voz que não falava apenas por si mesma, mas também por milhões de pessoas que enfrentavam a discriminação racial.

A linguagem nos dá poder de dar voz à nossa experiência, de restabelecer uma ligação com o mundo e mudar nossa vida e a de outras pessoas.

“Não existe agonia maior do que carregar dentro de si uma história não contada”, escreveu Angelou. O silêncio é dor. Mas é uma dor com rota de saída. Quando não podemos falar, podemos escrever. Quando não podemos escrever, podemos ler. Quando não podemos ler, podemos ouvir. As palavras são sementes. A linguagem é um modo de voltar para a vida. E às vezes isso é o mais vital dos consolos de que dispomos.

## O poder do porquê

Algo que já me perguntaram algumas vezes é o seguinte: “Escrever sobre experiências ruins faz você se sentir pior?”

Compreendo por que me fazem a pergunta, mas para mim a resposta é um “não” retumbante.

Descobri isso há anos. Quando fiquei muito doente, no pior momento, quando mal conseguia falar, escrevia o que sentia. Um dia, escrevi as palavras “carga invisível”. No outro dia, escrevi: “Queria cravar as unhas na minha cabeça e arrancar a parte do meu cérebro que faz com que eu me sinta assim.” Anotei coisas ainda mais sombrias. Mas escrever sobre as trevas não me fazia sentir nas trevas. Eu já me sentia nas trevas. Escrever expunha aquelas trevas interiores à luz externa.

Hoje em dia, às vezes escrevo sobre o que quero. O segredo para isso é a honestidade. Ser brutal e humilhantemente honesto. Eu recomendo.

Por exemplo, você poderia escrever: “Quero um abdome tanquinho.”

E ver aquele desejo escrito na página pode fazer com que desperte em você algo a respeito. Talvez você se sinta tolo. Talvez você já esteja despertando outra parte de si que ajude a diminuir tal anseio. Mas, de qualquer modo, é bom fazer uma pergunta simples depois disso: “Por quê?” *Por que quero um abdome tanquinho?* E, em seguida, é bom ser inteiramente honesto na resposta. “Porque quero ficar bonito.” Mais uma vez: “Por quê?” “Para me sentir bem.” E aí talvez você fique olhando fixamente para a resposta por algum tempo e sinta que não foi honesto por completo. Daí acrescenta: “Para impressionar os outros.” Então, como

um Sócrates incansável, pergunte de novo: “Por quê?” “Porque quero a aprovação deles.” “Por quê?” “Porque quero pertencer a um grupo.” “Por quê?” E você pode continuar indo mais e mais fundo pelos túneis dos porquês, até alcançar a luz da compreensão. E a compreensão pode ser que o desejo pelo tanquinho não se tratava realmente do tanquinho. Não era sobre seu corpo. Não se relacionava nem sequer com saúde, força ou boa forma. Era algo inteiramente diferente. Algo que não seria tratado nem resolvido fundamentalmente com a conquista de um abdome tanquinho.

A escrita, assim, é um modo de enxergar. Um modo de enxergar suas inseguranças com mais clareza. Um modo de iluminar dúvidas e sonhos, percebendo o que realmente está por trás deles. É capaz de dissolver uma poça de preocupações à luz brilhante da verdade.

## As lacunas da vida

Se você retirar objetos de um aposento, um por um, duas coisas acontecerão. A primeira é óbvia: você vai sentir falta de alguns itens que tirou. A segunda é que você vai reparar ainda mais nos que ficaram. Sua atenção ficará mais focada. É mais provável que leia os livros que continuaram nas prateleiras. Vai apreciar mais as cadeiras que sobraram. E, se houver um tabuleiro de xadrez, haverá mais chance de vir a jogar. Quando as coisas são arrancadas de nós, aquilo que resta ganha mais valor. Não apenas em visibilidade, mas também em intensidade. O que perdemos em amplitude ganhamos em profundidade.

## Pequena lista do “não”

Não inveje aquilo que você não desejaria de verdade.

Não absorva críticas daqueles a quem você não recorreria para pedir conselhos.

Não tema perder festas que você provavelmente ia querer abandonar.

Não se preocupe em se encaixar. Seja seu próprio grupo.

Não discuta com quem nunca vai compreendê-lo.

Não acredite em ninguém que já tenha tudo planejado.

Não imagine que exista uma quantidade de dinheiro, sucesso ou fama que possa livrá-lo da dor.

Não pense que existe um tipo de aparência, emprego ou relacionamento que garanta a felicidade.

Não diga “sim” para aquilo que você gostaria de ter a confiança de dizer “não”.

Não se preocupe se fizer o contrário.

# Fundamento

As outras pessoas importam. Mas não adianta se tornar alguém diferente para fazer amigos. Para encontrar gente como você, em primeiro lugar é necessário *ser* você.

## Saxífraga-púrpura

A planta mais resistente do mundo é a saxífraga-púrpura. Tem flores de aparência delicada, com pétalas roxas que parecem ser facilmente sopradas pelo vento. No entanto, ela prospera no Ártico. As flores sobrevivem se agrupando, perto do chão, de modo a oferecer abrigo mutuamente contra as piores condições existentes no planeta.

# Conectados

Todos nós exercemos impacto um no outro. Estamos conectados de muitas maneiras visíveis e invisíveis. Isso possivelmente explica por que um dos caminhos mais simples e rápidos para a felicidade parece ser deixar outra pessoa feliz. A razão para ser altruísta é egoísta. Nada nos faz sentir melhor do que não pensar em *nós mesmos*.

## Algo que descobri recentemente

Amo a quietude. A lentidão. Quando nada acontece. O azulado do céu. Respirar ar puro. O canto dos pássaros acima do trânsito. Passos solitários. Flores de primavera desabrochando audaciosamente. Costumava pensar que os cantos tranquilos pareciam mortos. Agora parecem mais vivos. Como se abaixar e escutar as batidas do coração da terra.

# Pera

O impulso para a frente é ótimo. Só que também precisamos de impulsos laterais. Por exemplo, acabei de me sentar e comer uma pera. Não faço ideia do que o futuro me reserva, mas estou muito grato por estar vivo e por ser capaz de me sentar num sofá e comer uma pera.

# Torrada

Buscar continuamente o significado da vida é como buscar o significado da torrada. Às vezes é melhor apenas comer a torrada.

# Homus

Cozinhar pode ser terapêutico. Mas, pessoalmente, considero que a forma mais terapêutica de cozinhar é aquela em que na verdade não se *cozinha*. Aquela em que a receita é tão simples que é apenas uma questão de reunir os ingredientes e misturá-los. Uma espécie de encontro de alimentos. Uma mistura literal. E aquilo que mais gosto de não cozinhar é homus. O homus em si é um alimento acolhedor, e provavelmente por isso se espalhou depressa pelo mundo depois de ser descoberto além das fronteiras do Oriente Médio. Não sei o que torna o homus algo tão reconfortante. Yotam Ottolenghi fala do “poder emotivo” do homus e da forma como esse alimento desperta sérias rivalidades no Oriente Médio. De algum modo, parece ser *mais* do que comida. É a pastinha infalível. Oxigênio culinário. Tenho dificuldade de imaginar o mundo sem homus. Bem, consigo imaginar, mas seria um mundo um pouco mais triste. Venho fazendo minhas próprias variações há muitos anos, mas só recentemente descobri minha fórmula favorita.

Quanto aos ingredientes, use duas latas de grão-de-bico, uma colher bem generosa de tahine, alho (prefira errar pelo excesso na quantidade), algumas gotas de azeite, o suco de um limão, um pouco de água para dar textura e uma pitada generosa de cominho, pimenta-caiena e sal. Misture tudo. Sirva com mais cominho e azeite. Pegue pão, de preferência quente e fresco. Um pãozinho de azeitona, pão pita, não importa. Corte em pedaços, mergulhe na pasta e saboreie.

## Há sempre uma trilha na floresta

Passei boa parte da minha vida pensando na esperança. Nos últimos anos, passei um bocado de tempo escrevendo sobre o assunto. Antes disso, eu me agarrava à esperança como se ela fosse meu objeto-conforto, como a naninha de um neném. Sofri um colapso nervoso quando estava na casa dos vinte anos. Uma fusão de depressão severa e síndrome do pânico que me derrubou de tal modo que passei três anos da minha vida querendo desesperadamente morrer. É difícil cultivar a esperança em tal estado de desespero, mas, de alguma forma, reuni o suficiente para permanecer vivo e vislumbrar um futuro melhor.

A esperança pode parecer escassa para todo mundo atualmente. Pandemias, injustiças brutais, turbulência política e desigualdades gritantes afetam suas reservas. Acontece, porém, que a esperança é persistente. Tem o potencial de existir mesmo nos momentos mais difíceis.

Esperança não é a mesma coisa que felicidade. Não é preciso estar feliz para ter esperança. Em vez disso, é preciso aceitar a impossibilidade de conhecer o futuro e que existem versões do futuro que podem ser melhores do que o presente. A esperança, na sua forma mais simples, é a aceitação de possibilidades.

A aceitação de que, caso nos percamos de repente na floresta, existirá uma saída.

Tudo o que precisamos é de um plano e de um pouco de determinação.

# Pizza

O céu não fica mais belo se você tiver uma pele perfeita. A música não soa mais interessante se você tiver um abdome tanquinho. Os cães não são companhias mais divertidas se você for famoso. A pizza é gostosa independentemente do cargo que você ocupa. O melhor da vida existe além das coisas que somos encorajados a almejar.

## Um pequeno plano

Seja curioso. Saia. Vá para cama cedo. Hidrate-se. Respire pelo diafragma. Coma feliz. Arranje uma rotina suficientemente tranquila para viver. Seja gentil. Aceite que nem todos gostarão de você. Aprecie aqueles que gostam. Não aceite que alguém defina quem você é. Permita-se meter os pés pelas mãos. Queira aquilo que você já tem. Aprenda a dizer “não” para as coisas que atrapalham a vida. E a dizer “sim” para aquilo que o ajuda a viver.

# Escadas

Muitas vezes somos encorajados a ver a vida como uma subida contínua ladeira acima. Falamos sobre subidas sem nem pensar. Ascensão profissional. Ascensão social. Sobre estar no patamar mais alto da escada. Ou no mais baixo. Falamos de galgar os degraus. Falamos de nos erguer. Falamos das dificuldades na escalada. Ao fazer isso, visualizamos a vida como uma espécie de corrida vertical, como se fôssemos arranha-céus humanos tentando chegar às nuvens. E nos arriscamos a olhar apenas para cima, o futuro, ou para baixo, o passado, sem olhar em volta para a infinita paisagem horizontal do presente. O problema com as escadas é que elas não oferecem espaço para movimento. Apenas espaço para cair.

# A vida não é

uma escada a subir  
um enigma a ser desvendado  
uma chave a ser encontrada  
um destino a alcançar  
um problema a resolver

# A vida é

“entendida olhando-se para trás, mas deve ser vivida olhando-se para a frente”.

SOREN KIERKEGAARD

“Minha fórmula para a grandeza num ser humano é *amor fati*: não querer nada de diferente, nem para a frente, nem para trás, nem por toda a eternidade. Não apenas suportar o que é necessário, muito menos dissimulá-lo (...), mas amá-lo.”

FRIEDRICH NIETZSCHE

# Capítulo

Não faz sentido passar uma vida inteira tentando conquistar o amor que você não teve quando mais precisava. Às vezes é melhor se desapegar de uma antiga história e começar a sua própria. Dê um pouco de amor a si mesmo. Não é possível mudar o passado. Não é possível mudar os outros. Mas você pode ser a mudança. Você é o narrador dessa história. Portanto, comece a escrever um novo capítulo.

## Quarto

Imagine que você se perdoa por completo. As metas que não alcançou. Os erros que cometeu. Em vez de trancar dentro de si tais falhas para que elas o definam e se repitam, imagine deixar o passado flutuar pelo presente e ir embora, como o ar que atravessa uma janela, arejando um quarto. Imagine.

# Não

Não.

Não, não quero.

Não, não quero escrever aquele artigo de graça.

Não, não estou livre na terça.

Não, não quero mais uma bebida.

Não, não concordo com você neste ponto.

Não, nem sempre consigo sair dessa.

Não, não fui grosseiro quando não respondi a uma mensagem que não vi.

Não, se não se importar, não quero trabalhar com você.

Não, não estou emburrecendo.

Não, não posso marcar compromissos para julho.

Não, não quero seu folheto.

Não, não quero mais assistir.

Não, minha gentileza não é fraqueza.

Não, eles não são os próximos Beatles.

Não, não vou aceitar essa merda.

Não, minha masculinidade não me impede de chorar.

Não, não preciso comprar o que você está vendendo.

Não, não tenho vergonha de reservar tempo para mim.

Não, não vou para o reencontro de colegas que você está organizando se você nunca falou comigo na escola.

Não, não vou mais pedir desculpa por ser como eu sou.

Não.

---

“Não” é uma boa palavra. Preserva sua sanidade. Na era da sobrecarga, um “não” é, na verdade, um “sim”. É um “sim” para ter o espaço do qual você precisa para viver.

“Sê humilde, pois és feito de terra.  
Sê nobre, pois és feito de estrelas.”

PROVÉRPIO SÉRVIO

## O labirinto

É raro sair de um labirinto na primeira tentativa. E, quando ficamos presos num labirinto, não conseguimos escapular se seguimos o mesmo caminho por onde nos perdemos. Escapulimos ao tentar novas rotas. Não sentimos que é um fracasso quando encontramos um beco sem saída. Na verdade, apreciamos o conhecimento adquirido. É um beco sem saída que não vamos tentar de novo. Cada beco, cada impasse nos ajuda a fugir do labirinto. Para saber qual é o caminho certo, é importante tomar alguns equivocados.

## O conhecimento e a floresta

“Conheça seu inimigo.” Em *A arte da guerra*, o clássico tratado militar chinês, Sun Tzu ofereceu conselhos que ecoaram pelos séculos.

Esse é um conselho atemporal porque, naturalmente, não se aplica apenas à guerra. Se temos uma compreensão profunda de algo como a depressão, uma doença física, a natureza da mudança climática, uma injustiça ou uma doença infecciosa, por exemplo, isso nos ajuda a combater tais coisas. Sem o conhecimento das nossas dificuldades, teríamos problemas.

Por exemplo, uma pessoa comum lançada no meio da Floresta Amazônica provavelmente teria dificuldades para sobreviver por não compreender todas as ameaças a serem enfrentadas. Mas Juliane Koepcke não era uma pessoa comum. Era uma pessoa com conhecimento.

Na véspera do Natal de 1971, aos dezessete anos, em algum ponto do Peru, Koepcke despencou do céu presa ao assento do avião, depois que um relâmpago atingiu a aeronave. Os outros 91 passageiros morreram, inclusive sua mãe, mas a jovem sobreviveu à queda e conseguiu se soltar do assento depois de atingir a copa das árvores.

Koepcke sentia dores. Estava em estado de choque. Tinha quebrado a clavícula e sofrido cortes profundos nas pernas. Também estava aterrorizada, temendo pela própria vida. Ao ver os cadáveres, sentiu-se “paralisada pelo pânico”. Pegou alguns mantimentos que achou entre os destroços e tentou encontrar o caminho de volta para a civilização.

Koepcke sabia um bocado sobre a floresta tropical. Seus pais eram zoólogos. Antes do acidente, ela havia passado um ano morando com eles numa estação de pesquisa na floresta tropical peruana. Nas próprias palavras, ela sabia que, munida de conhecimento, aquilo não precisava ser o “inferno verde” que as pessoas imaginavam.

Ela sabia, por exemplo, que as cobras podiam se camuflar, parecendo folhas secas. Ela conhecia o som do canto de vários pássaros. Sabia os sinais que deveria procurar para encontrar água e acabou se deparando com um riacho. Certa vez, seu pai lhe dissera que, ao seguir o fluxo da água corrente, em algum momento se chega na civilização.

Como descreveu no livro *When I Fell From the Sky* [Quando caí do céu], ela passou por urubus que se alimentavam de cadáveres. Cobras, mosquitos e aranhas mortais representavam uma ameaça contínua. Uma de suas feridas ficou infestada de vermes. Ela sofria com o calor do sol. No entanto, foi ajudada pelo seu conhecimento o tempo todo.

Decidiu caminhar o máximo possível dentro do riacho, para evitar cobras, aranhas e as plantas venenosas do chão da selva. Ela ficava mais para o centro, para evitar as piranhas, que nadavam principalmente em águas rasas, como era de seu conhecimento. Sabia que daquele jeito haveria mais probabilidade de encontrar crocodilos, mas também sabia que, ao contrário das cobras, os crocodilos raramente atacavam seres humanos.

Andou sem parar, enquanto sua ferida infeccionada ficava cada vez mais dolorida. A comida acabou. Sentia-se cansada, como se estivesse num transe. No entanto, ela era dona de uma determinação que acreditava ter herdado do pai: “Quando realmente decidimos realizar algo’, meu pai disse certa vez, ‘nós conseguimos. Só temos que querer, Juliane.’”

