

ELISABETH KÜBLER-ROSS  
& DAVID KESSLER

Os  
SEGREDOS  
DA VIDA



SEXTANTE

**Elisabeth Kübler-Ross**  
**&**  
**David Kessler**  
**Os Segredos da Vida**

4ª Edição



SEXTANTE

2004



*Conversão para EPUB:*

## **EREMITA**

---

**Conforme a nova ortografia  
da língua portuguesa**

---

---

*Este arquivo pode ser livremente distribuído, desde que citada a fonte da editoração eletrônica.*

---

*Para Sylvia Anna, minha primeira neta, um presente da minha filha Barbara.*

*- Elisabeth*

*Para meus filhos Richard e David.*

*— David*

## Agradecimentos

A Joseph, que tornou possível escrever outro livro. A Ana, que cuida da minha casa e possibilita que eu fique nela em vez de ir para uma clínica de repouso. E aos meus filhos, Barbara e Kenneth, pelo apoio e o incentivo que me dão.

- ELISABETH

Em primeiro lugar, quero agradecer profundamente a Elisabeth o privilégio de ser co-autor deste livro. Sua sabedoria, autenticidade e amizade tornaram este trabalho conjunto a experiência mais importante da minha vida. Obrigado a Al Lowman, de Authors and Artists, por sua orientação, apoio e amizade, que são verdadeiras dádivas na minha vida.

Minha gratidão a Caroline Sutton, da Simon & Schuster, e também a Elaine Chaisson, Ph.D., B.G. Dilworth, Barry Fox, Linda Hewitt, Christopher Landon, Marianne Williamson, Charlotte Patton, Berry Perkins, Teri Ritter, R.N., Jaye Taylor, James Thommes, M.D., e Steve Uribe, M.F.T. Cada um deles contribuiu para este livro de uma maneira especial.

- DAVID

# Sumário

CAPA

Folha de Rosto

Créditos

Agradecimentos

Mensagem de Elisabeth

Mensagem de David

Nota ao leitor

PRIMEIRO CAPÍTULO

SEGUNDO CAPÍTULO

TERCEIRO CAPÍTULO

QUARTO CAPÍTULO

QUINTO CAPÍTULO

SEXTO CAPÍTULO

SÉTIMO CAPÍTULO

OITAVO CAPÍTULO

NONO CAPÍTULO

DÉCIMO CAPÍTULO

DÉCIMO PRIMEIRO CAPÍTULO

DÉCIMO SEGUNDO CAPÍTULO

DÉCIMO TERCEIRO CAPÍTULO

DÉCIMO QUARTO CAPÍTULO

## Mensagem de Elisabeth

Durante este período chamado vida todos temos lições a aprender. Este fato fica muito claro quando trabalhamos com os que estão à beira da morte. Essas pessoas aprendem muito no final da vida, geralmente quando já é muito tarde para que apliquem esses conhecimentos. Depois que me mudei para o deserto do Arizona, em 1995, sofri um derrame no Dia das Mães que me deixou paraplégica. Passei os anos seguintes à beira da morte. Às vezes eu achava que ela viria em poucas semanas. Frequentemente fiquei desapontada porque isso não aconteceu, pois eu me sentia pronta. Mas não morri porque ainda estou aprendendo as lições da vida, minhas últimas lições. Essas lições contêm as verdades essenciais a respeito da nossa vida, são os próprios segredos da vida. Por isso eu quis escrever mais um livro, não sobre a morte e o morrer, mas sobre a vida e o viver.

Cada um de nós tem dentro de si um Gandhi e um Hitler. O Gandhi corresponde ao que há de melhor em nós, nosso lado capaz da maior compaixão, enquanto o Hitler corresponde ao que há de pior, nossos aspectos negativos e mesquinhos. Nosso crescimento consiste em trabalhar os aspectos negativos, livrando-nos de suas manifestações, e descobrir e desenvolver o que há de melhor em nós e nos outros. Aprender as lições capazes de curar nosso espírito - nossa alma - e de trazer à tona a pessoa que realmente somos. *Estamos na Terra para curar uns aos outros e a nós mesmos.*

Quando falo em aprender nossas lições, eu me refiro a resolver as questões inacabadas. Estas questões dizem respeito à vida e às nossas indagações mais essenciais, como: “Será que de fato investi meu tempo para viver o mais plenamente possível? Será que coloquei minha realização em ganhar dinheiro e prestígio?” Muitas pessoas *existiram*, mas na verdade nunca *viveram*. E gastaram uma tremenda quantidade de energia para não tomar conhecimento de seus assuntos inacabados.

Como as questões inacabadas são o maior problema da vida, é também com elas que lidamos quando enfrentamos a morte. A maioria de nós morre com uma grande quantidade de questões inacabadas. Há tantas lições a serem aprendidas na vida que é impossível dominá-las em uma única existência. Mas quanto mais lições aprendemos, mais assuntos concluímos e mais plenamente viveremos. Então, quando chegar a nossa hora, poderemos exclamar, felizes: “Meu Deus, eu vivi!”

## Mensagem de David

Passei muito tempo lidando com pessoas à beira da morte. Foi uma ocupação construtiva e estimulante. Posso atribuir grande parte do meu crescimento psicológico, emocional e espiritual ao meu trabalho com aqueles que estão morrendo. Minhas lições começaram há muitos anos, com a morte da minha mãe, e continuam até hoje quando perco as pessoas que eu amo.

Venho me preparando nos últimos anos para me despedir de uma professora, mentora e amiga imensamente querida: Elisabeth Kübler-Ross. Passei muito tempo aprendendo com ela lições finais. Depois de ter me ensinado tantas coisas a respeito do meu trabalho com os que estavam no fim da vida, ela agora se encontra diante de sua própria morte. Elizabeth compartilhou comigo seus sentimentos - sobretudo a raiva que sentia ante sua situação - e seu modo de ver a vida. Ela estava concluindo seu último livro, *A roda da vida*, e eu estava escrevendo o meu primeiro, *The needs of the dying* (As necessidades dos que estão morrendo). Mesmo nesse período difícil, ela me ajudou muito, oferecendo conselhos sobre a publicação do livro, sobre os meus pacientes e sobre a vida como um todo.

Muitas vezes tive uma imensa dificuldade em deixar a casa de Elisabeth. Quando nos despedíamos, ambos acreditávamos que aquela seria a última vez em que nos veríamos. Eu partia chorando. É extremamente difícil perder alguém que significou tanto para nós, e no entanto Elisabeth dizia que estava pronta. Mas ela não morreu, e pouco a pouco foi melhorando. Ela não tinha concluído ainda suas questões com a vida e a vida claramente não tinha completado as dela com Elisabeth.

Em tempos passados, a comunidade se reunia em locais onde crianças e adultos ouviam os idosos contar histórias, falando dos desafios que enfrentaram e das lições que podem ser extraídas no limiar da morte. As pessoas aprendiam assim que às vezes nossas maiores lições decorrem de nossas maiores dores. E sabiam que era importante tanto para os vivos quanto para os que estavam perto da morte que essas lições fossem passadas adiante. É isso que espero fazer: passar adiante algumas das lições que aprendi, para que a melhor parte daqueles que morreram continue a viver.

Encontramos muitas coisas nesta longa e às vezes estranha jornada que chamamos de vida, mas sobretudo encontramos a nós mesmos. Quem realmente somos e o que é mais importante para nós. Aprendemos o que é

verdadeiramente o amor e o que são os relacionamentos. Encontramos a coragem para abrir caminho através da raiva, das lágrimas e do medo. No meio de todo o mistério da vida, recebemos tudo de que precisamos para administrar nossa existência e encontrar a felicidade. Não estou falando da felicidade descrita nos contos de fadas, mas de uma vida autêntica e cheia de significado.

Tive o privilégio de passar algum tempo com Madre Teresa alguns meses antes de sua morte. Ela me disse que o seu trabalho mais importante era com os que estavam para morrer, porque ela considerava a vida extremamente preciosa. “A vida é uma realização”, disse ela, “e morrer, o final dessa realização. No turbilhão em que vivemos não conseguimos muitas vezes encarar a vida como uma realização, muito menos a morte. Mas é isso que ambas são.”

Minha experiência mostrou que os que estão à beira da morte são grandes mestres, pois é quando somos empurrados para o limite da vida que a vemos com mais clareza. Ao compartilhar suas lições, essas pessoas nos ensinam muito a respeito do que há de precioso na vida. Nesse momento final elas descobrem tudo que somos capazes de *fazer* e de *ser*. Não para apenas *estarmos* vivos, mas para nos *sentirmos* vivos.

## **Nota ao leitor**

Este livro é resultado de uma estreita colaboração entre Elisabeth Kübler-Ross e David Kessler. Tanto o relato da história dos pacientes quanto as experiências pessoais foram extraídos das suas palestras, seminários e debates com os doentes e suas famílias. Às vezes as situações foram vividas por David, outras, por Elisabeth, e outras ainda, por ambos. Para maior clareza, usamos “nós”, exceto no relato das histórias dos pacientes e das experiências pessoais, quando as de Elisabeth são precedidas por suas iniciais EKR, e as de David, pelas suas, DK.

# PRIMEIRO CAPÍTULO

## A lição do amor

O amor, aquela coisa que achamos difícil até mesmo de descrever, é a única experiência verdadeiramente real e duradoura da vida. Ele é a essência dos relacionamentos, o âmago da criatividade, o oposto do medo do poder, uma parte fundamental de quem somos. Ele é a fonte da felicidade, a energia que vive dentro de nós e nos une aos outros seres.

No entanto, apesar de todo o seu poder e grandeza, o amor é impalpável. Algumas pessoas passam a vida em busca do amor sem se darem conta do amor que existe a seu lado. Outras parecem acostumar-se a ele e deixam de usufruí-lo sem se darem conta do valor e importância que ele tem em suas vidas.

Durante a infância e a adolescência formamos imagens idealizadas do amor. A mais comum é a imagem romântica do encontro com alguém especial que nos faria sentir completos, que tornaria tudo maravilhoso e nos faria viver felizes para sempre. Toda essa idealização gera uma grande frustração quando nos deparamos com o amor na vida real, cheio de aspectos muito pouco românticos, cheio de expectativas e condições. Isso acontece até com o amor que sentimos pela nossa família, por nossos amigos, e com o amor que eles sentem por nós. Como as expectativas e condições idealizadas dificilmente são satisfeitas, os detalhes da vida real e do dia-a-dia transformam o sonho romântico num pesadelo. Descobrimos que estamos, envolvidos em amizades e relacionamentos desprovidos de amor. Acordamos das nossas ilusões românticas em um mundo que carece do amor que esperávamos encontrar quando crianças. Ao contemplar o amor a partir de uma perspectiva adulta, corremos o risco de vê-lo com muita frustração e amargura.

Felizmente, queremos transmitir-lhes nossa convicção: o verdadeiro amor é possível, e nós *podemos* sentir o amor que esperávamos encontrar. Ele de fato existe, mas não como o imaginávamos na infância. Ele não se concretiza no encontro do parceiro perfeito ou do melhor amigo. *A totalidade de amor que buscamos vive conosco e dentro de nós, agora, na realidade.* Temos apenas que nos lembrar disso.

Quase todos nós queremos o amor incondicional, aquele que existe apenas devido ao que somos e não por causa do que fazemos ou deixamos de fazer. Se tivermos muita sorte, poderemos experimentar alguns minutos desse tipo de amor na nossa vida. Infelizmente, a maior parte do amor que

experimentamos é extremamente condicional. Somos amados pelo que fazemos pelos outros, pelo dinheiro que ganhamos, por sermos engraçados ou inteligentes, pela maneira como tratamos nossos filhos ou cuidamos da casa, e assim por diante. Da mesma forma, temos dificuldade em amar as pessoas como são, com suas qualidades e defeitos. Frequentemente nos vemos decepcionados e achando razões para não amar os outros.

## EKR

Uma mulher muito respeitável aproximou-se de mim depois de uma palestra. Vocês sabem o que eu quero dizer com *respeitável*: cada fio de cabelo no lugar, roupas combinando perfeitamente, e assim por diante. “Participei do seu seminário no ano passado”, disse ela, “e ao voltar para casa eu só conseguia pensar no meu filho de dezoito anos. Todas as noites quando chego em casa, ele está sentado na bancada da cozinha, usando aquela horrível camiseta desbotada que ganhou de uma das garotas com quem sai. Fico com medo que os vizinhos pensem que não temos meios de vestir apropriadamente os nossos filhos.

“Ele simplesmente fica sentado ali com os amigos.” Ao dizer “amigos”, seu rosto se encheu de repulsa. “Então, eu começo chamando a atenção dele por causa da camiseta, depois critico os amigos, e assim por diante. Bem, é desse jeito que tem sido o nosso relacionamento.

“Pensei no exercício do final da vida que fizemos durante o seminário. Compreendi que a vida é uma dádiva e que não a terei para sempre. E também não vou ter aqueles que eu amo sempre à minha volta. Realmente pensei nisso tudo. E se eu morresse amanhã, como me sentiria a respeito da minha vida? Achei que eu estava bem com a minha vida, embora meu relacionamento com meu filho não fosse perfeito. A seguir, pensei: e se o meu filho morresse amanhã, como eu me sentiria com relação à vida que proporcionei a ele?

“Entendi que eu sentiria uma enorme perda e um profundo conflito a respeito do nosso relacionamento. Imaginei então o enterro dele. Eu não o enterraria com um terno, pois sei que ele detestaria. Teria mesmo que enterrá-lo com a droga daquela camiseta de que ele tanto gosta. Seria a forma de honrar sua vida e respeitá-lo.

“Compreendi então que, apesar de querer amá-lo na hora da morte pelo que ele é e por aquilo de que ele gosta, não estava disposta a dar-lhe essa dádiva em vida.

“De repente percebi que a camiseta possui um enorme significado para

ele. Seja por que motivo for, ela é a sua roupa predileta. Naquela noite, quando cheguei em casa, abracei-o dizendo que o amava do jeito que ele era. Eu me senti tão bem por abandonar as expectativas, por deixar de colocar condições e parar de tentar corrigi-lo, simplesmente amando-o do jeito que ele é. E agora que não estou mais tentando fazer com que ele seja perfeito, descobri que meu filho é adorável exatamente como é.”

Só podemos encontrar paz e felicidade no amor quando abrimos mão das condições que colocamos no nosso amor pelos outros. E geralmente impomos as condições mais duras àqueles que mais amamos. O processo de abandonar condições e expectativas é extremamente difícil porque, desde que nascemos, nos ensinaram o amor condicional: seríamos amados se fôssemos dóceis, obedientes, estudiosos, bem-comportados e por aí adiante. Havia sempre um se. Entendam bem: na condição de seres humanos não é possível encontrar um amor incondicional *completo*, mas podemos progredir em direção a ele.

Uma das poucas ocasiões em que recebemos amor incondicional é quando nossos filhos são bem pequenos. Eles não se importam com o nosso status, o nosso dinheiro ou as nossas realizações. Eles simplesmente nos amam. Somos nós que acabamos lhes ensinando a colocar condições no amor quando os recompensamos por sorrir, tirar boas notas e ser o que queremos que eles sejam. Se amássemos nossos filhos apenas um pouco mais incondicionalmente, por um pouco mais de tempo, talvez pudéssemos criar um mundo muito melhor para se viver.

As condições impostas ao amor são pesos nos nossos relacionamentos. Quando abrimos mão das condições, podemos encontrar o amor de maneiras que nunca imaginamos ser possíveis.

Um dos maiores obstáculos que encontramos quando queremos progredir no amor incondicional é o medo que sentimos de que ele não vá ser correspondido. Não compreendemos que o sentimento que buscamos está sobretudo no *dar* e não no *receber*.

Se medirmos o amor que recebemos, nunca nos sentiremos amados porque o ato de medir não é um ato de amor. A sensação de que não somos amados não decorre do fato de não estarmos recebendo amor, e sim de estarmos retendo o amor.

Quando você discute com as pessoas que ama, acredita que se aborreceu por causa de alguma coisa que elas fizeram ou deixaram de fazer. Na verdade, você se aborreceu porque fechou o seu coração, recolheu o amor. Quando houver o que você sentiu como uma ofensa, não retire seu amor até a outra pessoa ter o comportamento que você considera adequado.

E se isso não acontecer, e se ela nunca agir da forma que você quer? Você nunca mais vai amar sua mãe, seu amigo, seu irmão? Mas, se você amar a outra pessoa apesar do que ela fez, você será capaz de presenciar mudanças, de ver todo o poder do universo se manifestar. Você verá o coração da outra pessoa se abrir e se derreter.

## DK

Certa mulher me contou que era comissária de bordo. “Eu era amiga de uma moça que fazia parte da tripulação de outro voo. Fazia algum tempo que não nos falávamos e um dia em que senti falta dela telefonei e deixei um recado na secretária eletrônica pedindo que me ligasse. Passaram-se alguns dias e fui ficando cada vez mais irritada por ela não ter me telefonado. Meu marido disse que eu tentasse de novo e, se não conseguisse falar com ela, deixasse um recado dizendo que estava com saudade. Eu sabia que ela provavelmente estava ocupada, esperando ter um tempo livre para me ligar, mas assim mesmo fiquei irritada e não liguei. Reprimi meu amor, fechei o meu coração para ela. No dia seguinte, o avião em que minha amiga estava caiu. Lamento profundamente não ter feito livremente meu gesto de amor. Eu estava ressentida com ela.”

Eu disse à mulher que não se culpasse tão duramente, que sua amiga era capaz de entendê-la e saber que era amada. Aquela mulher precisava se perdoar e compreender que estava fazendo com ela mesma o que fizera com a amiga no caso do telefonema: estava medindo o amor em função de um momento, de uma ação, e por causa disso fechando o coração para si. Precisamos tentar enxergar o amor numa perspectiva maior e não nos detalhes. Um pormenor, como um único telefonema, pode ser um afastamento, uma quebra no verdadeiro amor. A história dessa mulher é um exemplo de como as regras, os jogos e as avaliações interferem na nossa expressão de amor uns pelos outros. É uma lição difícil de aprender, mas que vale a pena.

Para voltar a abrir o coração, precisamos estar abertos para ver as coisas de uma maneira diferente. Frequentemente fechamos o coração e somos intolerantes porque não sabemos o que está acontecendo com a outra pessoa. Nós não compreendemos por que ela não nos telefona de volta ou por que nos tratou secamente. Em vez de tentar descobrir, retiramos o nosso amor. Estamos prontos para falar sobre a nossa mágoa, a nossa dor, o nosso sentimento de rejeição e de como fomos tratados injustamente. A verdade é

que traímos uns aos outros deixando de oferecer livremente nosso sorriso, nossa compreensão, nosso amor. Refreemos as maiores dádivas que Deus nos deu. O nosso ato de reprimir o amor é muito mais sério do que aquilo que a outra pessoa pode ter feito ou deixado de fazer a nós.

Certa noite, bem tarde, uma mulher de noventa e oito anos me falou sobre a vida e o amor. “Fui criada por uma mãe que não confiava nos homens. Dizia que eles deviam ser usados apenas para oferecer segurança financeira. Tornei-me igual à minha mãe e durante muito tempo não deixei o amor entrar na minha vida. Por que eu iria atrair esse tipo de problema? O único homem de quem gostei e em quem confiava totalmente era meu irmão. Ele era uma pessoa amorosa e representava tudo para mim. Quando eu estava com quase trinta anos, meu irmão ficou muito doente. Um dia, sentados juntos no hospital, sabendo de algum modo que ele ia morrer, eu disse que não queria viver num mundo em que ele não estivesse. Ele me contou o quanto a vida tinha significado para ele e que não deixava nenhum assunto não resolvido para trás, exceto eu. Ele disse: ‘Estou com medo de que você não aproveite a sua vida e deixe escapar o amor. Não o deixe escapar. Todo mundo nesta jornada que chamamos de vida precisa ter uma experiência ampla de amor. Não importa quem, quando ou por quanto tempo você ame. O importante é que ame. Esse amor que você tem por mim, guarde-o com você para distribuir aos outros, não deixe que ele morra comigo. Não deixe escapar o amor. Não faça sua jornada sem ele.’

“Minha vida foi transformada por causa da mensagem do meu irmão. Eu poderia ter continuado a não confiar nos homens, eu poderia ter me tornado uma pessoa incompleta. Mas lutei contra a minha desconfiança e o meu medo. Procurei ter a vida que ele queria que eu tivesse. Ele estava totalmente certo. Dispor desse tempo, dessa vida e não amar significaria não ter experimentado plenamente a vida.”

Muitos de nós aprendemos a nos proteger do amor, como fez essa mulher. Aprendemos bem cedo a não confiar nos homens, nas mulheres, no casamento, nos pais, nos sogros, nos colegas de trabalho, nos chefes e até mesmo na própria vida. Aprendemos isso com pessoas bem-intencionadas que achavam que estavam agindo para o nosso bem. Elas não percebiam que estavam nos preparando para que deixássemos escapar a coisa mais preciosa que possuímos: a oportunidade de amar.

Mas no fundo do coração sabemos que estamos destinados a viver plenamente, a amar plenamente e a viver de forma amorosa e feliz aquilo que cada dia nos oferece. Talvez o amor esteja profundamente enterrado, por causa das frustrações e das desconfianças, mas tenha certeza de que ele está presente, esperando para ser trazido à tona por uma ação ou um

acontecimento, talvez pela palavra de uma outra pessoa. Nossas lições podem vir dos lugares mais inesperados, mas abra-se para elas, acolha-as, aprenda e cresça.

## EKR

Há alguns anos, conheci um menino que estava ansioso para espalhar o amor e encontrar a vida, embora a dele estivesse no fim. Ele tivera câncer durante seis dos seus nove anos. No hospital, examinei-o e soube que ele tinha parado de lutar. Tinha aceitado a realidade da sua morte. Fui me despedir no dia em que ele estava indo para morrer em casa e, para minha surpresa, o menino me convidou para acompanhá-lo, garantindo que seria por pouco tempo. Ao estacionarmos na garagem, ele pediu ao pai que pegasse a sua bicicleta que há três anos estava pendurada na parede, sem ser usada. Seu maior sonho era dar uma volta completa no quarteirão; ele nunca tinha conseguido fazer isso. Pediu ao pai que colocasse as rodinhas laterais na bicicleta. Um menino precisa de coragem para fazer isso: é humilhante ser visto com uma bicicleta com rodinhas enquanto seus colegas estão fazendo manobras com as bicicletas sem elas. Com lágrimas nos olhos, o pai colocou as rodinhas.

O menino então olhou para mim e disse: “A sua função é ficar com a minha mãe.”

Você sabe como são as mães, elas nos querem proteger o tempo todo. A mãe do menino queria segurá-lo enquanto ele dava a volta no quarteirão, mas isso tiraria o gosto da sua grande vitória. A mãe compreendeu. Ela sabia que uma das últimas coisas que poderia fazer pelo filho era abster-se por amor de rondá-lo enquanto ele enfrentava o seu último e grande desafio.

Esperamos quando o menino partiu. Pareceu uma eternidade. Depois ele apontou na esquina, mal conseguindo se equilibrar. Estava terrivelmente exausto e pálido. Ninguém imaginava que ele pudesse andar de bicicleta, mas ele veio pedalando, radiante, até onde estávamos. A seguir, pediu ao pai que tirasse as rodinhas e nós o carregamos, com a bicicleta, para o andar de cima. “Quando meu irmão chegar da escola, será que vocês podem pedir a ele para vir falar comigo?”, ele perguntou.

Duas semanas depois o irmãozinho, que estava na primeira série, nos contou que o irmão tinha lhe dado a bicicleta como presente de aniversário, pois sabia que não estaria mais vivo naquela data. Sem que lhe restasse muito tempo ou energia, esse menino corajoso tinha vivido seus últimos sonhos, dando a volta no quarteirão de bicicleta e entregando-a para o

irmão mais novo.

Existem sonhos de amor, vida e aventura em todos nós. Mas também estamos tristemente repletos de razões pelas quais recuamos. Esses motivos parecem nos proteger, mas na verdade nos aprisionam. Eles mantêm a vida à distância. A vida vai acabar mais cedo do que imaginamos. Se temos bicicletas nas quais queremos andar e pessoas para amar, o momento é agora.

## EKR

Enquanto eu refletia sobre as lições de amor, pensei a respeito de mim e da minha vida. Naturalmente, se ainda estou viva, ainda tenho lições a aprender. À semelhança de todas as pessoas com quem já trabalhei, preciso aprender a amar mais a mim mesma.

Recebi muito amor dos outros no decorrer dos anos, tanto na vida pessoal quanto através do meu trabalho. Seria de supor que, se somos amados por tantas pessoas, certamente amaríamos a nós mesmos. Mas não é isso o que acontece para a maioria de nós. Presenciei este fato em centenas de vidas e de mortes, e agora o vejo em mim mesma. Para que o amor possa surgir, ele tem que vir de dentro. E eu ainda não cheguei lá.

Gomo podemos aprender a amar a nós mesmos? Este é um dos nossos maiores desafios, é algo muito difícil de fazer. São poucos os que aprenderam a se amar quando crianças. Geralmente nos ensinavam que o amor por nós mesmos é negativo, confundindo-o com egoísmo. Assim, acabamos achando que o amor consiste em encontrar o Príncipe Encantado, a Mulher Ideal, alguém que nos trate “da maneira certa” e nos faça felizes “para sempre”. Mas tenham certeza: isso não tem nada a ver com o amor.

A maioria de nós nunca experimentou o verdadeiro amor. Conhecemos recompensas. Aprendemos quando crianças que seríamos “amados” se fôssemos educados, tirássemos boas notas, sorríssemos para a vovó ou lavássemos as mãos com bastante frequência. Ralamos para ser amados, sem nunca perceber que se tratava de um amor condicional, e portanto falso. Gomo podemos nos amar se isso requer tanta aprovação dos outros? A resposta que encontrei foi: podemos começar alimentando a nossa alma e tendo compaixão por nós mesmos.

Você cuida da sua alma, você a alimenta? Quais são as atividades que fazem você se sentir melhor a seu próprio respeito, que você se sente realmente feliz por ter praticado?

Quando amamos a nós mesmos, enchemos a nossa vida de atividades

que nos dão alegria, que nos aquecem o coração. Nem sempre são as “coisas boas” que nos ensinaram a fazer, mas são coisas boas para nós mesmos. Cuidar de nós mesmos pode ser dormir até mais tarde no sábado em vez de levantar cedo e ser “produtivos”. Cuidar de nós mesmos é acolher o amor que nos cerca por todos os lados.

Ao cuidar de si, tenha compaixão e procure entender as razões que movem seus atos. Muitas pessoas se chamam de estúpidas e se censuram impiedosamente por coisas que fizeram ou deixaram de fazer. Se alguma pessoa amiga cometesse um erro, você diria: “Não se preocupe, isso acontece com todo mundo, não é nada demais.” Mas quando somos nós que cometemos o mesmo erro, nos punimos sem complacência. Somos mais magnânimos com os outros do que com nós mesmos. Vamos nos empenhar para sermos mais compreensivos e nos perdoarmos do mesmo jeito que fazemos com os outros.

## DK

Caroline é uma mulher alta e atraente, de quase cinquenta anos, que aprendeu a alimentar a sua alma. Nós nos conhecemos quando trabalhamos juntos em um projeto, e ela me pareceu uma das pessoas mais felizes que eu já encontrara. Havia dois anos Caroline vivia um maravilhoso relacionamento com um dentista inteligente, gentil e espirituoso. Eles estavam planejando seu casamento, que iria acontecer daí a poucos meses, e examinavam a possibilidade de adotar uma criança.

Sair com Caroline era uma experiência especial. Ela tem uma extraordinária capacidade de aproximar-se dos outros: da recepcionista, da garçonete, da pessoa que está ao seu lado na fila do cinema. Certa noite, durante o jantar, comentei que ela tinha sorte no amor. Sorrindo, ela disse que não era sorte e me contou a sua história.

Seis anos antes, ela tinha descoberto um caroço no seio. Ao fazer a biópsia, o médico alertou-a para a possibilidade de se tratar de um câncer com metástase. O resultado viria dentro de três dias.

“Fiquei arrasada”, disse ela. “Aqueles três dias foram os mais longos da minha vida. Senti-me realmente abençoada quando recebi o resultado e vi que não era câncer. Naquele momento, decidi que, embora as notícias fossem maravilhosas, eu queria descobrir o significado daqueles três dias de sofrimento e angústia. Não ia continuar vivendo da mesma forma que tinha vivido até então.

“O fim do ano estava próximo e eu comecei a receber os convites de

sempre para as festas. No Natal anterior eu me sentira desesperadamente sozinha e isolada. Tinha comparecido ao maior número possível de festas, procurando o amor. Eu queria encontrar alguém que me amasse, que me desse o amor que eu não estava dando a mim mesma. Chegava a uma festa, passava uma vista de olhos pelo local para ver se avistava meu Príncipe Encantado e, se não via ninguém parecido, corria para a festa seguinte. Depois de saltar de festa em festa, voltava para casa mais desesperada e mais sozinha do que no início da noite.

“Decidi que não queria repetir o mesmo naquele ano. Tinha que haver outra maneira. Decidi conceder a mim mesma a experiência de amar e ser amada. Optei então por parar de procurar. Se o meu Príncipe Encantado não estivesse numa festa, outras pessoas estariam. Pessoas maravilhosas com quem eu poderia conversar. Eu simplesmente conversaria com elas e me divertiria. Estaria aberta para gostar das pessoas ou amá-las por aquilo que elas eram, sem maiores expectativas.

“Sei que você está pensando que no fim desta história eu acabei encontrando naquele ano o meu Príncipe Encantado. Mas está enganado. Ao voltar para casa da primeira festa, não me senti sozinha ou desesperada, porque eu tinha realmente conversado com as pessoas. Todos os sorrisos e risadas que eu tinha dado naquela noite foram verdadeiros. Todo o amor que senti, autêntico. Eu me diverti a valer. Percebi que estava recebendo mais amor dos outros e, para minha surpresa, eu estava gostando muito mais de mim.

“Continuei a ter essa atitude durante todo o período de fim de ano, tanto nas festas como no trabalho, nas lojas, em todas as situações possíveis. Quanto mais amor eu dava, mais amor eu sentia. Quanto mais amor eu sentia, mais facilidade eu tinha de amar a mim mesma. Tornei-me mais próxima dos meus amigos e conheci algumas pessoas maravilhosas. Passei a ser uma pessoa mais feliz e mais atraente para os outros. Eu não era mais aquele ser desesperado, em uma eterna busca. Eu experimentava o amor todos os dias.”

Amar a nós mesmos é receber o amor que está sempre disponível à nossa volta. Amar a nós mesmos é remover as barreiras que erguemos ao redor de nós e que não percebemos, apesar de estarem presentes e interferirem em todos os nossos relacionamentos.

Quando estivermos frente a frente com Deus, ele perguntará: “Você deu e recebeu amor para si e para os outros?” Podemos aprender a amar a nós mesmos amando os outros e deixando que eles nos amem. Lembrem-se: Deus nos proporcionou ilimitadas possibilidades de amar e ser amados.

Elas estão à nossa volta, à nossa disposição.

## EKR

Um homem de trinta e oito anos foi diagnosticado com câncer de próstata. Ele me disse que começara a analisar a sua vida durante o tratamento a que estava se submetendo, completamente só. Quando conversamos, seu rosto se encheu de tristeza por causa dessa realidade solitária. Fiz a pergunta óbvia: “Você me parece uma pessoa inteligente, atraente e agradável, e parece desejar ter alguém aqui com você. Por que você não tem uma mulher ou uma namorada?”

“Não tenho sorte no amor”, ele respondeu. “Tentei amar várias mulheres e me esforcei ao máximo para fazê-las felizes, mas acabava desapontando-as. Quando começava a perceber que não era capaz de fazê-las felizes, eu caía fora e ia em busca de outra pessoa. Agora metade da minha vida já se foi e poderá terminar bem antes do que eu esperava. Estou começando a perceber que talvez eu nunca tenha sabido amar. Mas, quando eu vejo que não estou dando a uma mulher o que ela quer, é mais fácil simplesmente ir embora.”

Fiz uma pergunta na qual ele aparentemente nunca tinha pensado: “E se amar não fosse fazer uma mulher feliz? E se, em vez disso, definíssemos o amor como a capacidade de estar realmente presente? Sabemos que é impossível fazer alguém feliz o tempo todo. E se o que fizesse as mulheres efetivamente felizes fosse apenas o fato de você estar realmente presente, de saberem que podiam contar com você?”

“A vida tem altos e baixos. Não somos capazes de resolver todos os problemas das pessoas amadas, mas podemos estar sempre ao seu lado, atentos e disponíveis. Não é este o mais forte sinal de amor?”

Prossegui: “Enquanto você está deitado nessa cama de hospital, recebendo tratamento para o câncer de próstata, não é provável que uma mulher ou qualquer outra pessoa pudesse fazer você ficar feliz. Mas ter alguém especial aqui ao seu lado, ajudando-o a passar por tudo isto, não seria extremamente importante?”

## DK

Frequentemente encerro as minhas palestras com a história de uma jovem mãe e sua filha, Bonnie, que moravam nas imediações de Seattle. A

narrativa mostra como até mesmo um desconhecido pode ter o poder de nos confortar. Certo dia, a mãe deixou a filha Bonnie de seis anos com a vizinha e foi trabalhar. Durante o dia, enquanto Bonnie brincava do lado de fora, um carro desgovernado entrou jardim adentro e atropelou a menina, atirando-a na rua.

A polícia foi chamada e chegou quase instantaneamente. Quando o primeiro policial chegou perto de Bonnie, percebeu que ela estava gravemente ferida. Sem poder fazer nada para salvá-la, ele simplesmente pegou-a no colo e ficou com ela nos braços.

Quando os paramédicos chegaram, Bonnie tinha parado de respirar. Foi feito tudo o que era possível para salvá-la, mas Bonnie morreu.

Uma das enfermeiras que estivera desesperadamente tentando falar com a mãe de Bonnie no trabalho teve que contar à pobre mulher que sua menina se fora. A enfermeira deu a terrível notícia da maneira mais suave possível, e a mãe se dirigiu rapidamente para o hospital. Ao ver sua filha deitada, sem vida, ela simplesmente desmoronou.

Os médicos lhe explicaram as lesões da menina e o que tinham feito para tentar salvá-la, mas isso não ajudou a mãe. As enfermeiras também a cercaram contando as providências que tomaram, mas a mulher continuou inconsolável, sofrendo atrocemente. O policial que primeiro atendera Bonnie e estivera sentado no hospital durante quase quatro horas levantou-se e se aproximou. Ele caminhou até a mãe e lhe contou o que tinha acontecido, acrescentando: “Eu quero que a senhora saiba que sua filha não ficou sozinha.”

Aquelas palavras foram mágicas. Embora dilacerada, a mãe ficou imensamente agradecida ao ouvir que nos seus últimos momentos a filha tinha sido abraçada e amada. Ela finalmente se sentiu consolada, por saber que a filha tinha sentido amor no final da vida, mesmo através do gesto de um desconhecido.

## **EKR**

Estar realmente presente é tudo no amor, na vida e na hora de morrer. Há muitos anos observei um fenômeno interessante em um hospital. Muitos dos pacientes que estavam à beira da morte começaram a se sentir bem maravilhosa e emocionalmente. Quando fui procurar a causa, descobri que era devido à mulher da limpeza. Todas as vezes que ela entrava no quarto de um dos meus pacientes terminais, alguma coisa acontecia. Eu teria dado um milhão de dólares para descobrir o segredo daquela mulher.

Certo dia eu a encontrei no corredor e perguntei de uma maneira um tanto brusca: “O que você está fazendo com meus pacientes terminais?”

“Só estou limpando os quartos”, ela respondeu na defensiva.

Determinada a saber o que ela fazia para as pessoas se sentirem bem, comecei a segui-la. Mas não consegui perceber nada de especial. Um dia, depois de se sentir observada durante algumas semanas, ela resolveu me revelar o seu segredo. Contou-me que, no inverno anterior, um dos seus seis filhos tinha ficado muito doente. No meio da noite, ela levou o menino de três anos para a sala de emergência, onde ficou sentada com ele no colo, esperando, desesperada, durante horas, que um médico fosse atendê-la. Mas ninguém apareceu e ela viu o menino morrer de pneumonia nos seus braços. Ela relatou toda essa dor e agonia sem ódio, sem ressentimento, sem raiva, sem negatividade.

“Por que você está me contando isso?”, perguntei. “O que isso tem a ver com os meus pacientes que estão morrendo?”

“A morte não é mais uma estranha para mim”, ela respondeu. “É como uma velha conhecida. Às vezes, quando eu entro no quarto dos seus pacientes, eles parecem muito assustados. Não consigo me conter, vou até perto da cama e toco neles. Digo-lhes que já vi a morte e, quando ela vier, eles vão ficar bem. E fico um pouco ao lado deles. Muitas vezes sinto vontade de correr, mas não vou embora. Procuro me fazer presente para a outra pessoa. É esta a minha forma de dar amor.”

Ignorante de qualquer método da psicologia e da medicina, essa mulher conhecia um dos maiores segredos da vida: *o amor consiste em estar presente e cuidar do outro.*

Às vezes, devido a circunstâncias que escapam ao nosso controle, não podemos estar fisicamente presentes, mas isso não significa que não estejamos unidos no amor.

## DK

Ano passado fui convidado para falar em uma conferência dirigida a médicos e enfermeiros em Nova Orleans. Seria uma gratificante experiência profissional, mas quando o avião aterrissou eu me senti muito emocionado: aquele era o último lugar em que estivera com minha mãe viva. Depois que terminei a palestra, decidi ir ao hospital onde ela tinha morrido.

Na época, minha mãe fora transferida para um grande hospital a duas horas de distância da nossa casa. Como eu tinha treze anos e as regras do hospital determinavam que os visitantes deviam ter pelo menos quatorze,

fiquei do lado de fora da UTI durante muitas horas, esperando a chance de entrar sorrateiramente e falar com minha mãe, tocar nela, simplesmente estar com ela para poder dizer adeus.

No dia da palestra, vinte e seis anos depois, atravessei o pequeno gramado diante do hospital recordando a emoção sentida. Fiquei do lado de fora da UTI onde minha mãe passara as últimas duas semanas de vida, olhando através do mesmo vidro por onde eu espiara vinte e seis anos antes, quando eu era um menino que queria muito ver minha mãe.

Uma enfermeira se aproximou de mim e perguntou se eu gostaria de visitar alguém. Ao responder “Não, obrigado”, não pude deixar de pensar no absurdo de, por causa de uma lei insensível, terem impedido que um menino chegasse perto de sua mãe para se despedir.

“Você tem certeza?”, a enfermeira insistiu. “Você pode entrar, se quiser.”

“Não”, respondi. “A pessoa que eu quero ver não está mais aqui.”

Hoje, após tantos anos e muitas lições, eu sei que minha mãe vive no meu coração e na minha mente, bem como nas palavras deste relato. Também acredito que ela exista em outro lugar, de alguma outra maneira. Não posso vê-la nem tocá-la, mas consigo senti-la. Mesmo na perda e na separação, está claro para mim que eu estive plenamente presente com a minha mãe nos seus últimos dias, embora não pudesse estar fisicamente com ela.

E há também aqueles momentos em que outra pessoa pode estar presente junto àqueles que amamos. O simples fato de profissionais da saúde atentos estarem presentes, mesmo que não saibam o nome da pessoa de quem estão cuidando, é um poderoso ato de amor.

Pode ser uma encarregada da limpeza ou um policial que abraçou uma menina que nunca tinha visto. Nossas lições de amor se manifestam das mais diversas formas e partem de todos os tipos de pessoas e situações. Não importa quem somos, o que fazemos, quanto ganhamos, quem conhecemos. *Todos podemos amar e ser amados.* Temos todos a capacidade de estar presentes, de abrir o coração ao amor que nos cerca e de retribuir a esse amor, determinados a não deixar escapar a grande dádiva.

O amor está sempre presente na vida, em todas as experiências felizes e até mesmo nas tragédias. É o amor que confere aos nossos dias um profundo significado, é dele que somos realmente feitos. Não importa o nome que possamos lhe dar - amor, Deus, alma, energia universal —, o amor está vivo, é tangível e mora dentro de todos nós. O amor é a nossa

experiência do divino, da santidade sagrada. O amor é a riqueza que nos cerca. Ele está sempre à nossa disposição.

## SEGUNDO CAPÍTULO

### A lição dos relacionamentos

Uma mulher de quarenta e um anos recordou uma noite rotineira que ela e o marido tinham passado vários meses antes. Fizeram uma refeição simples e assistiram à televisão. Pouco depois, ele comentou que estava enjoado, tomou um antiácido e disse que ia dormir cedo. Ela despediu-se do marido com um beijo, desejando que ele melhorasse. Uma hora e meia mais tarde, quando a mulher foi para a cama, o marido dormia profundamente.

Assim que acordou no dia seguinte, ela percebeu que algo estava errado. “Pude sentir. Olhei para Kevin e soube que ele estava morto.” Aos quarenta e quatro anos de idade, seu marido teve um ataque do coração enquanto dormia.

Ela diz que essa dolorosa experiência lhe ensinou que é preciso investir com mais cuidado nos relacionamentos, nas pessoas ou no tempo. “Depois que Kevin morreu, examinei a nossa vida em retrospecto e vi tudo de uma maneira diferente. Aquele foi o nosso último beijo, nossa última refeição, nossas últimas férias, nosso último abraço e nossa última risada juntos. Compreendi que haverá últimos dias em todos os relacionamentos. Daqui para a frente quero estar mais plenamente presente nos acontecimentos e junto às pessoas. Kevin foi uma dádiva que pude conservar por algum tempo, e isso se aplica a todas as pessoas que eu conheço. O fato de ter essa consciência faz com que eu queira usufruir ainda mais cada experiência e as pessoas que eu amo.”

Teremos muitos relacionamentos na vida. Alguns, como os cônjuges, parceiros e amigos, escolhidos por nós, enquanto outros, como nossos pais e irmãos, recebidos sem nossa escolha.

Os relacionamentos nos oferecem as maiores oportunidades de aprender lições na vida, de descobrir quem somos, o que tememos, de onde vem o nosso poder e o significado do verdadeiro amor. A ideia de que os relacionamentos são grandes oportunidades de aprendizado talvez pareça estranha, porque sabemos que eles podem ser experiências frustrantes, difíceis e até mesmo dolorosas. No entanto, mesmo no sofrimento, os relacionamentos têm a capacidade de nos ensinar, fazer crescer, amar e ser amados.

A nossa tendência é pensar que temos relacionamentos com poucas pessoas, fundamentalmente com os nossos cônjuges, filhos, amigos e

parentes mais próximos. A verdade é que os relacionamentos se multiplicam com todos que encontramos, sejam eles os empregados do prédio, o bombeiro, o atendente no posto de gasolina, os colegas de trabalho, professores ou balconistas. Temos relacionamentos com os médicos com quem nos consultamos uma vez por ano e com os vizinhos irritantes que procuramos ao máximo evitar. Todos são relacionamentos, cada um com suas particularidades, mas com muitas características comuns, porque emanam de nós. Você é o denominador comum em cada um dos seus relacionamentos, do mais próximo e intenso ao mais distante. As atitudes positivas ou negativas, de esperança ou de ódio que você leva a um determinado relacionamento, você leva a todos os demais. É você quem escolhe levar pouco ou muito amor para cada um dos seus relacionamentos.

## EKR

Hillary, hoje internada pela quarta vez no hospital, havia passado os últimos anos lutando contra o câncer. Jack, o marido de sua melhor amiga, Vanessa, me disse que achava muito triste que Hillary não tivesse encontrado alguém especial e fosse morrer sozinha.

Retruquei: “Ela não vai morrer sozinha. Vocês estarão com ela.”

Na próxima vez que visitei Hillary, Vanessa e eu fomos conversar no corredor porque havia muitas visitas no quarto. Ela disse: “Jack achou que era muito triste Hillary não ter encontrado seu grande amor na vida, mas eu invejo todo aquele amor que ela vem recebendo. Eu não tinha ideia de que ela era amada por tantas pessoas. Não creio que já tenha visto tanta quantidade de puro amor por uma pessoa. Acho que Hillary também está surpresa.”

Mais tarde, naquela noite, Hillary olhou ao redor do quarto, examinou os rostos de todos os amigos e disse: “Vocês não imaginam a alegria que me deram com seu amor.” Estas foram suas últimas palavras.

Talvez você nunca encontre *alguém* especial, mas isso não significa que não vá encontrar *um amor* especial na vida. Se determinarmos que o amor romântico é o único amor “real”, não reconheceremos o amor que podemos multiplicar nos nossos relacionamentos. Existe tantas possibilidades de relacionamentos, tanto amor à nossa volta. Todos seríamos muito felizes se vivêssemos e morrêssemos cercados pelo tipo de amor que Hillary conseguiu despertar.

Não existe um relacionamento que possa ser considerado insignificante ou acidental. Cada encontro ou interação com qualquer

pessoa, do cônjuge a uma telefonista anônima, mesmo que seja breve, profundo, positivo, neutro ou doloroso, é significativo. Até mesmo o encontro mais trivial com um desconhecido que passa por nós pode nos ensinar muito a respeito de nós mesmos. Cada pessoa que encontramos encerra a possibilidade de nos trazer um grande amor e de estabelecer um magnífico relacionamento onde menos esperamos encontrá-lo.

Exigimos muito dos nossos relacionamentos românticos: cura, felicidade, amor, segurança, amizade, gratificação e companheirismo. Também queremos que o nosso parceiro “conserte” a nossa vida, nos tire da depressão ou nos proporcione uma imensa alegria. Somos especialmente exigentes nesses relacionamentos e esperamos que eles nos façam felizes de todas as maneiras. Muitos até acreditam que encontrar alguém especial irá melhorar todos os aspectos da sua vida. Talvez não pensemos assim conscientemente, mas, se nos examinarmos mais profundamente, descobriremos que esta crença está presente. Você nunca teve um pensamento do tipo “Se eu fosse casado ou casada tudo seria maravilhoso”?

Uma coisa é encarar os relacionamentos românticos como experiências gratificantes que, apesar dos desafios que apresentam, podem ser desejáveis. Eles trazem à tona o que temos de melhor e contribuem para nossa autoimagem. Os problemas surgem quando erroneamente acreditamos que eles vão “dar um jeito” em nossos problemas. Os relacionamentos não podem nos consertar; acreditar nisso é imaginar-se num conto de fada. No entanto, de algum modo todos nós acreditamos em contos de fada, achando que o encontro com o Príncipe Encantado ou com a Mulher Ideal nos tornará inteiros e completos. Sutilmente a cultura em que vivemos nos transmitiu a ideia de que enquanto não encontrarmos essa pessoa especial - a nossa “outra metade” - seremos pessoas incompletas.

Mas a mentalidade dos contos de fada tem um aspecto nefasto, porque entrega à outra pessoa a responsabilidade *que é só nossa* de nos tornarmos pessoas melhores ou mais felizes, de lidarmos com os problemas profissionais ou domésticos, de enfrentarmos os desafios da vida. A mentalidade mágica dos contos de fada nos faz acreditar que a totalidade, a plenitude e as soluções para a nossa vida emanarão de uma pessoa especial.

Um operário da construção civil chamado Jackson estava procurando viver da melhor maneira possível depois de ter sido diagnosticado com leucemia. Pouco depois de receber o diagnóstico, ele conheceu e se apaixonou por Anne. Após um breve namoro, eles se casaram, e dois anos

depois ela cuidava de Jackson acreditando que aquele seria o último ano de vida dele.

Anne estava extremamente orgulhosa dos dois anos que tinham passado juntos. Ela disse: “Meus relacionamentos nunca duraram mais de um ano até eu conhecer Jackson. Nunca imaginei que eu fosse capaz de amar tão profundamente uma pessoa. Eu tinha medo do compromisso, mas agora fui capaz de assumir o compromisso supremo. Por causa da doença dele, consegui vencer todos os meus bloqueios. Ao amar Jackson, finalmente estou me sentindo completa.”

Foi então que a melhor, e a pior, coisa aconteceu. Depois de fracassar em numerosas terapias, Jackson inscreveu-se para um transplante de medula que funcionou. Ele deixou para trás uma sentença de morte e passou a ser uma pessoa saudável. Passados seis meses, estava completamente recuperado. Mas agora o relacionamento do casal se tornara bastante insatisfatório. Anne se sentia asfixiada, controlada, e se queixava de que a paixão tinha desaparecido. Este sentimento é bastante comum nos relacionamentos que se formam quando um dos parceiros tem a perspectiva de estar no final da vida.

Ao sentir que ela estava diferente, Jackson a interpelou: “Você estava preparada para me amar e ser minha mulher até que a morte nos separasse, mas aparentemente só se eu fosse morrer em seis meses. Bem, eu não morri, e temos a possibilidade de construir um verdadeiro relacionamento, um verdadeiro casamento para toda a vida. Agora que não há nenhuma sentença de morte pairando sobre a minha cabeça, ficamos diante dos compromissos do dia-a-dia, dos problemas comuns com os quais todo mundo tem que lidar. Estou feliz por ter recebido a dádiva da vida. Mas você está agindo como se tivesse recebido uma sentença de morte.

“O final feliz do conto de fada tornou-se realidade. Eu vou viver, mas não existem soluções mágicas para construir um casamento. Temos que realmente resolver os nossos problemas e o nosso casamento. É muito mais difícil fazer o cotidiano dar certo quando o ‘até que a morte nos separe’ pode acontecer daqui a cinquenta anos.”

Após uma luta confusa com seus sentimentos, Anne foi fazer terapia para tentar esclarecer seus sentimentos. Descobriu então que para ela era mais fácil assumir compromissos nos momentos de perda. Ela me disse: “Jackson estava certo. Eu tinha simplesmente assumido um compromisso a curto prazo, como sempre fizera antes. Percebi então que uma coisa era ser a heroína, a mulher que chegara ao final da vida de Jackson, e outra bem diferente era ser a mulher com quem agora ele ia viver. Compreendi que eu tentara usar o relacionamento com Jackson para me corrigir, para me achar

capaz de relacionar-me bem com uma pessoa. Graças à coragem de Jackson de ser ele mesmo e me falar a verdade, aprendi que a mágica está nas experiências cotidianas a longo prazo. A doença de Jackson me levou a desenvolver um sentimento mais profundo de compromisso. Depois de tudo que passamos, descobri que o amava profundamente e que me dispunha a construir uma vida com ele.”

Ligar-se a outra pessoa fez com que Anne se conhecesse mais profundamente. Foi uma lição incrível sobre os aspectos que ela precisava curar em si mesma para crescer e poder estabelecer um relacionamento saudável. Ela trocou suas fantasias pela vida real e pelo amor verdadeiro, em vez de ficar presa aos contos de fada e aos heróis.

A totalidade e a plenitude precisam vir de dentro. Encontrar aquela pessoa especial não vai resolver seus problemas, não vai fazer você ser mais feliz no trabalho, não vai conseguir aquele aumento que você quer, não vai melhorar as suas notas na universidade, não vai fazer os vizinhos ou a burocracia ficarem mais agradáveis. Se você era uma pessoa infeliz quando estava só, você será uma pessoa casada e infeliz. Se você não conseguia se estabilizar profissionalmente, encontrar aquele alguém especial fará de você uma pessoa casada sem uma profissão definida. Se você era um pai ou uma mãe medíocre, no seu novo casamento continuará sendo um pai ou uma mãe medíocre. E se você achava que não era ninguém sem o seu Príncipe Encantado ou sem a Mulher Ideal, esse sentimento de autodesvalorização acabará vindo à tona no relacionamento que você estabelecer. A totalidade e a plenitude que você está procurando se encontram dentro de você, esperando para serem descobertas.

A solução é deixar de buscar essas coisas fora de nós e procurar tornar-nos completos a partir de nós mesmos. Em vez de tentar encontrar alguém para amar, nos tornarmos mais dignos de ser amados. Em vez de tentar fazer com que os parceiros que já temos nos amem mais, crescermos no amor-próprio. Perguntem a si mesmos se estão dando aos outros a quantidade de amor que querem receber, ou se estão esperando que as pessoas os amem com ternura mesmo se não forem agradáveis e generosos. *Amor é dar e receber: o universo nos devolve aquilo que lhe damos.*

Se você está procurando o amor, lembre-se que o mestre aparece quando o aluno está pronto para receber a lição. Quando chegar a hora de você ter um relacionamento, aquela “pessoa especial” surgirá. Não existe nada de errado em querer uma companhia na vida, mas existe uma diferença entre desejar um relacionamento amoroso e gratificante e precisar de alguém que nos complete. Fomos feitos para encontrar alegria e felicidade

ao lado dos outros. Também fomos feitos para encontrar um sentimento de totalidade e plenitude em nós mesmos. Um dia, você provavelmente vai encontrar aquela pessoa especial. Enquanto isso não acontece, tome consciência do seu valor e de que merece receber amor por ser exatamente quem você é, do jeito que é.

Lembre-se sempre: *você é especial simplesmente por existir*. Você é uma dádiva preciosa, única para o mundo, seja ou não um sucesso na sua profissão, tenha ou não o parceiro perfeito. Você não precisa esperar até que aquela coisa externa apareça ou aconteça. Abra-se para o amor e multiplique seus relacionamentos afetivos. A solução não reside no romance. Dentro ou fora do casamento, se você deseja mais romance na sua vida, apaixone-se pela vida que você tem.

Estamos sempre buscando curar as nossas partes feridas, mas o progresso nem sempre é óbvio ou suave. O amor nos traz muitas coisas inesperadas para que possamos ficar curados. Se pedirmos ao universo que sejamos mais amorosos, talvez ele não nos envie pessoas amorosas nesse dia. Em vez disso, ele poderá trazer para a nossa vida pessoas difíceis de serem amadas. Ao nos esforçarmos para lidar com elas, teremos a oportunidade de nos tornarmos mais amorosos. As pessoas com quem nos relacionamos mais de perto são exatamente aquelas que conseguem mexer mais profundamente conosco. Por mais frustrantes que elas se mostrem, talvez sejam justamente as pessoas de que precisamos. As pessoas que consideramos “erradas” frequentemente são nossos maiores mestres.

Jane, uma mulher forte e franca, contou-me no final de sua vida como se sentira vitimada por um pai alcoólatra e ofensivo. “E eu escolhi um marido muito parecido. Acabei abandonando o casamento. Quando olho para trás, consigo perceber que, por mais doloroso que tenha sido, casar com aquele homem foi a melhor coisa que fiz. Eu precisava conviver com todos aqueles sentimentos que a relação com meu pai despertara em mim quando criança. Eu tinha muita coisa para curar e o casamento trouxe à tona aquelas questões. Hoje, apesar de todo o sofrimento, sou profundamente grata por isso.”

Essa constatação também é verdadeira com relação às pessoas que fazem parte da nossa vida e que não escolhemos, frequentemente a nossa família. Nossos pais, irmãos e filhos, especialmente os adolescentes, podem nos irritar enormemente. Esses relacionamentos, embora muito difíceis, são mestres de lições especiais, porque não podemos nos desligar deles como fazemos com amigos ou outras pessoas que escolhemos. Com os familiares próximos, não temos outra alternativa senão encontrar uma

solução para o problema. Talvez acabemos descobrindo que a solução é simplesmente amá-los, exatamente do jeito que são.

O fato de as outras pessoas não estarem sendo da maneira que queremos não significa que sejam “imperfeitas”. Todos os relacionamentos são recíprocos, o que quer dizer que espelhamos os nossos parceiros nos relacionamentos. Como o semelhante atrai o semelhante, nós atraímos o que está dentro de nós.

Charles e Kathy estão casados há cinco anos. Charles começou a acusar Kathy por achar o relacionamento dos dois maçante, até descobrir que ele é quem estava entediado. “Ou pior ainda”, disse ele, “descobri que eu era um chato e projetava isso em minha mulher.”

Essa descoberta foi fundamental para Charles e para a relação. O problema na grande maioria dos casos está dentro de nós, e o relacionamento o revela para que possamos trabalhá-lo. Nossa tendência é achar que os outros é que estão errados e devem mudar. Mas somos nós que criamos o nosso destino. Cabe a nós perceber as lições que os problemas com que nos deparamos podem nos ensinar. Inúmeras vezes nos livramos dos nossos parceiros, em vez de procurar nos livrar dos problemas. Os parceiros nos oferecem uma oportunidade única para que possamos examinar a nós mesmos e as nossas dificuldades. Isso não significa que você deva permanecer em um relacionamento abusivo, mas, antes de se separar de um parceiro, procure descobrir se o problema realmente se encontra no outro, no relacionamento ou em você.

Apontar o dedo acusador para o outro faz com que desviemos a atenção do verdadeiro foco do trabalho no relacionamento, ou seja, de nós mesmos. Somos a única pessoa que conseguimos controlar. Se nos dedicarmos a trabalhar essa pessoa, as circunstâncias que enfrentamos geralmente mudarão. Isso pode significar duas coisas: ou que o relacionamento passa a dar certo, ou que percebemos nitidamente e pela primeira vez que ele não funciona e está na hora de seguir em frente. Em ambos os casos trata-se sempre de um trabalho pessoal, exclusivamente nosso.

Várias vezes, ao perguntarmos às pessoas se elas querem apaixonar-se, fomos surpreendidos por dois tipos de respostas imediatas e enfáticas: “Quero, para sempre!” Ou então: “Não, nunca! Apaixonar-se significa desistir da minha carreira, sacrificar-me e sempre estar procurando agradar a outra pessoa.”

A primeira resposta é encantadora, embora possivelmente irrealista, mas a segunda é igualmente perturbadora. Será que a definição do amor é

um “tremendo sacrifício”? Ou será que foi esta a imagem do amor transmitida durante a infância? O fato de sermos cercados por relacionamentos infelizes quando éramos crianças pode distorcer pelo resto da vida a nossa atitude diante do amor e dos relacionamentos.

Temos que olhar para os nossos relacionamentos e perguntar: “A forma como eu dou e recebo amor baseia-se na maneira como o amor foi definido para mim quando eu era criança? É este o tipo de amor que eu quero dar e receber? É o tipo de relacionamento que eu realmente desejo?” Se encaramos o amor como algo dolorosamente complicado, precisamos analisar as razões.

Se achamos que amar significa sofrer exploração, dominação, ficar vulnerável às traições ou ao abuso, é sinal de que, na infância, testemunhamos relacionamentos pouco respeitosos e abusivos.

Mas, se achamos que amar significa compartilhar com alegria, provavelmente convivemos com relacionamentos felizes e solidários.

Se achamos que amar significa sentir carinho e ternura por alguém, provavelmente estivemos cercados por relacionamentos ternos e carinhosos.

Infelizmente, para muitos de nós, o que julgamos ser amor frequentemente é controle, manipulação e, às vezes, até mesmo ódio. Mas não precisamos permanecer presos para sempre à loucura gerada por experiências infelizes. Podemos redefinir o amor para nós mesmos, podemos criar os relacionamentos que desejamos e nos fazem felizes. Lamentavelmente, não conseguimos realizar este objetivo com frequência. Em vez disso, continuamos a manter relacionamentos infelizes, desejando que algo mágico aconteça. Assim como algumas pessoas jogam fora o parceiro em vez de resolver o problema, outras permanecem com o problema.

Continuamos a manter relacionamentos que não funcionam por dois motivos. Primeiro, porque temos a esperança de que eles mudem, e segundo porque nos ensinaram que um relacionamento que não dá certo é sinônimo de fracasso. Continuamos por insegurança e medo de não conseguirmos nos manter sozinhos. Quantas vezes você já teve conhecimento ou ouviu falar a respeito de pessoas que reataram relacionamentos claramente abusivos? Quantas vezes você soube de uma mulher que voltou para um homem apesar de ele ter dito que não assumiria um compromisso? Se você deseja um relacionamento sólido e estável, por que voltar para uma pessoa que não consegue comprometer-se? Por que retornar a um poço que secou?

Quando as pessoas ficam frustradas ao retomar um relacionamento que já demonstrou ser impossível, é como se insistissem em procurar leite em

uma loja de ferragens. Por mais que andem de um lado para o outro nos mesmos corredores, elas nunca vão encontrar leite. Se você deseja amor, ternura e afeto nos seus relacionamentos, mas escolheu alguém que é claramente incapaz de lhe dar essas coisas, está na hora de escolher outra pessoa. Não deixe que alguém trate o tesouro do seu amor, da sua dedicação e da sua ternura com desconsideração. Procure reescrever a sua definição de amor aprendendo a respeitar-se e a respeitar os outros, e apagando a definição deixada por suas antigas experiências. Você é capaz de encontrar uma nova definição de amor que signifique verdadeiramente tratar o outro como uma pessoa de valor, digna de receber um grande amor e carinho. E receber do outro o mesmo tratamento.

Além de definir o amor, precisamos aprender a amar sem ilusões. Se estivermos realmente dispostos a nos abrir para os outros, a conhecê-los como são e não como gostaríamos que fossem, a dizer nossa verdade com serenidade e carinho e a ouvir a do outro, se recebermos as lições quando elas se apresentarem, os nossos relacionamentos acabarão por se basear em uma participação mútua generosa, livre e solidária. Quando nos abrimos com amor para o outro e desistimos de tentar modificá-lo, não precisamos planejar, lutar, manipular e controlar. Precisamos aprender a compartilhar as nossas verdades um com o outro. Não há nada de errado em dizer para alguém que um ato seu nos faz mal. Mas *acusar o outro de não corresponder às nossas expectativas é manipular*. Precisamos compartilhar e expressar a nossa verdade para chegar a um acordo mútuo que respeite ambas as partes, e não apenas para obter a reação que desejamos.

Enquanto tentamos impor o que queremos não amamos verdadeiramente. Deixe o outro ser o que é. Se ele resolver partir, talvez seja isso o que devia acontecer.

Viver cada dia como se fosse o último nos faz lembrar que no fundo sabemos “como as coisas deveriam ser”. Quantas vezes uma pessoa era feliz em um relacionamento, mas, em vez de usufruir cada momento, vivia se preocupando e perguntando: “Você ainda estará comigo daqui a vinte anos?” Por que se voltar para um futuro que é incerto? *Construa o futuro vivendo da melhor maneira possível o agora*.

Talvez seja difícil livrar-se do passado e do futuro, mas é um esforço que merece ser feito. Quantas vezes não nos agarramos a lembranças antigas de uma experiência infeliz, deixando que essas recordações distorçam a visão que temos hoje dos nossos parceiros, embora eles tenham se desculpado e mudado? Insistimos em querer puni-los ou fazê-los

enxergar a mágoa que provocaram no passado. Ficamos presos a esses ressentimentos e reunimos provas contra aqueles que amamos. Quando nos agarramos às feridas que alguém nos causou no passado, é porque não temos mais a intenção de amar essa pessoa. Vamos nos desapegar desses sentimentos negativos que ocupam o espaço onde o amor poderia instalar-se e vamos seguir em frente.

Quando nos desapegamos das mágoas do passado e das fantasias ilusórias relativas ao futuro, quando tomamos consciência das falsas definições que nos transmitiram, o amor adquire vida própria. Ele nos invade, impulsionando nossos atos em nossa direção. Nunca somos bem-sucedidos quando tentamos segurar as rédeas do amor para direcioná-lo. Quando nos deixamos levar por ele, o amor nos transporta a lugares doces e maravilhosos onde encontramos a felicidade que buscamos.

Nem todos os relacionamentos estão destinados a durar a vida inteira. Alguns estão destinados a durar cinquenta anos, outros, seis meses. Alguns relacionamentos só se completam quando uma das pessoas morre, outros se completam durante a vida dos dois. A duração de um relacionamento, ou a maneira como ele termina, nunca está errada. A vida é assim. O que importa é cuidarmos atentamente de nossos relacionamentos, a cada dia, para evitar o desgaste e promover o crescimento.

Assim como consideramos a morte de uma pessoa jovem um fracasso, achamos que os relacionamentos fracassam quando não duram. Da mesma maneira como achamos que a única vida completa e bem-sucedida é aquela que dura noventa e cinco anos, sentimos que os únicos relacionamentos completos e bem-sucedidos são os que perduram para sempre. Mas a verdade é que mesmo relacionamentos curtos no tempo podem ter um extraordinário poder curativo e de crescimento. Há pessoas que passam rapidamente por nossa vida e cumprem um papel importante.

Infelizmente, nem sempre nos damos conta da importância que determinados relacionamentos têm em nossa vida. James sempre considerou que seu relacionamento com Beth tinha sido um fracasso: “Nosso relacionamento terminou há dois anos. Enquanto durou foi cheio de conflitos e nunca senti que tínhamos sido feitos um para o outro. Apesar disso, quando rompemos achei que a relação fracassara. Tanto eu quanto ela estávamos feridos, ressentidos e tristes. Há um mês, encontrei por acaso várias pessoas que conheciam Beth e senti vontade de revê-la. Telefonei para ela e saímos para jantar fora. Durante o jantar, começamos a rever nosso relacionamento e fomos percebendo o quanto tínhamos aprendido um

com o outro. Nós nos demos conta de que aquele tempo passado juntos nos preparara para os relacionamentos que tivemos depois. Não falamos nenhuma vez sobre a possibilidade de reatar o nosso caso, mas a noite fez com que eu deixasse de encarar o relacionamento que tivéramos como um fracasso e passasse a vê-lo como bem-sucedido e completo.”

As pessoas ressurgem na nossa vida e os ciclos se repetem. As vezes isso acontece porque o relacionamento não completou seu ciclo e ainda há coisas a serem descobertas e corrigidas. Embora o relacionamento tenha terminado externamente, nós não o concluímos na nossa cabeça, e precisamos fazer o trabalho final de conclusão. Há ocasiões em que o novo ciclo serve apenas para modificar a maneira como vemos o relacionamento e deixar de encará-lo como incompleto ou deficiente.

Não há erros nos relacionamentos; tudo acontece como previsto. Desde o primeiro encontro com outra pessoa até o último adeus, estamos nos relacionando um com o outro. Aprendemos através da relação a nos conhecer melhor e a curar e transformar os aspectos que nos prejudicam. Quando nos desfazemos de nossas idéias preconcebidas com relação aos relacionamentos amorosos, podemos nos abrir para o amor com liberdade, sem condições prévias. Nos tornamos então capazes de encontrar um amor criado por uma força maior do que nós, exclusivamente para nós.