Ela procurou por trilhas na selva, encontrou uma e a seguiu. Chegou a uma cabana deserta. Do lado de fora, encontrou um litro de gasolina. Tinha aprendido também que a gasolina, numa emergência, pode ser um remédio (doloroso) para feridas gravemente infectadas. Então, ela usou o combustível para tratar das próprias feridas.

Por fim, no décimo primeiro dia, ela ouviu vozes humanas. Os habitantes da floresta que a encontraram a levaram numa longa viagem de barco de volta à civilização. Um dia depois de ter sido resgatada, ela reencontrou seu pai.

A história de Koepcke acabaria por se tornar o tema do documentário *Juliane cai na selva*, dirigido por Werner Herzog, que por pouco não embarcou no avião malfadado. Juliane se formou em biologia e manteve viva a tradição familiar da zoologia, como bibliotecária da Bavarian State Collection of Zoology, em Munique.

Lógico, é improvável que nos encontremos perdidos no meio da Amazônia depois de um acidente de avião. Mas quando nos encontramos perdidos e presos no emaranhado das florestas da nossa própria vida, ainda podemos conhecer o território. E cuidar das nossas feridas e estar cientes das cobras metafóricas na vegetação rasteira, sem os estorvos da ignorância ou da negação, com autoconsciência.

# Mentes e janelas

A autoconsciência pode ser difícil. Nem sempre sua mente é confiável. Às vezes ela mente, prega peças ou não fornece uma imagem completa. Pode convencê-lo de que você é terrível.

Uma mente é real como *uma mente* da mesma forma que uma janela é real como *uma janela*. Mas isso não significa que aquilo que se vê pela janela seja a visão completa. Às vezes, o vidro está sujo, embaçado ou salpicado de chuva, e às vezes a visão é obstruída por um grande caminhão que estacionou bem na sua frente. A janela também pode ser totalmente enganosa. Por exemplo, se seu único campo de visão for através de um vitral vermelho, você pode perceber o mundo como sendo tão vermelho e ameaçador quanto um deserto marciano — mesmo que lá fora não haja nada além de campos verdes exuberantes.

## Um paradoxo

Certa vez, um terapeuta me disse que a reclamação que mais ouvia dos seus pacientes era a sensação de não pertencimento. A sensação de ser um impostor, ou de não participar das coisas, de não se encaixar. De não conseguir se conectar facilmente com as pessoas. Achei isso tão reconfortante quanto paradoxal: um dos sentimentos mais comuns entre as pessoas é a sensação de não se encaixar *entre as pessoas*. O conforto, então, é a estranha verdade de que, em determinado sentido, temos mais em comum com os outros quando nos sentimos desajeitados e sozinhos. O isolamento é tão universal quanto se pode desejar.

# Encruzilhadas

Às vezes, quando temos uma decisão a tomar, sentimos que precisamos agir depressa. Na verdade, a palavra “decisivo” costuma ser usada como sinônimo para “veloz”. Mas, quando nos encontramos numa encruzilhada, muitas vezes é melhor parar, esperar um pouco no semáforo e verificar o mapa. Afinal, movimento não é progresso se estivermos indo na direção errada.

# Felicidade

A felicidade acontece quando você ignora as expectativas depositadas em você. É o que esperam que você faça. A felicidade é um acidente da autoaceitação. É a brisa morna que você sente quando abre a porta para quem você é.

“Quando uma porta da felicidade se fecha, outra se abre. Mas, com frequência, nos demoramos tanto diante da porta fechada que não vemos aquela que se abriu para nós.”

HELEN KELLER, *We Bereaved*

## Uma coisa bonita

Experimente uma coisa bonita por dia. Por menor que seja. Por mais trivial que seja. Leia um poema. Ouça uma de suas canções favoritas. Ria com um amigo. Contemple o céu momentos antes do sol se pôr e dar lugar à noite. Assista a um filme clássico. Coma uma fatia de bolo de limão. Não importa. Apenas dê a si mesmo um lembrete simples de que o mundo está cheio de maravilhas. Mesmo quando estamos num momento da vida em que não conseguimos apreciar as coisas, às vezes ajuda lembrar que existe muito do que desfrutarmos neste mundo, quando estivermos prontos.

# Crescimento

Crescemos ao atravessar tempos difíceis. Crescimento é mudança. E, quando tudo está fácil, não temos motivo para mudar. Os momentos mais dolorosos na vida nos expandem. E, quando a dor vai embora, o espaço fica. Um espaço que podemos preencher com a própria vida.

# Massa

Nenhum padrão estético compensa não comer massa.

## Como ser aleatório

Quando estou em busca de algumas evidências da absurda aleatoriedade da minha existência, penso nas gerações que vieram imediatamente antes de mim. Penso na minha avó paterna que estudou arte na Central Saint Martins na década de 1930. Como parte dos estudos, ela cursou um ano numa faculdade de arte em Viena. Enquanto estava por lá, testemunhou a anexação da Áustria à Alemanha nazista por Hitler em 1938. Minha avó era judia. E quase imediatamente após a anexação — o *Anschluss* — os judeus se tornaram alvo. Exibidos nas ruas, obrigados a limpar pichação, humilhados publicamente. Minha avó escapou. Pegou o último trem para a França e, de acordo com a lenda da família, só permitiram seu embarque porque ela flertou com o guarda nazista na estação. Ela era pouco mais que uma adolescente. E então, justamente por ter experimentado de perto os terrores do nazismo, decidiu se tornar enfermeira voluntária quando a guerra estourou e se apaixonou pelo meu avô depois que ele sofreu queimaduras durante a Blitz.

---

Tiveram três filhos. Um deles foi meu pai, que largou a Universidade de Oxford nos anos 1960 para estudar arquitetura em Sheffield. Foi lá que ele conheceu minha mãe, que abandonara a escola de teatro em Bristol para cursar a faculdade de formação de professores em South

Yorkshire. Minha mãe, abandonada quando bebê por razões que ainda não compreende, foi criada pelos pais adotivos numa fazenda em Devon, a centenas de quilômetros da casa onde meu pai passou a infância, em Sussex, e seus caminhos só se cruzaram depois que os dois entraram no pub Queen's Head, em Sheffield, num dia de 1969.

---

Não é uma história particularmente notável. Ou melhor, é tão notável quanto a história da origem de qualquer pessoa. Somos todos filhos da aleatoriedade. Existimos a partir da incerteza. A partir da quase impossibilidade. E mesmo assim existimos. Então, quando sentir que as probabilidades estão contra você, é importante perceber que nada está tão contrário quanto estava quando você não existia. E aqui está você, aqui estamos nós, existindo.

## O futuro está em aberto

Não é preciso saber o futuro para ter esperanças. Só é preciso abraçar o conceito de possibilidade. Aceitar que é impossível saber o futuro e que existem versões dele que são mais belas e iluminadas do que o presente. O futuro está em aberto.

## Ser, não fazer

Não é necessário se exaurir tentando *encontrar* seu valor. Você não é um iPhone que precisa de atualização. Seu valor não é uma condição de produtividade, exercício ou forma física, ou algo que você perde com a inatividade. O valor não é um prato que precisa ser equilibrado continuamente. O valor está aí. É intrínseco, inato. Está no “ser”, não no “fazer”.

# Breve

A vida é breve. Seja gentil.

# Torrada com manteiga de amendoim

*Você vai precisar de:*

Duas fatias de pão

Um vidro de manteiga de amendoim

*Modo de preparo:*

1. Coloque as fatias de pão numa torradeira.

---
2. Espere um ou dois minutos. Retire o pão da torradeira e ponha num prato.

---
3. Com uma faca, passe a manteiga de amendoim generosamente em um dos lados da torrada. Espalhe a manteiga de amendoim com a faca, sempre na mesma direção. Não sei por quê. Simplesmente parece melhor assim.

---
4. Não se afobe. Estabeleça o clima de apreciação ao mover a faca num ritmo constante, como se fosse um movimento de tai chi chuan. Este momento deve ter a integridade de um ritual religioso.

---
5. Leve o prato de torradas para seu cantinho favorito. Sente-se. Componha-se. Esteja plenamente ciente de como é maravilhoso ser senciente. Tenha a consciência de que você não é apenas um ser humano vivo, mas um ser humano prestes a comer *torradas com manteiga de amendoim*.

---

6. Feche os olhos ao dar a primeira mordida. Deixe suas preocupações à deriva, livres de suas garras, enquanto aprecia este momento de sabor e prazer.

---

7. Se você não gostar de manteiga de amendoim, este ritual de gratidão e atenção também funciona com geleia de laranja.

---



PARTE  
DOIS

“Esvazie sua mente, não tenha forma. Assim como a água. Se puser água numa xícara, ela se torna a xícara. Se puser água numa garrafa, ela se torna a garrafa. Se puser numa chaleira, ela se torna a chaleira. A água pode fluir ou pode esmagar. Seja água, meu amigo.”

BRUCE LEE

# Rio

Fala-se muito sobre fluxo. Fluxo de trabalho. Fluxo musical. Fluxo de yoga. Fluxo de vida. Se estamos estressados com alguma coisa, talvez nos aconselhem a “seguir” o fluxo. O que isso quer dizer? Em *Sidarta*, romance de Hermann Hesse sobre a descoberta espiritual de um homem, ele escreve que “o rio está por toda parte”. A história, de fato, se desenrola parcialmente em torno de um rio. O personagem principal, o próprio Sidarta, tem como objetivo viver perto de um rio que lhe fornece inspiração espiritual. As vozes do rio ensinam a ele sobre aceitação e espiritualidade. À beira do suicídio, ele cai num sono profundo e é salvo pela voz reconfortante do rio, que o ajuda a descobrir uma espiritualidade até então desconhecida. Depois, o rio o ensina que o tempo é uma ilusão e que todos os seus problemas e dores fazem parte de uma associação mais ampla da natureza. Os eventos individuais não querem dizer nada *em si*, mas fazem parte de uma totalidade mais ampla e só podem ser compreendidos como partes de um todo. É o que o rio o ensina.

Para mim, o fluxo da vida tem a ver com aceitar as coisas como parte de algo maior. Aceitar todas as moléculas de água como parte do rio. Isso me consola quando tenho momentos de tormento ou sofrimento.

A dor é egoísta. Ela exige atenção completa. Mas cada momento é parte de uma totalidade. Cada momento é uma pincelada numa pintura — digamos que seja a pintura de um rio —, que pode se mostrar muito bela se dermos uns passos para trás. Tive momentos de dor tão intensa

que desejei que tudo terminasse. Mas, ao recuar e apreciar, são apenas sombras que acentuam a luz.

# Represa

Deixe fluir. Todos aqueles pensamentos não ditos. Todas aquelas emoções suprimidas. Todas aquelas dificuldades ignoradas. Todos aqueles segredos culpados. Todas aquelas memórias dolorosas. Todos aqueles cantos ocultos. Todas aquelas verdades embaraçosas. Todas aquelas feridas abertas. Todas aquelas ideias desconfortáveis. Todos aqueles anseios latentes e desejos negados. Toda aquela água se acumulando por trás da represa. Não espere que essa pressão aumente. Não espere que ela derrube tudo. Deixe fluir. Deixe fluir. Deixe fluir.

“Nenhum homem pisa duas vezes no mesmo rio, pois não é mais o mesmo rio nem ele é o mesmo homem.”

HERÁCLITO

# Elementos da esperança

Terra, água, fogo, ar.

Tudo está ligado.

Tudo no universo se relaciona com todos os outros elementos do universo.

“Não dá para dizer que A é feito de B ou vice-versa”, disse o físico Richard Feynman. “Toda massa é interação.” E talvez o que é verdade para a matéria seja verdade para a psicologia e para as nossas emoções. A dor se liga ao prazer pelo tempo. Um presente prazeroso evolui e se liga à dor do luto quando se torna uma memória. Assim também, em meio a profundo desespero, saber que haverá momentos melhores (ou mesmo saber que haverá momentos *potencialmente* melhores) pode ajudá-lo a seguir em frente. E às vezes, mesmo em meio àqueles momentos de desespero, podemos alcançar o prazer *por meio do desespero*. Preciso tomar cuidado com o modo de formular esse pensamento, pois não estou inteiramente certo de compreendê-lo, mas houve um tipo de prazer que encontrei *na* depressão. Não tenho a intenção de minimizar a doença. Foi intensa, ameaçou minha vida e eu queria que ela acabasse, e não tinha ideia de quando ou como isso aconteceria, porém — *porém* —, apesar disso — não, *por causa* disso —, quando experimentava um momento de beleza ou de alívio, esse momento vinha investido de uma força imensa. O céu noturno parecia quase cantar de tanta beleza. Um beijo ou um abraço tinham seu significado ampliado. Era quase como se, naqueles momentos, a vida fora

da minha mente sentisse a força destrutiva dentro de mim e tentasse combatê-la com encantamento.

Pense em como todo corpo humano contém oligoelementos, como cobre, zinco e ouro, entre imensas quantidades de carbono, oxigênio e hidrogênio. Do mesmo modo, se pudéssemos analisar todas as experiências negativas que já tivemos, nós encontraríamos grandes quantidades de emoções como medo e desespero e também vestígios de outros elementos. Alegria, esperança, amor, felicidade. E, na escuridão, mesmo os fragmentos mais minúsculos de luz podem brilhar, capturar nossa atenção e talvez até nos levar para casa.

## Delete os itálicos

Eu *não* sou *popular* o suficiente.

Eu *não* sou *bom* o suficiente.

Eu *não* sou *forte* o suficiente.

Eu *não* sou *adorável* o suficiente.

Eu *não* sou *atraente* o suficiente.

Eu *não* sou *descolado* o suficiente

Eu *não* sou *sexy* o suficiente.

Eu *não* sou *inteligente* o suficiente.

Eu *não* sou *engraçado* o suficiente.

Eu *não* sou *educado* o suficiente.

Eu *não* sou *erudito* o suficiente.

Eu *não* sou *literário* o suficiente.

Eu *não* sou *rico* o suficiente.

Eu *não* sou *chique* o suficiente.

Eu *não* sou *jovem* o suficiente.

Eu *não* sou *durão* o suficiente.

Eu *não* sou *viajado* o suficiente.

Eu *não* sou *talentoso* o suficiente.

Eu *não* sou *culto* o suficiente.

Eu *não* sou *jovial* o suficiente.

Eu *não* sou *magro* o suficiente.

Eu *não* sou *musculoso* o suficiente.

Eu *não* sou *famoso* o suficiente.

Eu *não* sou *interessante* o suficiente.

Eu *não* sou *digno* o suficiente.

(Eu sou o suficiente.)

## Dicas para melhorar um dia ruim

Levante-se. Tome um banho. Vista-se. Fique de pé. Mexa o corpo. Deixe o telefone em outro cômodo. Saia para dar uma volta. Alongue-se. Apoie as pernas na parede. Pegue um pouco de sol, se possível. Vá, se puder, a algum lugar arborizado. Um jardim, um parque, um campo, uma campina, uma floresta. Respire profunda, lenta e conscientemente por algum tempo. Telefone para alguém que você ama. Se houver alguma coisa desagradável que esperam que você faça, mas que você não quer fazer, cancele agora. Faça isso imediatamente. Se puder, prepare uma boa refeição e se concentre no processo. Cozinhar é o melhor tipo de meditação ativa. Evite luz artificial azul, principalmente depois do anoitecer. Permita-se ter pensamentos ruins, porque assim eles vão embora mais depressa. Assista a algum programa de TV de que você realmente goste. Mas, antes de assistir, decida por quanto tempo deseja fazer isso e cumpra o que resolver. Se a noite estiver clara, olhe as estrelas, assim como Marco Aurélio fazia em tempos turbulentos há quase dois mil anos. Vá para cama antes da meia-noite. Não se esforce demais para dormir. Permita apenas que sua mente absorva o dia e deixe que todos aqueles medos e frustrações se esvaíam.

## ○ tipo mais importante de riqueza

Em 1981, Steven Callahan, um norte-americano formado em filosofia, ficou à deriva no Atlântico durante 76 dias. Ele estava navegando numa balandra que havia projetado e construído, o *Napoleon Solo*. Tinha partido da Cornualha sete dias antes, rumo a Antígua.

Em uma noite, durante uma tempestade, o barco foi atingido por uma baleia. O barco inundou depressa e começou a afundar. Callahan escapou num bote salva-vidas inflável, mas conseguiu prender a respiração e mergulhar no barco algumas vezes para pegar suprimentos essenciais. Esses suprimentos incluíam uma pequena quantidade de comida, cartas de navegação, sinalizadores, um arbalète e um saco de dormir.

Ele ficou à deriva. Estava a cerca de 1.200 quilômetros a oeste das Ilhas Canárias, mas seguindo na direção oposta. Tinha água e comida suficientes para durar apenas alguns dias.

Callahan pescou com o arbalète e obteve água a partir de um destilador solar, uma engenhoca que faz a água salgada evaporar e a destila para depois purificá-la. Demorou dias até que funcionasse corretamente.