# TERCEIRO CAPÍTULO

## A lição da autenticidade

Stephanie, uma mulher de quarenta e poucos anos, contou a seguinte história em uma palestra:

“Certa tarde de sexta-feira, há vários anos, eu enfrentava o trânsito pesado na auto-estrada entre Los Angeles e Palm Springs, para onde me dirigia. Estava ansiosa para chegar ao deserto e passar um fim de semana tranquilo com alguns amigos.

“De repente, os carros que estavam à minha frente pararam. Consegui frear quase colada no carro da frente, mas ao olhar pelo retrovisor vi que o carro atrás de mim avançava na minha direção a uma tremenda velocidade. Percebi que meu carro ia ser violentamente abalroado. Tomei consciência do grande perigo e do risco de morte que corria.

“Tudo aconteceu muito rapidamente. Olhei para as minhas mãos que apertavam o volante e ao ver como estavam contraídas me dei conta de que este era meu estado natural: tenso, contraído. Era assim que eu vivia. Numa fração de segundo concluí que não desejava viver daquela maneira, nem morrer daquele jeito. Fechei os olhos, respirei fundo e deixei cair as mãos ao lado do corpo. Por incrível que pareça, relaxei. Entreguei-me à vida e à morte. A seguir, sofri um tremendo impacto.

“Quando o movimento e o barulho pararam, abri os olhos. Eu estava bem. O carro à minha frente estava destruído, o carro atrás de mim, destroçado. Meu carro parecia uma sanfona.

“Mais tarde me disseram que eu tive sorte por ter relaxado, pois a tensão muscular aumenta a probabilidade de uma lesão grave. Mais tarde, no caminho para a casa dos amigos, senti que recebera um grande presente. O presente foi muito maior do que ter sobrevivido sem ferimentos. Foi descobrir a forma como eu estivera vivendo a vida e receber a oportunidade de mudar. Eu tinha segurado a vida com a mão tensa e fechada, mas agora compreendia que podia sustentá-la com a mão aberta, como se ela fosse uma pena pousada na minha palma. Entendi que, se eu era capaz de relaxar o suficiente para perder o medo diante da morte, agora seria capaz de verdadeiramente aproveitar a vida. Naquele momento, senti-me mais ligada a mim mesma do que jamais estivera antes.”

Como muitos outros no limiar da morte, Stephanie aprendeu uma lição, não a respeito da morte, mas sobre a vida e o viver.

Todos nós, bem no fundo, conhecemos nosso potencial, sabemos quem

podemos vir a ser e somos capazes de sentir quando estamos nos tornando essa pessoa. O inverso também é verdadeiro. Sabemos quando há alguma coisa errada e não estamos nos desenvolvendo no sentido da pessoa que fomos destinados a ser.

Conscientemente ou não, estamos todos em busca de respostas, tentando aprender as lições da vida. Sofremos com o medo e a culpa. Procuramos significado para a vida, o amor e o poder. Tentamos entender a perda e o tempo. Investimos para descobrir quem somos e como podemos ser verdadeiramente felizes. Às vezes procuramos essas coisas nas pessoas que amamos, na religião e em Deus. Mas com excessiva frequência nós as buscamos no dinheiro, no status, no emprego “perfeito”. E descobrimos mais tarde que tudo isso não responde ao significado que esperávamos encontrar. Quando seguimos essas trilhas falsas como se fossem aquilo que buscamos mais essencialmente, acabamos, de forma inevitável, nos sentindo vazios, acreditando que a vida encerra muito pouco significado, até mesmo nenhum, e o amor e a felicidade não passam de ilusões.

Algumas pessoas encontram o significado da vida através do estudo, da iluminação ou da criatividade. Outras o descobrem nos momentos de crises dolorosas, ou quando são obrigadas a contemplar a morte de frente, seja por uma doença incurável, seja porque perderam seres amados.

Muitas pessoas que se encontraram no limite entre a vida e a morte e o ultrapassaram descobriram depois que também estavam no limiar de uma nova vida. Olhando diretamente no “olho do monstro”, frente a frente com a morte, se entregaram a ela completa e plenamente. Neste momento sua vida foi para sempre transformada, pois aprenderam uma lição fundamental. Essas pessoas foram obrigadas a decidir, nas trevas do desespero, o que queriam fazer com o resto de suas vidas. Essas lições certamente não são agradáveis, mas todos os que passam pela experiência descobrem que elas enriquecem suas vidas no que elas têm de essencial. *Por que então esperar o final da vida para aprender as lições que podem ser assimiladas agora?*

Quais são essas lições? Ao trabalhar tanto com os que estão à beira da morte quanto com os vivos, torna-se claro que quase todos nós enfrentamos os mesmos desafios: a lição do medo, a lição da culpa, a lição da raiva, a lição do perdão, a lição da entrega, a lição do tempo, a lição da paciência, a lição do amor, a lição dos relacionamentos, a lição do divertimento, a lição da perda, a lição do poder, a lição da autenticidade e a lição da felicidade.

Aprender as lições é como alcançar a maturidade. Não ficamos de repente mais felizes, ricos ou poderosos, mas passamos a entender melhor o mundo que nos cerca e nos sentimos em paz com nós mesmos. Aprender as

lições da vida não significa tornar a vida perfeita, e sim ver a vida tal como ela é. Como disse alguém: “Hoje eu sou capaz de me deleitar com as imperfeições da vida.”

Fomos colocados na Terra para aprender nossas lições. Ninguém pode nos dizer quais são, pois descobri-las faz parte da jornada de cada um de nós. Essas jornadas podem nos trazer muitas ou poucas experiências em que as lições serão aprendidas, mas nunca além do que podemos suportar. Uma pessoa que precisa aprender a respeito do amor pode se casar muitas vezes ou nunca. Alguém que precise aprender a lição do dinheiro pode não receber nenhum ou um excesso dele.

Neste livro, vamos examinar a vida e o viver a partir do seu limite extremo. Aprenderemos que não estamos sozinhos, que na verdade somos todos interligados. Veremos ainda como o amor se desenvolve e como os relacionamentos nos enriquecem. Desejamos com este livro corrigir a ideia de que somos fracos, compreendendo que temos dentro de nós todo o poder do universo. Aprenderemos a verdade sobre nossas ilusões, sobre a felicidade e a grandeza de quem realmente somos. Aprenderemos que recebemos tudo de que precisamos para fazer a nossa vida funcionar de um modo magnífico.

Ao se defrontarem com uma perda, as pessoas com quem trabalhamos compreenderam que tudo *o que importa é o amor*. O amor é na verdade a única coisa que podemos possuir, conservar e levar conosco. Elas pararam de procurar a felicidade externamente e aprenderam a encontrar riqueza e significado naquilo que já têm e são, e a penetrar mais fundo no seu potencial já presente. Em síntese, elas derrubaram os muros que as “protegiam” da plenitude da vida. Deixaram de viver para o amanhã, esperando alegrias vindas de um novo emprego, da família, do aumento de salário ou das férias. Em vez disso, elas aprenderam a *usufruir a riqueza do dia de hoje*, pois aprenderam a ouvir o próprio coração.

Quando enfrentamos o pior que pode acontecer em qualquer situação, nós crescemos. Quando as circunstâncias são as piores possíveis, encontramos o que há de melhor em nós. Quando descobrimos o verdadeiro significado das lições que as experiências nos trazem, encontramos uma vida feliz e repleta de significado. Não uma vida perfeita, mas uma vida autêntica que pode ser profundamente vivida.

Observar aqueles que lutam contra a doença deixa claro que para saber quem nós somos temos que nos livrar de tudo que não faz autenticamente parte de nós. Quando vemos os que estão à beira da morte, não enxergamos mais os defeitos, os erros ou as doenças nos quais nos concentrávamos antes. Agora vemos apenas *as pessoas*, porque no final da

vida elas se tornam mais genuínas, mais sinceras, mais elas mesmas, exatamente como crianças e bebês.

Será que é somente no início e no fim da vida que somos capazes de ver quem realmente somos? Só as circunstâncias extremas revelam essa verdade? No decorrer da vida somos cegos ao nosso eu mais autêntico? Esta é a principal lição da vida: *descobrir o nosso eu autêntico e enxergar a autenticidade nos outros.*

Perguntaram a Michelangelo, o grande artista da Renascença, como ele criava magníficas esculturas como a *Pietà* ou *David*. Ele explicou que simplesmente imaginava que a estátua *já existia dentro* do bloco de mármore bruto e era suficiente desbastar o excesso para revelar o que sempre esteve presente. A maravilhosa estátua já criada e eternamente presente estava esperando para ser revelada. O mesmo acontece com a pessoa que existe dentro de você, pronta para ser revelada. Todos trazem dentro de si as sementes da grandeza. As “grandes” personalidades não têm algo que os outros não possuem; elas simplesmente removeram grande parte das coisas que impediam que o seu eu melhor e mais autêntico se manifestasse.

Infelizmente, nossos dons essenciais estão frequentemente ocultos debaixo de camadas das máscaras e papéis que assumimos. Os papéis de pai, mãe, trabalhador, esteio da comunidade, técnico, marginal, militante ardoroso, cara legal, rebelde ou criança amorosa e dedicada podem se transformar em “blocos de pedra” que escondem o nosso verdadeiro eu.

Às vezes os papéis nos são impostos: “Espero que você estude muito e seja médico”, “Comporte-se como uma dama”. Outras vezes, assumimos avidamente os nossos papéis porque eles nos são, ou parecem ser, úteis, dignificantes ou lucrativos: “Mamãe sempre se comportou desta maneira, de modo que provavelmente esta é a maneira correta”, “Os garotos mais populares praticam surfe, de modo que vou ser surfista”. E assim por diante, é só você pensar nos papéis que já lhe foram impostos.

Às vezes, consciente ou involuntariamente, adotamos novos papéis quando as circunstâncias mudam e ficamos desapontados com o resultado. Um homem me disse: “Eu era um ótimo tio e agora estou muito desapontado com o pai que me tornei.” Na condição de tio, ela interagia com as crianças a partir do coração. Quando se tornou pai, passou a assumir um papel específico, reproduzindo o comportamento de seu próprio pai, de quem ele tinha muitas queixas - mas esse papel o impedia de ser autenticamente ele mesmo.

# EKR

Nem sempre é fácil descobrir quem autenticamente somos. Como muitos de vocês sabem, sou uma das trigêmeas de minha mãe. Naquela época, os gêmeos eram vestidos da mesma maneira, ganhavam os mesmos brinquedos, participavam das mesmas atividades, e assim por diante. As pessoas não nos tratavam como indivíduos, e sim como um conjunto. Por melhor que fosse o nosso desempenho individual na escola, logo aprendi que quer eu me esforçasse, quer não, sempre tiraríamos a nota intermediária C. Uma de nós podia ter tirado a nota máxima, A, e outra a pior possível, F, mas os professores sempre nos confundiam, de modo que era mais seguro dar a nós três a nota C. Às vezes, quando eu me sentava no colo do meu pai, sentia que ele não sabia ao certo quem eu era. Vocês conseguem imaginar o que isso faz com a identidade de uma criança? Hoje em dia sabemos como é importante reconhecer o indivíduo, aceitar cada pessoa como única e diferente. Atualmente os pais lidam com seus filhos gêmeos de outra forma.

Ser trigêmea deu início à minha busca de autenticidade. Sempre tentei ser eu mesma, mesmo quando essa escolha não era estimulada ou aplaudida.

Por causa dessa busca intensa desenvolvi uma tendência para reconhecer pessoas autênticas. Eu chamo isso de “farejar” alguém com todos os sentidos para verificar se uma pessoa é verdadeira ou não. Aprendi a farejar as pessoas quando as conheço. Se as sinto autênticas, emito um sinal para que se aproximem: caso contrário, sinalizo para que se afastem. Quando trabalhamos com os que estão à beira da morte, desenvolvemos um olfato aguçado para a autenticidade.

Houve momentos na minha vida em que a falta de autenticidade das pessoas que me cercavam não era tão evidente, e outros em que era absolutamente óbvia. Por exemplo, as pessoas frequentemente querem parecer “boazinhas” levando-me de carro para minhas palestras ou empurrando minha cadeira de rodas até o palco. Mas depois frequentemente desaparecem e tenho problemas para voltar para casa. Compreendi nessas situações que eu estava apenas sendo usada para inflar o ego delas. Se fossem realmente pessoas boas e não estivessem apenas representando esse papel, iriam tomar as medidas necessárias para que eu chegasse bem em casa.

Quase todos nós desempenhamos muitos papéis durante a vida. Aprendemos a trocar de papel, mas o importante é tomar consciência das atitudes que assumimos em cada um dos papéis que desempenhamos - cônjuge, pai, mãe, patrão, pessoa legal, rebelde, etc. - e descobrir as

atitudes que nos favorecem e as que nos prejudicam. E como descascar as camadas de uma cebola - e assim como acontece quando descascamos a cebola, é uma tarefa capaz de provocar algumas lágrimas.

Pode ser doloroso, por exemplo, reconhecer nossos aspectos negativos. Como já dissemos, cada um de nós é potencialmente qualquer coisa, de Gandhi a Hitler. A maioria rejeita a ideia de poder ser Hitler, mas todos nós temos um lado negativo ou um potencial para a negatividade. Negar este fato é a coisa mais perigosa que podemos fazer. Fico preocupada quando alguém nega completamente o seu possível lado sombrio, insistindo que é incapaz de pensar ou agir de um modo fortemente negativo. *Reconhecer que temos a capacidade de ser negativos é fundamental.* Depois de reconhecer, podemos trabalhar a negatividade e nos livrar dela ou pelo menos controlar suas manifestações. À medida que aprendemos as nossas lições, frequentemente despimos camadas dos papéis que representamos para descobrir aquilo que não nos faz felizes. Não estou falando da nossa essência, mas de fachadas de que não nos dávamos conta. Se você se aflige por não ser superagradável, abandone essa aflição e procure ser o mais agradável possível, sabendo que em alguns momentos será menos agradável. É impossível ser extraordinariamente agradável em todos os momentos da vida. Muitas vezes precisamos viver uma situação extrema (uma explosão de agressividade) para progredirmos, pois nessas situações nos damos conta da negatividade que existe em nós e escolhemos transformá-la. Falo por experiência própria. Eu me empenho em desenvolver uma atitude interior de compaixão que me faça tratar os outros com compreensão e solidariedade. Mas preciso estar sempre combatendo meu temperamento impulsivo.

Mais difícil ainda é renunciar aos mecanismos de defesa que nos ajudaram a sobreviver na infância, porque, quando esses mecanismos deixam de ser necessários, eles podem se voltar contra nós e nos prejudicar. Certa mulher aprendeu quando criança a se isolar do pai alcoólatra: ela sabia que o melhor que tinha a fazer era afastar-se dele quando a situação se tornava agressiva. Este era o único recurso que a menina de seis anos encontrava para se defender do pai agressivo. Este recurso a ajudou a sobreviver a uma infância difícil, mas persistiu na sua vida adulta, levando-a a retrair-se e afastar-se das pessoas, defendendo-se de uma agressão muitas vezes imaginária. As ferramentas que não funcionam mais precisam ser descartadas. Temos que agradecer o que fizeram por nós em determinado momento e desapegar-nos delas. Muitas vezes é preciso chorar por uma parte da vida que nunca existirá. Essa mulher tinha que chorar a infância feliz que nunca teve.

Às vezes recebemos uma grande quantidade de papéis e os assumimos sem compreender que eles têm um custo. Em um determinado ponto o custo torna-se elevado demais para ser suportado. Muitas mulheres só vão descobrir na meia-idade que desempenharam o papel de “eterna mãezona e conciliadora” da família. Elas não negam a importância do papel que desempenharam, mas constataam que foram longe demais e muitas vezes se deixaram explorar. Sem perceber o que estava acontecendo, assumiram a responsabilidade de promover a felicidade de seus pais e irmãos, solucionaram todas as brigas, emprestaram dinheiro e chegaram a sustentar alguns familiares. Em um determinado ponto, elas descobrem que podem ser boas pessoas sem ter que garantir a felicidade de todo mundo.

A realidade é que nem todos os relacionamentos dão certo, e divergências e desapontamentos são inevitáveis. Se você se sentir responsável por corrigir todos os problemas, pagará um preço muito alto, porque esta é uma tarefa impossível.

*Como você vai reagir ao seu novo eu?*

- Você talvez chegue à conclusão de que o papel que desempenhava era um fardo: “Que bom que não me sinto mais responsável pela felicidade de todo mundo.”
- Você talvez chegue à conclusão de que estava enganando os outros: “Eu estava manipulando todo mundo, minha bondade e generosidade eram apenas uma tentativa de fazer com que as pessoas gostassem de mim e dominá-las.”
- Você talvez chegue à conclusão de que é feliz e amável sendo autenticamente o que é.
- Você talvez descubra que suas ações tinham origem no medo: medo de não ser uma pessoa boa, medo de não ir para o céu, medo de que não gostassem de você.
- Você talvez chegue à conclusão de que estava usando o papel para ganhar troféus e isso lhe custava um enorme esforço: “Eu sempre achei que me tornaria aquela pessoa que todos amariam e admirariam, mas sou apenas um ser humano como todo mundo e agora sou feliz assim.”
- Você talvez chegue à conclusão de que os outros têm recursos para enfrentar seus próprios problemas, e de que crescerão nesse processo.

- Você talvez chegue à conclusão de que precisa que as outras pessoas sejam fracas para se sentir mais forte.
- Você talvez chegue à conclusão de que ao tratar das falhas e deficiências dos outros você evita enfrentar as suas próprias falhas.

Todas as pessoas têm partes mais sombrias em sua personalidade. Não se trata das grandes qualidades ou dos grandes defeitos, mas daqueles aspectos que frequentemente escondemos de nós mesmos e negamos: o preconceituoso, o discriminador, o que gosta de falar mal dos outros, aquele que se faz de vítima ou de mártir para explorar os outros. Essas são as partes mais cinzentas do nosso eu. É preciso reconhecê-las e admiti-las sem nos culparmos ou censurarmos por elas, pois fazem parte da natureza humana. Insisto no que já foi dito: *não podemos trabalhar a negatividade profunda se não admitirmos nossos aspectos sombrios*. É só aceitando-os e trabalhando neles que poderemos assumir nosso *eu completo*.

Muito provavelmente não será fácil abandonar os papéis, pois eles lhe conferiram identidade durante bastante tempo. É um processo árduo, que exige dedicação constante, mas você conquistará grande alegria e paz por ser mais genuinamente você.

Não se esqueça: embora tenhamos a tendência de nos definir em função de nossas circunstâncias externas, somos muito mais do que elas. Se o dia está ótimo - céu azul, a bolsa de valores em alta, o carro limpo e reluzente, o boletim das crianças excelente -, tudo corre às mil maravilhas e nos sentimos pessoas magníficas. Caso contrário, achamos que não valemos nada.

Avançamos levados pela maré dos eventos, alguns controláveis, outros não. Mas *a nossa essência verdadeira permanece a mesma em qualquer circunstância*. Ela não é definida por este mundo, nem pelos nossos papéis. Todos eles são ilusões, mitos que não nos são úteis. Debaixo das nossas circunstâncias e de todas as situações vividas existe uma grande pessoa. Encontramos a nossa verdadeira identidade e grandeza renunciando a todas as ilusões de identidade para descobrir o nosso verdadeiro eu.

Frequentemente nos definimos em função dos outros. Se os outros estão de mau humor, ficamos deprimidos. Se acham que estamos errados, nos colocamos na defensiva. Se nos aplaudem, nos sentimos realizados, mas, se nos censuram, nos sentimos desprezíveis. No entanto, nosso verdadeiro eu não depende das reações externas. Somos totais, completos e temos valor exatamente como somos, ricos ou pobres, velhos ou jovens, vencedores ou vencidos, começando ou terminando um relacionamento. Quer estejamos no início ou no final da vida, no auge da fama ou nas

profundezas do desespero, somos sempre pessoas além das circunstâncias. Você é o que você é e não a sua doença, não o que você faz. A vida tem a ver com o que *somos* e não com o que *fazemos*.

## DK

Perguntei a uma mulher que estava à beira da morte: “Quem é você?” Ela respondeu: “Em todos os papéis que desempenhei na vida, eu me sentia muito comum, igual a tantas outras pessoas. Eu me perguntava: o que faz a minha vida ser diferente da dos outros?”

“Durante a minha doença descobri claramente que sou uma pessoa única. Nenhuma outra pessoa viu ou experimentou o mundo exatamente da mesma maneira que eu. E ninguém jamais o verá como eu. Desde o início até o fim dos tempos, nunca haverá um outro eu igual a mim.”

Essa afirmação é tão verdadeira para você quanto era para aquela mulher. Ninguém jamais experimentou o mundo exatamente como você, com a sua história particular e a forma como os eventos aconteceram em sua vida. Você é um ser absolutamente único. Descubra quem você realmente é para começar a celebrar a sua condição única.

Muitas pessoas entram em uma grave crise quando compreendem que não sabem quem realmente são; tentar conhecer a si mesmas pela primeira vez é uma tarefa assustadora. Elas percebem que sempre reagiram baseadas nas expectativas dos outros e se sentem inseguras quando se trata de descobrir como seu eu autêntico reagirá.

Quando as pessoas recebem diagnósticos que ameaçam a vida, talvez, pela primeira vez, elas sintam a necessidade de entender quem são. Nesses momentos elas se perguntam “Quem está morrendo?”, e em geral se dão conta de que uma parte nossa não morre, continua, sempre existiu. Quando a doença nos derruba, deixamos de ser o banqueiro, o viajante, o médico ou o técnico, o que nos leva a fazer a nós mesmos esta importante pergunta: “Se eu não sou essas coisas, então *quem sou eu?*”

E nas experiências realizadas conscientemente que descobrimos quem somos de forma autêntica e verificamos o que queremos e não queremos fazer. Quando o nosso objetivo é impressionar os outros, deixamos de enxergar o valor que existe em nós. É impressionante descobrir como vivemos muito mais em função do que *deveríamos* fazer do que *queremos* fazer. Porque o objetivo de todas as nossas ações e experiências deve ser alcançar paz e alegria, seja no emprego, com os amigos que escolhemos,

seja com as roupas que vestimos, e assim por diante.

De vez em quando, procure ceder a um desejo que você normalmente reprimiria, e experimente fazer uma coisa nova ou algo que você considere “esquisito”. É uma boa forma de aprender a respeito de quem você é. Ou então pergunte-se o que você faria se ninguém estivesse olhando. Se pudesse fazer qualquer coisa que quisesse, sem que houvesse consequências, o que você faria? Sua resposta a esta pergunta revela muitas coisas a seu respeito, ou pelo menos a respeito do que está impedindo você de realizar seu desejo. Sua resposta pode conter uma lição que você precisa trabalhar para descobrir a sua essência.

## DK

Sempre corri de um lado para o outro nas férias, levantando cedo, vendo e fazendo o maior número de coisas possíveis durante o dia, voltando exausto à noite para o hotel. Quando finalmente compreendi que nunca me divertia nas férias, que elas sempre eram estressantes, perguntei a mim mesmo o que eu realmente desejava fazer. A resposta foi que gostaria de dormir até tarde, de visitar com calma alguns locais que me interessassem e de me sentar na varanda ou na praia durante o tempo que quisesse para ler um bom livro ou simplesmente não fazer nada. Eu desempenhava o papel da “pessoa que aproveita o mais possível as férias visitando o máximo de lugares”, mas levei tempo para descobrir que aquele não era eu. Fazia aquilo porque achava que *devia*, mas fiquei extremamente feliz quando compreendi que eu me divertia muito mais e usufruía mais aquilo que via quando combinava a visita aos pontos turísticos com momentos de relaxamento.

O que você faria se não tivesse que obedecer às expectativas de seus pais, da sociedade, de seu chefe ou de seu professor? Como você se definiria? Sabe quem está debaixo de todas aquelas atitudes impostas, da maioria dos papéis que você desempenha? O seu verdadeiro eu.

Aos sessenta anos, Tim, pai de três meninas agora adultas, sofreu um ataque do coração. Ele tinha sido um pai dedicado, severo e exigente com as filhas, que criara sozinho. Depois do ataque, Tim começou a examinar a sua vida. “Percebi que não eram apenas as minhas artérias que tinham se esclerosado”, ele disse. “Eu tinha endurecido. Foi a partir da morte de minha mulher. Eu precisava ser forte, e queria que as meninas também fossem. Então fui duro com elas. Estou com sessenta anos e minha vida em breve vai acabar. Não quero mais ser duro. Quero que as meninas saibam que têm um pai que as ama muito.”

No quarto do hospital ele falou às filhas do seu amor. Elas sempre souberam que ele as amava, mas essa manifestação de ternura fez os olhos de todos se encherem de lágrimas. Tim não precisava mais exercer o papel de pai severo, podia deixar fluir seu amor. Podia ser a pessoa que era por dentro.

Como no caso das estátuas de Michelangelo, precisamos “desbastar o excesso” para que a nossa beleza maior e essencial apareça. Você é o mais puro amor, o mais grandioso tipo de perfeição. Você e todos nós estamos na Terra para nos curarmos, para crescermos e nos tornarmos plenamente aquilo que sempre fomos.

Tentar em todas as circunstâncias descobrir quem somos essencialmente nos permitirá fazer o trabalho necessário e aprender as lições. Quando o nosso ser interior se reflete o mais possível no nosso ser exterior, não precisamos nos esconder, ter medo ou nos defender. Descobrimos que somos algo que transcende as nossas circunstâncias.

## DK

Certa noite, bem tarde, eu estava conversando com um homem em uma clínica para doentes terminais. “Qual é a parte mais dura desta experiência para você”, perguntei. “A hospitalização? A doença?”

“Não”, ele respondeu. “A pior parte é que todo mundo me olha como se eu já pertencesse ao passado. E eu sinto que, independentemente do que está acontecendo com o meu corpo, eu sou uma pessoa completa. Existe uma parte minha que não muda, que eu não perderei e que não desaparecerá com a idade, a doença ou a morte. No meio da doença e da destruição do meu corpo, eu me agarro a essa parte. É isso que eu sou e que sempre serei.”

Esse homem descobriu que a sua essência estava bem além do que acontecia com o seu corpo, bem além da quantidade de dinheiro que ganhara ou de quantos filhos tivera. Depois que despimos esses papéis, *nós* somos o que resta. Existe dentro de cada um de nós um potencial para a bondade, para dar sem querer retorno, para ouvir sem julgar, para amar incondicionalmente. Este potencial é a nossa meta. Podemos nos aproximar dela com maior ou menor intensidade a cada minuto do dia, se nos empenharmos. Muitas pessoas encontram no momento de uma doença grave essa oportunidade de se aproximar dos outros, de lidar melhor com suas próprias barreiras e de avançar em direção à conclusão das suas questões inacabadas.

# EKR

Há alguns anos, na University of Chicago Medical School, tive a sorte de ser escolhida “professora favorita”. Esta era uma das maiores honras que os professores podiam receber, pois significava um reconhecimento por parte dos alunos. No dia em que foi anunciado o prêmio, ninguém fez nenhum comentário comigo a respeito da homenagem, apesar de serem simpáticos como sempre. Fiquei intrigada com aquele silêncio, mas, no final do dia um lindo arranjo de flores chegou à minha sala, com o cartão de um dos meus colegas, um psiquiatra infantil. O cartão dizia: “Estou me roendo de inveja, mas de qualquer modo, parabéns.” A partir daquele momento eu soube que podia confiar naquele homem. Eu o amei por ser tão verdadeiro, tão autêntico. Soube que podia confiar nele e me sentir segura ao seu lado porque ele mostrara o seu verdadeiro eu.

Volto a repetir: a maior perfeição que podemos atingir inclui sermos sinceros a respeito dos nossos lados sombrios, das nossas imperfeições. É extremamente reconfortante quando uma outra pessoa expõe seus limites e deficiências com sinceridade. E é igualmente importante aprender a verdade a respeito de nós mesmos, a verdade sobre quem somos.

Certo homem contou a história da sua avó, que estava com oitenta anos, muito doente e sofrendo bastante.

“Eu sentia muita dificuldade em deixá-la partir”, falou ele. “Finalmente reuni coragem e disse a ela: ‘Nana, não quero que você vá embora.’ Eu sei que isso parece egoísta, mas era assim que eu estava me sentindo.”

“‘Meu querido’”, ela respondeu, “‘minha vida foi plena e feliz. Sei que quando você me olha tem a impressão de que sobra pouca vida em mim, mas garanto a você que eu me sinto completa. Somos como uma torta: damos um pedaço para os nossos pais, um pedaço para nossos amores, um pedaço para os amigos, para os filhos, e um pedaço para a nossa profissão. No final da vida, algumas pessoas não guardaram nenhum pedaço para si mesmas e nem mesmo sabem que tipo de torta elas foram. Eu sei o tipo de torta que eu sou, e isso é algo que cada um tem que descobrir por si mesmo. Posso deixar esta vida sabendo quem eu sou.’”

“Quando ouvi essas palavras, ‘Eu sei quem eu sou’, pude deixá-la partir. Disse a ela que quando chegasse a minha hora de morrer eu esperava ter a mesma sensação de completude e saber quem eu sou. Minha avó se

inclinou para a frente, como se fosse me contar um segredo, e disse sorrindo: ‘Você não precisa esperar a hora da morte para descobrir o tipo de torta que você é.’”

## QUARTO CAPÍTULO

### A lição da perda

## EKR

Um estudante de psicologia no fim de seu doutorado estava prestes a perder o avô gravemente enfermo que ajudara a criá-lo. Ele se perguntava angustiado se deveria ou não pedir um afastamento de doze meses do último ano de estudos para passar mais tempo com o avô. Ao mesmo tempo que desejava ficar ao lado do avô, ele também se sentia impelido a concluir naquele momento o doutorado, porque estava aprendendo muito sobre a vida naquele último ano do curso. “O que estou aprendendo agora na faculdade”, explicou ele, “me ajuda realmente a crescer como pessoa.”

Eu disse a ele: “Se você verdadeiramente quer aprender e crescer, é preciso compreender que o universo o matriculou no programa de pós-graduação da vida, que se chama *perda*”

Acabamos perdendo tudo que temos, mas o que *realmente importa jamais pode ser perdido*. Nossa casa, carro, emprego, dinheiro, juventude e até mesmo aqueles que amamos estão apenas emprestados a nós. Como tudo o mais, as pessoas que amamos não são nossas para sempre. Mas perceber esta verdade não precisa nos entristecer. Pelo contrário, esta constatação é capaz de nos fazer apreciar e usufruir mais as maravilhosas experiências, pessoas e coisas que temos durante a nossa permanência na Terra.

Se a vida é uma permanente escola, a perda é uma das principais partes do currículo. Nesse momento de dor e necessidade, recebemos o carinho daqueles que amamos e às vezes até mesmo de desconhecidos. A perda é um buraco no coração, mas é um buraco que desperta o amor e pode despertar o amor de outras pessoas por nós.

Entramos no mundo sofrendo a perda do útero da nossa mãe, o mundo perfeito onde iniciamos a vida. Somos lançados em um lugar em que nem sempre somos alimentados quando temos fome, no qual não sabemos se a mãe vai acolher nossas dores e desconfortos. Sentimos prazer no aconchego do colo materno e, de repente, ele nos é tirado. À medida que vamos crescendo, perdemos nossos amigos quando nós ou eles mudamos de cidade ou de escola, perdemos nossos brinquedos quando eles se quebram ou desaparecem e perdemos o campeonato de natação. Perdemos os primeiros

namorados e namoradas, e a série de perdas apenas começou. Nos anos seguintes, perdemos os professores, os amigos e os sonhos da infância.

Todos os intangíveis, como os nossos sonhos, a juventude e a sensação de proteção no final murcham ou acabam. Tudo que nos pertence está apenas emprestado a nós, não são realmente nossos. Nossa realidade na Terra não é permanente. Tudo é temporário. Por mais que nos esforcemos, acabamos concluindo que não é possível encontrar a permanência e acabamos aprendendo que nossa segurança não pode depender de tentar “conservar” tudo e impedir a perda.

Não gostamos de encarar a vida desta maneira. Por mais inexorável que seja o fim da vida, temos a sensação de ser eternos e nos recusamos internamente a contemplar a suprema perda percebida, a própria morte. É impressionante observar como muitas famílias de doentes terminais procuram enganar-se. Elas não querem falar sobre a perda pela qual estão passando e certamente não desejam falar sobre ela com a pessoa amada que está morrendo. A equipe do hospital também não diz nada aos pacientes. A experiência me mostrou que as pessoas que estão chegando ao fim da vida têm consciência da situação em que se encontram. E nós nos enganamos ao pensar que todo esse fingimento as ajuda. Mais de um paciente terminal já olhou para a família e declarou com gravidade: “Não tentem esconder de mim que estou morrendo. Como é que vocês podem deixar de dizer uma coisa tão importante para mim? Vocês não entendem que cada coisa viva me faz lembrar que estou morrendo?”

Os que se encontram à beira da morte se dão conta do que estão perdendo e compreendem o valor de tudo. São os vivos que frequentemente enganam a si mesmos.