Houve muitos momentos de esperança frustrada. Por exemplo, no 14º dia, ele avistou um navio, acendeu um sinalizador e pensou que tinha sido visto. Mas não teve tanta sorte. Avistou outras embarcações, mas novamente ninguém o viu, e logo ele ficou ao sul das rotas de navegação, rumando para um clima cada vez mais quente.

O desconforto era enorme. A fome. A sede. O calor. As feridas causadas pela água salgada em sua pele.

De acordo com seus relatos, havia ainda um desafio mental. Não tinha que lidar apenas com a ameaça contínua de tubarões, mas também com seus próprios pensamentos.

“Tive muito tempo para pensar e me arrependi de todos os erros que cometi”, disse ele ao jornal *The Guardian* em 2012. “Eu era divorciado e senti que fracassara nas relações humanas em geral, nos negócios e até na navegação. Queria desesperadamente sair daquela situação para poder cuidar melhor da minha vida.”

Cinquenta dias se passaram e parecia não haver esperança.

Ele ficou mais de uma semana tentando manter o bote danificado à tona com a ajuda de uma bomba e não tinha mais energia. Perdeu todo o ânimo, mas acabou se recompondo o suficiente para encontrar um modo de consertar temporariamente a embarcação.

Aí a engenhoca para purificar água quebrou. Ele sabia, logicamente, que ia morrer, pois só lhe restavam três latas de água. Sentiu que a mente, assim como o corpo, estava entrando em colapso. Ele havia perdido um terço do seu peso. Não tinha mais nada para perder. Seu uso de sinalizadores e balizas não desencadeou nenhuma tentativa de resgate.

“Ao meu redor, eu sentia a presença de todas as pessoas que já se perderam no mar.”

Em algum momento, ele jogou tripas de peixe descartadas de volta à água. Isso fez com que as aves marinhas pairassem sobre ele.

As aves marinhas chamaram atenção de alguns pescadores do arquipélago de Guadalupe. Eles encontraram Callahan em seu 76º dia no bote e o levaram para a costa, onde ele acabaria se recuperando no hospital.

Embora a provação tenha sido aterrorizante e quase lhe custado a vida, Callahan não se lamentava por ter passado por tudo o que passou. E aquilo nunca o impediu de continuar a navegar.

No livro *Adrift: 76 Days Lost at Sea* [À deriva: 76 dias perdido no mar], ele revela que não se arrepende mais de sua vida e como aprendeu a ser grato. “Minha provação me deu um tipo estranho de riqueza, o tipo mais importante. Eu valorizo cada momento que não passo com dor, desespero, fome, sede ou solidão.”

Ainda mais notável é sua lembrança de belos momentos *durante* sua provação. A visão de um céu noturno límpido e estrelado o deixou tomado pelo assombro. “Uma vista do céu a partir de um assento no inferno.”

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

“Deixe que tudo aconteça com você: a beleza e o terror.

    Simplesmente siga em frente.

    Nenhum sentimento é definitivo.”

RAINER MARIA RILKE, *O livro de horas*

# Um lembrete para tempos difíceis

Um dia, isso vai acabar. E ficaremos gratos pela vida de formas que nunca consideramos possíveis antes.

## O salmonete dourado

O salmonete dourado é um belo peixe dourado — semelhante em tamanho e comportamento a uma trilha — que vive nas águas ao redor do Havaí e é vulnerável a numerosos predadores de maior porte, inclusive humanos. Recentemente, mergulhadores locais começaram a notar um peixe impressionante, bem maior, de mesma cor amarelo-ouro, nadando nas mesmas águas. Quando os mergulhadores nadam ao seu lado, ele deixa de ser um peixe grande, dividindo-se em oito ou mais salmonetes dourados de tamanho-padrão. Parece que os peixes nadam extremamente próximos, num formato perfeito de peixe maior, quando se sentem ameaçados. Mais um dos milhões de exemplos que a natureza dá de como nós, criaturas vivas, perdemos nossa vulnerabilidade quando nos juntamos e nadamos juntos, como um só.

Humanos também podem ser salvos uns pelos outros. As lutas pelos direitos humanos, as catástrofes ou as pandemias, a cada ano, são exemplos de como as pessoas podem se unir numa crise. Vizinhos se unem. Amigos se unem. Aliados se unem. Temos uns aos outros. A união é uma regra da natureza.

# Chuva

Você não precisa ser positivo. Não precisa sentir-se culpado pelo medo, pela tristeza ou pela raiva. Não se para a chuva mandando que ela pare. Às vezes, é preciso apenas deixar a chuva cair, ensopar a pele. Nunca chove para sempre. E saiba que, por mais molhado que fique, você não é a chuva. Você não é os sentimentos ruins na sua cabeça. Você é a pessoa *passando pela* tempestade. A tempestade pode derrubá-lo. Mas você vai voltar a ficar de pé. Agente firme.

## A verdade, a coragem e Karl Heinrich Ulrichs

“Seja você mesmo” talvez seja o conselho de vida mais comum no planeta, porém nem sempre é fácil — nem mesmo possível — segui-lo. Imagine que sua identidade de gênero ou orientação sexual seja estigmatizada ou criminalizada. Imagine, por exemplo, ser um garoto adolescente na Alemanha na década de 1830 e perceber, sem a mínima dúvida, que se sente atraído exclusivamente por homens. Talvez você tentasse esconder, suprimir ou negar. É improvável que você fosse contar à sua família. E de fato Karl Heinrich Ulrichs esperou até 1862, quando estava perto dos quarenta anos, para contar aos pais que ele era um *Urning* (termo que ele próprio cunhou a partir de *Simpósio*, de Platão) e sentia-se atraído por outros homens. Assim que deu aquele passo, ele deu outro, maior ainda. Começou a escrever sobre a necessidade de reforma sexual. A princípio, ele fez isso de forma anônima, mas logo passou a assinar com o próprio nome. Seus escritos defendendo uma compreensão científica da homossexualidade lhe causaram vários problemas com a lei. Mesmo assim, ele não parou. Ele se postou diante do Congresso de Juristas Alemães, em Munique, e exigiu a revogação das leis anti-homossexuais, mesmo quando foi reprimido aos gritos.

Reconhecido hoje como um personagem pioneiro na história dos direitos dos homossexuais, Ulrichs não teve uma vida fácil. Sua mensagem e campanha, e até mesmo sua própria identidade, foram recebidas com feroz oposição. Seus livros foram proibidos e confiscados pela polícia na Saxônia, em Berlim e em toda a Prússia. No entanto, seu

espírito permaneceu inabalável e não se limitou ao tema dos direitos dos homossexuais (ele uma vez foi preso por se opor ao governo prussiano após a anexação de Hanover). Mais tarde, teve problemas de saúde e se mudou para o sul, para a Itália, onde melhorou, continuou a escrever e a publicar sua obra com os próprios recursos.

Seu legado é imenso. O professor Robert Beachy referiu-se a ele como a primeira pessoa a “se assumir” publicamente. Existem ruas com o seu nome em toda a Alemanha. A Associação Internacional de Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transgêneros e Intersexuais agora tem uma premiação com seu nome.

Embora o custo pessoal para Ulrichs tenha sido imenso, está explícito que ele não se arrependeu de ser ele mesmo. Ele não precisava esperar pela futura redenção para perceber que tinha feito a coisa certa ao defender as pessoas marginalizadas e punidas por serem quem são. “Até o dia da minha morte”, escreveu ele, quase no fim da vida, “vou olhar para trás com orgulho por ter encontrado a coragem de encarar a batalha contra o espectro que vem injetando veneno em mim e em homens da minha natureza desde tempos imemoriais. Muitos foram levados ao suicídio porque toda a felicidade de viver foi conspurcada. Na realidade, estou orgulhoso de ter encontrado a coragem de desferir o golpe inicial na hidra do desdém público.”

É importante lembrar que, embora em nosso século ainda existam pessoas prontas para estigmatizar e criminalizar identidades e crenças que elas não compreendem, também existem pessoas como Ulrichs, prontas para se levantar e ser quem são a qualquer custo pessoal. E isso é uma inspiração profunda — na verdade, um profundo conforto — para todos que se sentem estigmatizados ou marginalizados, ou que vivem uma verdade em desacordo com seu tempo.

## Deixe rolar

A mídia social pode ser uma galeria de vidas que você não está vivendo. De dietas que você não está seguindo. De festas que você não está frequentando. De férias que você não está aproveitando. De diversão que você não está desfrutando. Portanto, faça uma pausa e acione a barra de rolagem da sua mente. Role sua consciência em busca de razões para ser grato por ser você. O único temor de estar perdendo alguma coisa que importa é o temor de estar perdendo a si mesmo.

## Correnteza

Embora eu já esteja bem recuperado da depressão, a porta nunca se fecha por completo, fica sempre entreaberta. Às vezes a sinto, leve como um fantasma, uma brisa, muito presente. Não vejo, mas sinto. Hoje consigo aceitar isso, mas demorou. O sistema binário de doença e bem-estar em que eu costumava acreditar dizia que só era possível se encaixar num estado ou em outro. Essa crença era perigosa, porque, sempre que eu começava a me sentir um pouquinho doente de novo, ficava profundamente ansioso e deprimido pela possibilidade de voltar a ficar mal. Aquilo se tornava uma profecia autorrealizável. Eu ficava doente porque acreditava que estava.

A realidade da saúde, e particularmente da saúde mental, costuma ser ambígua. Não é bem uma coisa ou outra. Temos milhares de rótulos para diferentes condições, de leves a severas, mas a realidade não é um simples frasco no qual podemos colar um rótulo para definir que é assim e que nunca vai mudar. E a saúde mental também não é algo que podemos resolver uma vez, para sempre, e sim algo de que precisamos cuidar enquanto estivermos vivos, como um jardim.

Aceitar esse fato é ao mesmo tempo reconfortante e inquietante. É inquietante porque significa que temos que aceitar que sentimentos ruins e lembranças podem voltar. E é reconfortante porque sabemos que, se isso acontecer, nós estaremos prontos para lidar com eles, sabendo que são transitórios e mutáveis.

Podemos ir contra a correnteza da vida e encontrar resistência eterna, ou podemos deixar nossos pensamentos fluírem para nos tornarmos o rio livre e imprevisível.

## Tristeza boa

Você já sentiu um tipo de tristeza suave que quase parece boa? Como uma saudade de um passado perdido ou de um futuro roubado que é tristonha, mas também o lembra de que a vida é capaz de coisas tão calorosas? E que você estava por lá para testemunhá-las?

(Eu já.)

## *Tubarão*, Nietzsche e a vida e a morte

Existimos, depois deixamos de existir. Está tudo bem sentir medo disso. De fato, talvez seja preferível sentir. Como escreveu o antropólogo cultural Ernest Becker, “viver plenamente é viver com uma consciência do murmúrio do terror que jaz sob tudo”. O medo não é algo do que se envergonhar. Mas o medo da morte é outro tipo de medo do futuro, de medo do abstrato que nos retira do presente, por isso a resposta para esse medo está no aqui e no agora e é real.

Quando eu vivia nas profundezas de um colapso nervoso, meu medo da vida e meu medo da morte eram equivalentes. Tinha pavor da dor da vida e tinha pavor da aniquilação da morte. Parece paradoxal, mas nunca tive mais medo da morte do que quando estava ativamente propenso ao suicídio. E as duas coisas pareciam estar intrinsecamente relacionadas. Eram opostas, mas também iguais. O medo é constituído de incerteza, e ao fazermos uma escolha destituímos a dor dessa incerteza e a transformamos em algo controlável. Na verdade, é uma estupidez. Eu queria morrer porque não queria morrer.

Tenho a impressão de que o medo da morte, como o medo de qualquer coisa, fica pior quando não falamos sobre o assunto, quando não o tornamos visível. Os medos ficam mais fortes quando não os vemos. As pessoas temem os grandes tubarões brancos, injustamente, por causa do filme *Tubarão*. Um dos muitos fatos interessantes sobre aquele megassucesso de verão é que não vemos o tubarão por inteiro na tela antes de 1h21 de filme, que é bem mais do que a metade. Há razões

práticas enfadonhas para que isso tenha acontecido — por exemplo, o tubarão mecânico raramente funcionava durante as filmagens —, mas isso não enfraquece o que quero dizer: o tubarão é mais assustador por não ser visto.

O mesmo, eu diria, vale para a morte. Mais do que o sexo, a morte é um assunto terrivelmente desconfortável para muitos seres humanos, sem dúvida para aqueles que vivem nas culturas ocidentais modernas. E, no entanto, a morte constitui muitas das nossas preocupações mais profundas.

E isso faz parte da vida. Ajuda a *definir* a vida. Aumenta o valor do nosso tempo por aqui e o valor das pessoas com quem convivemos. O silêncio no fim da canção é tão importante quanto a própria canção.

Ou como disse Nietzsche: “O fim de uma melodia não é a sua meta. No entanto, se a melodia não tivesse chegado ao fim, ela tampouco teria alcançado a sua meta.”

## Debaixo d'água

Estamos onde precisamos estar. Não é possível vivermos no passado. Não existe o passado. Não existe o futuro. Existe apenas uma série de presentes. Um após o outro. E embora haja um número infinito de meditações e de tutoriais da internet que nos ensinam como “habitar o presente”, já fazemos isso sem esforço. Sempre habitamos o presente. “O para sempre é composto de agoras”, como nos disse Emily Dickinson. Por isso, estar “no agora” é algo com que não precisamos nos preocupar. Quando imaginamos o futuro ou sofremos pelo passado, não estamos em nenhum dos dois — estamos no presente e apenas no presente, pois uma lembrança ou um sonho se dão com as ferramentas e a essência do presente. É sempre hoje. Ontem e amanhã também são hoje.

Mas é óbvio que estamos falando de outra coisa quando nos referimos a habitar o presente. Estamos falando de como realmente *apreciar* o presente, sem preocupações. De viver de um modo que imaginamos que outros animais sejam capazes, sem perder tempo imaginando o que vem pela frente, sem rolar o feed do Instagram até o dedo cair. *Viver*. “Lançar-se em todas as ondas” e “encontrar sua eternidade em cada momento”, nas palavras de Henry David Thoreau. Embora isso pareça um tanto exaustivo e não tão prático, para ser sincero. Existem alguns momentos que vão ser simplesmente um pouquinho medíocres e transcorrer sem que sejam notados. A pressão de viver com tanta profundidade todos os momentos talvez também nos faça sentir que é mais uma coisa em que podemos fracassar. E a ironia, para mim, é que estive mais perto de

encontrar a eternidade em todos os momentos quando estava com depressão e pensamentos suicidas. Naquela época, eu estava dolorosamente ciente de estar presente no agora. E cada momento parecia eterno. Um dia era uma vida. As ondas do tempo em que eu era lançado me afogavam. Eu estava debaixo d'água e não conseguia respirar.

Teria feito qualquer coisa para não estar no momento. Para estar inconsciente do momento. Para obter não a consciência plena, mas a total falta de consciência. Para pegar um atalho para um futuro melhor ou uma carona para o passado.

Para mim, não basta ter como objetivo “estar no presente”. Quero ter certeza de que estar no presente não vai me matar.

Um dos principais obstáculos para apreciar o presente é o fato de que muitos de nós — eu, inclusive — somos obsessivos por completar coisas. Não conseguimos simplesmente desfrutar o ato de *ser* por conta de tudo que está inacabado. Aqueles e-mails sem respostas, as contas a pagar e os objetivos não alcançados. Como conseguimos apenas *ser* quando há tanto para *fazer*?

O sonho mais difícil de realizar é o sonho de não ser atormentado pelos sonhos que não realizamos. Lidar com o fracasso e aceitá-lo como uma condição humana natural. Ser completo na nossa incompletude. Ser livre das algemas da memória, da ambição. Ser livre da comparação com outras pessoas e com outras versões hipotéticas de nós mesmos e viver o momento sem nenhum outro objetivo, para existir com tanta liberdade quanto o próprio tempo.

# Espero que este e-mail encontre você bem

Espero que este e-mail encontre você tranquilo.

Espero que este e-mail encontre você despreocupado com sua caixa de entrada.

Espero que este e-mail encontre você num estado de aceitação de que este e-mail não é exatamente importante no arranjo cósmico das coisas.

Espero que este e-mail encontre seu trabalho alegremente inacabado.

Espero que este e-mail encontre você sob um lindo céu com o vento acariciando ternamente seus cabelos como uma mãe invisível.

Espero que este e-mail encontre você deitado na praia ou talvez à beira de um lago.

Espero que este e-mail encontre você com a luz do sol batendo no seu rosto.

Espero que este e-mail encontre você comendo uvas maravilhosamente doces.

Espero que este e-mail encontre você bem, mas, quer saber, tudo bem se não encontrar, porque todos temos dias ruins.

Espero que este e-mail encontre você lendo um poema muito bom ou alguma coisa que não exija uma resposta direta sua.

Espero que este e-mail encontre você bem longe deste e-mail.