## DK

Aprendi a respeito da perda quando acordei no meio da noite contorcendo-me de dor. No momento em que a intensa dor abdominal começou tive certeza de que a situação era grave. Meu médico receitou um antiácido e sugeriu que monitorássemos o problema. Três dias depois, a dor estava muito pior, de modo que o médico decidiu me internar no hospital por um dia para fazer uma série de exames, inclusive uma endoscopia do estômago e do intestino que permitiria ver o que havia de anormal.

Na sala de recuperação, o médico explicou que tinha encontrado um tumor que estava obstruindo parcialmente meu intestino. Disse-me que tinha colhido material e enviado para o laboratório. O resultado da biópsia viria

dentro de quatro dias.

Durante esses quatro dias torturantes pensei muito em meu pai que morrera de câncer de cólon. Enquanto esperava, lamentei a perda da invulnerabilidade da minha juventude, da minha saúde e até mesmo da minha vida. O tumor revelou-se benigno, mas os sentimentos de perda naqueles poucos dias foram muito reais.

Quase todos nós procuramos ignorar e resistir à perda a vida inteira, sem compreender que a vida é perda e a perda é vida. É impossível viver e crescer sem a perda. Existe um antigo ditado judeu que diz que, se dançarmos em muitos casamentos, iremos chorar em muitos funerais. Essa frase quer dizer que, se estivermos presentes em muitos inícios, também estaremos em muitas conclusões. Se você tiver muitos amigos, o seu quinhão de perdas será maior.

O fato de você sentir que está sofrendo uma grande perda significa que você recebeu uma bênção muito especial da vida: o ser querido que lhe deu tantas alegrias e agora está partindo. Sofremos grandes e pequenas perdas, que podem ir da morte de um pai ou uma mãe à perda de um número de telefone. As perdas podem ser permanentes, como a morte, ou temporárias, como quando um filho vai estudar fora. São cinco os estágios que descrevem a maneira como reagimos a todas as perdas — grandes ou pequenas, permanentes ou temporárias - e não apenas à morte. Imagine que seu filho nasça cego. Você terá a sensação de estar diante de uma grande perda e provavelmente reagirá da seguinte maneira:

- Negação - Apesar de os médicos dizerem que seu filho não consegue acompanhar os objetos com os olhos, você pensa que é só dar tempo ao tempo e ele conseguirá fazer isso quando ficar mais velho.
- Raiva - Os médicos já deviam estar sabendo disso, eles deviam ter nos contado mais cedo! Por que Deus faria isso conosco?
- Barganha - Serei capaz de lidar com esse problema desde que meu filho seja capaz de aprender as coisas e conseguir cuidar de si mesmo quando crescer.
- Depressão - Isso é terrível, a vida dele será muito limitada.
- Aceitação - Vamos lidar com os problemas à medida que eles forem surgindo, e meu filho poderá ter uma vida satisfatória e cheia de amor.

Em uma situação mais trivial, suponha que você deixou cair uma lente de contato. Você poderia reagir à perda da seguinte maneira:

- Negação - Não acredito que eu tenha deixado cair a lente!
- Raiva - Droga, eu devia ter tomado mais cuidado.
- Barganha - Prometo que, se encontrar essa lente desta vez, tomarei muito mais cuidado no futuro.
- Depressão - Estou muito triste porque perdi a lente; agora vou ter que comprar outra.
- Aceitação - Não tem problema, eu tinha mesmo que perder uma lente de contato um dia. Vou encomendar outra logo de manhã.

Nem todo mundo passa por esses cinco estágios em cada perda, as reações nem sempre ocorrem na mesma ordem e você poderá passar mais de uma vez pelos estágios. No entanto, sofreremos vários tipos de perdas muitas vezes, de várias maneiras e sempre reagimos a elas. As sucessivas perdas nos dão a oportunidade de aprender a lidar melhor com elas, o que nos torna mais bem preparados para enfrentar as perdas que a vida inevitavelmente nos trará.

Aquilo que você sente quando perde alguém ou alguma coisa é exatamente o que deveria estar sentindo. Nunca nos cabe dizer a alguém: “Você já vem negando a perda há muito tempo; agora está na hora de sentir raiva.” Cada um tem seu tempo e vive o processo ao seu modo. As perdas nos deixam vazios, indefesos, imobilizados, paralisados, impotentes, revoltados, tristes e com medo. Não conseguimos dormir ou temos vontade de dormir o tempo todo; não temos apetite ou comemos vorazmente tudo que encontramos pela frente. Podemos oscilar entre os extremos ou passar por todos os níveis intermediários. Estar em uma dessas fases ou em todas faz parte do processo de cura.

Talvez a única certeza a respeito da perda seja que o tempo cura tudo. Infelizmente, a cura nem sempre é um processo ascendente que nos conduz à superação com rapidez e suavidade. Em vez disso, o processo equivale mais ou menos a andar na montanha-russa: avançamos em direção à melhora e de repente mergulhamos no desespero; parecemos avançar para logo em seguida regredir; progredimos para depois ter a sensação de que voltamos ao início. A cura é assim. Pode ter certeza: a cura e o

restabelecimento virão. Você talvez não recupere o que perdeu, mas poderá curar-se. Em algum momento na sua jornada através da vida você perceberá que nunca teve a pessoa ou a coisa que perdeu da maneira como imaginava. E você compreenderá que sempre as terá de outras maneiras.

Ansiamos pela totalidade: Esperamos manter as pessoas e as coisas como elas são, mas sabemos que isso não é possível. A perda é uma das lições mais difíceis da vida. Tentamos torná-la mais fácil, até mesmo a romantizamos, mas a dor que sentimos quando nos separamos de alguém ou de alguma coisa importante para nós é uma das coisas mais duras que jamais experimentaremos. A ausência nem sempre torna o coração mais amoroso; às vezes, ela nos faz ficar tristes, solitários e vazios. Mas assim mesmo ficaremos curados.

Assim como não existe o bem sem o mal, ou a luz sem a escuridão, *não existe crescimento sem perda*. E por mais estranho que isso possa parecer, também *não há perda sem crescimento*. Este é um conceito complicado de compreender, mas posso lhes dizer que já presenciei este fato inúmeras vezes.

Vi isso acontecer com pais que perderam filhos com câncer. A maioria vive a experiência como se fosse o fim de seu mundo, o que é compreensível. Anos depois, alguns relatam que conseguiram superar a tragédia. É claro que prefeririam não ter perdido os filhos, mas puderam perceber que a perda os ajudou de maneira que não imaginavam. Uma das principais descobertas é de que “é melhor perder um grande amor do que nunca ter amado”.

À primeira vista, ao contemplar a nossa vida e as nossas perdas, pode ser difícil perceber que crescemos. Mas, acredite, nós crescemos. Aqueles que sofrem perdas e as superam acabam se tornando mais fortes e completos.

Muitas vezes a perda de bens materiais nos dá a oportunidade de descobrir o que é realmente essencial em nossa vida. Conheci pessoas que optaram por perder um emprego com alto salário para terem mais liberdade para fazer aquilo de que gostavam. A velhice tem perdas de energia física e do declínio do corpo, mas tem um ganho em sabedoria e paz interior. Às vezes é preciso terminar um relacionamento para descobrir quem somos e o que desejamos realmente. De qualquer forma, a vida é feita de permanentes escolhas e todas as vezes que escolhemos algo perdemos alguma coisa.

**EKR**

Quando pensamos na perda, o que nos vem logo à cabeça são grandes tragédias como a perda de um ente querido, da nossa vida, da nossa casa, do nosso dinheiro. No entanto, nas lições da perda, descobrimos que às vezes as pequenas coisas da vida assumem grande importância. Agora que a minha vida está restrita à cama de hospital na minha sala e à cadeira ao lado dela, sou grata por não ter perdido algumas das coisas que para a maioria das pessoas são absolutamente naturais. Com a ajuda de uma cômoda-toaleta ao lado da cama, posso pelo menos urinar sem a ajuda de outra pessoa. Não poder ir ao banheiro ou tomar banho sozinha representaria para mim uma enorme perda. Hoje sou grata por ser capaz de ao menos ainda fazer essas coisas sem ajuda.

Perder uma pessoa que amamos é certamente uma das experiências mais dolorosas que existem. É interessante ouvir pessoas que perderam alguém devido a um divórcio ou separação frequentemente afirmarem que chegaram à conclusão de que a morte não é a perda suprema, e sim separar-se daqueles que elas amam. Saber que a pessoa amada continua a viver sem poder compartilhar com ela a nossa existência pode ser muito mais doloroso do que quando se trata de uma separação permanente causada pela morte. No caso de um ser amado que morre, apesar da falta da presença física, somos capazes de encontrar novas maneiras de conviver com ele, pois continua presente no nosso coração e na nossa lembrança.

Aprendemos coisas interessantes a respeito da perda com as pessoas que estão à beira da morte. As mesmas lições muito claras nos chegam daqueles que estiveram tecnicamente mortos mas que foram trazidos de volta à vida. Em primeiro lugar, todos são unânimes em afirmar que perderam o medo da morte. Dizem também que agora sabem que a morte é apenas o abandono de um corpo físico, semelhante ao processo de tirar uma roupa de que não precisamos mais. Terceiro, eles recordam uma profunda sensação de totalidade na morte, um sentimento de conexão com tudo e com todos e nenhuma sensação de perda. Em último lugar, eles nos dizem que em nenhum momento estiveram sozinhos, que alguém estava sempre com eles.

## **EKR**

Um homem de trinta e poucos anos me disse que a sua mulher o tinha abandonado inesperadamente. Completamente arrasado, ele falou sobre a angústia que estava sofrendo. Depois olhou para mim e perguntou: “É isso o que a gente sente quando perde alguém? Muitos amigos meus perderam

pessoas queridas de diversas maneiras: rompimentos, divórcios, e até mesmo morte. Eu os via tristes e eles me disseram que estavam sofrendo, mas eu não tinha nenhuma ideia de como era essa sensação. Agora que eu sei, tenho vontade de procurar essas pessoas e dizer a elas: ‘Sinto muito, eu não tinha ideia do que você estava passando.’

“Essa experiência de perda me fez crescer e me tornar muito mais solidário. No futuro, quando um amigo estiver vivendo uma perda, procurarei ajudá-lo de uma maneira que antes nem me ocorreria e entenderei a dor que ele está sentindo como nunca imaginei que entenderia.”

Esta é uma das finalidades da perda na nossa vida. Ela nos faz mais completos. Ela ajuda a aprofundar a maneira como entendemos os outros. Ela nos liga uns aos outros de um jeito que nenhuma outra lição de vida é capaz de fazer. Quando somos unidos pela experiência da perda, nós nos tornamos mais solidários, generosos e sensíveis.

A única coisa tão difícil quanto a perda é o medo de sofrer uma perda. Os pacientes frequentemente me dizem: “Há momentos em que a expectativa é tão torturante que eu preferia morrer logo.”

Um casal que estava vivendo uma grande crise em seu casamento queixou-se da seguinte maneira: “Esta tentativa de reconciliação é terrível, porque não sabemos em que vai resultar. Gostaríamos de poder fazer o relacionamento dar certo logo ou então terminá-lo de uma vez por todas.”

A vida algumas vezes nos obriga a viver na incerteza, sem saber se vamos ou não experimentar uma perda. Podemos ter que esperar horas para saber como foi o resultado da cirurgia, alguns dias para tomar conhecimento do resultado dos exames ou um período indeterminado enquanto uma pessoa que amamos luta contra uma doença. Podemos permanecer na angústia da incerteza durante horas, dias, semanas ou mais tempo ainda quando uma criança está desaparecida. As famílias dos soldados desaparecidos em combate acabam muitas vezes preferindo ter certeza de sua morte a viver na insegurança. Viver na incerteza de uma possível perda já é em si uma perda. E, independentemente do resultado da situação, trata-se de uma perda com a qual precisamos lidar.

## DK

Lembro-me bem do meu pai: seu rosto radiante, o brilho nos olhos, o sorriso caloroso e o relógio de ouro com pulseira preta que parecia fazer parte do seu braço. Não houve um só momento em que papai e aquele

relógio não estivessem na minha vida. Ele sabia o quanto eu amava aquele relógio.

Há alguns anos, quando meu pai estava morrendo, sentei-me ao lado da sua cama e olhei para ele com os olhos cheios de lágrimas dizendo: “Não sei como me despedir de você.”

Meu pai respondeu: “Também não sei como dizer adeus a você, mas sei que tenho que me despedir de você e de tudo que sempre amei. Do seu rosto, da minha casa, de tudo mesmo. Ontem à noite eu olhei pela janela e me despedi das estrelas. Tire o relógio do meu pulso”, pediu, apontando para o braço.

“Não, papai. Você sempre usou esse relógio.”

“Mas está na hora de eu me despedir dele e de você passar a usá-lo.”

Delicadamente tirei o relógio do pulso de meu pai e o coloquei no meu. Enquanto eu olhava para o relógio, ele disse: “Um dia você também terá que se despedir dele.”

Os anos se passaram e eu nunca esqueci aquelas palavras. O relógio ficou como uma lembrança ao mesmo tempo doce e amarga do caráter transitório da vida. Raramente o tiro do pulso. Mais ou menos há um mês, depois de um dia agitado no trabalho, fui até a academia de ginástica, exercitei-me um pouco, tomei um banho, voltei para casa e me vesti para sair com amigos. Mais tarde, quando fui dormir, percebi que o relógio tinha desaparecido. Nos dias seguintes, procurei-o por toda parte.

Eu estava lidando ao mesmo tempo com a perda do relógio que representava tão intensamente o meu pai e a minha infância e a lição a respeito da perda que ele me ensinara. Eu sempre soubera que um dia iria perder aquele relógio, dando-o para alguém quando eu morresse ou em alguma outra circunstância. Ao perdê-lo de fato tive que conviver com o sentimento profundo de que tudo que possuímos é realmente temporário, de que todas as coisas são apenas um empréstimo que nos é feito. À medida que o tempo foi passando, acostumei-me a este conceito e à perda inevitável que ocorrera. Em vez de me concentrar exclusivamente no relógio, descobri que estava ligado de outras maneiras ao meu pai e à minha infância. Incorporei o lembrete de que eu também um dia iria dizer adeus a tudo.

Três meses depois, ao puxar o lençol da cama, encontrei o relógio que caíra entre a cabeceira e o colchão. Ele está de volta ao meu pulso, mas agora compreendo que todas as nossas dádivas são temporárias. E que, ao dizer adeus a tudo, encontramos algo dentro de nós que não se perde.

A maioria das coisas que possuímos não encerra um significado em si. Na verdade, elas significam muito para nós por causa do que representam, e

o que elas representam é nosso para sempre.

A perda é complicada e ninguém pode prever a reação que terá diante dela. Os sentimentos podem ser conflituosos, retardados e esmagadores.

Uma única perda, ou mesmo uma possível perda, atinge muitas vidas: a da família, a dos amigos, a dos colegas de trabalho e a dos profissionais de saúde que cuidam dos pacientes. Todos sofrem, até mesmo os animais de estimação. Todo mundo sente a perda. Ela pode nos separar ou nos unir.

Certa mulher, durante um seminário, lamentava a perda do marido de quem se divorciara. O interessante, explicou ela, é que os problemas dos dois tinham começado enquanto ele lutava contra o câncer.

“Durante o tratamento dele, eu ficava acordada à noite observando-o respirar”, contou ela calmamente. “Eu estava apavorada com a ideia de perdê-lo e ficava desperta me perguntando o que faria no dia em que ele parasse de respirar.

Não conseguia suportar a ideia do que poderia acontecer se o perdesse. Tudo isso me levou a uma depressão nervosa, e, como me senti culpada por não poder dar assistência a meu marido, acabei abandonando o casamento. Ele ficou curado e há anos goza de perfeita saúde. A situação me ensinou que, quando uma pessoa enfrenta uma doença muito grave, todas as atenções se concentram nela, em como está passando, como está se sentindo, se o tratamento está dando certo, etc. Eu me dei conta de que me senti muito culpada por me achar egoísta querendo que cuidassem de mim. Nunca pensei em dizer: ‘Ei, eu estou aqui, prestem atenção em mim!’ Essa atitude me pareceria errada, porque afinal a paciente não era eu. Gomo é que eu podia precisar de ajuda se era meu marido que estava morrendo? Por isso fiquei de boca fechada até que finalmente desmoronei.”

A dor que sentimos na perda pode ser maior quando há circunstâncias agravantes, como um assassinato. De qualquer forma, acredito que a dor de toda perda é complicada; raramente é simples.

## DK

Durante os primeiros estágios da epidemia da AIDS no início dos anos oitenta, Edward perdeu mais de vinte pessoas que amava. Na época ele se espantou por achar seu sentimento de perda muito pequeno. “Eu as amava”, ele repetia, “como posso ter sentido tão pouco?”

Edward passou quinze anos perturbado pelo fato de ter sentido tão pouco a perda de todas aquelas pessoas que havia amado. Então, certa

noite, ele acordou em pânico e saiu procurando freneticamente pela casa fotos daquelas vinte pessoas. De repente, aparentemente do nada, a dor despencou em cima dele como uma tonelada de tijolos. Mas naquele momento Edward estava forte o suficiente para ser capaz de começar a sentir parte daquelas perdas. Os sentimentos que tinham ficado guardados puderam vir à tona.

Cada pessoa experimenta as perdas em seu próprio ritmo e da sua maneira. A negação do primeiro estágio é uma bênção protetora. Os nossos sentimentos se farão presentes no momento certo. Nesse meio tempo, enquanto não estamos prontos, eles ficam guardados garantindo nossa segurança. Este fato acontece frequentemente com crianças ou adolescentes que perdem os pais: eles podem não sentir muita dor enquanto não se tornam adultos e capazes de suportá-la.

Não podemos escapar do nosso passado. A dor do passado com frequência é mantida em suspenso até estarmos prontos para que ela nos encontre. Às vezes, novas perdas desencadeiam a dor das antigas.

Como muitas jovens esposas da década de quarenta, Maurine ficou arrasada quando recebeu um telegrama do Departamento da Guerra informando que seu marido estava morto.

Ela e Roland tinham começado a namorar na faculdade e se casaram às pressas antes de ele se alistar no exército. Durante o primeiro ano do casamento, Roland concluiu o treinamento como piloto de avião de combate e embarcou para o exterior. Depois chegou o telegrama.

Em vez de chorar a perda do marido, a viúva de vinte e um anos rapidamente mudou-se para outro estado, arranjou um emprego e retomou a vida. Dois anos depois da morte de Roland, Maurine voltou a se casar. No decorrer dos anos seguintes, ela teve três filhas e seu passado parecia esquecido. O novo marido sabia do amor que ela perdera, mas Maurine nunca falou sobre Roland com as filhas ou com os novos amigos, nem manteve contato com a família de Roland ou com amigos comuns da época de seu primeiro casamento.

Cinquenta anos se passaram; o segundo marido ficou doente e morreu. Nesse momento toda a dor pela perda dos dois maridos veio à tona, combinada em uma única torrente de lágrimas. Para lidar com os seus sentimentos, Maurine mandou montar dois quadros e os pendurou na parede da sala: um com a foto do primeiro marido e outro com a do segundo, o que finalmente possibilitou que ela examinasse os diferentes sentimentos causados pelas perdas que havia sofrido.

As pessoas frequentemente entram em conflito com elas mesmas por

causa da perda de pessoas queridas, especialmente dos pais com quem tinham relações em que amor e ódio se misturavam. O principal bloqueio que as impede de lidar com a perda e resolvê-la é o que ocorre quando elas não conseguem entender como podem estar sofrendo com a morte de alguém que não amavam. “Minha mãe era tão má para mim”, declarou-me certa mulher. “Era literalmente uma tirana. Por que eu me importo com a morte dela?”

Choramos por aqueles que cuidaram de nós amorosamente, mas também lamentamos a perda daqueles que não nos deram o amor que merecíamos. Vi repetidas vezes este fenômeno: o menino fortemente espancado está no hospital e anseia pela mãe que está na cadeia por ter agredido o filho. Somos capazes de chorar por pessoas que nos prejudicaram, e, se você sentir vontade de chorar por alguma delas, faça-o sem se reprimir. Precisamos chorar e viver as nossas perdas, aceitando que elas não podem ser negadas mesmo que julguemos que aquela pessoa não merecia o nosso amor.

Qualquer que seja a perda, todos nos restabeleceremos no nosso ritmo e da nossa maneira. Ninguém pode nos dizer que já era tempo de estarmos recuperados ou que nos consolamos muito rapidamente. Nós muitas vezes encontramos maneiras de nos proteger das perdas: nos desligamos, as negamos, vamos em socorro de outras pessoas e procuramos consolá-las de suas perdas para não ter que sentir a nossa, nos tornamos auto-suficientes para nunca mais dependermos de alguém.

## EKR

Quando Gillian tinha mais ou menos cinco anos, seus pais a abandonaram na porta de um orfanato. Por ser bem pequena, ela certamente não entendeu nada. Hoje, uma mulher inteligente de meia-idade, Gillian se tornou emocionalmente saudável. Falou-me sobre a antiga perda e a maneira como esta a afetou. Ela me disse que passou grande parte da vida tentando curar aquela perda, mas que agora percebera um problema muito mais grave. “Embora o que sofri quando criança tenha sido muito duro, o fato aconteceu há quarenta anos. Mas compreendi agora que nos últimos vinte anos ninguém me abandonou. Sou eu quem me abandono.”

“Você pode me explicar isso melhor?”, pedi.

“Por exemplo, apesar de ficar esperando que alguém ligue para me convidar para alguma coisa no fim de semana, eu esqueço de ligar a secretária eletrônica ou, quando atendo, imediatamente digo que estou muito

ocupada. Nunca dou às pessoas a chance de me convidar para sair. E, quando planejo minhas férias, sempre dou um jeito de não me comprometer com ninguém e acabo ficando sozinha e achando que ninguém se importa comigo.”

Por que ela faz isso? Subconscientemente nos colocamos em situações que nos fazem lembrar as nossas perdas originais. Quando conseguimos tomar consciência disso, podemos nos curar. Em seu processo de recuperação, Gillian está finalmente percebendo que é ela quem tem de cuidar de si mesma agora. “Sou uma mulher de quarenta e oito anos”, diz, “uma pessoa adulta e não mais a menina que foi abandonada no orfanato. As crianças podem ser vítimas, mas eu não sou mais uma criança. Minha função é garantir que eu faça o que desejo fazer.”

Se é isso que acontece em sua vida e você se pergunta por que parece estar sempre encontrando pessoas que o abandonam, talvez o universo esteja lhe enviando pessoas e situações cuja função é ajudar a curar a sua perda. Você acabará se recuperando. Na verdade, a cura já está a caminho.

Mas às vezes o que aprendemos ao curar uma antiga perda é que não podemos evitar novas perdas. Ao nos defendermos da perda, promovemos novas perdas. Procuramos evitar a sensação de perda não nos apegando às pessoas e mantendo-as à distância, mas isso é em si uma perda.

Um casal estava tendo problemas no relacionamento. Embora ambos quisessem filhos, a mulher estava sempre adiando a gravidez. Numa terapia, ela descobriu que o fato de seus pais e seus avós terem morrido de câncer fazia com que ela temesse perder os filhos que viesse a ter, ou que eles a perdessem. Conversei com ela a respeito do medo da perda, salientando que ninguém pode prever o futuro, e, por mais que desejemos, não podemos evitar a perda, nem somos capazes de criar uma situação que ofereça qualquer garantia contra a perda.

Essa mulher poderia adotar filhos, o que diminuiria a possibilidade de eles desenvolverem o câncer caso a tendência para a doença fosse hereditária. Mas que outros problemas hereditários eles teriam? E o que os impediria de morrer em um acidente de trânsito?

O que essa mulher poderia fazer para tranquilizar-se seria adotar os mais diversos tipos de práticas de prevenção do câncer. Mas ainda assim nada impediria que morresse de diversas outras maneiras. É impossível encontrar um mundo onde a perda seja inexistente. Ela compreendeu que todos os seus receios eram *possíveis*, mas não *prováveis*. Aceitando a ideia de que podemos ser felizes em um mundo imperfeito que nos causa medo, ela decidiu seguir em frente e engravidar.

Quando estiverem vivendo uma situação de perda ou situações que evoquem perdas antigas, lembrem-se que *as perdas podem ter um enorme efeito restaurador*. Elas trazem à tona uma parte de nós que desconhecíamos, uma força que ignorávamos, e nos fazem adquirir uma nova sabedoria. Perdas são dolorosas, mas, se as vivermos com consciência, são capazes de promover um magnífico crescimento.

Com frequência, uma perda contribui para a transição para a idade adulta. A perda faz de nós homens e mulheres mais íntegros e completos. Estreita os laços entre amigos, maridos e mulheres, membros da família. A perda é um rito de passagem. Através do fogo para o outro lado da vida.

## DK

Quando eu era menino, vi minha mãe levar um tombo quando estava tendo alta do hospital. Fiquei apavorado e pedi que ela voltasse para a cama. Minha mãe contemplou o meu pequeno rosto assustado e disse: “As pessoas caem mas depois elas voltam a se levantar. A vida é assim.”

Sob muitos aspectos, as perdas são semelhantes às quedas. Pode ser a perda de alguém ou de alguma coisa, uma perda de equilíbrio ou a perda de uma posição privilegiada. Passamos pelo fogo. Ninguém sai igual dessa experiência. Ninguém escapa de algum tipo de perda. No início, uma família pode se ver no caos devido a uma perda e parecer se desestruturar. Mas o tempo a recompõe de uma forma diferente e na maioria das vezes mais rica.

A cura da perda envolve muitos passos. Não se force a viver plenamente a dor da perda. Deixe que o processo se desenrole no seu ritmo. Viva a negação se for preciso. Não se censure nem se importe com a censura dos outros, lembrando-se que você experimentará seus sentimentos na hora devida. Você descobrirá que a única maneira de escapar da dor é através da dor. Mas só compreenderá este fato quando estiver pronto, e isso pode acontecer anos depois.

Ao observar as pessoas que têm uma doença incurável lidarem com a perda, percebo quase sempre o mesmo processo. No início, elas tiram muitas fotos de si mesmas, como se dissessem: “Eu estive aqui.” Depois, à medida que a doença progride, elas param de tirar tantas fotos porque compreendem que o retrato não é garantia de permanência: no melhor dos casos, as imagens acabarão sendo passadas para gerações de pessoas que nunca as conheceram. Descubrem que o que mais importa é o amor que

existe nelas e naqueles que elas amam. Descubrem que é possível transcender parte da perda e aquilo que há de fundamental em si mesmas e naqueles que amam não é perdido. Podem até aprender que o que realmente importa é eterno e nosso para sempre. O amor que você sentiu e o amor que você deu nunca é perdido.

## DK

Certa noite, bem tarde, eu estava no andar reservado aos pacientes de câncer de um hospital, visitando um dos meus. No corredor, conversei com uma enfermeira que estava arrasada porque acabara de perder um paciente. “Foi a sexta pessoa que vi morrer esta semana!”, queixou-se ela. “Não consigo mais suportar isso, não posso mais ficar olhando morte após morte, após morte. E como não tivesse fim. Não sei se um dia irá terminar.”

Convidei essa enfermeira para andar ao meu lado durante alguns instantes. Antes que ela pudesse responder, delicadamente segurei a sua mão e seguimos em direção a outra ala do hospital. Fizemos uma curva e entramos na área da maternidade, onde a conduzi até a divisória de vidro que nos separava dos bebês recém-nascidos. Fiquei observando seu rosto enquanto ela começava a contemplar todas aquelas novas vidas, assimilando a cena como se nunca a tivesse presenciado antes.

“Para exercer melhor sua função”, disse eu, “você precisa vir aqui com frequência para se lembrar que a vida não contém apenas perdas.”

Mesmo dentro do nosso sentimento de perda mais profundo, sabemos que a vida continua. Apesar de todas as perdas que possam estar bombardeando você, novos inícios brotam por toda parte. No meio da dor, a perda pode parecer interminável, mas o ciclo da vida nos cerca por todos os lados. Essa enfermeira compreendeu que tinha encarado o seu trabalho apenas como uma perda. Ela se deu conta de que esquecera de que estava ajudando a concluir vidas que haviam iniciado muitos anos antes, exatamente como as dos bebês do berçário.

## QUINTO CAPÍTULO

### A lição da paciência

O pai de Jéssica era absolutamente mágico: divertido, aventureiro e bem-humorado. No entanto, era também imprevisível e frequentemente desaparecia durante semanas, até mesmo meses, depois que ele e a mãe de Jéssica se divorciaram.

Jéssica tinha quatorze anos quando os pais se separaram, e permaneceu muito ligada ao pai. Sua mãe sabia explicar à menina as ausências do pai: “É o jeito dele. Não tem nada a ver com você.”

Jéssica sempre sabia que o pai ia sumir quando levava um presente para ela, mesmo não sendo Natal ou o seu aniversário. “Tenha paciência, Jéssica”, dizia ele, “e deixe para abrir o presente depois.” Passados muitos dias ou semanas, quando ela sentia muita falta do pai, sua mãe lhe dizia para abrir o presente.

Quando Jéssica se tornou adulta, o amor que sentia pelo pai cresceu mais ainda. Mesmo depois de terminar os estudos, especializar-se em aconselhamento de famílias e casais e ter um marido e dois filhos, ela e o pai de setenta e poucos anos ainda eram muito próximos. Sempre que planejava desaparecer, ele telefonava para dizer que estava indo viajar e que a veria quando voltasse.

Um dia, ele partiu e não voltou. Passaram-se alguns meses e Jéssica começou a ficar muito preocupada. Ela sentiu que daquela vez havia algo diferente. Quando os amigos dele lhe disseram que também não tinham notícias há muito tempo, ela deu entrada em um formulário de busca de pessoas desaparecidas.

Quatro anos depois, recebeu um telefonema. Seu pai tinha sido encontrado em um lar para idosos em Las Vegas. Jéssica ficou perplexa quando foi informada que seu pai afirmara não ter família. Mas, quando chegou a Las Vegas, descobriu o que estava acontecendo. Seu pai não a reconheceu. Ele sofria do mal de Alzheimer.

Jéssica conseguiu transferir o pai para um local perto de sua casa, esperando que um dia ele se lembrasse dela. “Sempre achei que, se eu tivesse paciência, mais cedo ou mais tarde a memória dele voltaria. Dia após dia, semana após semana, eu ia visitá-lo. Eu me sentia muito frustrada ao constatar que ele não me reconhecia, mas me lembrava de seu conselho: ter paciência. Não havia alternativa: a única coisa que eu podia fazer era ser paciente.”

Mas o estado físico do pai de Jéssica pouco a pouco se deteriorou e ele finalmente morreu.

Mais de ano depois, quando arrumava suas coisas, Jéssica deparou com a sua velha secretária eletrônica. Ao me contar esse episódio sua voz estava cheia de emoção: “Decidi testar a secretária antes de descartá-la, de modo que apertei o botão da caixa de mensagens. Não consegui acreditar no que escutei. Era a última mensagem deixada por meu pai quando partiu. Ele dizia: ‘Jéssica querida, estou ligando para dizer que vou viajar. Espero que enquanto eu estiver longe você se lembre de que penso em você todos os dias, mesmo que não falemos um com o outro. Eu sei que você se preocupa comigo, mas quero que saiba que estou bem. Eu a amo muito e espero ansioso o momento de ver você de novo.’”

Jéssica enxugou as lágrimas: “Esse era o meu pai, sempre me ensinando a ter paciência. Era bem o estilo dele, deixar mais um presente para ser aberto mais tarde.”

Muitas situações e doenças, como o mal de Alzheimer, nos ensinam grandes lições de paciência e compreensão. Às vezes, as lições são mais dirigidas à família e aos amigos do que aos enfermos.

## EKR

A paciência é uma das lições mais difíceis, talvez a mais frustrante, de aprender. Nunca tive muita paciência. Sempre fui extremamente dinâmica, viajava constantemente, percorria milhares de quilômetros por ano, visitava pacientes, dava palestras, escrevia livros e criava meus filhos.

Por causa da minha doença, hoje só posso me locomover em uma cadeira de rodas com a ajuda de alguém e recebi o desafio de aprender a lição da paciência. Devo confessar que odeio ter que aprender esta lição, mas sei que quando estamos doentes a paciência é uma das lições mais importantes a serem aprendidas.

Quando estou me sentindo bem, uma amiga me leva para passear. Mas quero ir de um lado para o outro e movimentar-me mais rápido do que é possível em uma cadeira de rodas. Às vezes, quando estamos em uma loja e alguém tenta passar, sinto que estou atrapalhando. E uma vez, quando saí com uma amiga para comprar roupas de inverno, ela me deixou por um momento para dar uma olhada em outro corredor. Quase entrei em pânico, e foi uma grande lição de paciência esperar até ela voltar.

Hoje, com frequência, tenho que fazer uma das coisas que mais detesto: esperar. Quando estamos doentes ou dependemos dos outros,

tropeçamos sempre em uma lição de paciência. Imagino que vá encontrar esta lição em toda parte até aprendê-la.

Uma das lições da paciência é que *nem sempre conseguimos o que queremos*. Você pode querer uma coisa agora, mas pode não conseguir tê-la durante algum tempo, e talvez nunca. No entanto, estou convicta de que sempre receberemos o que precisamos, mesmo que isso não se encaixe na nossa expectativa.