## Uma anotação sobre o futuro

Nossas ansiedades e inseguranças, especialmente no Ocidente, ao que parece são moldadas pela demanda de que o futuro seja livre de preocupações. Mas é óbvio que jamais teremos tal garantia. O futuro está sentado lá com uma caneta na mão, recusando-se a assinar esse contrato específico.

Alan Watts, um filósofo britânico que recebeu fortes influências da filosofia e da espiritualidade orientais, lembrou-nos de que o futuro é intrinsecamente desconhecido. “Se (...) não conseguimos viver felizes sem um futuro garantido, com certeza não estamos adaptados a viver num mundo finito onde, apesar de todos os melhores planos, os acidentes acontecerão e a morte chega no fim.” Assim, em outras palavras, se exigimos que o futuro seja isento de sofrimento para sermos felizes, não podemos ser felizes. É como exigir que o mar esteja completamente calmo antes de navegarmos nele.

## Tenha cuidado com o porquê

Seu valor nunca necessita ser justificado. Você não é valioso *porque* trabalha muito, ou porque tem um ótimo salário, ou porque consegue pular bem alto, ou porque tem um abdome tanquinho, ou porque montou um negócio, ou porque é bondoso, ou porque sai bem em *selfies*, ou porque apresenta um programa de TV, ou porque é capaz de se sentar no piano e tocar “Für Elise” de cabeça. Seu valor não tem um porquê. Você é a medida certa. Você é o copo cheio. Você é digno de si mesmo, e isso sempre basta.

## Dez coisas que não o tornarão mais feliz

1. Querer ser alguém que você não é.

---
2. Desejar desfazer um passado que não pode ser desfeito.

---
3. Descontar sua dor em pessoas que não a provocaram.

---
4. Tentar se distrair da dor fazendo algo que gera mais dor.

---
5. Ser incapaz de se perdoar.

---
6. Esperar que as pessoas o entendam quando elas nem sequer conseguem entender a si próprias.

---
7. Imaginar que a felicidade é o lugar que você alcança quando consegue dar conta de tudo.

---
8. Tentar controlar as coisas num universo caracterizado pela imprevisibilidade.

---
9. Evitar memórias dolorosas resistindo a um presente satisfatório.

---
10. A crença de que você tem que ser feliz.

---

## Verifique a armadura

Verifique se sua armadura emocional está mesmo protegendo você, e não tão pesada a ponto de impedir seus movimentos.

“A questão é como vocês vão passar esta única e preciosa vida que lhes foi concedida. Se vão passá-la tentando manter uma boa aparência e criando a ilusão de ter poder sobre as circunstâncias, ou se vão prová-la, desfrutá-la e descobrir a verdade sobre quem vocês são.”

ANNE LAMOTT, discurso de formatura em Berkeley

## Ser, humano

Seu valor é você. Seu valor é a sua presença. Seu valor está bem aí. Seu valor não é algo que você *ganha*. Seu valor não é algo que você *compra*. Seu valor não é algo que você conquista graças ao *status* ou à *popularidade* ou aos *abdominais* ou por *ter uma cozinha muito chique*. Seu valor é a sua existência. Você nasceu com valor, como todos os bebês, e esse valor não desaparece simplesmente porque você ficou um pouco mais velho. Você é um ser, humano.

# Você é à prova d'água

É mais fácil aprender a ficar encharcado e feliz do que aprender a parar a chuva.



PARTE  
TRÊS

“Cada um de nós nasce com uma caixa de fósforos dentro de si.”

LAURA ESQUIVEL, *Como água para chocolate*

# Vela

Quando escurece, não conseguimos ver o que temos. Não quer dizer que não tenhamos aquelas coisas. Elas continuam ali, bem diante de nós. Tudo o que precisamos fazer é acender uma vela ou inflamar alguma esperança. Então poderemos ver que o que pensávamos estar perdido estava apenas escondido.

## Uma bolsa de momentos

Momentos felizes são preciosos. Precisamos agarrá-los. Guardá-los. Escrevê-los. Colocá-los dentro de uma bolsa. Carregar essa bolsa metafórica, para quando parecer que os momentos felizes nunca vão existir. Às vezes, basta a lembrança da felicidade para torná-la mais possível.

## Seu bem mais estimado

O presente é conhecido. O futuro é desconhecido. O presente é sólido. O futuro é abstrato. Arruinar o presente com preocupações sobre o futuro é como botar fogo no seu bem mais estimado simplesmente porque você pode vir a perder, um dia, outros bens que ainda nem possui.

# Lobo

O choro libera hormônios do estresse. Xingar aumenta a tolerância à dor. A fúria pode nos motivar a agir.

Sinta o que você sente.

O silêncio e os sorrisos não são a única forma de reagir à dor.

Às vezes é bom uivar.

## Queimar

Uma vez, acidentalmente, ateei fogo na minha perna.

Eu tinha dezesseis anos. Era a véspera de Ano-Novo. Eu havia bebido um bocado de cidra, como era bem típico naquele período da minha existência.

Estava numa festa no jardim de um amigo, acampado para passar a noite. Havia uma fogueira lá fora porque estava frio, como costumam ser as noites de inverno em Nottinghamshire.

Obviamente, me aproximei demais do fogo, porque as pessoas apontaram para minha perna e gritaram, desesperadas. Olhei para baixo e vi que meu jeans estava em chamas.

Logo comecei a bater na minha perna e outras pessoas também. O fogo foi apagado, mas minha perna doía muito. Entrei na casa do meu amigo e examinei a ferida. Cobria mais ou menos um terço da minha coxa esquerda. Tons de roxo. Secreções. Cintilante. Nojento.

“Tem certeza de que você está bem?”, as pessoas me perguntaram.

Por razões que ainda não consigo entender — além da profunda falta de jeito e do constrangimento adolescente, mais forte do que qualquer dor —, recusei quando se ofereceram para chamar uma ambulância para mim. Porém, durante a noite, a dor ficou forte demais e não me deixava dormir, e, à medida que eu me concentrava na ferida, tornava-se cada vez mais avassaladora.

Então caminhei os dez quilômetros até minha casa, seguindo o trilho do trem. Já sóbrio, eu mancava e a dor era intensa — um tipo de dor

pulsante que me fazia delirar.

*Se seguirmos numa linha reta, vamos sair daqui...*

A certa altura, tive que parar. Eu me sentei e fechei os olhos. Um trem de carga passou trovejando. Achei que nunca chegaria em casa. Mas, de algum jeito, consegui.

Assim que cheguei, minha irmã viu a ferida. Ela arfou e quase desmaiou, então disse que eu precisava ir para o hospital imediatamente, e eu fui.

Meu ferimento foi tratado.

“Você nunca deve sentir dor e esperar”, disse o especialista, mais ou menos com essas palavras. Eu pensaria nessa frase anos depois, quando tive tendências suicidas. “Você deve cuidar disso imediatamente. Não vai passar só porque você fingiu que ela simplesmente não existia.”

# Virtude

É inteiramente humano ser imperfeito. É inteiramente humano ter falhas. É inteiramente humano ter certos preconceitos e internalizar algumas das características mais duvidosas do lugar e da época em que vivemos e do ambiente em que crescemos. Ninguém está acima da bagunça aterradora e milagrosa da nossa espécie. Os humanos têm a capacidade de momentos de luz e bondade, mas também fazem muita besteira. Se virmos as pessoas problemáticas apenas como “os outros, diferentes de nós”, nunca teremos a coragem de nos transformar. E é preciso coragem. Coragem, como disse Maya Angelou, é a mais importante das virtudes, porque “sem coragem não podemos praticar qualquer outra virtude com consistência”. A coragem é essencial para olharmos para nós mesmos sem nos esquivarmos. E, é óbvio, se tornarmos inteiramente proibido ser problemático, nunca vamos admitir, tratar ou consertar nossas falhas com sinceridade. Precisamos da luz para crescer. A virtude não é algo que obtemos simplesmente ao apontar coisas ruins que estão fora de nós e nos sentindo bem em comparação. A verdadeira virtude é algo que conquistamos ao olhar para dentro, para nossas motivações, defeitos, anseios e cuidando dessas partes difíceis, complicadas de tratar e contraditórias de nós mesmos.

(A virtude é uma jornada, não um destino.)

## Uma árvore assimétrica é 100% uma árvore

A perfeição pertence a outro mundo. Na Grécia Antiga, Platão falava da importância de pensar na forma ideal de tudo. O amor ideal, a sociedade ideal, o governo ideal, os formatos ideais. A ideia geral era que, para aprimorar as coisas, era importante saber como poderiam ser perfeitas. Talvez não existisse algo como um quadrado perfeito em toda a natureza, mas seria útil para um arquiteto ou um urbanista saber qual é a versão ideal de um quadrado para que pudessem extraí-lo do reino abstrato e tentassem replicá-lo do melhor jeito possível. Também seria útil saber como pareceria a amizade perfeita, a educação perfeita ou a justiça perfeita, para que amigos, professores e juízes pudessem reproduzi-las.

Ótimas considerações, e não vou me meter numa briga com Platão, porque aparentemente ele praticava luta, além de ser filósofo. Porém, os problemas começam quando nos dizem que podemos alcançar a perfeição com a conta bancária apropriada, com um app ou com um *personal trainer*. E aí continuamos imperfeitos, como tudo é, e talvez nos sintamos até pior por termos acreditado que esse mundo platônico perfeito existe.

Outra razão para não brigar com Platão é que Aristóteles já cuidou disso. Antigo aluno de Platão, Aristóteles tinha uma abordagem mais descontraída, mais terrena. Acreditava que não deveríamos nos concentrar num mundo abstrato de formas essenciais porque o mundo que está aqui — este onde vivemos — contém aquelas formas essenciais. Para Platão, uma árvore era sempre uma imitação fraca de uma árvore

ideal, enquanto, para Aristóteles, uma árvore sempre contém sua essência de árvore na sua própria substância.

O problema com os ideais abstratos perfeitos que desejamos alcançar é que nunca os alcançamos. São arco-íris inalcançáveis. É bem melhor, acredito eu, encontrar conforto no próprio mundo. Tentar ver as árvores como versões essenciais de árvores e nos ver como versões essenciais de nós mesmos, cultivar o espírito essencial de quem somos, em vez de buscar algo que não existe nem pode existir e observar como isso escapa sempre entre nossos dedos.

Lide com o que você tem. Exista no mundo. Seja o quadrado assimétrico. Seja a árvore torta. Seja quem você realmente é.

## Você é mais que o seu pior comportamento

Se você disser a uma criança que ela é inútil, ela vai começar a acreditar que é inútil. Se disser a si mesmo que você é inútil, o mesmo acontece. O depressivo que acredita que as pessoas o odeiam é mais propenso a agir de formas que atendam a essa expectativa. E se acreditamos que as pessoas devem ser catalogadas em divisões binárias grosseiras como “bom” e “mau”, podemos facilmente correr o risco de nos julgar para sempre por conta de um erro.

Precisamos de gentileza. Precisamos encontrar uma maneira de ver a diferença entre o que as pessoas *são* e o que elas às vezes *fazem*. E isso também vale para nós mesmos.

# Calor

Não se preocupe em ser blasé. Nunca se preocupe com o que as pessoas blasés, frias, acham. A vida é calorosa. Você vai ficar frio quando morrer. Busque gente afetuosa. Busque a vida.

# Sonho

Nossa própria existência é um notável testemunho da sobrevivência humana. Quando pensamos nas chances de que, depois de 150 mil gerações, terminaríamos aqui, vivos, neste exato momento, como *nós*, estamos contemplando uma improbabilidade tão vasta que é quase uma impossibilidade. Pense em todas as histórias de sobrevivência terríveis e difíceis e em cada ancestral que nos antecedeu na cadeia da existência que necessitou permanecer vivo e encontrar um parceiro. É a contemplação de probabilidades absurdas. Estamos todos dentro de um sonho que é real. Somos o fogo conjurado do nada. Existimos à beira da impossibilidade. E, ainda assim, existimos.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Nada é mais forte do que uma...

# Clareza

Você está aqui. E isso basta.

## A importância do pensamento esquisito

É bom ser esquisito. É bom ser excêntrico. É bom não fazer parte da multidão. O filósofo John Stuart Mill achava que era quase um dever cívico ser excêntrico, romper a tirania do conformismo e dos costumes. Mas, mesmo que não nos sintamos excêntricos *por fora*, todos nós temos partes excêntricas. Pensamentos que despontam subitamente nas periferias da nossa mente. Faíscas aleatórias que podemos acender. Pensamentos que oferecem outra perspectiva ou o outro lado de uma discussão política. Pensamentos que não se encaixam muito bem com nossos outros pensamentos. Gostos que contrariam nossos outros gostos. E, à medida que envelhecemos, é bom continuar cuidando dessas nossas partes não convencionais — os pensamentos que contrariam a tendência —, porque serão elas que nos manterão novos e capazes de nos surpreender. Não impedir que nos tornemos uma imitação de nós mesmos. Não nos ajudar a nos tornarmos novas canções.

## Do lado de fora

Sim, com certeza é confortável estar do lado de dentro. Abrigado, protegido. Mas também existe conforto lá fora. Porque lá fora está a liberdade. Lá fora, você pode continuar avançando até encontrar o seu lugar. Ou pode decidir que lá fora é o seu lugar. E ficar por lá.

# Sacada

Eu costumava me preocupar em me encaixar, até que percebi que a razão pela qual não me encaixava era porque não queria.

## Para escapar da sua mente, explore o mundo

Aos 32 anos, a surdez de Ludwig van Beethoven avançava depressa. Ele escreveu para os irmãos para contar seu desespero por ser julgado como “malévolo, teimoso ou misantrópico” quando, na verdade, estava apenas vivendo um estado de tumulto interior devido ao agravamento do seu problema. Escreveu que se sentia como “um caso perdido”, pois não vinha conseguindo compor muitas músicas, o que é mais ou menos como Shakespeare se chamar de preguiçoso por demorar a escrever *Hamlet*.

Beethoven recordava-se de ocasiões em que estava no campo e um pastor cantava ou alguém tocava flauta e ele não conseguia ouvir nada. Essas situações o levavam ao desespero, e ele “teria dado fim à minha vida — apenas a arte me deteve, ah, parecia impossível deixar o mundo antes de produzir tudo aquilo que eu sentia ter sido chamado para produzir...”.

*Apenas a arte me deteve.*

E então ele permaneceu vivo. Mesmo depois que a surdez progrediu — a tortura suprema para o músico supremo —, ele continuou a criar. Na verdade, algumas de suas maiores obras, como a Sonata para Piano nº 14, brilhantemente melancólica e atmosférica — mais conhecida como “Sonata ao luar” —, foram criadas quando ele já estava totalmente surdo.

---

Como é trágico pensar que o homem que criou algumas das músicas mais conhecidas do mundo nunca tenha ouvido muitas delas. Mas ele tinha uma paixão. E a história da arte está repleta de pessoas de mente sensível que foram consoladas e que ganharam um propósito graças à arte que criaram, desde Emily Dickinson até Georgia O'Keeffe.

Não precisamos escrever sonatas para piano, mas precisamos, sim, estar imersos em nossas paixões. Pode ser qualquer coisa fora de nós. Há alguns anos, e não estou brincando, eu consegui me tirar de uma fase de ansiedade moderada ao mergulhar profundamente nas quatro primeiras temporadas de *Game of Thrones*.

A curiosidade e a paixão são inimigas da ansiedade. Mesmo quando fico profundamente ansioso, se sinto curiosidade suficiente em relação a algo *do lado de fora*, isso pode me ajudar a sair daquele estado. Música, arte, filme, natureza, conversa, palavras.

Encontre uma paixão tão grande quanto o seu medo.

Para escapar da sua mente, explore o mundo.

## Joy Harjo e a voz do todo

“Todos vêm ao mundo com uma missão”, escreveu Joy Harjo. “Não me refiro a trabalhar para uma empresa, para uma corporação — todos recebem dons para compartilhar, mesmo os animais, mesmo as plantas, os minerais, as nuvens... Todos os seres.”

Joy Harjo nasceu em Tulsa, Oklahoma, e é membro da Nação Muscogee (Creek). É a primeira nativo-americana a se tornar poeta laureada dos Estados Unidos. Seus poemas são belos e se inspiram na sua herança e nas profundezas do subconsciente humano. Ela é uma ativista, mas cuja atividade não se limita a uma única área de atuação. Fez discursos sobre direitos dos nativo-americanos, feminismo e mudança climática e sente que esses temas estão todos interligados. De fato, esse é o ponto principal da sua obra: a natureza holística das coisas. “Para rezar, você abre todo o seu ser/ Ao céu, à terra, ao Sol, à Lua/ A uma única voz completa que é você.”

Harjo incorpora isso de outras formas também. Quando se apresenta, ela funde prosa, poesia e música como se fossem todas a mesma coisa. Escreveu uma obra chamada “Ahhhh saxophone” e, com esse instrumento, ela diz que “todo o amor que nós, humanos, carregamos faz um som doce e profundo e nos faz voar um pouco”.

Ela ganhou prêmios por sua música e também pela poesia. O interessante é que estava na casa dos quarenta anos quando aprendeu a tocar saxofone. Pois bem, isso é interessante — e reconfortante — para

mim porque significa que nunca é realmente tarde demais para começar algo valioso.

Abandonei o piano aos treze anos. Até então, meus pais bancavam minhas aulas semanais com a Sra. Peters. Mas aí eu me tornei o adolescente que não queria dizer aos amigos que não poderia vê-los na sexta-feira à noite porque teria aulas de piano. Outros interesses ocuparam minha jovem mente e, de repente, aprender o “Für Elise”, de Beethoven, e a “Gavotte”, de Mozart, parecia uma tarefa irrelevante.

Com o passar dos anos, por muitas vezes me arrependi daquela decisão, perguntando a mim mesmo como teria sido se eu tivesse continuado com as aulas. No entanto, apesar de todos esses questionamentos, nunca havia feito nada a respeito disso até este ano, aos 45 anos, quando comecei a reaprender a tocar piano com meus filhos durante o *lockdown*. É lógico que é humilhante tentar aprender *qualquer coisa* ao lado de crianças de onze e doze anos. É como tentar aprender a nadar ao lado de um peixe-vela. Mas foi ótimo progredir, voltar a tocar e perceber que não há limite de idade para o desenvolvimento.

Joy Harjo não está sozinha entre músicos que começaram mais tarde, de fato. Como é bem sabido, Leonard Cohen só iniciou sua carreira musical quando já tinha trinta e tantos anos. Embora desde jovem demonstrasse ter dotes musicais, Verdi escreveu a maioria das suas melhores obras depois dos cinquenta anos, incluindo a ópera *Otello*, que ele concluiu aos 73.

Do ponto de vista musical, nunca serei tão competente quanto Verdi, Joy Harjo ou mesmo, como descobri, quanto um garoto de doze anos que aprende rápido, mas tenho a habilidade de tocar música e gosto de tocar música, e isso basta. A alegria da música está na música. Em tocar. Em escutar. E é uma alegria de portas abertas, acolhendo a todos.

É tudo que podemos fazer, certo? Manter tantas portas abertas quanto possível. Continuar acolhendo a integridade de nós mesmos. Continuar a fracassar. Como diz a própria Harjo, “não há poesia onde não há erros”.

# Proteção

Houve um tempo em que me sentia pressionado a não decepcionar as pessoas. Continuava a fazer um trabalho que eu odiava. Ia a festas onde não queria realmente estar. Via pessoas com quem era um sofrimento manter uma conversa. Fingia cada sorriso.

E aí minha mente explodiu.

Depois disso, percebi que é melhor decepcionar as pessoas do que entrar em combustão.

# Liberdade quântica

De acordo com a física quântica, as leis do universo são probabilísticas. Isso significa que, mesmo entre as menores partículas, nada é inteiramente previsível. Sempre há incertezas e coisas que não podem ser inteiramente previstas e medidas. O determinismo falha em face da realidade quântica. O físico alemão Werner Heisenberg, que propôs o princípio da incerteza — ou melhor, o Princípio da Incerteza —, descobriu que, mesmo que todas as condições iniciais sejam conhecidas, ainda é impossível prever com alguma exatidão o comportamento das ondas e partículas. Da mesma forma, a teoria do caos explica como até as coisas numa escala maior, como o clima, não são totalmente previsíveis e nem podem ser. (Quantas vezes fomos surpreendidos por um dia de sol quando nos disseram para esperar chuva?) De modo semelhante, os neurocientistas nos mostraram que a própria estrutura do nosso cérebro e suas células nervosas também funcionam com elementos de aleatoriedade.

Em outras palavras, uma das principais características definidoras do universo, da natureza, do nosso ambiente e de *nós mesmos* é a incerteza. Sempre há espaço para o acaso. Quando algo começa a mudar ou a se mover, se modifica com uma medida do desconhecido, seja a luz atravessando uma fenda numa barreira, um furacão ou uma célula do cérebro. O universo é, em sua essência, uma possibilidade em constante evolução. Embora o medo queira que imaginemos que o pior é garantido, o futuro — como tudo mais — permanece incerto, imprevisível, aberto,

livre. E mesmo o menor evento no labirinto que é a nossa vida pode resultar no mais inesperado dos resultados.

## Os outros são os outros

Vamos afirmar o óbvio, porque o óbvio, de tão certo, é fácil de ser esquecido. Você não é o outro. Você é você. Você não tem controle sobre os outros. Você não tem controle absoluto sobre o que pensam do mundo, da política ou de você. Você não tem controle sobre os danos que podem ter causado. Mesmo que os danos tenham sido sofridos por você. Sim, é lógico que muitas vezes podemos aprender uns com os outros, e às vezes as pessoas aprendem com você. E isso é ótimo, embora seja mais raro do que gostamos de admitir. Como Ayishat Akanbi colocou, “se você decidir que sua cura depende de que outras pessoas reconheçam as próprias falhas, vai esperar até o túmulo”. Você não pune ninguém além de si mesmo guardando ódio. Os outros são os outros. Você é você.

# Direção errada

Sua autoestima não está na mente de outras pessoas.

# Energia aplicada

A história pode ser reconfortante. Ela nos ajuda a compreender nosso lugar no tempo e a avaliar o que os seres humanos fizeram e viveram no passado que nos trouxe até aqui.

Descobrir as histórias humanas do passado, em particular, pode nos fornecer uma espécie de força. Saber quais foram as conquistas dos seres humanos, o que precisaram superar para sobreviver e que alguns conseguiram transformar o mundo num lugar melhor para nós que vivemos nele hoje em dia.

Já ouviu falar de Nellie Bly?

Ela foi uma das mais inspiradoras jornalistas de todos os tempos.

Nellie Bly era, na verdade, um pseudônimo. Quando ela nasceu, em Pittsburgh, em 1864, foi batizada como Elizabeth Jane Cochran. Depois da morte do pai, quando tinha quinze anos, ela, a mãe e catorze irmãos se viram com pouco dinheiro, e por isso Bly foi buscar um trabalho para aumentar a renda.

Numa época em que eram raras as mulheres no jornalismo e elas eram ativamente desencorajadas, Bly conseguiu um emprego no jornal local ganhando 5 dólares por semana. Porém, recebeu ordens de escrever apenas sobre assuntos domésticos, como cuidados com os filhos e a casa. Apesar disso, a popularidade da sua coluna permitiu que ela começasse a escrever de um modo mais investigativo, e Bly passou a tratar de questões mais interessantes, como o impacto das leis do divórcio sobre as mulheres.

Em 1887, ela se mudou para Nova York e conseguiu conhecer o famoso editor de jornais Joseph Pulitzer. Ela queria trabalhar para a publicação dele, o *New York World*, mas, para testar seu nível de comprometimento, Pulitzer disse que sua primeira reportagem seria uma investigação sobre as condições do hospital psiquiátrico para mulheres na ilha de Blackwell, famoso “asilo de lunáticas”. O problema era que Bly precisaria se infiltrar. Em outras palavras, ela teria que fingir insanidade para ser internada no local.

Não foi uma tarefa fácil. Ela se hospedou num albergue chamado de Lar Temporário para Mulheres e permaneceu uma noite inteira acordada para assumir uma aparência exaurida e desgredada. Depois, armou uma grande cena que a fizesse parecer insana e — após avaliação psiquiátrica — foi enviada ao asilo.

Por lá, ela experimentou e testemunhou condições infernais. Funcionários agressivos. Mulheres com problemas mentais amarradas em grupos, com cordas. Enfermarias infestadas de ratos. Comida podre. Água suja para beber. Água do banho compartilhada. Bancos duros. Punições cruéis. Uma das coisas que ela logo notou foi que muitas das mulheres não pareciam ser nada doentes, mesmo assim eram tratadas de um modo horrível. Bly acreditava que bastavam algumas horas naquele lugar para testar o equilíbrio mental de qualquer pessoa saudável.

Desde o momento da sua chegada, Bly parou de fingir insanidade e agiu como faria normalmente. No entanto, reparou que suas atitudes mais normais — como perguntar aos enfermeiros se tinham pegado seu lápis — eram tratadas como provas adicionais de demência. “Quanto mais eu agia e falava demonstrando sanidade, mais louca eles me consideravam.” Testemunhou também como os pacientes com quadros mais graves eram abertamente provocados.

Passaram dez dias até que o *New York World* informasse a verdade para a instituição, exigindo a liberação da repórter. Foi um trabalho perturbador. Porém, ao testemunhar e escrever sobre sua experiência, Bly ajudou a mudar o modo como o público norte-americano encarava os hospitais psiquiátricos e as doenças mentais.

Como resultado direto de “Dez dias no hospício”, a reportagem publicada em duas partes, o departamento estadual encarregado da instituição teve seu orçamento ampliado em 1 milhão de dólares. Mais impressionante ainda, a lista de recomendações de Bly foi considerada pelo Departamento de Caridades Públicas e Correção e resultou no fechamento do hospital psiquiátrico alguns anos depois.

Nellie Bly se tornou famosa. E ajudou a conduzir uma nova era de jornalismo intenso e infiltrado.

Ela continuou a trabalhar com todo tipo de reportagem dramática, o que em nada lembrava os temas domésticos sobre os quais havia sido encorajada a escrever em Pittsburgh. Fez todo tipo de cobertura, da corrupção do governo até escândalos que envolviam a compra de bebês.

Em 1889, ela se tornou ainda mais famosa como a pessoa que quebrou o recorde fictício estabelecido por Phileas Fogg no romance *Volta ao mundo em oitenta dias*, de Júlio Verne, quando embarcou numa viagem de 38 mil quilômetros ao redor do planeta e a concluiu em 72 dias. Na jornada, encontrou com Júlio Verne em Paris, visitou uma colônia de portadores de hanseníase na China e viajou às margens do canal de Suez. Como meio de transporte, utilizou barcos, trens e, ocasionalmente, o lombo de um burro.

O mais notável é que, embora outras pessoas tivessem sido enviadas para completar a viagem em menos tempo que ela, Bly recusou-se a tratar a experiência como uma corrida. E seus artigos demonstram o

quanto ela apreciou cada momento de beleza no trajeto. “Sempre gostei de neblina”, escreveu ela. “Ela empresta uma luz suave e lisonjeira a coisas que, no clarão do dia, pareceriam rudes e comezinhas.”

Anos depois, durante a Primeira Guerra Mundial, ela se tornou a primeira repórter mulher a visitar a zona de conflito entre a Sérvia e a Áustria. Chegou a ser presa — mas logo libertada — quando foi confundida com uma espiã britânica.

Seu legado sobrevive até hoje. Ela empresta seu nome a todo tipo de coisa: prêmios de reportagem, barcos, uma sorveteria e até um parque de diversões.

É um testemunho do que pode ser feito por um ser humano munido de pouco mais de lápis bem afiado e uma mente mais afiada ainda.

Como dizia a própria Bly, “a energia devidamente aplicada e direcionada realizará qualquer coisa”.

Ela resistira a todos os papéis que a sociedade queria lhe impor e se tornou quem ela queria ser.

# Bagunça

A coisa mais difícil de ser é você mesmo. Estamos tão sobrecarregados que nem sempre conseguimos ver a verdade de quem somos. Nós nos distraímos. Às vezes, desarrumamos nossa vida de forma deliberada para desviar a mente da bagunça dentro da nossa cabeça. Quando removemos a desordem externa, temos que enfrentar a desordem interna. Toda a bagunça. E, quanto mais nos concentramos nisso, mais vemos a ordem existente. Há uma razão pela qual tudo está onde está. Podemos querer arrumar a bagunça de uma maneira diferente ou podemos achar que a bagunça está perfeitamente bem. Mas somos imperfeitos porque estamos vivos.

---

Somos bagunçados porque o universo começou com uma explosão e os destroços se espalharam desde então. Somos todos mamíferos bagunçados num planeta bagunçado, num cosmos bagunçado. Negar a bagunça é negar quem somos. Vê-la, permiti-la, perdoá-la é alcançar um estado que a psicóloga budista Tara Brach chama de “aceitação radical”, em que conseguimos apreciar nossos defeitos ou imperfeições como parte natural da existência. E aí podemos existir com franqueza e sinceridade, em vez de nos encolhermos para nos trancarmos longe dos olhos, como os conteúdos de um armário desarrumado. Em suma, podemos viver.

## Ser você mesmo é o objetivo

Se você tiver como objetivo ser algo diferente do que você é, vai sempre fracassar. Tenha como objetivo ser você mesmo. Tenha como objetivo parecer, agir e pensar como você. Abrace sua essência. Endosse-a. Estime-a. Ame-a. E não ligue a mínima se as pessoas zombarem de você por causa disso.

## Romã

Grande parte das fofocas é inveja disfarçada. Grande parte da insegurança que sentimos *é conformidade disfarçada*. “Ninguém pode fazer você se sentir inferior sem o seu consentimento”, disse Eleanor Roosevelt. Deixe o ar entrar. Saia da sombra. Seja você mesmo de maneira bem explícita. O único sucesso que importa é o sucesso de ser quem se *é*. Adaptar-se é bom. Mas nunca tente se adaptar se isso significar se tornar algo diferente da sua essência. Torne-se você. Torne-se a pessoa que ninguém mais é. Se as pessoas não gostam de você, deixe que *não* gostem. Nem toda fruta precisa ser uma maçã. É exaustivo demais passar esta existência como outra pessoa. Se você é uma romã, seja uma romã. Obviamente, *é provável que haja mais gente que não gosta de romãs do que gente que não gosta de maçãs*, mas, para aqueles de nós que gostamos de romãs, elas são as preferidas.

## Permita-se ser

Não crie dificuldades para si mesmo. Ser quem você é não é algo que se precisa fazer. Você nasceu você, não precisou nem tentar. Na verdade, tentar é todo o problema. Não dá para *tentar ser*. Só é possível se permitir ser.



PARTE  
QUATRO

“Às vezes como um antídoto  
ao medo da morte,  
eu como as estrelas.”

REBECCA ELSON, “Antidotes to Fear of Death”, *A Responsibility to Awe*

## O céu

Imagine se você nunca tivesse visto o céu à noite.

Imagine se o céu noturno existisse apenas uma vez na vida de cada um. Imagine se você tivesse apenas uma oportunidade de erguer os olhos e ver as estrelas. Seria provavelmente um dos pontos altos da sua existência. É possível que o momento fosse conhecido como A Noite dos Milagres Estrelados ou O Momento Impressionante de Testemunhar o Universo Cintilante, ou qualquer coisa um pouco mais atraente. Todos nós nos afastaríamos dos sofás e de mais uma noite passada diante do nosso serviço de *streaming* preferido e nos dirigiríamos ao ar livre, olhando para cima, fascinados, de queixo caído diante dos milhares de pontinhos luminosos que atravessam o tempo e o espaço. Contemplaríamos a lua e tentaríamos distinguir as estrelas e os planetas. Nós nos indagaríamos qual daqueles pontinhos seria Vênus.

A questão é que seria quase impossível considerar algo corriqueiro a visão daquele céu único.

No entanto, é óbvio que consideramos o céu noturno algo corriqueiro. E, claro, seria inteiramente impraticável sugerir que — mesmo em noites sem nuvens e com pouca poluição luminosa — devêssemos sair por aí contemplando as constelações com um encantamento sentimental. Mas é sempre bom saber como tantos aspectos da vida pareceriam instantaneamente maravilhosos caso se tornassem raros. Somos todos tão abençoados pela abundância de encantamento neste planeta e neste universo que estamos anestesiados diante de tudo isso. E, com frequência,

é apenas nas ocasiões de crises intensas que tais coisas se tornam aparentes. Que conseguimos nos enxergar, como dizia o filósofo Alan Watts, como “uma fenda por onde o universo olha e se explora”.

## Veja estrelas

Eu me lembro de uma noite, no meio de uma crise de depressão com pensamentos suicidas, em que olhei para o céu sem nuvens e todo estrelado. Meu sofrimento mental era tão profundo que era também físico. Mas ver o céu, nosso pequeno vislumbre do universo, me inundou com a esperança de que um dia eu seria capaz de apreciar aquela visão de novo. A beleza é qualquer momento que nos faz arfar de esperança e admiração pela vida, e o mundo está repleto de tais momentos. Eles brilham no escuro. E estão à nossa disposição. “Pense na beleza da vida”, escreveu Marco Aurélio em suas *Meditações*, dois milênios atrás, “observe as estrelas e veja-se correndo com elas”.

## O universo é transformação

Quando escreveu *Meditações*, Marco Aurélio era o homem mais poderoso do mundo. Tinha um império inteiro à disposição, literalmente. Cidades, exércitos, palácios. Tudo lhe pertencia. Passou mais de uma década, do ano 161 ao 180, como imperador romano durante a “Idade de Ouro”. No entanto, resistiu em buscar qualquer satisfação em seu status e poder, em favor da simplicidade, das deliberações e de uma perspectiva cósmica. Acreditava que era importante observar as estrelas e falava de Pitágoras — antigo filósofo grego e fundador do pitagorismo — como sua influência.