No mundo moderno, as pessoas não estão acostumadas a aceitar os limites. Esperamos resultados e recompensas imediatas! Queremos as respostas mais rápido do que elas podem ser enviadas. Os serviços de manutenção trabalham vinte e quatro horas por dia e podemos ir às compras noite e dia. Se estamos com fome, há sempre comida disponível, tanto nas embalagens com refeições prontas, que podem ser aquecidas no micro-ondas, quanto nos supermercados e restaurantes, que ficam abertos à noite inteira. Existem lojas que trabalham vinte e quatro horas por dia, e a Internet presta um enorme serviço à nossa impaciência. Afinal de contas, nem precisamos ir à loja para comprar um livro, não temos que pedir a um agente de viagens que faça reservas, nem entrar na fila do cinema para adquirir ingressos. Tudo está disponível instantaneamente.

As pessoas não sabem mais esperar. Não há dúvida de que é agradável ter o que queremos na hora em que queremos, mas saber adiar a gratificação é importante. Pesquisas demonstraram que quando era dada às crianças a opção de comer um biscoito imediatamente ou dois uma hora depois, aquelas capazes de esperar tiveram depois muito mais sucesso na vida. A paciência é claramente uma vantagem importante; no entanto, um número enorme de pessoas fica diante do micro-ondas pensando “Anda logo!” ou se irrita se um filme leva mais de uma hora para ser revelado.

O problema vai além do desconforto de ter que esperar. Muitos não sabem conviver com as coisas e situações exatamente como são. Achemos que temos que modificá-las, torná-las melhores, que as coisas não darão certo se não interferirmos. Nos impacientamos quando uma coisa não acontece logo ou exatamente como desejávamos. Em ambos os casos julgamos que o resultado está errado, sem pensar que pode haver uma razão importante para que as coisas não aconteçam quando e como prevíamos. O que conseguimos de positivo com a nossa impaciência?

A chave da paciência reside na certeza de que tudo vai dar certo, em desenvolver a fé de que existe um plano que desconhecemos e é muito maior do que nós. É fácil esquecer isso, de modo que muitas pessoas tentam

controlar situações que se resolveriam no seu tempo ideal, como estava previsto. Até mesmo no fim da vida, algumas pessoas aceitam a ideia de que a morte está chegando sem querer determinar o prazo, enquanto outras ficam impacientes e querem saber quando isso vai acontecer. Elas se tranquilizam quando lhes dizemos que elas não morrerão antes de estarem prontas.

Esse fato é tão verdadeiro com relação à morte quanto a respeito da vida. *Não teremos nenhuma experiência na vida enquanto não estivermos prontos para ela*, enquanto não entendermos e confiarmos que as coisas acontecem no seu devido tempo. Quando aceitamos este fato, podemos nos entregar e relaxar.

Filosoficamente, a paciência é como um músculo que precisa ser usado regularmente, que tem que ser exercitado e no qual temos que confiar. Se não nos habituarmos a usar o músculo nas pequenas situações do dia-a-dia, como esperar a água do chá ferver ou uma semente germinar, não teremos um músculo forte que nos sustentará nos maiores desafios da vida.

Por esse motivo é extremamente importante desenvolver a fé de que a cura está sempre em funcionamento. Precisamos nos tranquilizar, garantindo a nós mesmos que as coisas estão acontecendo exatamente como deviam acontecer.

A nossa parte racional sempre acha que modificar as circunstâncias nos trará a paz. A mente acha que precisamos interferir.

No entanto, a vida me ensinou que podemos relaxar aceitando as circunstâncias tal como são agora, certos de que uma profunda paciência produzirá uma paz e cura profundas.

Selma Shimmel, sobrevivente de câncer e apresentadora de um programa de entrevistas, gosta de repetir uma das frases do seu pai: “Achamos que o despertador nos acorda todas as manhãs, mas é Deus quem decide nos despertar.”

Achamos que precisamos determinar a hora adequada para acordar, e antes de dormir nos certificamos duas vezes se o despertador está ligado na hora desejada. Mas nos esquecemos de que existe um plano mais amplo. Deus é que decide se vamos ter outro dia de vida para o qual acordar. Este é o plano mais abrangente de que nos esquecemos, o músculo que não usamos. Não deixe de ligar o despertador, mas lembre-se de que há muito mais fatores em ação do que você imagina.

**EKR**

Renee estava esperando o resultado de uma biópsia e se sentia impaciente com os dois dias que tinha que esperar. “Por que está demorando tanto?”, ela perguntava o tempo todo. “Por que eles não podem apressar o exame? E se levar dez dias? E se o médico não me ligar depois de alguns dias?”

Respondi: “Quer você goste ou não da ideia, o exame leva dois dias para ficar pronto. Em vez de passar esses dias lutando contra a realidade, pergunte a si mesma se existe algo importante que você possa fazer nesse período. Você pode aprender muito sobre a vida em dois dias como esses.

“Isso não quer dizer que, se o resultado não sair no dia previsto, você não possa telefonar e perguntar sobre ele. Ser paciente não significa que temos que ser vítimas. Paciência não é sinônimo de impotência, não significa que temos que tolerar o abuso ou ficar sofrendo em circunstâncias terríveis. Podemos ser pacientes e ao mesmo tempo conservar o nosso poder.”

O telefonema chegou na hora certa e tudo estava bem. “Descobri o meu poder”, declarou Renee mais tarde. “E compreendi que ele consiste em ser capaz de acompanhar o processo, de conviver com meus sentimentos, de ouvir as mensagens que qualquer situação nos traz. Aprendi a confiar no universo e em mim mesma. Percebi que no passado eu achava que ter poder era dominar as situações em vez de me harmonizar com elas. Aprendi o que devia corrigir e o que devia aceitar. Foi uma grande lição.”

Renee foi capaz de deixar os dois dias seguirem seu curso natural e encontrou muita força na espera. Ela aprendeu muito sobre si mesma e a sua vida quando se mostrou disposta a se harmonizar com o processo e deixá-lo avançar em seu próprio ritmo, sabendo no entanto que, se os resultados não saíssem em dois dias, ela tinha o poder de telefonar ou procurar o médico.

É importante descobrirmos o nosso poder. Se você estiver sendo vítima de algo ou de alguém, deve se erguer e dizer: “Esta situação não é aceitável.” Mas quando é a vida que está escrevendo a trama da história, precisamos encontrar maneiras de relaxar e nos harmonizar com a situação tal como é.

A vida é feita de uma série de experiências pelas quais todos temos que passar. Existe uma razão para cada experiência, mesmo que não a percebamos. Tudo encerra uma finalidade, tudo acontece para que possamos receber as lições de que precisamos. Mas é difícil aprender essas lições quando logo gritamos impacientes: “Não gosto desta situação! Quero que ela mude!” Às vezes precisamos apenas viver a experiência, em vez de negá-la, de nos queixarmos dela ou de tentar modificá-la.

Cada experiência tem a capacidade de nos levar na direção de um bem e de uma cura maiores. É maravilhoso pensar que não temos que fazer nada para que isso aconteça. Simplesmente irmos vivendo a vida à medida que ela vai acontecendo.

Um motorista de caminhão chamado Gary aprendeu uma lição sobre a paciência. Aos quarenta anos, ele bebia muito porque se sentia infeliz. E agora estava ameaçado de perder a visão.

Os médicos aplicaram uma nova droga no seu olho. O medicamento interrompeu a ação do vírus que estava atacando a vista, mas a essa altura Gary já tinha perdido quase sessenta e cinco por cento da visão. Duas cirurgias trouxeram alguma melhora, mas sua visão ficou gravemente danificada e não havia nenhuma esperança de que ela voltasse ao normal.

Gary disse: “Desde o início fui informado de que nada mais poderia ser feito a respeito da minha visão. Eu sabia que talvez fosse passar a vida inteira tendo que lidar com o problema.

“Precisei de um lugar para ficar quando ia a Nova York fazer o tratamento. Por acaso, o único lugar que eu podia pagar era um convento. Durante o período que passei lá, rezei muito pedindo que tivesse paciência. Comecei a compreender que eu não podia mudar o que estava acontecendo. Eu tinha feito tudo que era possível. Eu tentara tudo. Não havia mais nada que eu pudesse fazer pela minha visão.

“Na vida, frequentemente perdemos coisas; aquela era a coisa que eu tinha que perder. Vi muitas pessoas passarem por momentos tristes na vida. Era impossível deixar de lamentar a perda, mas eu não queria passar o resto da vida me queixando. Talvez aquilo fosse exatamente o desafio de que eu precisava. Perder a visão fez com que eu diminuísse o ritmo e mudasse a minha perspectiva.

“Passei a viver de uma maneira completamente diferente.

Sabia que teria que aprender várias coisas novas para permanecer vivo. Ninguém estava tomando conta de mim, eu tinha que fazer tudo sozinho. Percebi que era preciso fazer uma escolha. Antes, eu teria ficado sentado sem fazer nada, infeliz e bebendo. Mas decidi que iria procurar descobrir os meus sonhos e os meus objetivos nessa nova situação. Decidi usufruir mais o que a vida me oferecia. Eu adorava jogar sinuca, e achei que ia ter que parar. No entanto, me exercitando diariamente, tornei-me capaz de novo. Só então comecei a notar que as pessoas em Los Angeles, onde eu moro, são muito impacientes. Elas não têm tempo, correm sem parar. Eu era igual a elas, mas agora percebo que o tempo existe para ser aproveitado. E há tanta coisa para fazer.

“De certa maneira, enxergo mais agora do que quando tinha a visão normal. Eu me esforço para ver o que não via antes. Procuro o humor e os aspectos bons em tudo. Não creio que eu veja coisas que os outros não poderiam ver; eles apenas não têm paciência para olhar ou reparar.”

O primeiro passo para nos tornarmos mais pacientes é desistir da necessidade de consertar ou mudar todas as coisas. É ter consciência de que algumas coisas são do jeito que são por algum motivo, mesmo que não concordemos com ele ou não consigamos percebê-lo.

Se uma coisa não pode ser modificada, procure vê-la como se ela fosse perfeita do jeito que é. Tente acreditar no valor dos processos, não esteja sempre em busca apenas de resultados. Apesar da nossa convicção de que tudo precisa da nossa ajuda, a maior parte das coisas extraordinárias acontece no mundo sem a nossa interferência ou auxílio. Não temos que dizer às células do corpo que se dividam, não precisamos dizer a um corte que cicatrize, ao coração que bata ou ao pulmão que respire. Existe um poder maior no mundo. Tenha confiança de que todas as coisas avançam em direção ao bem, mesmo quando não reconhecemos nem compreendemos o que está acontecendo. Isso é fé. *Ter paciência é ter fé.*

A fé nos faz lembrar que nenhuma experiência é desperdiçada. A maioria das pessoas, ao olhar para trás no final da vida, percebe o quanto aprenderam com o que consideraram “experiências negativas”. Todas as experiências, mesmo as tempestades da vida, acontecem para que o ser perfeito que você é possa nascer. Se tiver a impressão de que as coisas estão correndo depressa ou devagar demais, lembre-se que a sua capacidade de escolher o tempo e o momento nem sempre foi a ideal, e que existe um plano maior para sua vida.

Então, você poderá relaxar e deixar a vida se desenrolar por si mesma. Tenha certeza: você é capaz disso. Você é capaz de relaxar e entregar-se, sabendo que tem o tempo, os recursos e a coragem para esperar. Ou saber que talvez não haja nada para esperar, que a situação que está vivendo pode ser exatamente a que foi programada. Não é por acaso que o nome *paciente*, que significa uma pessoa que está sendo submetida a um tratamento médico, e o adjetivo *paciente*, que quer dizer tolerar com calma as aflições, estão relacionados. A palavra vem do vocábulo latino *pati*, que significa suportar.

Lembre-se que Deus e o universo não estão fundamentalmente trabalhando apenas na situação: eles estão trabalhando em você. Se você se pergunta por que o universo não está concentrado em conseguir para você o magnífico emprego sonhado, a resposta é que o universo nem sempre está

preocupado com o seu emprego. A sua perspectiva de vida é muito maior do que o seu emprego. Tampouco o universo está o tempo todo interessado no fato de você estar ou não casado; ele se preocupa mais com a sua experiência de amor do que com quem está ou deixa de estar na sua vida. E, em vez de concentrar-se exclusivamente na sua saúde, o universo está mais interessado na sua experiência de vida, seja qual for a sua condição de saúde. O universo se preocupa com quem você é, e levará para a sua vida, independentemente da situação ou da época, exatamente o que você precisa para se tornar a pessoa que foi destinada a ser. O segredo consiste em confiar - e ter paciência.

## **SEXTO CAPÍTULO**

### **A lição da entrega**

#### **EKR**

Lembro-me bem de um menino com quem trabalhei quando ele estava morrendo. Já no fim da vida ele fez um desenho de si mesmo como uma figura minúscula prestes a ser atingida por uma enorme bala de canhão. O desenho mostrou que ele via a doença como uma força destrutiva. O menino sabia que ia morrer, mas obviamente não tinha alcançado um estado de paz.

Depois de trabalharmos juntos durante algum tempo, ele aceitou a situação e rendeu-se ao que estava acontecendo no seu corpo. Eu soube que o nosso trabalho estava concluído quando ele fez um desenho de si mesmo voando para o céu nas asas de um pássaro. Agora ele sentia que uma força amorosa iria conduzi-lo e não precisava resistir a ela. Essa entrega tornou o pouco que restava da sua vida uma experiência mais feliz e significativa.

Em qualquer momento todos podemos encontrar uma paz maravilhosa na entrega. Infelizmente, muitas pessoas têm medo de se entregar achando que significa desistir e ceder, o que é um sinal de fraqueza. Mas a entrega não encerra fraqueza nem dor. Em vez disso, existe conforto e força em nos entregarmos ao conhecimento de que tudo está bem, de que tudo está sendo cuidado.

Pode ser preciso muita fé para imaginar que tudo está bem na presença da doença ou da perda. Até mesmo nas pequenas provações da vida a entrega é difícil. Desejamos controlar as situações, queremos fazer as coisas acontecerem do nosso modo. Igualamos a atividade à força, a passividade à fraqueza. Enquanto não compreendemos que grande parte da vida está destinada a ser vivida com despreocupação, talvez seja difícil imaginar a entrega como algo positivo.

Não fomos criados para viver situações em que ficamos batendo a cabeça contra a parede. Não precisamos constantemente assumir o controle do emprego, do relacionamento ou das situações. Se a nossa vida é uma luta constante, talvez o universo esteja tentando nos dizer alguma coisa. Podemos simplesmente relaxar, sabendo que a vida transcorrerá como deve.

Pense na vida como uma montanha-russa. Nós andamos nela, não a dirigimos. Você já imaginou como seria frustrante tentar fazer a montanha-russa seguir o caminho que você quisesse? Além de não ser capaz de governá-la, você perderia a oportunidade de se deixar conduzir, de se emocionar nas subidas e descidas.

O sinal de que é hora de nos entregarmos acontece quando nos sentimos exaustos por tentar controlar uma situação ou vencer uma batalha. Quando isso acontece, precisamos nos entregar para nos desapegarmos desse aperto mortal. Para nos livrarmos da preocupação constante e interrompermos a luta tão destrutiva. Essa luta nos impede de viver o momento presente, impede os relacionamentos alegres, destrói a criatividade e perturba a nossa felicidade e satisfação. A luta constante gera o medo que nos dá a falsa convicção de que precisamos controlar o tempo todo cada aspecto da nossa vida.

Dale era um homem de meia-idade que enfrentava uma doença do coração. Ele disse: “Consegui viver até agora com boa saúde porque fui capaz de me entregar.

“Aprendi há muitos anos que tornamos as coisas piores quando não nos entregamos. No início, achei muito difícil. Como eu poderia me entregar, relaxar e viver de uma forma descontraída quando sabia que sofria de uma grave doença do coração e podia morrer a qualquer momento? Como poderia relaxar em uma situação tão estressante? E de que maneira isso poderia me ajudar? Naquele momento senti que meu pai estava ao meu lado. Ele morreu há muitos anos, mas ainda o sinto de vez em quando no meu coração.

“Meu pai era um homem bom que morreu de câncer. Ele quase morreria anos antes por causa do alcoolismo. Perdera vários empregos e causara problemas enormes para a minha mãe. Ele precisava de ajuda para salvar a vida, mas nada poderia mudar se ele não estivesse disposto a admitir que tinha um problema e não entregasse a sua luta a um poder superior. Ele só poderia parar de beber se aceitasse que era alcoólatra.

“Finalmente meu pai ingressou nos Alcoólicos Anônimos e mudou a sua vida. Mais tarde se formou em psicologia e passou a aconselhar pessoas nas prisões. Ele foi capaz de fazer um bem enorme porque sabia o que era precisar de ajuda, especialmente com a entrega e a aceitação.

“Quando ele morreu, centenas de pessoas foram ao seu enterro. Todas aquelas pessoas o amavam. Senti muito orgulho dele. Percebi que a lição que ele tinha aprendido também servia para mim. Diante do diagnóstico da doença do coração, eu tinha que me entregar. Eu precisava me entregar à

realidade. Eu tinha que abandonar a negação e parar de lutar contra o inelutável. Eu não tinha escolha quanto à doença, ela era um fato consumado. Isso não significa que eu não me trate. Faço o que é humanamente possível para ter uma maior sobrevida. Mas, ao me entregar, consegui encontrar novamente a paz e uma melhor qualidade de vida.”

Muitos de nós vivemos na ilusão de que é sempre bom estar no controle, de que seria perigoso deixar o universo cuidar das coisas. No entanto, o nosso controle é realmente necessário para o funcionamento do mundo? O sol nasce todas as manhãs e a maré sobe e desce sem a nossa intervenção. Não precisamos dizer aos nossos filhos que cresçam, não oferecemos cursos às flores para explicar-lhes como florescer, nem tomamos providências para garantir que os planetas mantenham a devida distância uns dos outros. O universo governa com maestria este planeta surpreendentemente complexo. Sabemos disso e no entanto temos medo de nos entregar a esse poder. Não é fácil descobrir o bem ou a lição em uma situação difícil. Podemos ficar perplexos, perturbados ou mesmo nos revoltar. Mas com frequência a única maneira de o universo nos curar e fazer crescer é nos colocando diante de situações penosas. Procure olhar para o que está acontecendo como realmente é em vez de perceber apenas o que há de *mau e negativo* na situação. Nenhum de nós sabe de fato por que as coisas acontecem na nossa vida. O problema é que achamos que deveríamos saber. Mas viver exige humildade, porque a vida é um mistério. Tudo será revelado no devido tempo.

Como se entregar? Como parar de lutar? É como o término de um jogo de cabo-de-guerra: simplesmente nos rendendo. Desistindo de querer que as coisas sejam do nosso jeito. Aprendemos a confiar em Deus e no universo, quando começamos, pela primeira vez na vida, a nos desapegar e a relaxar.

Quando nos desapegamos e nos entregamos, liberamos as imagens mentais de como as coisas deveriam acontecer e aceitamos o que o universo nos traz. Aceitamos a ideia de que realmente não sabemos como as coisas deveriam ser. Os que estão morrendo aprendem esta lição quando olham a vida em retrospecto. Eles percebem que as “más” situações frequentemente os conduziram a melhores situações e aquilo que acharam bom não tinha sido necessariamente o melhor para eles.

Vi pacientes fazerem terapias experimentais, certos de que iam salvar a vida. Em algumas ocasiões eles estavam certos, em outras não. A verdade é que nem sempre sabemos o que é melhor para nós. Por esse motivo temos que desistir de querer saber aonde a vida está nos levando, temos que parar de insistir em sempre saber o que é certo, e precisamos parar de tentar

controlar o incontrolável. Nos momentos em que achamos que sabíamos com absoluta certeza o que era melhor, estávamos lidando com ilusões. Essa certeza nós nunca tivemos e jamais teremos.

Quando nos entregamos, simplesmente levantamos todos os dias e dizemos “seja feita a tua vontade e não a minha vontade”. Dizemos: “Não sei o que está previsto acontecer hoje. De fato, tenho um plano para o dia, vou trabalhar, vou encontrar amigos, etc. Mas eu me entrego à convicção de que meus planos são apenas um projeto de trabalho. Haverá mudanças, desvios que eu não esperava. Surpresas maravilhosas e, talvez, imprevistos assustadores. Surgirão situações e pessoas que me lançarão em novas jornadas. Acredito que tudo isso me fará seguir uma direção que conduzirá o meu ser, a minha alma, ao seu máximo desenvolvimento.”

## DK

James, um homem ágil de setenta e quatro anos que sofria do mal de Parkinson, fora muito ativo a vida inteira. Ele se doava o tempo todo, mas não aprendera a receber. Quando ficou doente a ponto de precisar que os outros cuidassem dele, deixou de encontrar qualquer motivo para viver. Seus familiares lhe diziam que era uma grande alegria para eles poder cuidar dele com amor e carinho. Por mais que desejassem que essa trágica situação não estivesse acontecendo, eles consideravam uma honra poder retribuir tudo que James tinha feito por eles. Mas ele só conseguia se ver como vítima, e começou seriamente a considerar o suicídio como uma saída.

Quando conversamos a respeito dos seus sentimentos, eu disse: “Ninguém pode impedir você de se suicidar, se é isso o que você vai fazer. Acho que o que está incomodando mais você é a sensação de ter perdido a capacidade de escolha. Mas isso não é verdade. Você não percebe que se matar é uma escolha e ficar vivo é outra, e ambas estão ao seu alcance? Você pode optar por permanecer vivo nesta situação, o que talvez seja uma espécie positiva de entrega. Quando digo positiva não estou me referindo a uma coisa magnífica. O que chamo de positiva é a escolha de se entregar a um propósito maior. Você está fazendo uma escolha, você não é uma vítima impotente.”

Por saber que James era um veterano, perguntei o que ele tinha feito na guerra. “Eu era piloto”, ele respondeu com orgulho.

Prossegui: “James, entendo que você queira ter o controle da situação e não deseje entregar-se ao que está acontecendo. Mas imagino que tenham

havido situações de voo em que você teve que ceder de uma maneira positiva.”

Ele pensou por um momento e depois respondeu: “É verdade. Eu tinha que me submeter ao controle da torre. Eu sabia que os controladores do tráfego aéreo tinham uma visão muito mais ampla do que estava acontecendo, de modo que confiava em deixar as coisas nas mãos deles.”

“Pense então nisso: esta situação que você está vivendo talvez tenha um sentido mais amplo na sua vida e na vida daqueles que você ama. Talvez essas lições não sejam apenas para você, e sim para todos. Da mesma maneira que o controlador de voo se preocupava com todos os aviões que estavam no céu, e não apenas com o seu.”

Essa metáfora parece ter promovido uma compreensão em James. Ele entendeu que a entrega era uma escolha, e não sinônimo de desistência.

Existe uma importante diferença entre entrega e mera abdicação. Desistir é desesperar-se e dizer: “Não há esperança, vou morrer!”, ao receber o diagnóstico de uma doença terminal. Entregar-se significa adotar os tratamentos que parecem corretos e, se eles não derem resultado, aceitar que o nosso tempo na Terra é limitado. Quando desistimos, rejeitamos a vida que temos. Quando nos entregamos, nós a aceitamos exatamente como ela é. Ser vítima da doença é desistir. Mas perceber que sempre temos escolhas, em qualquer situação, significa nos entregarmos. Quando negamos a situação ou nos voltamos contra ela, estamos desistindo. Quando nos voltamos para ela e a acolhemos tal como é, estamos nos entregando.

## EKR

Deus foi astucioso: minha cabeça não foi afetada pelos meus derrames. Isso é que é maneira de ensinar uma lição. Não posso usar a perna e o braço esquerdo, mas sou capaz de falar e pensar.

Muitas vezes, as pessoas perdem todas as funções do lado esquerdo, inclusive a capacidade de falar bem. Não é o meu caso; da cabeça para cima estou absolutamente intacta e perfeita. No entanto, o lado esquerdo do meu corpo - o lado feminino - está paralisado. O lado feminino é aquele que recebe. O rosa é considerado uma cor feminina, e não é por acaso que eu a detesto! Mas agora estou tentando aprender a apreciá-la.

Preciso trabalhar a minha capacidade de receber, de aprender a agradecer. Tenho que aprender a ter paciência e a me entregar. A vida inteira eu só soube dar, mas nunca aprendi a receber. Esta é a minha lição

neste momento: aprender a receber amor, carinho, a aceitar apoio e proteção em vez de oferecer. Compreendi que tinha um enorme muro de pedra ao redor do meu coração. O muro que construí no correr da vida evitava que eu fosse ferida, mas ao mesmo tempo mantinha o amor do lado de fora.

Muitas pessoas têm dificuldade em se submeter positivamente, mesmo nas pequenas situações da vida. Provavelmente todos conhecemos pessoas que até em uma palestra sentem que precisam se levantar e contestar o orador antes mesmo de esperar que ele complete seu pensamento.

“Tenho que corrigir as coisas”, elas parecem dizer. “O orador está errado.”

Pessoas desse tipo não se dispõem a ser apenas um ouvinte que recebe o que lhes falam. Elas não compreendem que não precisam discordar, que não há necessidade de corrigir todo mundo. Em vez de imediatamente contestar, elas poderiam ouvir o ponto de vista do orador e, talvez, até mudar e enriquecer suas idéias. Depois de ouvir toda a palestra, talvez elas dissessem: “Não concordo com o que ele disse” ou “Nunca mais assistirei a uma palestra desse orador”. Mas, se já começam discordando, não dão a si mesmas a oportunidade de receber e aprender.

Algumas até acham que escutar os argumentos do outro significa perder a discussão. No entanto, ouvir com cuidado é uma entrega breve e positiva ao ponto de vista de outra pessoa, que poderia ser incorporado ao delas, investigado mais profundamente ou posto de lado.

O maître de um conhecido restaurante conta que certos clientes pedem: “Quero experimentar a sua famosa salada, mas com um molho diferente” ou “Quero o seu prato especial de frango, só que cozido em vez de assado na brasa, e sem o molho”.

Esse maître observou: “A forma como preparamos o prato e o apresentamos é exclusiva nossa e o que faz a fama de nosso restaurante. Se a pessoa não recebe o prato como o apresentamos, ela está perdendo exatamente o que o nosso chef faz de melhor. Eu compreendo que uma pessoa, depois de ter comido o prato uma vez, talvez o prefira posteriormente com menos molho, ou que uma pessoa peça modificações quando realmente tem restrições de dieta, mas muitas vezes os clientes simplesmente não nos dão a chance de apresentar os pratos da nossa maneira, nem se dão a oportunidade de experimentar algo diferente.”

Temos a tendência de nos tornarmos muito controladores. Nós nos esquecemos de como é proveitoso sermos estudantes e aprendermos coisas novas com os outros. Resistimos a receber idéias diferentes e a viver novas

experiências, mesmo nas pequenas coisas da vida.

O fato de nos recusarmos a aceitar situações que não podemos mudar nos deixa exaustos, priva-nos do nosso poder e paz de espírito. Retomamos esse poder e recuperamos a paz de espírito quando aceitamos as coisas tal como são. Quando fazemos isso é como se disséssemos: “Vou ser feliz agora usufruindo o que me está sendo oferecido. Não vou adiar essa felicidade.”

Por outro lado, quando nos recusamos a nos entregar, é como se disséssemos: “Não posso, de jeito nenhum, ser feliz enquanto as condições não forem exatamente como desejo.” Talvez as suas condições fossem mais agradáveis. Mas elas podem não mudar nunca, o que fará de você uma vítima. Dizer “Só terei paz se isso e aquilo acontecer” é muito limitante. Será que a situação que você imagina é realmente a única “boa”? Será que não existem muitas outras circunstâncias e situações que lhe trariam alguma paz? Algumas que nem mesmo lhe ocorreram?

Não estou dizendo que se deva aceitar tudo que acontece. Se você não gosta do programa de televisão a que está assistindo, você não precisa se submeter a ele: mude o canal. Se não gosta do seu emprego, procure outro. Conserte o carro se achar que ele está fazendo um barulho estranho. Se você está infeliz com uma situação que deveria ser corrigida, descubra o seu poder e faça a correção.

Estou falando de situações que consideramos obstáculos intransponíveis à nossa felicidade. E quando insistimos em afirmar que não podemos ser felizes de jeito nenhum se determinadas situações não mudarem quando elas não podem ser mudadas. Se você teve uma infância infeliz, não pode voltar atrás e torná-la feliz. Se você ama alguém que não retribui o seu amor, não pode obrigar a pessoa a amar você. Se você está sofrendo de câncer, você não é uma pessoa que não tem câncer.

Nessas situações, podemos ser a pessoa mais infeliz do mundo, mas nunca modificaremos os fatos. O fato de nos entregarmos à vida como ela é pode ser a maneira mais rápida e poderosa de extrair a lição da situação. Você não pode mudar a sua infância infeliz, mas pode ter hoje uma vida de qualidade. Você não pode obrigar alguém a amar você, mas pode parar de desperdiçar o seu tempo e energia com essa pessoa. Você não pode brandir uma varinha mágica e fazer o câncer desaparecer, mas isso não significa que a vida tenha acabado.

**DK**

Um diabético chamado Bryan estava internado por causa de uma infecção na perna direita. Quando os médicos lhe disseram que a sua perna talvez tivesse que ser amputada ele ficou apavorado e cheio de raiva.

Senti que Bryan precisava primeiro sentir tudo plenamente e botar para fora todos aqueles sentimentos. Depois que fez isso, perguntei: “Você consegue se entregar à situação, do jeito como ela é?”

No início, Bryan não viu nenhum benefício nessa ideia e ficou zangado por eu ter mencionado o assunto. No entanto, prossegui, dizendo: “A terrível possibilidade de perder a perna está constantemente na sua cabeça, dominando os seus pensamentos, enchendo você de medo e de raiva. Por que não pensar um pouco nessa possibilidade, ficar com ela e depois deixá-la seguir seu caminho? Se você vai mesmo perder a perna, você vai perdê-la. Pensar sobre o assunto, fingir que não está pensando no assunto ou até recusar-se a falar a respeito dele não vai fazer o fato acontecer ou deixar de acontecer.”

“Então, se eu me reconciliar com a ideia de perder a perna, se eu me entregar completamente, eu serei salvo?”

Lembrei a Bryan que o profundo trabalho espiritual não é um recurso mágico. Não podemos negociar com ele, não podemos dizer: “Se eu desenvolver minha espiritualidade, conseguirei o prêmio.” O fato de se entregar à ideia de perder a perna não significava que ele não fosse perdê-la. Mas essa possível amputação da perna era um demônio que o estava mantendo como refém, corroendo a sua felicidade e capacidade de crescer a partir da experiência. A ideia de perder a perna era tão terrível que Bryan não conseguia encará-la, apesar de ela estar sempre presente.

Mas, quando finalmente ele foi capaz de encarar a situação e os sentimentos que ela provocava, pôde dizer a si mesmo: “Talvez eu perca a perna. Como seriam as coisas se isso acontecesse?” Bryan compreendeu que sobreviveria. Ele usaria uma perna mecânica e a vida continuaria. Quando encarou seu medo e se entregou, Bryan conseguiu encontrar um pouco de paz. Ele relaxou, e isso ajudou seu corpo a se curar. Por sorte, a perna respondeu bem ao tratamento e pôde ser poupada. No entanto, ao olhar para trás, Bryan diz que a parte mais impressionante da terrível situação foi o fato de ter encontrado a paz ao entregar-se à possibilidade do pior resultado.

Insistimos em afirmar que só poderemos ser felizes amanhã, quando as coisas mudarem. Mas, se a felicidade é possível amanhã, ela também é possível hoje. Se o amor é possível amanhã, ele é possível hoje. Podemos encontrar a cura mesmo se nada mudar externamente. Entregar-nos à vida

“como ela é” pode transformar milagrosamente as situações. É nessa entrega que nos abrimos para receber. O universo nos fornece as ferramentas para que cumpramos o nosso destino quando deixamos que as coisas sigam normalmente o seu caminho.

Qual o momento certo de nos entregarmos? Em que situações devemos fazê-lo? Cada dia, cada momento, cada situação, é uma oportunidade para a entrega. Nós nos rendemos a uma força maior do que nós quando nascemos e, uma vez mais, quando morremos. No intervalo entre o nascimento e a morte nós nos perdemos porque esquecemos de nos entregar.

Se uma coisa deve ser mudada e você tem o poder de modificá-la, vá em frente. Mas aprenda a reconhecer as situações que não podem ser alteradas. São os momentos em que sentimos que estamos remando contra a maré, quando lutamos e temos medo. São as ocasiões em que precisamos aceitar a situação e nos entregar. Caso contrário, a nossa luta nos consumirá.

Se você não se sente em paz, está na hora de entregar-se.

Se a vida não está fluindo, está na hora de entregar-se.

Se você acha que é responsável por tudo, está na hora de entregar-se.

Se você quer mudar o que não pode ser mudado, está na hora de entregar-se.

E quando você optar pela mudança, pense com cuidado a respeito do que exatamente precisa ser diferente, e por quê. Steve, por exemplo, sentia-se infeliz por ser contador, porque na verdade queria ser ator. Ele estava em constante luta consigo mesmo porque não estava disposto a desistir da segurança da sua profissão para se dedicar à vida instável do teatro. Quando finalmente aceitou a ideia de que continuaria a ser contador, alguém lhe disse que uma companhia de teatro estava procurando um novo diretor financeiro. Steve conseguiu o emprego e é hoje um dos maiores e mais bem-sucedidos diretores financeiros especializados em shows da Broadway.