Os pitagóricos consideravam a observação do céu mais do que uma atividade agradável; seria um lampejo da ordem divina. Pois as estrelas estão todas separadas, mas também estão juntas numa ordem. Para os estoicos, ao olhá-las, obtinha-se um vislumbre da divindade revelada — e também fragmentos da natureza.

Então o importante não é simplesmente o céu ou as estrelas, é o que pensamos quando olhamos para eles. Nosso vínculo com o mundo em transformação à nossa volta e acima de nós.

“O universo é transformação”, escreveu Marco Aurélio. “Nossa vida é o que nossos pensamentos a tornam.”

Mesmo um homem no comando de um império poderia olhar para as estrelas e se sentir alegremente pequeno na grande ordem universal das coisas.

O céu não começa acima de nós. Não há um ponto onde ele começa.  
Vivemos no céu.

## O escravizado estoico

Meu filósofo favorito de todos os tempos é Epiteto. Como Marco Aurélio, ele era um estoico que viveu na Roma Antiga. Diferente de Marco Aurélio, não era um imperador. Na verdade, bem longe disso.

Teve uma vida difícil. Submetido à escravidão há quase dois mil anos, seu nome queria dizer literalmente “adquirido”. Passou toda a juventude como pessoa escravizada, embora tivesse permissão de estudar filosofia estoica. Era também uma pessoa com deficiência — possivelmente em decorrência de uma perna quebrada por seu dono. Passou a maior parte da vida sentindo dor.

Epiteto acabou se tornando um homem livre, por razões que não ficaram explícitas, e começou a ensinar filosofia. Mas levava uma vida muito simples, com poucos bens, e morou sozinho na maior parte do tempo. Os registros mostram que na velhice adotou o filho de um amigo e criou a criança com uma mulher com quem pode ter se casado ou não.

Sob alguns aspectos, Epiteto era um filósofo muito moderno. Sua visão de mundo é provavelmente mais bem resumida por sua seguinte declaração: “O que importa não é o que acontece com você, mas como você reage a isso.” É uma filosofia que se acredita ter ajudado pessoas em circunstâncias difíceis, de prisioneiros de guerra a indivíduos com depressão. O psicólogo Albert Ellis, um dos criadores da terapia cognitivo-comportamental, menciona essa citação de Epiteto como influência para toda a sua abordagem terapêutica: “O homem não é perturbado pelas coisas, mas pela visão que tem delas.”

Epiteto nos lembra de que, quando vinculamos nossa felicidade a fatores externos, estamos essencialmente desistindo da ideia de autocontrole e colocando nosso bem-estar em forças alheias a nós. Seja o que for — ganhos, relacionamentos, desejo de ter uma família, um Lamborghini, ganhar na loteria, viralizar nas redes sociais —, “apenas tenha em mente: quanto mais valorizamos as coisas fora do nosso controle, menos controle temos”. E, óbvio, mesmo quando conseguimos aquilo que pensamos desejar, o impacto costuma estar além de nossa previsão — veja, por exemplo, os estudos que mostram que ganhar na loteria muitas vezes tem um impacto negativo na felicidade do vencedor.

O conforto de Epiteto é o mais profundo que existe. Não é a confiança de acreditar que grandes coisas nos acontecerão; é saber que, mesmo na dor, na tristeza ou no confinamento, a mente tem o poder de escolher como vai reagir aos eventos na nossa vida. Mesmo nas maiores coisas. Dor, perda, tristeza, morte. “Não posso escapar da morte”, disse ele, “mas pelo menos posso escapar do medo da morte.” Epiteto, em resumo, nos oferece o controle num mundo incontrolável. O controle que se obtém ao aceitar uma falta de controle. O controle da reação.

# Lagarta

No casulo escuro, uma lagarta se desfaz. Ela se desintegra nas próprias enzimas. Torna-se líquida. Uma papa. Sopa de lagarta. E então, lentamente, renasce como borboleta. Os casulos não são um lugar de descanso, tranquilo e aconchegante. Os casulos devem parecer um lugar horrível para uma lagarta. No entanto, o destino da lagarta demonstrou ser uma grande metáfora para nossos infortúnios e lutas. As maiores mudanças decorrem das experiências mais sombrias. Nós nos desfazemos para nos renovarmos. Atravessamos a escuridão para voar sob o sol.

# Experiência

Não somos o que experienciamos.

Se estivermos num furacão, por mais violento e assustador que ele seja, entendemos que o furacão não somos nós. O clima dentro e fora de nós nunca é permanente. As pessoas dizem que nuvens escuras pairam sobre si. Mas nunca somos as nuvens. Somos o céu. Nós apenas contemos as nuvens. Elas são apenas a visão atual. O céu continua sendo o céu.

## Um pouco sobre a respiração

Quero lhe dizer que respirar é extremamente importante.

Eu sei, eu sei.

Isso me torna “aquela pessoa”. Aquela que diz a você para pensar na respiração como se todos os problemas do mundo fossem causados por uma incapacidade de expirar contando até cinco. Isso me deixa a um milímetro de ser alguém que lhe dirá que lidar com seu trauma é algo que pode ser feito tomando um banho demorado e acendendo algumas velas com aroma de lavanda. Mas ao longo dos anos percebi que não há indicador mais rápido dos meus níveis de estresse do que verificar como está minha respiração.

A respiração é uma espécie de barômetro inato do estado de espírito.

Quando eu costumava ter ataques de pânico intensos, respirava com dificuldade. Era algo que acontecia muito rápido, bem no topo dos meus pulmões, como se eu nem tivesse tempo para respirar. Nos momentos de estresse, posso me deitar na cama, colocar minha mão no abdome, respirar fundo e, em seguida, perto do fim, meu abdome estremece como um animal assustado, e aí eu sei. Sei que está na hora de retroceder e me permitir relaxar. Parece um paradoxo, mas fazer o esforço para relaxar às vezes funciona. E a forma mais fácil e rápida para mim é por meio da respiração lenta. Quando me obrigo a respirar lentamente, é como se as vozes perturbadoras na minha cabeça — aquelas que não param de falar, como os irritantes discursos no YouTube — de repente se calassem. Quase imediatamente o fato de não ter respondido àquele e-mail ou ter

me saído mal numa reunião do Zoom deixa de ser um problema. Sinto que estou me acalmando.

A respiração consciente parece ser uma forma de cuidar da autoestima. Uma maneira de dizer “Dê um tempo para si mesmo”. De simplesmente aceitar você como você e a vida como a vida. E você só precisa dos seus pulmões.

É possível fazer isso deitado, sentado ou em pé. Se estou deitado, coloco os braços ao lado do corpo, as palmas viradas para cima, e afasto ligeiramente os pés. Se estou sentado, descanso meus braços na cadeira e meus pés ficam afastados, seguindo a largura do quadril. Então eu respiro de forma suave mas profunda pelo abdome. E, sim, conto até cinco, em silêncio, porque o foco na contagem em si, como um transe, parece ter um efeito relaxante adicional. E, de preferência, faço isso por mais de um minuto. Se você tem cinco minutos, sério, tente fazer por cinco minutos. Caramba, até por mais tempo. Pode parecer entediante no início — porque um cérebro ocupado não quer nada menos e não precisa de nada mais do que desacelerar —, mas vale a pena.

Você está aqui. Você existe. Você está presente neste momento.

Respirar é viver, suponho, e estar ciente da respiração é estar ciente da vida, estar ciente da verdade mais simples sobre si mesmo e transcender o mundo do fazer e — por alguns doces e reconfortantes momentos — habitar o mundo do ser.

## O que a respiração diz a você

Você é suficiente.

Você não precisa de nada além de você. Você é mais do que a forma como o veem. Você é quem você é no escuro. Você é quem você é no silêncio. Você não precisa comprar, treinar ou ganhar sua aceitação.

Você é suficiente.

Você é um milagre cósmico. Você é a terra testemunhando a si mesma. Você inala o ar e se aceita como aceita o ar, como uma parte da ordem natural das coisas. Você é a mente que existe no ato de mudar. Você é a possibilidade em movimento. Você pertence ao aqui. Você está onde precisa estar.

Você é suficiente.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

## A vida em estado bruto

O verdadeiro desafio que enfrentamos é olhar com honestidade para nós mesmos e para o mundo. Para ver as feridas existentes, para que possamos ajudar a curá-las. Sem hesitar. Sem passar a vida envoltos em negações e tentando evitar a dor. Sem evitar os sentimentos. Como disse a escritora budista Pema Chödrön, “o dano mais crucial que podemos causar a nós mesmos é permanecer ignorantes por não termos a coragem e o respeito de nos olhar com honestidade e gentileza”. Sarar significa viver em estado bruto.

## Ver com honestidade

A ignorância nos encolhe. O verdadeiro desafio que encaramos é olhar para nós mesmos e para o mundo com honestidade. Um dos desafios que Marco Aurélio estabeleceu para si era “olhar as coisas de frente e conhecê-las pelo que são”.

# Espera

Você está bem. Talvez sinta que está num pesadelo. Sua mente pode estar lhe dando uma surra. Pode pensar que não vai conseguir resistir. Mas lembre-se de um tempo em que você se sentia mal. E pense numa coisa boa que aconteceu desde então, nesse ínterim. Aquela coisa específica pode ou não acontecer de novo, mas *algo* de bom acontecerá. Basta esperar.

## A cura para a solidão

A solidão não é uma ausência de companhia. A solidão é sentida quando estamos perdidos. Mas podemos estar perdidos mesmo em meio a uma multidão. Não há nada mais solitário do que estar com pessoas que não estão na mesma sintonia que nós. A cura para a solidão não é mais gente. A cura para a solidão é compreender quem somos.

# Padrões

É fácil ficar preso a um padrão de comportamento. Pense nas pessoas que você conhece. Elas costumam reproduzir alguns comportamentos repetidas vezes? Gostam do mesmo tipo de comida e bebida? Assistem ao mesmo estilo de programa de TV? Leem o mesmo gênero de livros? Acordam e vão para a cama mais ou menos na mesma hora? Dizem o mesmo tipo de coisas? Têm o mesmo tipo de pensamento? E você? E eu? Sim. Ser humano — estar vivo — é incorrer em padrões de comportamento. Alguns desses padrões são bons. Somos atraídos pelo conforto da rotina e nos acomodamos, mas também pode haver um desconforto em repetir os mesmos movimentos. Assim como ficar horas na mesma posição pode ser ruim para as costas, também é verdade que seguir o caminho familiar e repetitivo de menor resistência pode fazer com que nossa vida fique um pouco atolada no lugar. Nós nos tornamos algoritmos desatualizados que precisam de uma sequência nova e maior.

O ato de mudar nossa rotina é bom para nós. Mesmo algo tão simples como reorganizar aplicativos no celular nos ajuda a resistir ao padrão automático de memória inconsciente.

Como Tara Brach disse: “Talvez a maior tragédia em nossa vida seja que a liberdade é possível, embora possamos passar os anos presos aos mesmos velhos padrões... Podemos querer amar outras pessoas sem nos reprimirmos, nos sentir autênticos, respirar a beleza ao nosso redor, dançar e cantar. No entanto, a cada dia ouvimos vozes interiores que mantêm nossa vida pequena.”

## Zona de desconforto

Uma espécie de timidez pode se instalar com a familiaridade. O medo de mudanças. Podemos acabar presos a empregos dos quais não gostamos, a relacionamentos pouco saudáveis, com atitudes que, de maneira semelhante, não ajudam. Chamamos isso de “zona de conforto”, mas muitas vezes é o contrário. Uma zona de desconforto, uma zona de estagnação, uma zona sem realizações. É surpreendentemente fácil atravessar e sair dela assim que tomamos essa decisão. E o que vemos além da zona de desconforto é, na verdade, um conforto mais sincero. O conforto de ser a melhor versão possível de nós. Além dos padrões ou códigos de comportamento estabelecidos. Menos codificado, mais humano.

# Coisas

Você não precisa fazer coisas o tempo todo. Nem realizar algo. Não precisa passar seu tempo livre sendo produtivo. Nem fazer tai chi chuan, artesanato ou pão caseiro. Às vezes, você pode simplesmente *ser* e *sentir*, ir levando, comer batatinhas fritas e sobreviver, o que é mais do que suficiente.

## Ferris Bueller e o sentido da vida

*Curtindo a Vida Adoidado* (1986) é o melhor filme adolescente de todos os tempos, mas, por muitos anos, impliquei com ele, apesar de apreciá-lo imensamente. O longa de John Hughes sobre um adolescente popular que mata aula fingindo estar doente e passa um dia sensacional em Chicago com o melhor amigo e a namorada me aborrecia porque eu achava Ferris Bueller egoísta, e aquele parecia o tipo de filme em que era essencial gostar do personagem principal. Meu problema era por ele usar o melhor amigo, Cameron, fazendo com que ele leve o Ferrari do pai na aventura e entre numa grande encrenca por causa disso.

Ao revê-lo, porém, percebi que tinha entendido tudo errado. Na verdade, o filme não é sobre Ferris. É sobre Cameron. Cameron é o centro emocional da história. É ele quem faz a transição mais significativa: de adolescente deprimido, talvez suicida, aparentemente privilegiado, preocupado com a falta de sentido num futuro universitário e adulto, transforma-se em alguém com autoestima, capaz de viver no presente e enfrentar o pai rigoroso e suas regras opressivas.

Quando Ferris começa o filme com o famoso monólogo, ele fala diretamente para a câmera, mas a mensagem central é aquela que passa o resto da história ensinando a Cameron: “A vida passa bem depressa. Se você não parar para curtir-la de vez quando, ela passa e você nem vê.” Ferris é basicamente uma versão dos anos 1980 de Marco Aurélio, dizendo: “Aprecie a beleza da vida.” Ele é uma mistura das filosofias oriental e ocidental. A atenção plena budista fundida ao individualismo

norte-americano — embora ele não quisesse fazer parte de nenhum *ismo*. “Uma pessoa não deve acreditar em nenhum *ismo*”, diz Ferris. “Deve acreditar em si mesma.” Mas Ferris não está apenas fazendo algo por si próprio. Ele também está fazendo pelo amigo. Está fazendo por todos nós. Como acontece com os filmes mais reconfortantes, *Curtindo a Vida Adoidado* nos dá permissão para sentir. Isso nos ajuda a viver.

## Filmes reconfortantes

*Tubarão*. Porque demonstra que precisamos reconhecer nossos medos antes de vencê-los.

---

*Agora Seremos Felizes*. Pelas músicas. Pelas cores. Por Judy Garland cantando “Have Yourself a Merry Little Christmas”. Porque nos convida a encontrar o conforto belo e agridoce de outro tempo, outro lugar, outra família, outra realidade. E porque eu o vi num dia em que me sentia terrível e ele melhorou meu mundo.

---

*Fugindo do Inferno*. Por mostrar que é possível enfrentar qualquer situação desde que se construa um túnel de saída.

---

*Butch Cassidy*. Por emanar uma luminosidade dourada como o brilho de uma lareira e nos lembrar de que é possível viver para sempre numa imagem congelada, se for um momento suficientemente bom (ver também o fim de *Os Incompreendidos* e *Clube dos Cinco*).

---

*E.T. — O Extraterrestre*. Porque você volta a ser criança ao assisti-lo.

---

*A Felicidade Não se Compra*. Porque faz você perceber que sua existência tem um valor invisível.

---

*O Falcão Manteiga de Amendoim*. Por mostrar o poder redentor da amizade.

---

*O Conde de Monte Cristo* (versão de 2002). Porque essa aventura de capa e espada é a definição do escapismo.

---

*A Garota de Rosa-Shocking*. Por ter a melhor trilha sonora pop da história do cinema.

---

*Ray*. Porque filmes biográficos bem-feitos são sempre inspiradores, especialmente quando retrata a vida de Ray Charles.

---

*Meu Amigo Totoro*. Porque a obra-prima de Hayao Miyazaki trata do poder da fantasia e da magia para nos reconfortar durante tempos traumáticos.

---

*Harvey*. Porque é James Stewart conversando com um coelho invisível.

---

*O Vencedor*. Por ser um filme extremamente subestimado sobre ciclismo a que assisti quando me sentia por baixo e encontrei conforto em sua comédia e drama delicados.

---

Qualquer filme da série *Missão Impossível*. Porque há algo reconfortante em ver Tom Cruise arriscando a vida para desafiar as leis da física newtoniana.

---

*A Noviça Rebelde*. Por mostrar como o amor, a música e a alegria não podem ser suprimidos pelas forças mais sombrias da história.

---

*Levada da Breca*. Por Katherine Hepburn e Cary Grant e porque, apesar de ter sido lançado em 1938, ele continua sendo um dos filmes mais engraçados de todos os tempos.

---

*Toy Story 2*. Por ser o maior e mais emocionante dos filmes da Pixar, o mais consolador, pela história de Jessie.

---

*Conta Comigo*. Porque apesar de ser um filme sobre a busca por um cadáver, ele é uma celebração da juventude, da amizade e da vida.

---

*Mary Poppins*. Porque é *Mary Poppins*.

---

## Capacidade negativa

O poeta John Keats cunhou a expressão “capacidade negativa”, referindo-se à “capacidade de manter-se em incertezas, mistérios e dúvidas, sem a irritante busca pelos fatos e pela razão”. Relaciona-se com a aceitação de um tipo de vulnerabilidade.

Para ele, Shakespeare foi aquele que incorporou esse conceito com perfeição ao criar uma obra tão repleta de beleza incompleta e ambígua, permitindo muitos significados possíveis.

Keats nunca ouviu Miles Davis tocar, mas talvez tivesse reconhecido capacidade negativa na sua música. “Não toque o que está lá”, disse o músico. “Toque o que não está.”

A capacidade negativa é relativa ao espaço *além* do que conhecemos, que devemos estar preparados para alcançar se quisermos descobrir a beleza.

“Com um grande poeta”, escreveu Keats, o mais zen dos românticos, “o senso de beleza supera todas as outras considerações, ou melhor, oblitera todas as considerações.”

Keats empregava a capacidade negativa primordialmente para tratar de arte, mas o conceito foi adotado depois pelo psicanalista Wilfred Bion, que lhe deu um viés mais psicológico e existencial. Para Bion, a capacidade negativa era ser capaz de pensar intuitivamente, para além da memória e do desejo. “Descarte sua memória”, pediu ele. “Descarte o tempo futuro de seu desejo; esqueça (...) tanto o que você sabia quanto o que você quer, para abrir espaço para uma nova ideia.”

*Uma nova ideia.*

Eu amo isso. É como o conceito zen budista de *satori*, de iluminação por meio da submissão, algo alcançado pela exploração das incertezas da nossa própria natureza. É aí que vive a liberdade. Na possibilidade de uma nova forma de pensar. E é mais fácil chegar lá se nos mantivermos abertos, ambíguos e atentos à fluidez do momento.

Talvez nós apenas existamos por causa de alguma capacidade negativa cósmica que conjurou o universo a sair do vazio.

Não há problema em não saber tudo. Pode ser melhor e mais inteligente não saber tudo, ou pelo menos evitar pensar que sabemos tudo, porque assim estaremos mais livres do pensamento habitual. Mas, claro, é preciso vulnerabilidade para entrar num lugar de total abertura e talvez uma nova e mais profunda compreensão sobre o conforto.

Eu sempre me lembro de uma vez, anos atrás, quando acompanhava um vídeo de exercícios em que o instrutor berrava uma ordem enquanto fazia um agachamento estático, mandando “ficar confortável com o desconforto”. Talvez seja um pouco difícil equiparar o conselho oferecido num treino à capacidade negativa e ao zen budismo, mas sinto que alcançamos um tipo de conforto mais elevado, uma união mais próxima a quem realmente somos, quando estamos dispostos a deixar padrões seguros e conhecidos para buscar — inspirados por Keats — a beleza desconhecida da vida.

Como disse Wilfred Bion, “a beleza torna tolerável uma situação muito difícil”.

Não precisamos resolver tudo. Podemos apenas testemunhar a beleza.

## Por que quebrar quando se pode envergar?

Você não precisa lidar com tudo. Não precisa dar conta de tudo. Não precisa manter tudo sob controle para sobreviver ao dia.

Você não pode mudar a maré. Não pode desafiar a gravidade. Não pode contrariar a natureza sem se machucar.

Mas pode abandonar os disfarces. Pode respeitar os seus sentimentos. Pode ocupar o espaço que existe dentro de si mesmo.

Pode chorar. Pode sentir. Pode se mostrar como é.

Você pode, realmente, ser quem você é.

## Temos mais em comum do que imaginamos

É fácil odiar todo mundo atualmente. É fácil entrar na internet ou ligar o noticiário e sentir desespero. É fácil encontrar motivos para sentir raiva. Temos aplicativos de mídia social que baseiam seus modelos de negócio na nossa contínua capacidade de fúria e frustração.

É fácil se cercar tanto de uma única visão a ponto de transformar em alienígena qualquer um que não compactue dela.

No entanto...

Podemos olhar o mundo por mais de uma lente. Se olharmos as pessoas através da lente da emoção, pelos sentimentos que conduzem as opiniões em vez de nos determos nas opiniões em si, é fácil ver aquilo que compartilhamos. As esperanças, os medos, os amores, as inseguranças, os desejos, as dúvidas, os sonhos.

Os outros podem estar errados, nós podemos estar errados, e isso é outra coisa que temos em comum.

A capacidade de fazer merda. E de perdoar.

# Perdão

Perdoar outras pessoas é um ótimo exercício para perdoar a si mesmo quando chegar a hora.

## Uma nota sobre a introversão

A introversão não é algo que se resolve por meio da extroversão. Resolve-se isso quando percebemos que não é algo a ser resolvido. Deixe que a introversão exista. Permita as viagens para dentro bem como as viagens para fora.

## Descansar é fazer

Você não precisa ser *ocupado*. Não precisa justificar sua existência em termos de produtividade. O descanso é uma parte essencial da sobrevivência. Uma parte essencial de nós. Uma parte essencial dos animais que somos. Quando um cão se deita ao sol, imagino que ele não sinta qualquer culpa, pois, pelo que percebo, os cães parecem estar mais sintonizados com as próprias necessidades. Conforme fico mais velho, acho que descansar talvez seja o principal objetivo da vida. Sentar-se sem fazer nada, dentro ou fora de casa, e apenas absorver as coisas — a batida do relógio, a passagem de uma nuvem, o zumbido distante do trânsito, o canto de um pássaro — pode parecer um objetivo em si. Pode mesmo parecer e *ser* mais significativo do que um bocado de coisas que estamos condicionados a enxergar como *produtivas*. Assim como precisamos de pausas entre as notas para que a música fique boa, da pontuação para que uma frase fique coerente, devemos encarar o repouso, a reflexão e a passividade — até mesmo o relaxar no sofá — como uma parte intrínseca e essencial da vida, necessária para que o todo faça sentido.

# Mistério

Pense nas obras de arte que resistem ao teste do tempo, desde a *Mona Lisa* a *Middlemarch*. Há sempre algo insolúvel nelas. Algo que séculos depois os críticos podem debater com paixão sem chegar a uma conclusão definitiva. Talvez a arte de viver também seja assim. Talvez o propósito *seja* o mistério, nada além disso. Talvez não devamos saber tudo sobre a vida. E talvez isso seja perfeitamente aceitável.

## O conforto da incerteza

A incerteza alimenta a nossa ansiedade. A incerteza e a ansiedade são intrinsecamente ligadas. Quanto mais ansiosos nos sentimos, mais difícil se torna tolerar a incerteza. Podemos escrever listas, evitar delegar tarefas. Podemos buscar garantias constantes. Podemos verificar várias vezes se trancamos a porta ou ligar repetidas vezes para alguém para saber se está tudo bem. Podemos nos descobrir agarrados ao controle e sem vontade de confiar nos outros. Podemos querer fugir de um mundo ansioso, ficar em casa e procrastinar. Podemos querer escapar dele completamente nos perdendo em um mundo de distrações. Podemos preencher cada segundo do nosso dia com muitas ocupações, trabalho, prazer, outros vícios.

É óbvio, nada disso ataca a raiz do problema. A incerteza ainda permanece. Em última análise, o único modo de lidar com a incerteza é aceitando-a. Porque não é possível escapar dela. Não importa o modo como escolhemos programar os dias e o calendário, a incerteza permanece. É um mundo teimosamente incerto e temos que lidar com isso.

E uma maneira de lidar com isso é enxergar o valor da incerteza. Longe de ser uma maldição, a incerteza pode ser uma fonte de esperança. Tudo bem, de fato, isso significa que as coisas que esperamos ansiosamente talvez não sejam tão boas quanto gostaríamos que fossem, mas também significa que as coisas que tememos podem não ser tão terríveis quanto imaginamos.

Por exemplo, quantas vezes você já ouviu falar sobre bênçãos disfarçadas? Quantas vezes já ouvimos falar de alguém que sofreu um terrível infortúnio — uma doença, uma demissão, uma falência, seja o que for — e depois acabou se sentindo grato por isso ou, pelo menos, por algum aspecto disso?

Os momentos de dor mais profunda da minha vida também foram aqueles em que mais aprendi sobre mim mesmo. Assim como algumas das coisas que ansiamos não são tão boas quanto planejamos — como férias desastrosas, ou um trabalho infernal que parecia bom na teoria, ou um casamento que desandou —, também é verdade que muitas das coisas difíceis na vida chegam com lições, com lados positivos, com uma nova e bem-vinda perspectiva ou com razões para ser grato.

Assim, embora encaremos a incerteza como algo inerentemente indesejado, porque significa que coisas ruins podem acontecer, a incerteza é também uma proteção contra o mal. Pois, em algum ponto de toda vida, algo de ruim vai acontecer, e é a incerteza inerente sobre o seu significado, aonde aquilo vai nos levar e o que vai revelar que nos permite ter um tipo de esperança mais duradoura e resiliente. Uma esperança que não deseja que as coisas ruins não aconteçam — porque às vezes acontecem —, mas sim que nos permita ver que elas nunca são a história completa. Elas estão tão repletas de resultados incertos quanto tudo mais.

Em suma, nunca sabemos. A única certeza é a incerteza. E assim, se quisermos alcançar qualquer tipo de conforto constante, precisamos encontrar conforto na incerteza. E ele está ali. Porque enquanto as coisas estão incertas, as possibilidades não estão fechadas. Podemos existir na esperança, no infinito, na questão aberta e sem resposta da própria vida.

# Portal

Cada um de nós tem o poder de entrar num mundo novo. Tudo o que precisamos fazer é mudar de ideia.

## Nada está fechado

Um dos motivos para gostarmos de histórias é porque gostamos da estrutura. Gostamos de um início, meio e fim. Gostamos especialmente de um bom final. Pense em todas as ocasiões em que nossa opinião sobre um livro ou um filme se baseou na forma como ele acaba. Se um filme tem um final péssimo, isso muitas vezes estraga tudo.

O diretor de cinema Jean-Luc Godard disse que uma história deve ter um início, meio e fim, mas não necessariamente nessa ordem. E eu costumava adorar essa citação e concordar com ela, até passar por um colapso nervoso e ansiar o conforto das narrativas clássicas. Dos inícios, meios e fins, *nessa ordem*. E gostava de finais que amarravam bem todos os fatos, como um grande laço.

Eu ansiava a *resolução*. Mas, é lógico, a vida não tem uma resolução de verdade. Nem a morte é uma resolução. Mesmo se não acreditamos na vida após a morte, temos de reconhecer que o mundo depois de nós segue de maneiras impossíveis de prever e que a forma como as pessoas vão se lembrar ou não de nós também são desconhecidas.

Na vida, existem apenas finais abertos. E isso não é uma maldição. É algo bom. Como coloca a pensadora budista Pema Chödrön, “sofremos com a resolução”. Considero isso uma ideia muito libertadora, admitir que o encerramento é inalcançável num universo onde tudo está aberto.

# A suportável retidão de ser

Ser > fazer

# Reconexão

Minha ansiedade parece muito um sintoma da vida moderna. Nos momentos mais agudos, anos atrás, comecei a reparar que ela sempre se agravava quando eu fazia algo que teria sido inteiramente estranho aos nossos ancestrais das cavernas. Caminhar num shopping lotado. Ouvir música eletrônica a todo volume. Perambular sob a luz artificial num supermercado. Passar tempo de mais sentado diante de uma televisão ou de uma tela de computador. Comer um saco de salgadinhos a uma da madrugada. E-mails estressantes. Centro da cidade. Trens cheios. Tretas na internet. Sobrecarga mental moderna.

Não é coincidência que as coisas que me reconfortam quando estou superpilhado, as coisas que me acalmam e me tranquilizam, tendam a ser aquilo que me reconecta ao meu eu natural. Como, por exemplo, ir para a cama pouco depois de escurecer em vez de ficar acordado até uma hora da manhã maratonando onze episódios de um programa de televisão. Ou caminhar na natureza com meu cachorro. Ou preparar comida de verdade com ingredientes de verdade. Ou estar com aqueles que amo. Ou trocar o sofá por atividade física. Ou plantar ervas na horta. Ou nadar no mar. Ou contemplar o céu. Ou correr ao ar livre em vez de usar a esteira.

É óbvio que amo as agradáveis distrações da vida moderna. Gosto de viver num mundo com podcasts, filmes e videochamadas. Mas quando me encontro num estado de profunda fragilidade, sem minha concha, acredito que o caminho mais curto para me recuperar parece ser o

atemporal. O natural. Aquele que se relaciona com a reconexão ao mundo natural e às nossas versões mais naturais.

## Uma nota sobre a alegria

Na primeira viagem de Madonna a Nova York, ela teria dito ao taxista: “Leve-me ao centro de tudo.” Por muitos anos, antes do meu colapso, esse também era o meu enfoque. Tinha problemas em apenas *ser*. Sempre quis estar em outro lugar, mais perto do centro da emoção. Por isso, recorri ao álcool. Drogas. *Raves*. Eu precisava do barulho mais alto, da comida mais picante, dos filmes mais violentos, de *tudo* de mais extremo. Para mim, isso se traduziu em três verões em Ibiza, trabalhando para a maior boate da Europa, no centro do barulho, das pessoas e do estímulo. O fato de a noite ser chamada de “Alforria”, ou seja, “liberdade da escravidão”, deixava tudo claro para mim. Ser livre era estar no meio do burburinho e das distrações que a vida poderia oferecer.

Eu era uma pessoa profundamente insegura. Tinha baixa autoestima. No inverno, de volta a Londres, eu me candidatava a empregos. Depois, quando conseguia a vaga, ficava tão preocupado que os outros me vissem por dentro que não tinha condições de entrar no prédio. Eu me sentia como uma miragem humana. Vazio por dentro. Por isso, em vez de enfrentar o vácuo, eu tentava escapar dele.

O único problema é que não dá para fugir de si mesmo. Por onde quer que vá, você sempre estará lá. Mesmo numa pista de dança às seis da manhã.

Fugir de si mesmo é como tentar fugir de um poste de luz com uma corda elástica amarrada em torno do corpo. Mais cedo ou mais tarde, você vai ser puxado de volta e vai sofrer um solavanco e tanto.

Ou, no meu caso, um colapso total. Um bufê completo de desgraças. Síndrome do pânico, depressão, TOC, agorafobia e uma convicção de que eu não seria capaz de sobreviver a tanta coisa. O que é a ironia, certamente. Meu desejo desesperado de evitar a dor e o desconforto me levou a sentir o pior tipo de dor e desconforto da minha vida. Fui aprisionado por ele. Por dias, meses, anos.

Para sair daquilo, eu tinha que encontrar, por fim, algum tipo de aceitação. Talvez seja engraçado dizer isso num livro com a palavra “conforto” no título, mas a dor é uma parte da vida. Uma parte da vida de todos. E também é uma parte das coisas boas. “A inspiração e a desgraça se complementam”, como disse Chödrön. Mas o que é bom no sofrimento? O que pode ser *reconfortante* no sofrimento? O sofrimento não seria o contrário do conforto?

Em algum momento, é preciso aceitar sua realidade. Mesmo que essa realidade inclua depressão, medo e dor junto com outros elementos. Quando se aceita isso, se aceita também outras coisas. Coisas genuinamente mais prazerosas. O prazer pode ser encontrado ao ser quem você realmente é, em vez de escapar de si mesmo. Ao ser capaz de olhar para alguém, olho no olho, de ser humano para ser humano, sem vergonha nem estigma. Ao aceitar que a vida une a alegria à dor e a dor à alegria no mesmo fôlego.

Eu não precisava sair e agarrar a vida. Eu *era* a vida.

## Cara ou coroa

A incerteza é a causa da ansiedade, mas também uma solução. Enquanto tudo é incerto, tudo é esperança. Tudo é ambíguo. Tudo é possível. Existimos como num jogo de cara ou coroa. Não podemos prever de que lado a moeda vai cair, mas podemos aproveitar o brilho enquanto ela gira.

## Você está vivo

Você pode parecer confiante e sofrer de ansiedade. Pode parecer saudável e se sentir péssimo. Pode falar bem em público e estar um caco. Pode ser privilegiado por fora e não ser mentalmente privilegiado. Pode levantar peso na academia e ser fraco. Pode ter tudo e não sentir nada. Pode ficar à deriva e parecer em terra firme.

Você é algo bem mais profundo do que a sua superfície. É algo muito mais profundo do que a sua identidade. Você não é um valor que flutua numa bolsa de valores da opinião dos outros. Você é parte de algo maior. Faz parte da vida. Faz parte de *toda* a vida. É uma expressão de vida tanto quanto um golfinho ou um leão são. Você é parte do todo tanto quanto é um indivíduo. Se o seu individualismo se manifestar à custa da sua conexão com o todo, você pode tropeçar, mas sempre terá a chance de se reconectar. Porque a vida é a maneira de se reconectar com a vida. E você está vivo.