Deixar que as coisas sigam o seu caminho, em vez de constantemente lutar para que elas aconteçam, é um presente maravilhoso que damos a nós mesmos. Se olharmos a vida em retrospecto, veremos que alguns dos nossos melhores momentos e maiores oportunidades não foram consequência da nossa luta para corrigir as coisas. Esses momentos parecem ter sido felizes coincidências, como se tivessem ocorrido porque estávamos no lugar certo no momento exato. É assim que a entrega funciona e a vida atua: de um modo sutil.

Um grande número de pessoas que querem mudar o que são chega à conclusão de que “o sapateiro fabrica sapatos”, e descobre que ele pode acrescentar estilo, criatividade e valor incríveis ao modo como produz

sapatos, em vez de tentar partir para outra atividade.

Às vezes a necessidade da mudança é óbvia, às vezes não. Quando não sabemos se é chegada a hora da entrega, a prece da serenidade pode nos ajudar:

*Senhor,*

*Dai-me serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar, coragem para mudar as que eu posso e sabedoria para distinguir umas das outras.*

Às vezes as pessoas aprendem a lição da entrega de maneiras e em lugares inesperados. “Quando eu tinha vinte e sete anos, trabalhei no Japão”, conta Jeff. “Era estimulante estar lá, envolvido com o que havia de mais moderno na esfera dos negócios. No meio daquele enorme projeto, comecei a perder o apetite e depois a ficar cansado. Achei que era por causa da quantidade de trabalho. Finalmente fui hospitalizado porque estava com pneumonia. Você imagina o que senti quando os médicos me disseram que aquele tipo de pneumonia era causado pelo HIV. Os médicos cuidaram de mim até eu estar em condições de viajar para os Estados Unidos.

“Quando voltei para os Estados Unidos, trouxe comigo poucas coisas na mochila e deixei o resto para trás. Minha antiga vida também ficou para trás: eu tinha estudado japonês durante anos e sempre quisera morar no Japão. Depois de me recuperar da pneumonia, senti que todos os meus sonhos me tinham sido arrebatados. Era como se tivessem me dito: ‘Sinto muito, você não pode mais ter o que quer.’ O que era verdade. Eu não podia ter o que queria. Era praticamente impossível viver em um país estrangeiro, longe do tratamento e do acompanhamento de que eu precisava.

“No início, fiquei com raiva e frustrado. Mas aos poucos percebi que eu ainda podia fazer uma escolha. Podia insistir em tentar viver o antigo sonho, agora quase impraticável, ou podia render-me a essa nova vida. Tentar me agarrar à antiga vida teria produzido um enorme estresse. Era chegada a hora de entregar-me. Eu recebera uma nova vida.

“Depois que deixei de lutar contra a realidade da minha doença, novas idéias e sonhos começaram a vir à tona. Os advogados com quem trabalhara no Japão sempre tinham me impressionado e eu percebi que gostaria de ser um deles. Comecei um curso de direito e passei a vislumbrar um futuro melhor. Nessa entrega, descobri em mim mesmo aspectos que nunca tinha enxergado antes: minha coragem e capacidade de adaptação. Hoje tenho uma vida muito feliz. E fico surpreso ao verificar como as coisas se ajustaram. Adoro estar de volta aos Estados Unidos, e me estabeleci aqui

de uma maneira que não esperava. Surgiu um grande número de novas e maravilhosas possibilidades quando eu me abri para este novo futuro.”

Jeff poderia ter ficado com raiva e se sentido vítima da situação nos vinte anos seguintes. Ele escolheu não fazer isso e se entregou ao que a vida lhe oferecia. “Achei que ia ficar amargo, mas aprender que tenho a capacidade de ver as coisas de um modo diferente e abandonar as minhas idéias preconcebidas foi um presente maravilhoso. A vida é curta demais, não sabemos qual é o nosso último dia. Encontrar o que é bom nas coisas negativas foi uma das lições mais gratificantes que aprendi.”

## SÉTIMO CAPÍTULO

### A lição do tempo

A nossa vida é governada pelo tempo. Vivemos nele e em função dele. Além disso, morremos nele.

O tempo é uma medida útil, mas somos nós que atribuímos a ele o seu valor. O dicionário define o tempo como “a sucessão dos anos, dos dias, das horas, etc. que envolve para o ser humano a noção de passado, presente e futuro”. O nascimento parece ser o início, e a morte, o fim, *mas não são*; são apenas pontos nessa sucessão.

Albert Einstein salientou que o tempo não é constante, que ele tem relação com o observador. Hoje sabemos que a velocidade do tempo é variável e depende do fato de estarmos imóveis ou em movimento. O tempo passa de uma maneira diferente se viajamos em uma nave espacial, de avião ou de metrô. Em 1975, a marinha norte-americana comprovou, por meio de testes, a teoria de Einstein.

O tempo também depende da percepção. Um homem e uma mulher estão juntos em um cinema, assistindo à mesma fita. Ela está adorando o filme, e ele, detestando. Para ela, o filme acaba muito rápido. Para ele, dura uma eternidade. Ambos sabem que a película começou às sete horas da noite e que o último quadro foi exibido às oito e cinquenta e sete. Mas aquele período de uma hora e cinquenta e sete minutos pareceu completamente diferente para cada um. De uma maneira tangível, o tempo das pessoas não é igual.

Quando insistimos em afirmar que a designação arbitrária dos segundos, minutos, horas, dias, semanas, meses e anos é o tempo em si, nos esquecemos de que cada um experimenta a vida de um modo diferente, porque o valor do tempo depende da percepção individual.

Com o tempo, tudo muda. Mudamos por dentro, mudamos por fora, a nossa aparência e o nosso eu interior se modificam. A nossa vida muda continuamente, mas de um modo geral não gostamos da mudança. Mesmo quando estamos preparados para ela, frequentemente oferecemos resistência. Não adianta resistir porque inexoravelmente o mundo muda à nossa volta, em seu próprio ritmo que não acompanha o nosso tempo. As mudanças parecem acontecer muito rápido ou devagar demais.

Apesar de a mudança ser nossa constante companheira, em geral não a consideramos nossa amiga. A mudança nos assusta porque nos sentimos

incapazes de controlá-la. Preferimos as mudanças que decidimos fazer, porque fomos nós que as escolhemos. São as mudanças que acontecem à nossa revelia que nos deixam inquietos, que nos dão a impressão de que a vida pode estar indo na direção errada. Mas quer gostemos ou não, a mudança acontece e, como a maioria das coisas na vida, ela na verdade não acontece *conosco*; ela simplesmente acontece.

Passar por uma mudança é dizer adeus a uma situação antiga e familiar e enfrentar uma situação nova e desconhecida. Às vezes não é o velho nem o novo que nos deixam apreensivos, e sim o intervalo entre eles. Ronnie Kaye, autora que sobreviveu duas vezes a um câncer de mama, diz o seguinte: “Na vida, quando uma porta se fecha, outra sempre se abre... mas os corredores são uma droga.” É assim que funciona a mudança: ela geralmente começa com uma porta que se fecha, um final, uma conclusão, uma perda, uma morte. A seguir, ingressamos em um período de meio tempo desagradável, sofrendo por causa do que acabou e vivendo na incerteza do que virá a seguir.

Este período de incerteza é difícil. Mas quando achamos que não aguentamos mais, surge algo novo: uma reintegração, um novo avanço, um recomeço. Uma porta se abre. Se lutarmos contra a mudança, lutaremos a vida inteira. É por isso que precisamos descobrir uma maneira de acolher a mudança, ou pelo menos de aceitá-la.

Quando perguntamos a uma pessoa “Qual a sua idade?”, na verdade estamos perguntando “Qual é o seu tempo?”. Quando descubro quantos anos você tem, passo a ter uma ideia das memórias que você provavelmente possui. Dependendo da sua idade, você pode ter vivido durante a Segunda Guerra Mundial, ter tido conhecimento de Jack Kennedy, da primeira vez que o homem pisou na Lua, da música dos Beatles. Ao saber sua idade, posso trocar lembranças cantando com você músicas de Cole Porter. Posso também olhar você com desconfiança por ter se envolvido no movimento hippie. Nos dois casos, não estou vendo você exatamente como é agora. Estou julgando você pela soma das suas experiências passadas.

Quando nos livramos de nossos julgamentos, nós nos sentimos mais livres. Todos já ouvimos frases como “Você não parece ter quarenta anos”. A resposta é: “Ter quarenta anos é exatamente assim.” A primeira pessoa está basicamente dizendo “Você não se encaixa na maneira como percebo as pessoas de quarenta anos”. A resposta mostra que para a segunda ter quarenta anos é do jeito que ela se encontra agora, o que equivale a dizer: “Não me defina em função das suas expectativas.”

Não valorizamos o passar dos anos na cultura ocidental. Muitas

pessoas resistem a festejar o aniversário porque ele é um sinal de envelhecimento. Não encaramos as rugas como parte da vida; elas são algo que deve ser evitado, ocultado, removido.

No entanto, por mais que sintamos falta da energia e da exuberância da juventude, a maioria de nós não desejaria voltar atrás, porque também recordamos vividamente a confusão e insegurança daqueles anos. Chegamos à meia-idade entendendo melhor como é a vida e sendo mais capazes de administrá-la. Sabemos mais quem somos e o que nos fará felizes. Depois que aprendemos essas lições, não as trocaríamos pela volta de nossa juventude. Existe um bem-estar nessa sabedoria e na lembrança de que as inseguranças, o penoso aprendizado, as decepções decorrentes das ilusões da juventude ficaram para trás. A juventude pode ser a idade da inocência, mas é também a da ignorância. É a idade da beleza, mas também das inibições. Frequentemente é a idade da aventura e, com a mesma frequência, a idade da insegurança. Para muitos, os sonhos e fantasias da juventude se tornam o pesar da velhice, não porque a vida esteja no fim, mas porque se tem a impressão de que *não foi vivida*. Envelhecer harmoniosamente é experimentar plenamente cada dia e cada momento. Quando vivemos plenamente a nossa vida, não temos vontade de voltar atrás. Só lamentamos a vida vivida pela metade. E viver plenamente não é realizar grandes feitos, mas ser capaz de usufruir o mais possível cada experiência que nos é oferecida.

Quantos anos gostaríamos de viver? Se nos oferecessem a oportunidade de viver até os duzentos anos, ou de viver para sempre, quantos de nós a aceitaríamos? Pensar a respeito disso nos ajuda a compreender o significado da nossa existência. Não queremos viver além do nosso tempo: nós nos sentiríamos muito vazios se continuássemos a viver em um mundo no qual as coisas fugissem ao nosso entendimento e onde tivéssemos perdido todos os que amamos.

## EKR

Certo homem contou uma história sobre sua mãe de noventa e dois anos. “Levei minha mãe de férias a Dallas, sua cidade natal. Viajamos em um modelo novo de avião. Vi minha mãe ter dificuldade em abrir a porta do banheiro cujo puxador era embutido no painel. Ela estava acostumada com maçanetas e puxadores salientes.

“Cedo, na manhã seguinte, o alarme de incêndio disparou no hotel. Quando cheguei ao quarto de minha mãe, ela estava de camisola no

corredor, assustada, insegura. Estava também zangada porque tinha esquecido de pegar o cartão magnético que abria a porta e ficara presa do lado de fora. Ela estava em pânico, sem saber como entrar no quarto, e muito constrangida por estar em trajes íntimos no corredor. Depois da viagem, ela me disse: ‘Este não é mais o meu lugar. Não sei usar um computador, não sei lidar com o controle remoto da televisão, não sei usar cartões em vez de chaves para abrir as portas e todos os meus amigos já se foram. Quando estou com um grupo de pessoas mais jovens me sinto marginalizada, além de ter dificuldade para ouvir. O tempo avançou mas eu fui deixada para trás.’ Foi duro ouvir isso. Mas durante a viagem pude perceber como a vida tinha se tornado frustrante e complicada para a minha mãe.”

Quando contemplamos o céu noturno, estamos literalmente vendo o passado. Não vemos o céu como ele é hoje e sim como era há muitos anos e até há um milhão de anos, pois este é o tempo que a luz leva para percorrer a distância entre as estrelas mais distantes e a Terra.

Temos uma experiência muito semelhante com as outras pessoas. Pense, por exemplo, no criador de casos do bairro em que você morava quando criança. Se você achava que ele era um problema naquela época, você agirá com cautela ao encontrá-lo hoje, porque o verá como ele era e não como é agora.

Quantos de nós vemos os nossos pais exatamente como eles são hoje? Quando éramos pequenos, nós os víamos como gigantes poderosos e oniscientes. Ao mesmo tempo ficaram gravadas em nós as impressões das punições, das proibições e das imposições. Se você encontrasse hoje o pai de um amigo, a impressão que teria dele talvez fosse mais verdadeira do que a que tem do seu pai, porque você não estaria trazendo uma bagagem antiga para a realidade atual.

Temos reações diferentes aos mesmos tipos de eventos. Conheço uma mulher que foi criada em uma família pobre. Para ela, a chegada do carteiro causava uma reação de medo porque ele trazia contas que seus pais não tinham condição de pagar. Por outro lado, pense em uma criança que adora ver chegar a correspondência e vai logo procurar convites para aniversários de amigos. Hoje, que as duas crianças são adultas, a primeira tem uma reação vaga de nervosismo à aproximação de um carteiro, enquanto para a outra o carteiro traz lembranças felizes. Os sentimentos dessas duas pessoas não têm nenhuma relação com os carteiros do presente, pois elas ainda estão ligadas às lembranças do passado.

O mesmo acontece com relação a nós. Geralmente nos vemos como

éramos, ou como queremos ser, em vez de como realmente somos.

Saber que quem fomos ontem não nos define completamente hoje nos dá uma liberdade magnífica. Não precisamos ficar acorrentados ao passado. Muitos de nós continuamos a carregar o peso emocional do passado. As coisas não precisam ser assim. Podemos nos transformar e recomeçar, podemos nos renovar a cada dia se conseguirmos nos concentrar no presente, se formos capazes de ver a vida como ela realmente é *agora*. Quando não vivemos no momento, ficamos incapazes de ver os outros e nós mesmos como realmente somos. E, se não estamos vivendo no presente, não podemos encontrar a felicidade. Não devemos fechar a porta sobre o passado, até porque ele pode nos ensinar lições preciosas, mas precisamos seguir em frente. *Viva o mais intensa e plenamente possível o agora e desapegue-se do passado.*

Jack tinha a capacidade de viver o momento presente. Ele era corredor, tinha participado de várias maratonas e parecia de fato usufruir completamente o presente. Quando entrava em um aposento, ele olhava em volta como se o estivesse vendo pela primeira vez, mesmo que já tivesse estado ali milhares de vezes. Quando nos cumprimentava e perguntava como estávamos, Jack ouvia atentamente a resposta e reagia afetuosamente interessado. Ele estava sempre disponível e disposto a ajudar.

Infelizmente, Jack contraiu um tipo de linfoma que foi particularmente cruel com ele porque afetou as suas pernas, fazendo com que precisassem ser amputadas. Mas surpreendentemente a sua capacidade de viver no momento presente tomou-se ainda mais acentuada à medida que a doença piorava. Quando perguntávamos como ele estava, Jack respondia com a maior honestidade, descrevendo seu estado físico e emocional. Logo depois perguntava por nós e ouvia com o interesse de sempre. Além de não ficar preso ao passado, lastimando-se pelo que perdera, conseguia extrair do presente e do convívio com os amigos o que havia de melhor e mais profundo. Não podíamos dar às suas perguntas respostas superficiais. Ele nos estimulava a olhar para nós mesmos e dar uma resposta completa. Não queria perder nenhum momento, nem deixar escapar nada. Jack estava completamente presente em cada momento da sua vida.

Depois de conhecer alguém como Jack, passamos a entender como o momento presente pode ser roubado pelo passado e pelo futuro. Sua vida seria muito melhor se você se libertasse agora do passado e passasse a concentrar-se no momento presente, experimentando-o plenamente. Quando estiver conversando com o seu parceiro, procure envolver-se completamente na conversa em vez de ficar pensando no trabalho que tem

que preparar para a reunião de amanhã. Depois, vá preparar o trabalho. A sua experiência com o seu parceiro será mais agradável, estreitará sua relação com ele e você certamente terá mais sucesso na reunião de trabalho. Viva um momento de cada vez.

A realidade do tempo é que não podemos ter qualquer certeza em relação ao passado. Não sabemos se ele realmente aconteceu do jeito que nos lembramos. E certamente não conhecemos o futuro. Na verdade, nem mesmo sabemos se o tempo é linear.

Será que isso tem importância? A nossa vida será modificada se o tempo não for linear, se estivermos simultaneamente no passado, no presente e no futuro?

## DK

Frank e Margaret estavam casados há mais de cinquenta anos, eram inseparáveis e se amavam muito. Quando Margaret contraiu uma doença terminal, ela disse: “Consigo aceitar esta doença. Posso aceitar que vou morrer. O mais difícil para mim é aceitar que vou ficar sem o Frank.”

À medida que a doença de Margaret progredia, ela ia ficando cada vez mais perturbada com a perspectiva da separação final. Horas antes de morrer, ela se voltou para Frank, que estava sentado ao seu lado, e disse: “Sei que vou partir em breve, mas agora consigo aceitar esta ideia.”

“O que fez você se sentir assim?”, perguntou o marido.

“Acabo de ser informada de que estou indo para um lugar onde você já está. Você estará lá quando eu chegar.”

É possível que Frank esteja simultaneamente sentado no hospital e esperando a sua amada no céu? Talvez. Nossas perguntas estão inevitavelmente relacionadas com a maneira como percebemos o tempo. Para Frank, que vive e raciocina no tempo, cinco, dez ou vinte anos podem se passar antes que ele volte a ver Margaret. Mas, se ela estiver indo para um lugar onde o tempo não existe mais, Frank pode parecer chegar apenas um segundo depois dela. O tempo é mais longo para o sobrevivente do que para aquele que morre.

Observei que os sentimentos com relação ao tempo das pessoas que sabem que têm uma doença terminal se tornam intensos. De repente, elas temem não ter tempo suficiente. Pela primeira vez elas veem seu tempo como limitado. No entanto, vivemos todos esta condição: quem sabe exatamente quanto tempo terá de vida? É com esta realidade que temos que

lidar. Ao nos vermos à beira da morte, queremos saber quanto tempo nos resta de vida, e percebemos que nunca soubemos. Diante da morte de outras pessoas, frequentemente dizemos que elas morreram antes do tempo e sentimos que a vida delas foi incompleta. Mas só existem dois pontos entre os quais está o que se chama de uma vida completa: o nascimento e a morte. Na verdade, raramente declaramos uma vida completa se a pessoa não viveu até os noventa e cinco anos e teve uma existência magnífica. Caso contrário, dizemos que a morte foi prematura.

No entanto, Beethoven tinha “apenas” cinquenta e sete anos quando morreu, e Mozart, trinta e cinco, mas as suas realizações foram fantásticas. Joana d’Arc não tinha completado vinte anos quando perdeu a vida, mas é lembrada e venerada nos nossos dias. Alguma dessas vidas foi incompleta? Esta pergunta nos leva de volta ao conceito de relógio de pulso da vida, segundo o qual tudo é medido e julgado artificialmente. Quando dizemos que uma pessoa morreu prematuramente, não sabemos quais eram as lições que ela estava destinada a aprender, desconhecemos quem ela estava destinada a ser ou quanto tempo lhe estava reservado. Por mais difícil que seja aceitar este fato, a realidade é que não morremos antes da nossa hora. Quando morremos, é porque essa hora chegou.

Nunca é demais repetir: *o nosso grande e difícil desafio é viver plenamente o momento presente*. Saber que este exato instante contém todas as possibilidades de felicidade e amor, e não perdê-lo por estarmos presos ao passado ou antevendo o que o futuro nos reserva. Ao colocar de lado o sentimento de expectativa, podemos viver no espaço sagrado do que está acontecendo agora.

## OITAVO CAPÍTULO

### A lição do medo

#### DK

Christopher Landon, filho do falecido ator Michael Landon, tinha dezesseis anos em 1991 quando o pai morreu. Christopher falou sobre o efeito que a perda do pai teve sobre ele e os seus medos:

“Como seria de esperar, a morte de meu pai exerceu um enorme impacto em mim. Olho para trás com muita saudade. Meu pai era extremamente inteligente, charmoso e espirituoso. Ele tinha muitas facetas que o público desconhecia e o tornavam uma pessoa muito completa.

“A morte dele foi o acontecimento mais importante da minha vida. Ela me tornou uma pessoa diferente. Quando criança, eu era muito introvertido, tímido e inseguro. Quando crescemos ao lado de uma pessoa muito carismática, ficamos sempre à sombra dela. Mas um dia aquela sombra foi afastada.

“Perceber que muitos dos meus medos desapareceram quando ele morreu me fez pensar a respeito da morte em geral. Quando morre a primeira pessoa que amamos, estabelecemos o nosso primeiro relacionamento com a morte. Ao nos aproximarmos dela e convivermos com ela ficamos com menos medo, porque a morte deixa de ser uma fantasia. Estive com meu pai quando ele estava morrendo e depois que faleceu. Toquei a morte de perto. Agora ela é real para mim, é tangível. E com isso ficou menos assustadora. Perdi muitos medos que eu tinha antes da morte do meu pai. Eu tinha um medo terrível de andar de avião, o que fazia meu pai rir. Depois que ele morreu, tanto esse medo quanto muitos outros diminuíram. Sem que eu me desse conta, comecei a ser mais firme e a fazer coisas que nunca fizera antes.

“No passado, sempre que eu chegava a uma encruzilhada e tinha a oportunidade de me arriscar, de avançar, eu recuava. Sentia medo de falhar, de parecer um idiota, e geralmente deixava passar a oportunidade.

“Mas, quando meu pai morreu, eu tive que enfrentar essa coisa grande demais que é a morte, e o fato de enfrentá-la relativizou tudo o mais. Comecei a me sentir mais à vontade comigo mesmo, a correr alguns riscos e agir. Não fiz coisas heroicas, mas saí de casa e fui estudar na Inglaterra.

Abandonar o conforto e a segurança do meu lar e aprender a enfrentar o desconhecido foi um grande passo para mim.

“Acredito firmemente que viver a experiência dolorosa da morte de meu pai se traduziu em crescimento para mim.”

E se começássemos a correr alguns riscos e lidássemos conscientemente com os nossos medos? E se avançássemos ainda mais longe e perseguíssemos os nossos sonhos? Se fôssemos em busca dos nossos desejos? E se nos permitíssemos viver livre e generosamente o amor para nos realizarmos em nossos relacionamentos? Que tipo de mundo seria o nosso? Um mundo sem medo. Sabemos que a vida encerra muito mais possibilidades do que as que nos permitimos experimentar. Essas possibilidades são imensamente maiores quando o medo não nos aprisiona. Há um mundo novo fora e dentro de nós, um mundo onde existe menos medo e está esperando para ser descoberto.

O medo é sem dúvida um sistema de alarme que nos pode ser muito útil. Se caminhamos à noite em uma parte perigosa da cidade, o medo nos adverte de que devemos nos prevenir contra a real possibilidade de problemas. Em situações potencialmente perigosas, o medo é um sinal de saúde. Ele nos protege. Sem ele, não sobreviveríamos por muito tempo.

Mas é fácil sentir medo onde não existe perigo. Este é um tipo de medo inventado, não é real. O sentimento pode parecer real, mas não se fundamenta na realidade. Ainda assim, esse medo nos mantém acordados à noite e nos impede de viver plenamente. Ele não parece ter nenhuma finalidade nem misericórdia, porque nos paralisa e enfraquece nosso espírito quando o deixamos correr à solta. Este tipo de medo se baseia no passado e desencadeia o medo do futuro.

Esses medos fantasiados, no entanto, servem a um propósito. Eles nos dão a oportunidade de aprender a escolher o amor. Eles são apelos da nossa alma que expressa esses medos para que, ao procurar curá-los, possamos crescer. Eles nos dão a oportunidade de escolher de novo, de fazer as coisas de um modo diferente, de escolher o amor em vez do medo, a realidade em vez da ilusão, o agora em vez do passado. Neste capítulo, quando nos referirmos ao medo, estaremos falando sobre os *temores inventados* que diminuem a plenitude de nossa vida e nos fazem infelizes.

Se conseguirmos encontrar o nosso caminho através do medo, se formos capazes de aproveitar as inúmeras oportunidades que se apresentam, poderemos viver a vida com que sonhamos. Poderemos viver livres do julgamento, sem temer a desaprovação dos outros, sem recuarmos.

# EKR

Kate, uma mulher dinâmica de cerca de cinquenta anos, falou sobre a irmã, Kim. Há dez anos, Kim descobrira que tinha câncer no cólon. Por sorte o tumor não era maligno e foi diagnosticado cedo. “Além de fazer com que eu sentisse que parte de mim morreria se ela morresse, a doença de Kim me abalou profundamente. Por sermos gêmeas idênticas, sabíamos tudo da vida uma da outra, e também conhecíamos nossas emoções. No momento da doença eu me dei conta de como o medo impedira que Kim e eu vivêssemos mais plenamente muito antes de o câncer aparecer. Hoje eu olho para trás, para a nossa vida, e percebo quanto medo nós tínhamos.

“Quando fomos ao Havaí, queríamos aprender a dançar hula- hula, mas ficamos com medo de parecer ridículas. Sempre tivemos vontade de abrir um restaurante, mas tínhamos medo de não ter sucesso, de modo que nem chegamos a desenvolver a ideia. Depois do meu divórcio, pensamos em fazer um cruzeiro, mas não fomos porque tínhamos medo de viajar sozinhas.

“Depois da doença de Kim a nossa vida mudou completamente. Lidar com a doença e a cirurgia de Kim foi enfrentar nosso maior medo. Se sobrevivemos a isso, o que mais havia a temer? Hoje eu entendo que a maioria das coisas que receávamos não vai acontecer. Percebemos que o nosso medo se baseava em fantasias e preconceitos, não na realidade.”

O nosso medo não evita a morte - *ele impede a vida*. Nós não temos consciência disso, mas a nossa principal ocupação na vida é lidar com o medo e os seus efeitos. O medo é uma sombra que bloqueia tudo: nosso amor, nossos verdadeiros sentimentos, nossos desejos, nossa felicidade e até mesmo o nosso ser.

Um menino cresceu em um orfanato dirigido por um casal que o maltratava. Um dia finalmente ele ouviu dizer que iria para um lar novo e maravilhoso e teria pais que o amariam. Disseram-lhe que ele viveria em uma casa agradável, teria seu próprio quarto e até mesmo uma televisão. Mas o menino chorou de medo. Ele conhecia a situação na qual vivia e, por pior que ela fosse, era conhecida. O novo lar, em sua fantasia, estava repleto de perigos desconhecidos. Ele vivera no medo durante tanto tempo, se habituara de tal forma com o medo, que não conseguia ver um futuro sem ele.

Somos todos como essa criança. Criados no medo, só enxergamos o medo no futuro. A nossa cultura vende o medo. Preste atenção nos jornais

da televisão à noite. É uma sequência de desgraças, catástrofes, ameaças, prognósticos assustadores.

Mas que parcela daquilo que tememos vai efetivamente nos acontecer? Pense nos seus medos antigos e verifique o que realmente se passou. Pense que as companhias de seguro apostam conosco que aquilo que tememos jamais acontecerá. E elas ganham a aposta, acumulando uma fortuna por ano. A questão não é deixar de contratar apólices de seguro, mas que temos enormes chances de estar vivos no fim do ano, de não ter nossa casa incendiada, de sobreviver a situações de risco, e assim por diante. É claro que vamos correr alguns riscos e tropeçar de vez quando. Quase todos vivemos como se a sorte estivesse contra nós, mas na maior parte do tempo estamos a salvo. Um dos nossos maiores desafios portanto é tentar superar esse medo criado por nossa fantasia. A vida nos oferece uma riqueza enorme de oportunidades. Não vamos deixar que o medo nos impeça de usufruí-las.

## DK

Troy convivia com a AIDS havia três anos. Fisicamente estava bem, mas a sua cabeça ficava paralisada pelo medo. “Eu sempre tive o medo normal da maioria das pessoas, mas ele nunca foi paralisante”, ele explicou, embora em muitas ocasiões me impedisse de realizar meus desejos. Com a AIDS, eu fiquei arrasado. Era como se todos os meus medos tivessem se materializado em uma única e grave doença.

“Meu parceiro, Vincent, sempre me dá apoio, repetindo que eu sou mais forte do que o meu medo. ‘Dê um passo à frente’, diz ele, ‘e enfrente-o. Relacione-se mais intimamente com ele, olhe-o de frente e você descobrirá que o medo não tem o poder que você acha que ele tem.’

“Eu ouvia o que ele dizia, mas não sentia capacidade de superar o medo. Já não bastava eu ter que conviver com a AIDS? Na verdade, eu preferia discordar do que ele estava dizendo a examinar o assunto. Eu percebia o quanto o meu medo me consumia.

“Naquele momento eu estava sem emprego e um dos colegas de trabalho de Vincent veio me pedir para tomar conta de sua irmã, Jackie. Ela estava com AIDS, acabara de ter alta do hospital e eles encontravam dificuldade em conseguir alguém que pudesse ajudá-la. Eu disse que iria pensar no assunto e fui pedir a opinião de Vincent. Ele argumentou: ‘Jackie está precisando desesperadamente de ajuda e o dinheiro seria útil para você.’ Perguntei se ela estava muito doente e Vincent respondeu que ela

estava morrendo.

“Quando ele disse isso, todos os meus medos vieram à tona. Perguntei: ‘Será que as pessoas acham que posso cuidar dela porque também estou morrendo?’ Vincent sorriu e respondeu: ‘Não, eles têm esperança de que você não sinta medo, justamente porque tem a mesma doença.’ Pensei imediatamente que eles tinham escolhido a pessoa errada.

“Eu não podia me comprometer, estava apavorado. Vincent me disse que eu não era obrigado a aceitar, mas ele achava que eu devia me encontrar com Jackie. Senti muito medo de fazer isso. Naquele momento houve uma reação interna: eu estava farto de sentir medo! Decidi tomar coragem e me encontrar com ela.

“Pedi a Vincent para me acompanhar até a casa dela. Diante da porta de entrada, entrei em pânico e quis recuar achando que não ia conseguir. Vincent acolheu meu medo dizendo: ‘Tudo bem, vamos voltar para casa e ligar para eles de lá.’

“Olhei de novo para a porta. Ali, do outro lado, estavam todos os meus medos. Decidi enfrentá-los e ver o que acontecia. Alguma coisa me fez atravessar a porta.

“Na sala, vi Jackie sentada em uma cadeira de rodas. Ela devia estar pesando menos de quarenta quilos. Sofrerá um derrame duplo, de modo que falava com dificuldade. Seus olhos castanhos eram enormes e expressivos. Olhei dentro deles e vi o medo. Estava escrito nos olhos dela: ‘Estou com medo de morrer, estou com medo de morrer sozinha, estou com medo de não ter ninguém do meu lado, estou com medo de que você vá embora.’ Ali estavam os meus maiores medos, sentados bem na minha frente! Olhei para Jackie e me senti muito triste. Ouvi essas palavras na minha cabeça: ‘Dê um passo à frente. Enfrente o seu medo.’ Fechei os olhos e perguntei: ‘Posso começar hoje?’

“Eu sabia que precisava ajudar essa desconhecida. Mais tarde, vim a saber que os seus pais se afastaram dela quando souberam que estava com AIDS. Eles queriam pagar alguém para cuidar da filha e só estavam esperando ela morrer. Ela tinha alguns amigos que vinham visitá-la de vez em quando. Comecei a trabalhar meio período, depois em período integral e finalmente tornei-me o melhor amigo de Jackie. Graças a ela eu tinha superado o meu medo. Cheguei a amá-la.

“Já no final, ela voltou a ser hospitalizada. Ela me queria ao seu lado porque estava muito assustada. No seu último dia de vida, entrei no seu quarto. O hospital tinha chamado os pais, mas eles permaneceram na sala de espera. Eu me sentei ao lado de Jackie, olhando para aqueles enormes olhos castanhos e disse que ficaria com ela. A frase surgiu de novo na

minha mente: ‘Tenha coragem, o medo não tem poder.’ Eu disse a ela: ‘Vou ficar aqui segurando a sua mão até que eles a levem para o outro lado. Aí, então, eles vão segurar a sua mão. Não tenha medo, Jackie, não tenha medo.’

“Logo em seguida ela morreu. Pude ver o seu peito parar de subir e descer.

“Quando os agentes funerários que vieram buscá-la souberam que ela estava com AIDS ficaram com medo de tocar nela. Naquele momento senti que estava cansado do medo que cercava Jackie e pensei: ‘Chega!’ Preferi eu mesmo fazer o trabalho a deixar que eles chegassem perto dela. Foi a coisa mais difícil que eu já tinha feito na vida. Mas continuei a repetir: ‘Não tenha medo, Jackie, não tenha medo.’”

Troy opôs o amor ao medo e venceu a luta. A bondade sempre supera o medo. É assim que o derrotamos. *O medo não é páreo para o amor.* O poder do medo é construído sobre uma base vazia e para derrotá-lo basta encará-lo e dar um passo à frente.

Temos medo de muitas coisas na vida, como falar em público, sair pela primeira vez com uma pessoa desconhecida e até admitir que às vezes estamos sozinhos. Em muitos casos, preferimos não correr o risco de sermos rejeitados e termos que lidar com a rejeição. Na verdade, os medos são traiçoeiros porque estão superpostos em camadas, um em cima do outro. Se percorrermos todas as camadas, chegaremos ao medo mais profundo, a base sobre a qual repousam todos os outros, que é geralmente o medo da morte.

Suponha que você esteja se preocupando extremamente com um projeto no trabalho. Examine esse medo e debaixo dele você encontrará o medo do insucesso. Debaixo deste, você encontrará sucessivas camadas: o medo de não conseguir o aumento, de perder o emprego e, finalmente, o de não sobreviver, que é basicamente o medo de morrer. O medo de não sobreviver está por trás de muitos dos nossos temores financeiros e profissionais.

Suponha que você está com medo de convidar alguém para sair com você. Debaixo desse medo está o medo da rejeição, e debaixo deste o medo de que não exista uma pessoa que possa se interessar por você. Debaixo deste encontra-se o medo de não ser capaz de receber amor, e, sem receber amor, será que você conseguirá sobreviver? Quando as pessoas se sentem inadequadas, o medo principal é “eu não sou satisfatória”. Por que as pessoas ficam pelos cantos nas festas sem falar com ninguém? Porque temem não ter competência para conhecer e conversar com os outros nas

festas, o que significa que elas têm medo de não serem satisfatórias. Os outros são atraentes, os outros são bonitos, agradáveis, interessantes, mas essas pessoas têm medo de não serem nada disso.

No final, tudo se resume ao medo da morte, possivelmente a causa da maior parte da nossa infelicidade. Ferimos inconscientemente aqueles que amamos por causa do nosso medo; por causa do medo nos refreamos tanto na esfera pessoal quanto na profissional. Como todos os medos têm origem no medo de morrer, tomar consciência disso e aprender a relaxar diante do medo que cerca a morte nos ajudará a enfrentar todas as outras coisas com mais naturalidade.

Aqueles que estão perto da morte enfrentam esse medo supremo, o de morrer. Ao se verem diante desse medo, se dão conta de que ele não os esmaga, que ele deixou de ter o poder que imaginavam. Os que estão à beira da morte aprendem que o medo não importa. No entanto, para o restante de nós, ele ainda é bastante real.

Se pudéssemos literalmente entrar em você e remover cada um dos seus medos, a sua vida não seria bem diferente? Pense nisso. Se nada impedisse você de seguir os seus sonhos, a sua vida provavelmente seria muito melhor. É isso que aqueles que estão à beira da morte aprendem. A proximidade da morte faz com que relativizem os maiores medos que os impediram de realizar o que desejavam. Eles os veem como irrelevantes e se perguntam por que deixaram que esses medos os paralisassem. A visão dos que estão à beira da morte remove todos os temores.

Lamentavelmente, quando o medo vai embora, estamos doentes ou velhos demais para fazer as coisas que teríamos feito se não tivéssemos tido medo. E é triste envelhecermos e adoeceremos sem jamais experimentar as nossas paixões secretas, encontrar o trabalho que desejávamos ou nos tornarmos as pessoas que gostaríamos de ser. Mesmo se tivéssemos realizado as coisas pelas quais ansiamos, um dia ficaríamos velhos e doentes, mas não repletos de arrependimento. Não teríamos vivido pela metade. Desse modo, existe uma lição que se torna clara: *precisamos superar o medo enquanto ainda podemos fazer aquilo com que sonhamos.*

No entanto, para superar o medo, precisamos nos deslocar emocionalmente para outro lugar: *precisamos avançar em direção ao amor.*

Felicidade, ansiedade, alegria, ressentimento; temos muitas palavras para as inúmeras emoções que sentimos durante a vida. No entanto, bem no fundo, na nossa essência, existem apenas duas emoções: o amor e o medo. Todas as emoções positivas vêm do amor, e todas as negativas, do medo.

Do amor emanam a felicidade, a satisfação, a paz e a alegria. Do medo nascem a raiva, o ódio, a ansiedade e a culpa.

Na verdade só existem duas emoções primárias: o amor e o medo. Mas é mais exato dizer que existe apenas o amor ou o medo, pois não podemos sentir essas emoções exatamente ao mesmo tempo. Elas são opostas. Se estamos com medo, não estamos no lugar do amor. Quando estamos no lugar do amor, não podemos estar no lugar do medo. Você consegue pensar em alguma ocasião em que esteve ao mesmo tempo no lugar do amor e do medo? É impossível.

Temos que tomar a cada momento a decisão de estar num lugar ou no outro, pois não é possível ficar neutro. Se não escolher consciente e ativamente ficar no lugar do amor, você se encontrará no lugar do medo ou de um dos sentimentos que o compõem. Cada circunstância nos oferece a oportunidade de fazer uma escolha. E essas escolhas têm que ser feitas continuamente, sobretudo nos momentos difíceis em que o nosso compromisso com o amor é desafiado.

O fato de ter escolhido o amor não significa que você nunca mais enfrentará o medo. Na verdade, é preciso que nossos medos venham muitas vezes à tona para finalmente serem curados. Trata-se de um processo contínuo. Lembre-se: você sentirá medo mesmo depois de ter escolhido o amor, assim como ficamos com fome depois de comer. Precisamos escolher continuamente o amor para nutrir a alma e expulsar o medo, da mesma maneira como nos alimentamos para nutrir o corpo e eliminar a fome. Exatamente como quando Troy cuidou de Jackie. Ele precisou escolher continuamente o amor em vez do medo. Ele decidiu servir a algo maior do que o seu medo e optou por ajudar outro ser humano necessitado. Isso não significa que o medo de Troy não vá surgir de novo. Mas, sempre que o medo retornar, Troy terá que fazer uma escolha e voltar ao amor, fortalecido pela experiência já vivida.

Todos os medos que inventamos estão relacionados com o passado ou o futuro. Somente o amor está no presente. O agora é o único momento real que temos e o amor é a única emoção verdadeira, porque somente ela ocorre no momento presente. O medo sempre se baseia em algo que aconteceu no passado e nos faz recear aquilo que achamos que pode ocorrer no futuro. Viver no presente, portanto, é viver no amor, e não no medo. *Esta é a nossa meta, viver no amor.* Para atingir este objetivo o primeiro passo é aprender a amar a nós mesmos. Ao impregnar-nos de amor, começamos a eliminar o medo.

# EKR

Infelizmente, a maioria das pessoas está cheia de medo. Muitos de nós somos como Joshua, um artista gráfico de trinta e cinco anos que trabalha como autônomo. Ele estudou arte e seu sonho era pintar, mas hoje passa a maior parte do tempo criando cartões de visita.

Esse jovem sonhou alto, mas teve medo de arriscar-se para alcançar o que desejava. “É assim que eu sou”, afirmou ele. “Simplesmente não sou o tipo de cara bem-sucedido.”

Enquanto discutíamos o assunto, tentei entender o que o fazia sentir-se tão inútil. Não foi por ter sofrido um enorme fracasso ou uma grande humilhação, pois ele não exerce a pintura desde que saiu da faculdade. Ficamos dando voltas até que tropeçamos na morte do pai dele. “Meu pai era como eu”, explicou Joshua. “Ele queria fazer muitas coisas, mas por algum motivo não conseguia. Ele foi como eu sou, uma espécie de fracassado.”

À medida que continuamos a conversar, percebemos que não havia uma razão óbvia para o pai não ter sido capaz de realizar os seus sonhos.

“Por que o seu pai era uma ‘espécie de fracassado?’”, insisti em perguntar. “Ele era incapaz? Não conseguia se relacionar com as pessoas? Não era talentoso? Ele tinha uma longa história de fracassos? O que o impedia?”

Joshua pensou durante muito tempo até que finalmente respondeu: “Não havia nada errado com ele. Meu pai era inteligente, talentoso e se dava bem com as pessoas. Ele poderia ter feito qualquer coisa que quisesse, mas nunca tentou. E estava sempre dizendo: ‘As coisas nunca dão certo para as pessoas da nossa família.’ Eu até me lembro que, quando estava para morrer, papai teve vontade de entrar em contato com um velho amigo de infância, que há anos não via. Mas não o procurou, porque achou que o amigo não ia querer falar com ele depois de tanto tempo.”

De repente, uma ideia passou pela cabeça de Joshua. Ele prosseguiu: “Eu o compreendo, porque sinto o mesmo. Eu sempre acho que eu não sou bom o suficiente. Não sou bastante bom para pintar.”

O problema desse homem não era o fato de estar criando cartões de visita em vez de pintar, mas de se sentir inadequado, de não se achar suficientemente talentoso para correr o risco de se lançar plenamente na sua profissão. Perguntei o que ele faria naquele momento se não tivesse medo. Joshua respondeu: “Eu me matricularia num curso de pintura.”

Fazer isso seria não permitir a interferência do medo. “Esta não seria

a forma de agir do seu pai, não é mesmo?”, perguntei.

Ele pensou por um momento e depois respondeu: “Não. Papai morreu com todos os medos dentro dele.”

Joshua tem a oportunidade de viver uma vida diferente, uma vida com menos medo. Talvez ele vá ser um grande pintor, ou quem sabe apenas vá se distrair pintando. De qualquer modo, agora eu sei que ele não viverá uma vida de medo nem morrerá com essa frustração.

Todos vivemos com a possibilidade da morte, mas os que estão para morrer vivem com a quase certeza. Acho que é por isso que eles correm mais riscos, porque já não têm nada a perder. Os pacientes à beira da morte nos dizem que a constatação de que não há nada a temer, nada a perder, lhes dá uma espécie de alegria e paz. É o medo que nos traz tanta infelicidade. O medo veste muitos disfarces: raiva, proteção, autossuficiência. Precisamos transformar o nosso medo em sabedoria. Avance um pouco cada dia. Exercite-se fazendo as pequenas coisas que você tem medo de fazer. O seu medo só exerce um enorme poder sobre você quando não é desafiado. Aprenda a usar a força do amor e da bondade para vencer o medo.

A compaixão pode ajudar você a usar o amor e a bondade quando se vir diante do medo. Na próxima vez que tiver medo, procure sentir compaixão.

Se você se refreia por ter medo de que você, ou o que você fez, seja inadequado, sinta compaixão por si. Suponha que você preparou um relatório sobre uma grande ideia que teve, mas está com medo de mostrá-lo ao seu chefe. Você talvez pense o seguinte: “Acho que ele vai detestar o relatório. Não sou bastante competente, e é bem capaz de ele me demitir.” Se você se concentrar nesses medos, eles crescerão e se expandirão. Mas vamos imaginar o que aconteceria se você sentisse compaixão por si. Você reconheceria que fez o melhor que podia, que preparou o relatório com todo o cuidado e o mostrará a seu chefe com esta disposição. Vale também a pena se concentrar na pessoa do seu chefe e sentir compaixão por ele.

Talvez o ar fechado e seco seja um disfarce para encobrir seus próprios medos e inseguranças. Pensar no outro com compaixão é entender seus motivos, solidarizar-se com ele, por mais que seja difícil, e aproximar-se dele com amor. Se você fizer isso seu medo se dissipará e você poderá apresentar seu relatório num clima muito mais favorável. Você terá uma surpresa ao verificar como a compaixão tem o poder de diminuir ou dissolver o medo.

Se você tem medo de se aproximar das pessoas nas reuniões sociais ou de negócios porque não as conhece, lembre-se de que a maioria delas

está na mesma situação. Elas não conhecem todos os presentes e também têm medo de que ninguém vá querer falar com elas. Algumas até prefeririam sair de fininho e ir para casa. Lembre-se de que elas gostariam de ser tratadas com compaixão, exatamente como você. *A compaixão sempre nos afasta do medo.* Não é impossível que em algum momento você sofra uma rejeição, mas na maior parte do tempo receberá uma acolhida afetuosa se se aproximar com compaixão. As pessoas são carentes de carinho e atenção. Repito: tente e você descobrirá que é mais fácil se aproximar das pessoas se sentir compaixão por elas.

Se formos capazes de entender que, por mais que pareçam autossuficientes, as pessoas, interiormente, estão um pouco assustadas, exatamente como nós, poderemos começar a viver com mais compaixão e menos medo. O chefe, a pessoa doente ou os frequentadores das festas são pessoas exatamente como você, que têm medos e merecem compaixão.

Quem vive com medo não está realmente vivendo. Nossos pensamentos reforçam nosso medo ou aumentam o nosso amor. O amor se expande e produz mais amor. O medo desenvolve mais medo, especialmente quando não nos damos conta dele. Geramos mais medo quando agimos por medo.

Encontramos a verdadeira liberdade quando ousamos fazer as coisas que mais tememos. Dê um salto em vez de recuar e você encontrará a vida em vez de perdê-la. Às vezes, viver o que se considera uma vida segura, toda “protegida” por nossos medos, preocupações e ansiedades, é a coisa mais perigosa que podemos fazer. Não faça do medo uma parte permanente da sua vida: o fato de se desapegar do medo, ou pelo menos de viver o mais plenamente possível apesar de sentir medo, surpreendente e paradoxalmente levará você a um estado de maior segurança. Você se entregará com mais liberdade ao amor, falará com mais espontaneidade e se relacionará com mais confiança e afeto.

Quando tomamos a decisão de nos desapegar do medo, encontramos uma nova vida. Essencialmente, abdicar do medo é abrir-se para o amor. Nas palavras de Helen Keller, a mulher que superou o tremendo desafio da cegueira e da surdez: “Ou a vida é uma aventura arrojada ou não é nada.” Se conseguirmos aprender essas lições do medo, poderemos levar a vida com uma sensação de êxtase e milagre.

# NONO CAPÍTULO

## A lição da raiva

Em um hospital do Meio-Oeste, uma enfermeira na sala de emergência recebeu um aviso informando que cinco pessoas estavam seguindo para lá. A situação, que já estava tensa, ficou ainda mais complicada quando ela soube que um dos feridos era o seu marido. Os outros pertenciam a uma família que ela não conhecia. Apesar de os médicos e os enfermeiros terem feito todo o possível para salvá-las, as cinco pessoas morreram.

O que as matou? Um prédio que desabou? Um acidente de ônibus? Um assalto à mão armada? Um incêndio?

Nada disso. Foi a raiva que as matou. Um carro vinha tentando ultrapassar um outro em uma estrada estreita. Nenhum dos motoristas dava passagem ao outro. Lado a lado, eles avançaram em disparada, disputando a primeira posição, alimentados pela raiva. Os dois só viram o terceiro carro que vinha na direção oposta quando já era tarde demais.

O marido da enfermeira era um dos motoristas dominados pela raiva.

Os dois homens que competiam na ultrapassagem nunca tinham se visto antes. Não havia nenhum motivo para que tivessem raiva um do outro, mas foram dominados pela fúria apenas porque um queria ultrapassar o outro.

Três famílias foram devastadas por esse trágico acidente causado pela raiva, que algumas autoridades acreditam ser hoje em dia a causa principal dos acidentes nas estradas norte-americanas.

Todos nós já vivemos situações parecidas, em que sentimos muita raiva, mas por sorte poucos de nós sofremos consequências tão extremas. O sentimento de raiva ante determinadas situações é inevitável, mas precisamos aprender a expressá-la de uma maneira saudável para poder controlá-la antes que ela nos domine.

A raiva é uma emoção natural que no estado normal deveria levar alguns segundos para se exteriorizar. Por exemplo, se alguém fura a fila do cinema em que estamos, é natural que fiquemos com raiva da pessoa. Se reconhecêssemos a nossa raiva e procurássemos expressar nossa discordância de uma forma firme e tranquila, provavelmente a raiva passaria e ficaríamos bem. Os problemas surgem quando explodimos, manifestando a nossa raiva de uma maneira inadequada, ou quando a reprimimos, deixando que se acumule.

A raiva reprimida não evapora simplesmente; ela se transforma em uma questão inacabada. Se deixamos de lidar com o pouco de raiva que

várias situações suscitam, a raiva vai crescendo até explodir no lugar errado e por uma razão desproporcional à que a causou. Aqueles dois motoristas estavam tão saturados de raiva antiga que, quando se encontraram, ela explodiu. Em poucos segundos os dois estouraram como vulcões.

Notamos que temos raiva acumulada quando, apesar de as pessoas que nos magoaram assumirem a responsabilidade por suas ações e se desculparem, não conseguimos perdoá-las. Se apesar das desculpas, continuamos com raiva, trata-se de um sentimento antigo. E ele pode vir à tona repetidamente, de maneiras diferentes e inesperadas.

Muitas pessoas foram criadas em famílias em que qualquer manifestação de raiva era censurada. Outras vêm de famílias nas quais até mesmo os problemas mais corriqueiros provocavam explosões de raiva. É difícil encontrar alguém que saiba lidar com equilíbrio com essa emoção natural que é a raiva. Em vez de pararmos para reconhecer que estamos com raiva e escolher livremente o que fazer com ela, nós a censuramos, a negamos, ou a manifestamos onde não devemos e de forma inadequada. É importante saber: *a raiva é uma reação normal*, que pode ser muito útil no lugar e na hora certa, e na proporção adequada.

Estudos demonstraram repetidamente que os pacientes que expressam sua raiva vivem mais tempo. Não sabemos se isso se deve ao fato de eles desabafarem seus sentimentos ou de exigirem melhores cuidados, mas sabemos que a raiva gera ação e contribui para controlar o mundo à nossa volta. Ela também nos ajuda a estabelecer limites apropriados em nossa vida. Desde que não seja inadequada, violenta ou abusiva, a raiva pode ser uma reação proveitosa e saudável.

Refrear a raiva é eliminar um dos importantes sistemas de aviso do corpo. A raiva nos avisa que estamos sendo feridos ou que nossas necessidades não estão sendo atendidas, e neste sentido pode ser uma reação normal e saudável diante de muitas situações. Por outro lado, ela pode ser, como a culpa, um indício de que algo não está em sintonia com as nossas crenças. A raiva ocasional, externada em reação a situações perniciosas, é saudável. Aliás, qualquer sentimento é normal; o que fazemos ou deixamos de fazer movidos por nossos sentimentos é que causa problemas. Frequentemente temos tanto medo da nossa raiva e a negamos com tal profundidade, que deixamos de ter consciência dela.

A raiva é apenas isso: um sentimento. Um sentimento que deve ser vivenciado e não julgado. Como todos os sentimentos, a raiva é uma forma de comunicação que nos traz uma mensagem.

Infelizmente, muitos de nós não ouvimos a mensagem da raiva. Com

frequência resistimos em identificá-la. Quando perguntamos às pessoas que estão com raiva: “O que você está sentindo?” elas começam a responder dizendo: “Eu acho...” Esta é uma resposta racional a uma pergunta emocional. Ela vem da mente e não das nossas entranhas.

Precisamos entrar em contato com os sentimentos em nosso corpo. Às vezes, para se darem conta do que estão sentindo, as pessoas fecham os olhos e colocam uma das mãos sobre o estômago. Este simples movimento as ajuda a entrar em contato com o sentimento, provavelmente porque ele se reflete no corpo. Estamos tão acostumados a ser dominados pela mente que esquecemos os nossos sentimentos e o nosso corpo. Repare como muitas vezes você começa uma frase com “Eu acho” em vez de com “Eu sinto”.

A raiva nos diz que deixamos de lidar com a nossa mágoa. À medida que acumulamos mágoas e não lidamos com elas, a raiva cresce. E pode crescer de tal forma que dá a sensação de fazer parte de nós. Princípios a nos ver como pessoas más. A raiva torna-se parte da nossa identidade. Precisamos fazer todo um trabalho para descobrir a origem de tanta raiva acumulada para liberá-la e retomar nosso verdadeiro eu.

Além de ficar com raiva dos outros, ficamos com raiva de nós mesmos por causa do que fizemos ou deixamos de fazer. Ficamos com raiva quando sentimos que, ao tentar agradar os outros, traímos a nós mesmos e aos nossos sentimentos. Ficamos com raiva quando deixamos de atender as nossas necessidades e carências. Ficamos muitas vezes com raiva dos outros por não darem o que achamos que merecemos, sem nos darmos conta de que estamos com raiva de nós mesmos porque não nos fizemos respeitar e por não exigirmos nossos direitos.

Quando voltamos a raiva para dentro de nós, ela com frequência se expressa através de sentimentos de depressão ou culpa. Essa raiva interna distorce o passado e nossa visão da realidade atual, criando os piores fantasmas. Se não reconhecermos e trabalharmos a raiva acumulada, ela prejudicará nosso relacionamento não apenas com os outros, mas também com nós mesmos.

## DK

Berry Berenson Perkins, mulher do falecido ator Anthony Perkins, é uma das mulheres mais atraentes que conheço. A sua combinação de graça, estilo e calor humano nos deixa imediatamente à vontade. No entanto, debaixo dessa aparência suave há muita dor. Felizmente, ela tem tido coragem de enfrentar a raiva que vive sob a superfície. Ela não tinha falado

sobre isso publicamente, mas quando eu contei que estava escrevendo outro livro, Berry declarou: “Quero compartilhar o que eu sinto com você porque acho que poderá ajudar outras pessoas.”

Ela falou: “Cada pessoa lida com a dor de um jeito diferente. O mais importante é falar a respeito dela e descobrir maneiras de trazer a raiva à tona. Muitas pessoas nos dizem ‘Procure superar’ ou ‘Controle sua raiva’, mas elas não passaram pelo que passamos. Como vivi a experiência, estou em condições de afirmar que superar a dor e controlar a raiva é uma das coisas mais difíceis que podemos fazer na vida.

“Depois que Tony morreu de AIDS, tive que me esforçar para entender que eu sentia muita raiva e precisava aprender a lidar com ela. Sentia raiva porque não havia ninguém para me ajudar a acabar de criar as crianças. Sentia raiva porque eu tinha que enfrentar as coisas sozinha. Hoje percebo que estava com raiva de Tony por ter nos deixado. Mas levou tempo para eu identificar as razões da minha raiva. Eu percebia apenas que estava com raiva e não sabia por quê.

“Compreendi que eu descarregava a raiva nos outros e em mim mesma. Um dia espero me livrar dela completamente, mas sei que isto exige um trabalho constante. Tenho escrito muitas cartas para Tony, falando do meu ressentimento e da minha raiva. É uma forma de desabafar e de direcionar a raiva para a pessoa que a causou.

“Também descobri como é importante lembrar tudo o que a pessoa tinha de bom e o amor que sentimos por ela para poder equilibrar a raiva. Depois que Tony morreu, fiquei abalada e confusa. Reprimi a raiva, e ela se transformou em depressão. Eu o amava muito e não queria culpá-lo de nada, mas é difícil evitar isso.

“Aprendi muitas lições sobre a raiva. Descobri que eu nunca entrava em contato com esse sentimento. Quase todos os casais sentem raiva um do outro de vez em quando. Mas nós evitávamos as discussões coléricas porque as censurávamos. Não queríamos dizer coisas desagradáveis que pudessem magoar o outro e por isso engolíamos muitos ressentimentos. Contornávamos os assuntos que causavam raiva sem nos dar conta de que ela se acumulava dentro de nós. Mas é difícil perdoar quando você não aceita que está com raiva e procura lidar com ela. Hoje tenho certeza de uma coisa: quanto mais raiva conseguimos reconhecer em nós, mais somos capazes de lidar bem com ela, de perdoar e sermos perdoados.”

O medo inconsciente também pode se transformar em raiva. Quando não estamos em contato com os nossos medos, eles muitas vezes evoluem para a raiva.

Estamos mais acostumados a lidar com a raiva do que com o medo. É mais fácil dizer para o nosso parceiro “Estou com raiva de você” do que dizer “Tenho medo de que você vá embora”. É mais fácil sentir raiva das coisas que dão errado do que admitir “Tenho medo de não ser bastante competente”.

Há alguns meses, Andrew marcou um encontro em um bar com a namorada, Melanie. Mas como existem vários bares espalhados pela cidade, eles acabaram indo para lugares diferentes. Andrew esperou por Melanie durante trinta ou quarenta minutos, deixou um recado na secretária eletrônica dela e voltou para o apartamento onde morava. “Imaginei que devia ter havido um mal-entendido e que voltaríamos a nos encontrar”, explicou ele. “Melanie reagiu de forma diferente e ficou com muita raiva de mim. Ela insinuou que eu deliberadamente a deixara esperando e disse que estava desapontada comigo, que eu não era uma pessoa confiável.”

O que para Andrew fora apenas uma simples confusão, para Melanie tinha sido uma enorme decepção que indicava que ela não podia confiar no namorado e ele certamente a desapontaria de novo. Sua raiva desproporcional era possivelmente remanescente de medos e mágoas antigas. Ela não conseguiu enxergar a realidade como realmente era.

Por não estar em contato com o medo por trás da raiva, Melanie fez de Andrew o vilão da história. Infelizmente, ela só deu o primeiro passo: ficou com raiva. Todos nós somos capazes de fazer o mesmo: “Estou zangada porque você não apareceu”, “Estou zangado porque você se atrasou”, “Estou zangada porque você não fez um bom trabalho”, “Estou zangado por causa do que você disse”. Precisamos aprender a dar o segundo passo: examinar a nós mesmos para explorar o medo que está oculto por trás da raiva. Eis algumas pistas para você descobrir o que pode realmente estar acontecendo:

- A raiva: estou zangada porque você não apareceu.
- O medo oculto: quando você não aparece, tenho medo de que você esteja me abandonando.
- A raiva: estou zangado porque você está atrasada.
- O medo oculto: não sou tão importante para você quanto o seu trabalho.
- A raiva: estou zangada porque você não fez um bom trabalho.
- O medo oculto: estou com medo de que você seja despedido.
- A raiva: estou zangado por causa do que você disse.

- O medo oculto: estou com medo de que você não me ame mais.

É mais fácil ficar remoendo a raiva do que admitir que se trata de medo, mas isso só agrava o problema. Ninguém reage bem a manifestações de raiva. Gritar ou dirigir-se a alguém com raiva raramente convence as pessoas de que estão erradas. Você já convenceu alguém gritando seus argumentos com raiva? Você pode intimidar, mas duvido que convença.

Mesmo quando nossas reclamações são válidas, elas podem ser invalidadas pelo excesso de raiva. Por exemplo, lembrar constantemente a uma colega de trabalho que ela está atrasada não vai melhorar a situação. Mas se, em vez de fazer uma cobrança irritada, você disser: “Estamos cheios de trabalho; estou com medo de não conseguir terminar tudo a tempo. Preciso da sua ajuda”, ela terá mais chance de entender o seu medo sem ficar ofendida com a sua raiva.

É preciso muita energia para refrear a raiva, e no entanto todos trazemos conosco uma dor antiga que nos faz sofrer. Daphne Rose Kingma, terapeuta e escritora, organizou um seminário para pessoas que estavam lidando com o fim de um relacionamento. Ela contou: “Sempre me lembrarei daquela mulher extraordinária e atormentada. Ela parecia ter quase oitenta anos. Pensei: ‘O que esta mulher está fazendo aqui? Será possível que ela esteja terminando um relacionamento?’ Cada pessoa na sala contou a sua história: por que estou aqui, quem me abandonou, o que estou tentando superar, como tudo terminou. Quando chegou a vez dessa mulher, ela disse: ‘Terminei o meu relacionamento com o meu marido há quarenta anos e fiquei tão ressentida e com tanta raiva que passei os últimos quarenta anos *sendo* uma pessoa ressentida e amarga. Eu me queixava do meu ex-marido para os meus filhos, eu me queixava para todo mundo. Nunca mais confiei em nenhum homem. Não consegui permanecer em outro relacionamento por mais de três semanas sem que algum acontecimento que me lembrasse daquele covarde com quem fui casada viesse à tona. Nunca consegui superar o problema. E agora estou morrendo, tenho uma doença terminal e apenas poucos meses de vida. Não quero levar toda essa raiva para a minha sepultura. Sinto uma enorme tristeza por ter vivido todo esse tempo sem amar de novo. É por isso que estou aqui. Não consegui viver em paz, mas quero morrer em paz.’”

Daphne acrescentou: “Se alguém estiver se perguntando se tem a coragem ou a força para um dia conseguir superar a raiva, aconselho a lembrar-se dessa mulher; ela é uma grande e trágica professora.”

A nossa sociedade considera a raiva perniciosa e errada, de modo que não temos maneiras saudáveis de externá-la. Dizer a alguém que estamos com raiva provoca em geral uma reação de censura e rejeição. Por isso nós a acumulamos, negamos ou reprimimos. Quase todos a guardamos dentro de nós até que finalmente explodimos. No entanto seria mais simples dizer à pessoa com quem você convive: “Estou com raiva por causa de pequenas coisas que me irritam ou me frustram e não gosto de sentir isso porque gosto de você. Vamos ver juntos o que podemos fazer para evitar essas situações.” Se fizermos assim, seremos capazes de falar sobre a nossa raiva em vez de explodir agredindo alguém, sem nenhum resultado positivo. É impressionante ver uma pessoa gentil e agradável, que nunca parece se aborrecer, explodir e enumerar as vinte coisas que o outro fez ou deixou de fazer nos últimos meses e que a deixou com raiva.

Verifiquei que a morte produz uma enorme quantidade de raiva nas pessoas envolvidas. Para onde a equipe do hospital leva a raiva que sente? E a família dos pacientes? Seria maravilhoso se os hospitais tivessem uma sala onde pudéssemos gritar bem alto, apenas para extravasar. Não seria magnífico se tivéssemos um lugar seguro onde pudéssemos externar a nossa raiva? Como não botamos a raiva para fora, como não conversamos sobre ela, acabamos agredindo alguém às vezes por motivos desproporcionais à nossa manifestação. E pagamos um alto preço por isso. Ninguém gosta de ficar perto de uma pessoa que explode e agride pelo menor motivo. A pessoa que está sempre zangada, amarga e mal-humorada frequentemente é solitária.

O problema é que vivemos numa cultura que hipocritamente nega e censura os chamados “sentimentos negativos”. Cria-se uma falsa mentalidade de que pessoas boas, amorosas e espiritualizadas nunca sentem raiva. É uma mentira e uma perversidade, porque obriga as pessoas a negarem os sentimentos absolutamente normais que experimentam. Volto a dizer: o que fazemos com a raiva - a forma de expressá-la - é que pode ter efeitos negativos. É importante ajudar as crianças desde cedo a reconhecerem e aceitarem sua raiva com naturalidade, porque só assim aprenderão a lidar com ela e a usá-la positivamente em suas reivindicações e queixas. É claro que é preciso impedir as manifestações violentas de raiva, mas não de censurar o sentimento. O mesmo se aplica aos adultos.

Uma mulher me contou que numa sessão de terapia queixou-se do marido e disse estar com muita raiva dele. O terapeuta ofereceu-lhe um bastão e propôs que ela batesse em almofadas espalhadas pelo chão. A

princípio ela recusou, dizendo que já bastava a violência do marido, mas o terapeuta insistiu. Ela me disse: “Fiquei profundamente impressionada com o que aconteceu. De repente, saiu de mim uma energia insuspeitada, e eu batia nas almofadas com uma violência tal que pensei que fosse destroçá-las. Assustei-me ao constatar quanta raiva reprimida estava no meu corpo e como aquilo devia estar me envenenando. O fato é que, quando acabou, eu estava exausta, mas muito mais leve e aliviada. Mais tarde, pude conversar com meu marido com calma e firmeza, pude até tomar contato com o amor que, apesar de tudo, sinto por ele.”

Extravasar a raiva gritando numa praia deserta, batendo os pés ou as mãos contra o colchão da cama pode ser muito benéfico. Frequentemente as pessoas que fazem isso comentam que botar a raiva para fora dessa maneira dá uma sensação de alívio maravilhosa. Muitas se dão conta de que antes tinham medo de expressar assim sua raiva, temendo que Deus as castigasse, mas depois de agir dessa forma sentem-se mais perto de Deus do que nunca. Certa mulher declarou o seguinte: “Compreendi que o meu Deus era um Pai amoroso capaz de lidar com a minha raiva e de me ajudar a administrá-la.”

Uma comissária de bordo me contou a história do pai que morrera acidentalmente ao limpar a arma. Ela tinha tentado intensamente se conformar com a morte do pai, mas não conseguia aceitá-la porque era muito ligada a ele. Um dia, em casa, ela estava pensando na morte do pai, quando começou um terrível temporal. Movida por um impulso interior, ela correu para o quintal e, debaixo da chuva e do barulho, gritou em direção ao céu, bradando toda a sua raiva. Ela disse que algo na tempestade a ajudou a entrar em contato com a raiva e expressá-la. Depois de passar alguns minutos gritando e levantando o punho cerrado para o céu, ela se deixou cair de joelhos e chorou. Aí, pela primeira vez em anos, ela finalmente se sentiu em paz.