## Um

Números são viciantes, porque nos permitem medir, comparar, quantificar ao mesmo tempo que nos permitem sentir que sempre poderia haver *mais*. E os números — e as comparações — estão por toda parte. Seguidores nas redes sociais. Medidas corporais. Faixas salariais. Idade. Peso. Rankings on-line. Contagem de cliques. Unidades de vendas. Curtidas. Compartilhamentos. Contagem de passos. Contagem de horas de sono. Contagem de palavras. Resultados de provas. Preços de imóveis. Relatórios de orçamento. Avaliações do mercado de ações. Números, números, números. E os números penetram. Eles nos fazem comparar. Nós nos comparamos a outras pessoas e a nós mesmos. Não fazemos isso necessariamente de forma negativa. Podemos querer o melhor para os outros. Para nossos amigos e familiares. Mas os números estão envolvidos em muitas ocasiões. Acho que os números nos afetam. Todo valor é numérico. Nós nos tornamos finitos, mensuráveis e de valor variável. Perdemos o senso de infinito. Da própria vida. Onde existem números, existem medidas. E as medidas nos limitam. Porque as medidas nos retiram de uma perspectiva infinita e nos levam para uma perspectiva finita. Afinal de contas, só as coisas finitas podem ser medidas.

## Um (dois)

Se você realmente se sentir parte de um panorama mais amplo, se puder se ver em outras pessoas e na natureza, se esse *você* se tornar algo maior do que o você individual, então você nunca vai realmente deixar o mundo ao morrer. Você existe enquanto houver vida. Porque a vida que sente dentro de si é a mesma força vital que existe em todos os seres vivos.

# Poder

O momento mais poderoso da vida é aquele em que você decide não sentir mais medo.

## Dores de crescimento

Quando tudo vai bem, tendemos a não crescer. Porque para crescer precisamos mudar, já que crescimento *é* mudança. Em geral, é quando levamos na cara que evoluímos. Com frequência, precisamos errar para aprender, assim como um fisiculturista necessita resistir ao peso para ficar mais forte. É impossível crescer num mundo sem dificuldades.

“O sofrimento tem sido mais forte que todos os outros aprendizados e me ensinou a compreender o que seu coração costumava ser. Fui envergado, quebrado, mas — espero eu — estou em um formato melhor.”

CHARLES DICKENS, *Grandes esperanças*

## Como olhar um demônio no olho

É fácil desejar fugir dos sentimentos ruins. Quando sentimos tristeza ou medo, lidamos com esses sentimentos como se fossem problemas a serem instantaneamente resolvidos ou descartados. Posso me lembrar de que, quando estava no meio de uma profunda depressão pela primeira vez, não estava apenas me sentindo deprimido. Eu me sentia deprimido *por me sentir* deprimido. Ansioso *por me sentir* ansioso. E assim, de um modo inevitável, os sentimentos negativos continuavam a se multiplicar.

A chave para a recuperação se encontra na aceitação. Era o paradoxo. Para escapar da depressão, tive de chegar a um ponto em que eu a aceitei. Para deixar de ter ataques de pânico, precisei chegar a um ponto em que eu quase os *convidava*. Eu sentia aquela súbita sensação acentuada de estar alerta, sintomática do pânico, e dizia a mim mesmo: “Quero isso.” Não se trata de uma estratégia que deve ser necessariamente adotada por você. E com certeza não tenho a intenção de menosprezar o terror que é um ataque de pânico completo. Sei muito bem como pode ser totalmente aterrorizante se sentir encurralado na própria mente quando ela está em queda livre. Mas, depois de uma centena ou mais de ataques de pânico, percebi uma coisa sobre eles. Eram autorreferenciais. Eles se abasteciam sozinhos. O que quero dizer é o seguinte: o pânico piorava porque eu estava entrando em pânico com o pânico. É uma bola de neve que cresce sozinha. Mas se eu conseguisse deixar de ficar congelado *por causa* do pânico, se eu derretesse num estado de aceitação, a bola de neve acabava desprovida do gelo do terror e não crescia mais. Ela se desfazia.

Minha mente assistia ao pânico em vez de lutar contra ele. Um tipo de batalha totalmente diferente.

Às vezes, quando a situação permitia, em vez de tentar ignorar o pânico ou fugir dele, eu apenas me deitava no chão, fechava os olhos e me concentrava nele. E quando realmente analisa o medo, você percebe, primeiro, que ele é apenas uma parte natural de nós. E, depois, que é o irmão da esperança. Porque ambos nascem da trama incerta da vida.

Em tibetano, a palavra *re-dok* é uma junção das palavras *rewa* (esperança) e *dokpa* (medo), em reconhecimento de que ambas coexistem e derivam essencialmente da mesma coisa — a incerteza. Quando analisamos nossos medos mais sombrios, em vez de fugir deles, aprendemos que mesmo nossos maiores demônios não são tão invencíveis quanto parecem à primeira vista. Com frequência, quando os fitamos com firmeza, eles se desintegram diante dos nossos olhos.

# Lembrete

Haverá outros dias. E outros sentimentos.

# Opostos

O que significaria “grande” se não houvesse “pequeno”? Os opostos dependem um do outro para existir. Na filosofia taoísta, as energias dualistas do *yin* e do *yang* são opostas mas também interdependentes. O dia precisa da noite e a noite precisa do dia. As sombras escuras numa pintura de Tintoretto acentuam a luz. O silêncio da mudez da infância de Maya Angelou guiou sua determinação de usar a voz.

Neste mundo de interdependência, emoções opostas são também vinculadas. Como disse William Blake, “alegria e aflição estão entrelaçadas”. Sei disso. Porque uma das razões pelas quais amo a vida é porque já tive pensamentos suicidas. Sinceramente, conheci mais momentos de contentamento na minha vida justamente por ter passado anos infernais. Agora evito tentar me ver como uma coisa ou outra. Não sou uma pessoa feliz ou triste. Não sou uma pessoa calma ou medrosa. Sou uma pessoa feliz-triste-calma-medrosa. Eu me deixo sentir tudo e assim estou sempre aberto a novos sentimentos. Nada entope as tubulações. Nenhum sentimento específico se torna o *único sentimento*, quando se deixa que tudo aconteça. E o modo de deixar que tudo aconteça é enxergar o valor de tudo. Enxergar o modo como a escuridão pode conduzir à luz. E o modo como a dor atual pode conduzir à esperança futura.

## Amor/desespero

Albert Camus dizia: “Não há amor pela vida sem desespero pela vida.” Quando me deparei com essa citação, pensei que era vazia, pretensiosa e bem deprimente. Mas, à medida que fiquei mais velho, as palavras tornaram-se mais verdadeiras. Meu amor pela vida provém quase que diretamente do desespero. No sentido de que sou grato pelos tempos bons por ter conhecido tempos terríveis. Mas há também um sentido mais profundo. O sentido de que o prazer e o desespero estão contidos no mesmo todo, e, quando começamos a ver as conexões entre todas as coisas, quando vemos como os opostos estão contidos uns nos outros, quando vemos como tudo se conecta, podemos nos sentir mais fortalecidos nos momentos em que estamos mais por baixo.

# Possibilidade

O filósofo existencial Rollo May acreditava que muitas vezes confundimos os opostos. “O ódio não é o oposto de amor”, disse ele, “e sim a apatia”. Ele também apontou que a coragem e o medo não são opostos, pois o medo é um componente essencial da bravura, e que os verdadeiramente corajosos são aqueles que sentem medo e seguem em frente mesmo assim. As percepções de May, porém, foram mais informativas ao discutir a compatibilidade entre a alegria e o desespero.

“A alegria é a experiência da possibilidade”, escreveu ele, “a consciência da liberdade ao confrontar seu destino. Nesse sentido, o desespero (...) pode levar à alegria. Depois do desespero, a única coisa que resta é a possibilidade.”

## A porta

Tudo diante de nós é definido pela possibilidade. Nunca estamos no futuro. Estamos do lado de fora da porta. Com a mão na maçaneta. Estamos girando a maçaneta. Mas nunca sabemos o que está do outro lado. Pode ser um aposento semelhante àquele que ocupamos no momento, ou pode ser outro, que nunca vimos antes. Talvez nem seja um aposento. Talvez seja um pomar com todos os frutos maduros dos nossos esforços. Talvez seja um deserto. Mas nunca conseguimos ter certeza. E mesmo se acabarmos em algum lugar em que não desejamos estar, podemos ser gratos por saber que outra porta existe. E outra bela maçaneta, à espera de ser girada.

## O milagre confuso de estar aqui

A ideia ocidental de autotransformação requer que você se torne melhor, descubra o bilionário que há dentro de você, conquiste um corpo para exibir na praia, trabalhe, progrida. Diz que o presente não é suficiente. Isso é autodesprezo disfarçado de salvação.

Precisamos de autoaceitação. Autocompaixão. Nosso corpo, nossa mente e nossa vida atual não são coisas das quais temos de escapar. Precisamos nos lembrar do milagre confuso de estar aqui.

# Aceitação

Chega um lindo momento em que você precisa parar de tentar fugir de si mesmo ou de se aprimorar e apenas se permitir.

## O agora básico

No budismo, existe o conceito de *mettā*, ou *maitrī*, que significa benevolência ou “bondade amorosa”. *Mettā* é aceitar a si mesmo *como você* é. Não há intenção de mudar, mas sim uma aceitação de si mesmo e de todas as coisas *como mudanças*.

Como Pema Chödrön explica em *Quando tudo se desfaz*, o que faz com que esse conceito seja radical é que não há tentativa de se tornar uma pessoa melhor. Trata-se de “desistir totalmente do controle e de deixar que conceitos e ideais se desintegrem. Isso começa com a compreensão de que tudo o que ocorre não é nem o começo, nem o fim”. Quando isso acontecer, você pode ver que tudo o que está sentindo está dentro do alcance humano normal e tem sido sentido pelos seres humanos desde o início da história. “Pensamentos, emoções, humores e memórias vêm e vão, e o agora básico está sempre aqui.”

O conceito de *mettā*, porém, vai além da autocompaixão. Numa meditação *mettā*, o objetivo é estender a compaixão primeiro a si mesmo, depois à família e aos amigos e, por fim, a todos os seres. Mesmo àqueles difíceis que nos incomodam ou nos irritam. Com frequência, isso é feito por meio de um mantra que começa focando em nós mesmos, em seguida foca em toda a vida, espalhando-se em círculos concêntricos de compaixão cada vez maiores, como círculos num lago.

*Que eu esteja seguro e viva feliz... Que ela esteja segura e viva feliz... Que eles estejam seguros e vivam felizes... Que todos os seres vivos estejam seguros e vivam felizes.*

É lindo. A ideia é que estender a compaixão a todas as coisas nos ajuda a nos conectar com a unidade da vida. Sentimos o sofrimento do mundo, mas também experimentamos a alegria da vida e de toda a natureza. Nós nos tornamos parte de tudo por meio da compaixão. Nós nos tornamos, metaforicamente, fogo, terra, ar e água. O que sempre fomos. A própria vida.

## Como ser um oceano

Você não fracassou  
Num momento de tristeza.  
Você não perdeu  
Num momento de derrota.

Você não é uma estátua  
Parada numa postura eterna.  
Você é algo em movimento:  
Uma maré subindo, uma onda crescendo.

Suas vastas profundezas testemunham  
Todos os assombros, todos os prodígios.  
Você é, então, admirável,  
E maravilhoso. E por isso:

Não combata a lua.  
Permita o movimento das marés.  
E dê a todos os navios naufragados  
Espaço para se esconder.

# Mais

Em momentos difíceis, a beleza da vida pode assumir um foco mais nítido. E as coisas que aprendemos nos dias ruins nos ajudam nos tempos bons. Assim como a promessa de bons momentos nos ajuda a superar os maus. Tudo se conecta. Toda a vida está dentro de nós. O medo e a calma, a esperança e o desespero, o desespero e o consolo. Um grão de areia pode nos falar sobre um universo. E um único momento pode nos ensinar sobre todos os outros. Nunca somos apenas uma coisa.

Assim como nossos ancestrais viam o mundo como um composto de terra, fogo, água e ar, também podemos ver uma conexão com todos os demais elementos dessa existência em qualquer momento, em qualquer indivíduo. Sempre temos a possibilidade de ser *mais*. De ser maior do que qualquer crise ou preocupação atual. De descobrir algo novo sobre o cenário da nossa mente, não acrescentando coisas, mas percebendo que elas estavam ali o tempo todo. Assim como a página de um livro está ali mesmo que ainda não a tenhamos lido.

Temos sempre mais dentro de nós do que nos damos conta. Mais força, mais calor, mais compaixão, mais resiliência.

O mundo pode nos surpreender, com certeza, mas nós também podemos nos surpreender.

# Fim

Nada realmente acaba.

Tudo muda.

A mudança é eterna. Ao ser a mudança, você também é eterno. Você está aqui. Neste momento comovente. E, ao estar aqui, você também está aqui para sempre.

Uma fogueira se torna cinzas, que se tornam terra. A tristeza se torna alegria, às vezes contida no mesmo pranto. As aves perdem suas penas e ganham novas para o inverno.

O amor se torna desgosto. O desgosto se torna memória. As feridas se tornam cicatrizes.

Fazer se torna ser. A dor se torna força. O meio-dia se torna noite.

A chuva se torna vapor e, depois, chuva de novo. A esperança se torna desespero e, depois, esperança de novo.

Uma pera amadurece, cai, se transforma ao ser experimentada.

Uma lagarta desaparece num casulo de seda, tudo escurece e então...

# Agradecimentos

Obrigado à minha agente Clare Conville e a todos da C + W. E ao meu editor Francis Bickmore e a todos na Canongate, incluindo Jamie Byng, Jenny Fry, Lucy Zhou, Alice Shortland, Vicki Watson, Vicki Rutherford, Leila Cruickshank, Megan Reid, Caroline Gorham, Rebecca Bonallie, Jessica Neale, Caroline Clarke, Bethany Ferguson, Rafi Romaya, Jo Lord, Katalina Watt, Steph Scott e Drew Hunt.

Um enorme agradecimento a todos os livreiros pelo apoio ao longo dos anos, a todas as pessoas nas redes sociais que comentaram minhas divagações on-line e a todos os leitores que se mantiveram fiéis à minha escrita enquanto eu me alternava entre os gêneros.

E, finalmente, às pessoas maravilhosas que vivem comigo: Andrea Semple, Pearl Haig, Lucas Haig e a cadela Betsy.

## Créditos e permissões

Todos os esforços foram feitos para rastrear os detentores dos direitos autorais e obter permissão para o uso do material protegido por direitos autorais. O editor pede desculpas por quaisquer erros ou omissões e ficaria grato se notificado de eventuais correções que devam ser incorporadas em futuras reimpressões ou edições deste livro.

Trecho de *An American Sunrise: Poems* © 2019, de Joy Harjo. Publicado por W.W. Norton e reimpresso com permissão da autora.

Trecho de *Still the Mind* © 2000 de Mark Watts. Reproduzido com permissão da New World Library, Novato, CA. [newworldlibrary.com](http://newworldlibrary.com)

Trecho de *Radical Acceptance* © 2003 por Tara Brach. Reproduzido com permissão da Penguin Random House.

Trecho de *The Wisdom of Insecurity* © 1951 de Alan Watts. Reproduzido com permissão da Penguin Random House.

Trecho de *Adrift: Seventy-six Days Lost at Sea*, de Steven Callahan. Copyright © 1986 de Steven Callahan. Reproduzido com permissão da Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company. Todos os direitos reservados.

Trecho de “Eagle Poem”, de *In Mad Love and War* © 1990 de Joy Harjo. Publicado pela Wesleyan University Press e reimpresso com permissão.

Trecho de “Antidotes to Fear of Death”, de *A Responsibility to Awe*, de Rebecca Elson © Carcanet Press Limited, 2018. Reproduzido com

permissão do Licenciante através da PLSclear.

Trecho de *When I Fell From the Sky* © 2011 de Juliane Koepcke.

Reproduzido com permissão de Nicholas Brealey (NB), uma publicação de John Murray Press, Hachette UK.

## Sobre o autor



© Kan Lailey

MATT HAIG é o autor best-seller de dois livros de não ficção, *Razões para continuar vivo* e *Observações sobre um planeta nervoso*, além de outros sete livros aclamados voltados para o público adulto, incluindo *A biblioteca da meia-noite*, *Como parar o tempo* e *Os humanos*. Seu livro infantil *Um menino chamado Natal* foi adaptado para o cinema e estrelado por Maggie Smith e Jim Broadbent.

## Conheça outros títulos do autor



*Razões para continuar vivo*



*Observações sobre um planeta nervoso*

Leia também



*Ikigai*

Héctor García e Francesc Miralles



*Pare com essa merda*  
Gary John Bishop



*A vida dos estoicos*  
Ryan Holiday e Stephen Hanselman