## **EKR**

Depois dos meus derrames, eu conseguia aceitar tanto a ideia de morrer quanto a de me recuperar. Mas, em vez disso, tive que enfrentar o fato de que estava incapacitada, com o lado esquerdo paralisado, sem qualquer melhora. Era como um avião parado na pista: eu queria que ele decolasse ou voltasse para o hangar. No entanto, tudo que eu podia fazer era ficar sentada. Eu sentia muita raiva de tudo e de todos. Sentia até raiva de Deus, e o chamei dos piores nomes possíveis - e nenhum raio me atingiu. No decorrer dos anos, muitas pessoas me disseram o quanto se sentiram

ajudadas quando me ouviam descrever os estágios pelos quais todos passam ante a perda de um ente querido, e a raiva é um deles. No entanto, percebo que muitas pessoas sumiram da minha vida quando me viram externando a raiva pela perda que sofri. Elas apreciaram os estágios que eu descrevo, mas não aceitaram o fato de eu estar vivendo um deles. Mas aqueles que permaneceram comigo permitiram que eu fosse eu mesma, sem me julgar ou condenar minha raiva, o que ajudou a dissipá-la.

Sempre ensinei que é preciso deixar os pacientes expressarem sua raiva e ajudá-los para que eles se sintam livres para fazê-lo. Quando eu estava no hospital, depois do primeiro derrame, uma enfermeira se sentou sobre o meu cotovelo. Ao gritar de dor, dei instintivamente um empurrão nela. Por causa disso, escreveram na minha ficha que eu era agressiva. Este é um fato típico no mundo da medicina: rotulamos negativamente os pacientes por terem reações normais.

Estamos aqui para ficar curados e crescer aprendendo a lidar com os sentimentos. Os bebês e as crianças pequenas têm os sentimentos e não se apegam a eles. Choram e daí a pouco estão rindo, sentem raiva e ela passa. As pessoas que estão para morrer frequentemente começam a se parecer com as crianças que um dia foram. Elas dizem com naturalidade “estou com medo” e “estou com raiva”. Podemos aprender com elas a ser mais sinceros e expressar a raiva que sentimos da forma mais adequada e produtiva. Fechando este capítulo, faço questão de repetir: *a raiva é um sentimento natural que passa, e não um modo de ser permanente.*

## DÉCIMO CAPÍTULO

### A lição do divertimento

**DK**

Certo dia fui ao hospital fazer uma visita a Lorraine, uma senhora de setenta e nove anos. Ela acabara de ser diagnosticada com linfoma. Seu cabelo era branco, ela usava pulseiras e estava sentada na cama conversando com os parentes.

Apesar da sombria perspectiva, havia um clima de alegria. Eu me apresentei e perguntei se poderia voltar quando ela não estivesse ocupada. “Claro, adoro visitas”, Lorraine respondeu com um sorriso. Ao sair, eu me perguntei se ela saberia exatamente por que eu estava indo vê-la. Mas ela estava perfeitamente consciente da realidade: ela tinha um câncer gravíssimo.

Quando voltei no dia seguinte, encontrei Lorraine com o rádio ligado e dançando com o entusiasmo de uma menina de dezessete anos. Enquanto a observava, me veio à mente um clichê que naquele momento me pareceu extremamente verdadeiro: ela estava dançando como se o amanhã não existisse.

Lorraine olhou para mim enquanto se agitava ao som da música. Sorri e perguntei: “O que você está dançando?” Sem parar, ela respondeu: “O watusi.” Eu me espantei: “E por que está fazendo isso?” A resposta foi imediata: “Porque eu posso!”

Ela estava certa: queremos nos divertir porque podemos. No entanto, quantas vezes reprimimos esse desejo. Por sorte, Lorraine sabia como se divertir, mesmo na presença de uma doença grave.

Observar os que estão morrendo faz com que a necessidade de divertimento seja perfeitamente clara. Quando escutamos a conversa deles com seus entes queridos, fica óbvio que as ocasiões que compartilharam nos momentos de lazer são as que importam no fim da vida. Eles dizem: “Você se lembra de nossas idas à praia?” e “Você se lembra dos piqueniques que fazíamos durante as férias?”. E se entregam a reminiscências dos momentos de puro lazer e diversão.

Talvez alguns se perguntem: “Por que o divertimento é uma lição?” A resposta pode ser encontrada no arrependimento expresso por muitas pessoas no leito de morte. Quando elas pensam na vida que passou, a coisa

de que mais se arrependem é: “Eu gostaria de não ter levado a vida tão a sério.”

Durante todos os anos em que acompanhamos pacientes que estão à beira da morte, nunca ouvimos uma única pessoa dizer: “Se ao menos eu pudesse ter trabalhado mais um dia por semana” ou “Se a jornada de trabalho tivesse sido de nove horas em vez de oito, a minha vida teria sido muito mais feliz”. As pessoas relembram o sucesso no trabalho e outras realizações com um sentimento de orgulho, mas compreendem que a vida era mais do que isso. Elas descobrem que, se o êxito profissional não é equilibrado por uma vida pessoal de qualidade, o trabalho parece vazio. Com frequência percebem que trabalharam arduamente, mas que não viveram realmente. Uma vida só de trabalho torna as pessoas desinteressantes. Faz também com que a vida seja monótona e desequilibrada.

Estamos aqui para nos divertir e brincar - a vida inteira. O divertimento não é apenas um passatempo para crianças, ele é a nossa força vital. Brincar mantém o coração jovem, insere paixão no trabalho e ajuda os relacionamentos a florescer.

A diversão rejuvenesce. Divertir-se é viver a vida em sua plenitude.

Infelizmente, em geral não se dá tanta importância à diversão. É claro que o trabalho também precisa ser priorizado, pois, além de ser uma forma de realização, garante o nosso sustento e o da família. No entanto, essa primazia foi levada longe demais. Um número excessivo de pessoas sente a necessidade desesperada de serem constantemente produtivas, bem-sucedidas e sempre empreendedoras. Essa geração sabe como *fazer*, mas nem sempre sabe como *ser*.

E possível que uma pessoa precise dobrar o expediente para conseguir pagar a hipoteca da casa e colocar comida na mesa da família. Se você realmente precisa ter dois empregos ou fazer horas extras para equilibrar o seu orçamento, não tem alternativa.

Mas talvez você esteja trabalhando até tarde e nos fins de semana apenas para se sentir valorizado diante dos outros. Se essa situação for temporária, pode valer a pena. Mas se essa vai ser a sua vida, se você nunca vai ter noites ou fins de semana de folga, é bom se perguntar se vale a pena.

Muitas pessoas são simplesmente viciadas em trabalho, sem ter consciência do motivo que as leva a querer progredir tanto. Quando saem para se distrair, vão a um evento que proporcione boas oportunidades de fazer contatos em vez de a uma reunião cuja finalidade seja apenas divertir-se. Os fins de semana se transformam em “um período para pôr em dia o

trabalho e avançar”. Quando tentam se divertir nos fins de semana, não conseguem escapar do incômodo sentimento de que estão perdendo tempo. Acabam não sabendo divertir-se.

Muitas vezes, para progredir, deixamos para trás as pessoas que amamos. Justificamos esse abandono dizendo que queremos lhes dar mais conforto, desconhecendo que o que elas mais desejam é a nossa presença.

Particpei de uma festa numa empresa em que havia muitas bolas de gás subindo até o teto das salas e dos corredores. Observei as pessoas que trabalhavam na companhia brincando com as bolas enquanto caminhavam, dando piparotes nelas, puxando-as para baixo e vendo-as subir de novo, amarrando-as no dedo. Faziam isso discretamente, quando achavam que ninguém as olhava, mas verifiquei que essas pessoas altamente produtivas estavam ansiosas para brincar. Pensei naquele momento que nós adultos somos crianças sem bolas que, apesar de terem esquecido como é brincar e se divertir, guardam dentro de si este desejo.

O divertimento é a alegria interior expressa externamente. A diversão torna todos os aspectos da vida mais significativos e agradáveis. O trabalho fica mais aprazível, os relacionamentos melhoram. O divertimento nos faz sentir mais jovens, mais positivos. Brincar é um processo natural e instintivo, basta observar que é uma das primeiras coisas que as crianças aprendem a fazer.

Não é triste constatar que um número tão grande de vidas contenha tão pouco tempo de puro divertimento? Sempre que as pessoas disserem que estão exaustas por causa do trabalho, pergunte o que elas realmente gostam de fazer. Se lhe disserem que gostam de ir ao cinema, pergunte: “Quando foi a última vez que você assistiu a um filme?” Geralmente elas respondem: “Há uns dois meses.” Deixar de fazer o que você gosta é um convite à exaustão.

O divertimento também nos ajuda fisicamente. Muitos estudos científicos revelaram que o riso e a diversão reduzem o estresse e liberam no corpo substâncias chamadas endorfinas que são quimicamente semelhantes à morfina. Talvez seja devido a esses analgésicos naturais que nos sentimos melhor depois de rir e brincar; eles levantam o ânimo e conferem uma euforia natural à nossa vida.

Use o riso e o sorriso o mais que puder. Posso lhes garantir, a partir da minha própria experiência: até mesmo quando lidamos com um assunto sério como a morte, o humor tem seu lugar.

## EKR

Uma aula acadêmica sobre a morte e o morrer para estudantes das áreas de psicologia e medicina foi aberta ao público. O professor ficou surpreso ao constatar que uma pessoa que estava para morrer se inscrevera na aula. Preocupado com a privacidade dessa mulher que tinha uma doença terminal, ele não revelou o estado dela ao resto da turma. Mais tarde, ele lhe disse: “O que mais me preocupava era a possibilidade de alguém fazer uma piada a respeito da morte ou tratá-la de um modo leviano. Eu sei que a questão para você é real e não apenas um exercício intelectual.”

A mulher retrucou: “A vida para mim sempre ficou mais fácil porque tenho um talento especial para dizer piadas e brincar. O riso é uma das coisas que me ajudam a passar pelo que estou passando. Eu não teria me importado a mínima se os seus alunos tivessem feito piadas. Na verdade, o que mais me ofende é alguém evitar o assunto, ou procurar não dizer as palavras *morte* ou *câncer*. Prefiro mil vezes brincar a respeito da questão, porque o riso é muito mais divertido do que o pavor e mais real do que a negação.

## DK

Jacob Glass escreve e dá palestras sobre princípios espirituais. Certa tarde, conversei com este velho amigo em um bar. Ele me contou que frequentemente costuma começar ali o dia, lendo, desfrutando seu café e batendo papo com os amigos. Ele mora em um lugar simples, que satisfaz muito bem as suas necessidades.

Enquanto conversávamos a respeito dos seus livros e palestras, insisti que ele escrevesse mais e fizesse mais apresentações, explicando como ele poderia expandir a sua programação de trabalho.

“E depois?”, ele perguntou. Respondi prontamente: “Depois você poderia dar mais palestras por semana, ganhar um bom dinheiro e um dia se aposentar.” Ele sorriu: “E aí eu terei tempo para me sentar no bar, relaxar e ler?” Concordei: “Claro, você poderia fazer qualquer coisa que quisesse.” Jacob falou lentamente: “Mas eu posso relaxar agora. Eu tenho dias livres, tenho tempo para aproveitar a vida, passear, ir ao teatro, fazer longas refeições na hora do almoço. Por que eu deveria concentrar o meu tempo em ser produtivo para um dia poder desfrutar a vida? Eu a estou aproveitando agora.”

Foi uma lição e tanto que recebi dele. E me dei conta de que enquanto eu deveria estar relaxado, tomando o meu café, tinha caído na armadilha de pensar na produtividade, enfatizando o trabalho em detrimento da diversão.

O trabalho e o divertimento não precisam ser atividades completamente separadas. É bom descobrir a alegria no trabalho. Sentir prazer nas tarefas cotidianas nos ajuda a passar pelo dia e pela vida. Infelizmente, é frequente pensarmos exclusivamente nos nossas metas e ficarmos infelizes quando não atingimos cada um dos nossos objetivos.

No final de uma de minhas palestras, um homem perguntou: “Que tal esta ideia? Em vez de trabalhar sábado o dia inteiro e não ter tempo para a minha mulher, eu levo o meu laptop para o jardim e trabalho durante quatro ou cinco horas ao lado dela. Dessa maneira podemos estar juntos. E assim que eu procuro conciliar o trabalho com o divertimento.”

A mulher desse homem possivelmente diria que ele não está se divertindo muito. Ela provavelmente se sente mais ou menos negligenciada. Sem dúvida, ele está ao lado do seu corpo, mas onde estarão a mente e o coração dele? No quintal ou preparando a agenda da reunião de segunda-feira? Aquele homem não está se divertindo. Simplesmente desenvolve seu trabalho em um ambiente diferente.

O onipresente celular transformou grande parte dos momentos de diversão em ocasiões de trabalho. Conversamos sobre o trabalho enquanto comemos nos restaurantes. O viva-voz nos permite trabalhar enquanto dirigimos, e a beleza da paisagem ou o convívio com os que estão no carro ficam perdidos. As pessoas fazem suas caminhadas matinais com um telefone colado no ouvido. Sabemos que algumas pessoas recebem telefonemas no cinema, desrespeitando inclusive quem está ao seu lado. Uma mulher foi ouvida falando ao celular durante o trabalho de parto.

Alguns até procuram dar um jeito de transformar hobbies e atividades divertidas em trabalho. Certa noite, uma mulher que estava se recuperando de um câncer descrevia para o marido como estava assoberbada com as suas obrigações na organização do show anual de sua igreja. Cansada e esgotada, ela pensou no que tinha prometido a si mesma quando estava doente.

“Achei que me envolver com o show seria divertido”, disse ela, “mas agora estou trabalhando demais, estou dirigindo tudo. Acordo no meio da noite pensando nas minhas obrigações. Quando achei que tinha pouco tempo de vida, prometi a mim mesma que iria me divertir mais se me restabelecesse. Bem, o que estou fazendo não é divertimento, é trabalho. Se o câncer voltar, não poderei dizer que realmente aproveitei o tempo

adicional que recebi.”

Nós nos esquecemos de nos divertir quando levamos a vida excessivamente a sério. Precisamos ter sempre presente a alegria da época em que brincávamos sem qualquer compromisso. Uma época em que éramos capazes de nos divertir sem nos sentir culpados depois. Mas a ideia de viver para nos divertir é encarada com desconfiança. Ouvimos desde cedo, em tom de elogio: “Aquela é uma pessoa séria!”, referindo-se a alguém que se dedica quase que exclusivamente ao trabalho. Olhamos com um certo desprezo para aqueles que optam por viver num padrão mais simples e dedicam uma boa parte de seu tempo ao lazer e à diversão.

Quase todo mundo já ouviu a expressão “primeiro a obrigação, depois a diversão”. Precisamos escapar das armadilhas colocadas pela cultura em que fomos criados: sentir culpa quando nos divertimos, achar que a diversão e o lazer ficam para mais tarde, “depois que progredirmos”, considerar o divertimento uma perda de tempo. Uma amiga editora conta que, apesar de ser fervorosa amante da leitura, até hoje constata alguma resistência quando vai ler livros que lhe dão muito prazer, mas não têm relação direta com seu trabalho. Ela identifica a origem dessa resistência: “Gosto de ler desde que me conheço por gente. Mas toda vez que minha mãe me encontrava lendo, ela me censurava dizendo que eu estava perdendo o tempo precioso que devia dedicar aos meus estudos.” Felizmente, a resistência condicionada pela censura da mãe não a impede de se deleitar com os livros que devora.

Muitos de nós fomos criados em famílias nas quais sistematicamente nos perguntavam: “O que você fez hoje?”

Como resposta, tínhamos que enumerar todas as nossas realizações para provar que éramos produtivos e não tínhamos desperdiçado o nosso tempo. Mesmo hoje, depois de adultos, nós nos sentimos muito mais à vontade descrevendo as tarefas que realizamos do que dizendo que fizemos alguma coisa por puro prazer. Ronnie Kaye, uma sobrevivente do câncer, conta que teve que aprender a “confessar” para os outros que tinha passado a tarde ouvindo Beethoven. Ela diz: “Tive que aprender a dizer com orgulho que passei a tarde inteira escutando a *Sexta sinfonia* de Beethoven porque isso me proporciona uma grande alegria. Cultivei amigos que compreendem a importância da alegria e que ficam felizes quando lhes conto que ouvi música. Houve uma época em que eu teria me sentido sem graça por não ter feito centenas de outras coisas. Hoje percebo como a música é importante para mim.”

Muitos se parecem com os funcionários do escritório que brincavam com as bolas de aniversário. A necessidade de diversão fica tão reprimida

que ela aparece sob a forma de aventuras amorosas, uso de drogas, comer ou consumir compulsivamente. Estas não são formas saudáveis de diversão, são formas perversas de sabotar a nossa vida.

Podemos brincar de novo, independentemente da nossa idade, seja qual for a nossa situação. Podemos sempre reencontrar a nossa capacidade de divertimento porque ela está o tempo todo dentro de nós.

As crianças sabem brincar. Na escola, elas têm o recreio porque todo mundo concorda que o trabalho escolar precisa ser equilibrado com a diversão. O mesmo é verdade com relação aos adultos. Por que não deveríamos fazer pausas em nosso dia para brincar?

Comece redescobrimo o valor da diversão e dos períodos de diversão, e depois os dê de presente a si mesmo, ainda que seja preciso no início “se forçar” a se divertir. Aqueles que não proporcionam a si mesmos períodos de diversão de qualidade vão se tornando pessoas amargas, sisudas, desinteressantes e ressentidas. Divirta-se agora ou pague um alto preço mais tarde.

Existem milhões de maneiras de reintroduzir a diversão na sua vida. Em vez de conferir as cotações da bolsa assim que acordar, leia os quadrinhos do jornal. Vá assistir a um filme bobo e engraçado, compre uma roupa extravagante, coloque flores em sua casa, dance sozinho. Se a sua vida for conservadora, use roupas íntimas provocantes. Habitue-se a aceitar os convites, a ter mais espontaneidade.

Qualquer coisa pode ser divertida, mas tome cuidado: os divertimentos também podem se transformar em exercícios de produtividade. Se você costuma caminhar porque realmente aprecia a atividade, trata-se de diversão. Mas, se suas caminhadas diárias fazem apenas parte de uma rotina que você acha que deve cumprir, você não está se divertindo.

Os esportes e os jogos são fontes maravilhosas de divertimento. Eles trazem à tona a criança que existe dentro de nós, podem nos ajudar a construir a nossa identidade, liberar o estresse e nos relacionar uns com os outros, quer estejamos correndo em um campo de futebol ou concentrando-nos em uma partida de xadrez.

Experimente convidar seus amigos para um jogo de Monopólio, por exemplo. Vocês ficarão surpresos ao se divertir tanto e com as recordações maravilhosas que esses jogos despertam. Não dispute qualquer partida com alguém que a leve a sério demais. Não é divertido. A vida também não é divertida quando a levamos excessivamente a sério.

## DK

Aprendi uma lição com a minha afilhada, que tinha na época quatro anos de idade. Eu observava a pequena Emma jogando com a amiga Jenny. Quando esta última estava quase ganhando, Emma pulou excitada e exclamou: “Oh, Jenny, tomara que você ganhe!”

Emma não sentia a vitória como um fator decisivo na diversão. Para ela, o prazer se encontrava na própria experiência do jogo. Estava feliz sem se importar com vitória ou derrota. Todos poderíamos aprender muito com a inocência de Emma.

As comemorações representam uma chance excelente de diversão. Não guarde a alegria para datas oficiais, celebre em cada oportunidade. Celebre o pôr-do-sol com um amigo que vem visitar você. Celebre uma boa refeição usufruindo o sabor dos alimentos. Celebre o verão com uma cerveja gelada, e o inverno com um vinho tinto. Comemore a sexta-feira. Comemore a vida. Arrume-se bem sem nenhum motivo, tire a louça boa do armário e use-a em casa com a família. Não hesitaríamos em preparar uma refeição elaborada para desconhecidos, mas frequentemente nos oferecemos apenas uma lata de atum, um abridor de latas e algumas fatias de pão. Por fim, conceda algum tempo para si mesmo. Quase todos concordam que precisamos passar períodos de qualidade com aqueles que amamos. Você também precisa passar momentos de qualidade exclusivamente seus. Não se trata daquela hora em que não há ninguém em casa porque todo mundo saiu, e sim um período que você escolheu, um tempo que você oferece a você e à sua felicidade. Durante esse período, você não tem que fazer concessões com relação ao filme que vai assistir, ao que vai comer e ao que vai fazer. Este é o seu momento, aquele em que você pode estar com você, fazer o que quiser, quando quiser e do jeito que quiser.

## EKR

Joe, um homem de negócios muito bem-sucedido, conversou comigo a respeito da sua luta com o linfoma. “Apareceu um grande tumor no meu pescoço. Procurei um cancerologista que imediatamente removeu o tumor. A seguir comecei a fazer quimioterapia. Deixei de ser um trabalhador produtivo para ser um paciente produtivo, monitorando exames de laboratório, tomando os remédios, comparecendo religiosamente às

consultas. Eu nunca soube que uma doença poderia dar tanto trabalho.

“Quando eu estava fazendo uma das últimas sessões de quimioterapia, pensei na volta ao trabalho. Naquele momento tive uma iluminação: me dei conta de que tudo em minha vida era feito de forma extremamente séria. Então, me perguntei: ‘Para quê? Afinal de contas, para que eu acumulei tanta riqueza? Para fazer mais negócios? Para produzir mais?’

“Comecei a perceber como a minha vida era cinzenta e vazia. Todo mundo que eu conhecia tinha construído a vida com base no sucesso. Eu era apenas outro tijolo na parede. Decidi que não iria voltar para aquela vida.

“Tomei a decisão de reconstruir a minha vida, fazer coisas com os amigos, divertir-me novamente. Ir à praia e a concertos, observar as pessoas que passam, conversar de vez em quando com desconhecidos em vez de fechar-me para todo mundo. Eu tinha perdido grande parte da vida; era chegada a hora de desfrutá-la.”

Quando éramos crianças, cada experiência estava repleta de magia e possibilidades. Se conseguíssemos recapturar um fragmento desse antigo sentimento e brincar um pouco mais, poderíamos recobrar parte da nossa inocência perdida. Mesmo que o corpo envelheça, podemos permanecer jovens no coração. Não podemos evitar envelhecer externamente, mas, se continuarmos a nos divertir, permaneceremos jovens por dentro.

# DÉCIMO PRIMEIRO CAPÍTULO

## A lição da culpa

### DK

Há alguns anos, Sandra ficou encantada quando Sheila, sua melhor amiga, convidou-a para ser dama de honra em seu casamento. No dia, Sandra foi em seu carro novo buscar a noiva para levá-la à igreja.

Estava chovendo e Sandra estacionou na garagem aberta do prédio de Sheila. A dama de honra ajudou a noiva a carregar para o carro as roupas que iria trocar depois da cerimônia e a bagagem da lua-de-mel. Sandra estava prestes a se sentar no banco do motorista quando Sheila disse: “Quero dirigir.”

“Você não pode ir dirigindo para seu próprio casamento!”

“Por favor”, insistiu Sheila. “Isso vai me distrair e evitar que eu fique pensando em um milhão de coisas, inclusive que o sol decidiu não comparecer ao meu casamento.”

Sandra concordou e lá se foram elas. Percorreram os poucos quilômetros até a igreja enfrentando um verdadeiro temporal. De repente, o carro derrapou, Sheila perdeu o controle da direção, o carro bateu em um poste e a noiva morreu instantaneamente. Sandra quebrou alguns ossos, mas sobreviveu. Ou seja, sobreviveu fisicamente. Sua psique, no entanto, ficou gravemente ferida.

Até hoje, vinte anos depois, Sandra é atormentada pelo que aconteceu naquele dia. “Se ao menos eu estivesse dirigindo”, queixou-se ela, “Sheila ainda estaria viva.”

Fiz algumas perguntas a Sandra enquanto conversava com ela: “Você tem certeza absoluta de que Sheila teria sobrevivido se você estivesse na direção? Você sabia que ia acontecer um acidente? Você sabia que ela ia morrer? Você sabia que iria sobreviver e ela não?” A resposta a todas essas perguntas foi não.

“Não, mas eu estou viva e ela morreu!”

Estava claro que Sandra ainda era incapaz de se livrar da culpa. Perguntei: “Se as coisas tivessem acontecido ao contrário e você tivesse morrido, o que você gostaria que Sheila lhe dissesse? Em outras palavras, se em vez de você fosse ela que estivesse aqui, e você pudesse falar com

ela, o que lhe diria? Se você visse sua amiga, décadas depois, ainda atormentada pela culpa, o que você lhe diria a respeito do acidente?”

Sandra levou um minuto para realmente se colocar no lugar da amiga. “Eu diria: ‘Era eu que estava dirigindo, e eu era responsável pelas minhas decisões. Ninguém me obrigou a dirigir e ninguém poderia ter me impedido. Era o dia do meu casamento e eu não teria aceito um não quando disse que queria dirigir.’” Os olhos de Sandra se encheram de lágrimas e ela continuou: “Eu diria: ‘Não foi sua culpa. Aconteceu. Não quero que você desperdice a sua vida se sentindo culpada.’”

Às vezes, até os eventos mais trágicos acontecem sem que ninguém tenha culpa. Ninguém sabe por que uma pessoa morre e outra sobrevive. Sandra se culpava por ter permitido que a amiga “dirigisse e se matasse”. Foi preciso lembrar a Sandra que, na ocasião, nem ela nem Sheila poderiam ter previsto as consequências da decisão que tomaram com relação a quem iria dirigir o carro. Ela achou que estava fazendo com que o dia do casamento da amiga fosse o mais agradável possível ao deixar que Sheila dirigisse seu carro novo.

Esta reação frequentemente é chamada de culpa do sobrevivente, que é uma culpa desprovida de razão lógica. Esta culpa foi constatada pela primeira vez depois da Segunda Guerra Mundial, quando alguns sobreviventes dos campos de concentração se perguntaram: “Por que eles e não eu?” O fenômeno da culpa do sobrevivente ocorre sempre que alguém sobrevive a uma experiência catastrófica, como a da bomba na cidade de Oklahoma, desastres de avião, acidentes de carro e até mesmo doenças como a AIDS. Ela também acontece quando uma pessoa amada morre, até mesmo de causa natural. Embora seja fácil compreender por que pessoas que passaram por acontecimentos dolorosos ou horríveis se perguntem por que foram poupadas, trata-se de uma pergunta sem resposta. Além do mais, não cabe a nós perguntar por que uma pessoa morre ou por que outra vive; essas decisões são da alçada de Deus e do universo. No entanto, embora não exista uma resposta para a pergunta, existe um motivo para aquilo que aconteceu: os sobreviventes foram poupados para poder viver. A verdadeira pergunta é a seguinte: se você foi poupado para poder viver,  *você está vivendo plenamente? Você tem consciência do privilégio que lhe foi dado?*

A psicologia da culpa se fundamenta na condenação de nós mesmos, na sensação de que fizemos algo errado. É a raiva voltada para dentro, que surge quando violamos os nossos sistemas de crença. A nossa culpa

frequentemente tem origem no que nos ensinaram na infância, porque, por incrível que pareça, fomos criados para nos prostituirmos. Esta palavra pode parecer dura mas é verdadeira. Obviamente, ao falar de *prostituição* estou me referindo à maneira como nós, quando crianças, simbolicamente nos vendemos para obter o afeto dos outros. Aprendemos geralmente a ser bons meninos e meninas, a atender aos desejos dos outros, em vez de ser estimulados a nos tornarmos independentes. Somos treinados para ser *codependentes* em vez de interdependentes, isto é, a dar mais importância às necessidades e à vida dos outros do que às nossas. Crescemos assim, agindo inconscientemente, em geral não sabendo como satisfazer as nossas necessidades para sermos felizes.

Um dos sintomas claros dessa codependência é a incapacidade de dizer não. Aprendemos a agradar aos outros concordando com as suas exigências. Muitos pais se aborrecem e até punem os filhos quando estes dizem não. Na verdade, é maravilhoso quando as crianças aprendem a dizer não nos momentos apropriados. Todos deveríamos aprender a dizer não desde cedo em alto e bom som.

## EKR

O desejo de agradar aos outros é um campo fértil para a culpa, mas não é o único. Às vezes nos sentimos culpados quando tentamos afirmar a nossa independência. Se esta afirmação de independência fica associada a uma perda, o problema se agrava, sobretudo na infância. É preciso pais ou mães com muita sabedoria para ajudar as crianças a superarem a culpa que pode surgir nessa situação ou impedir que ela se desenvolva.

Scott, de nove anos, estava zangado com a mãe porque ela não o deixara ir acampar em uma excursão. A mãe o avisara claramente que ele só poderia ir se terminasse o dever de casa, mas Margie tinha dificuldade em disciplinar o filho. Aos quarenta anos, ela estava com um câncer que se alastrara para o fígado. “Não quero fazê-lo infeliz”, ela me explicou. “Nos resta tão pouco tempo juntos.”

Apesar do desejo de Margie, a discussão envolvendo o dever de casa e o acampamento se tornou acalorada. Tommy deixou escapar, furioso: “Eu queria que você estivesse morta.”

Esta é uma afirmação bastante dura. Margie sentiu vontade de dizer: “Não se preocupe, seu desejo será satisfeito em breve.” Mas ela se conteve, olhou para o filho e replicou com delicadeza: “Eu sei que você não quis realmente dizer isso. Eu sei que você está com muita raiva.”

Dez meses depois, agora presa ao leito, ela me falou: “Eu sei que a

minha morte vai deixar uma marca na infância de Scott, e talvez até acabe com ela. Isso já é ruim o suficiente para que, além do mais, ele se sinta culpado. Conversei então com ele sobre o que tinha acontecido, dizendo: ‘Scotty, você se lembra do dia em que você estava com muita raiva de mim e disse que gostaria que eu estivesse morta? Bem, pode ser que depois que eu tiver partido, você se lembre de coisas como essa e se sinta mal. Mas quero que você saiba que todas as crianças ficam com raiva e às vezes acham que odeiam a mãe. Isso aconteceu comigo quando eu era da sua idade. Eu sei que você não me odeia nem deseja que eu morra. Não quero de jeito nenhum que você um dia se sinta culpado por causa desse tipo de coisa. Eu adorei ter sido sua mãe. Valeu a pena ter vivido apenas para ter você como filho.’”

A maioria das pessoas não possui a sabedoria de Margie para lidar com a culpa dos filhos. São poucos os que têm consciência da culpa que somos capazes de provocar em nossos filhos e que foi insuflada em nós por nossos pais e pelas figuras de autoridade de nossa infância. Nossa vida continua na idade adulta repleta de uma culpa que é forte, punitiva e extremamente improdutiva.

O sentimento de culpa, no sentido de responsabilidade, é necessário. A sociedade seria caótica sem ele. Não haveria sinais vermelhos para nos dizer que temos que parar. Dirigiríamos como se fôssemos os donos da rua.

A culpa faz parte da experiência humana. Ela pode às vezes ser um guia que nos diz que alguma coisa não está bem. Ela pode indicar que estamos violentando nossas crenças e valores, que estamos atentando contra nossa integridade. Uma das formas de livrar-se da culpa é ter ações coerentes com nossas convicções. No entanto, como seres humanos, podemos sempre falhar e ferir alguém. O importante nesse caso é ter tolerância com nós mesmos e procurar reparar a agressão o mais rápido possível.

## DK

Helen e Michelle, ambas na casa dos cinquenta, tinham sido grandes amigas por mais de duas décadas. Mas Helen estava zangada com Michelle, e há mais de quatro anos mal se falavam. Helen ficava furiosa diante da simples menção do nome da amiga: “Ainda tenho guardados os presentes de aniversário que comprei para ela nos últimos quatro anos. Mas só vou dá-los quando ela arranjar tempo para estar comigo.”

Quando Michelle se apaixonara e se casara pela segunda vez, afastou-se de Helen por estar muito envolvida na nova vida. Helen telefonou-lhe algumas vezes tentando marcar um encontro e foi se sentindo cada vez mais rejeitada quando a amiga lhe dizia que não estava disponível. Helen falava: “Seu presente de aniversário está comigo, Michelle, temos que nos encontrar.” Mas isso nunca acontecia e o sentimento de rejeição foi se transformando em raiva.

Helen agora estava com câncer de mama. Ao examinar a sua vida, essa amizade interrompida lhe vinha o tempo todo à cabeça. Quando perguntei por que ela não enviava pelo correio os presentes de aniversário que comprara para Michelle, respondeu, furiosa: “Só quando estivermos juntas. E há anos venho tentando fazer isso. Sempre ligo para ela dizendo que tenho presentes maravilhosos guardados para ela.”

Perguntei àquela mulher ressentida se ela não estaria tentando fazer com que a amiga se sentisse culpada. “Por que você acha que eu faria uma coisa dessas?”, ela indagou, perplexa.

“Tenho a impressão”, respondi, “que por alguma razão a amizade de Michelle com você terminou, ou pelo menos se modificou. Talvez você tenha percebido isso, mas, em vez de enfrentar esse fato e conversar diretamente com ela, continuou comprando mais presentes. Consigo entender que você tenha agido assim no primeiro ano, mas por que continuar a fazer o mesmo durante quatro anos se o seu afeto tinha se transformado em raiva e ressentimento?” Helen respondeu que tinha sempre esperança de que arranjariam um tempo para se encontrar.

Quando perguntei se o tipo de presente que ela comprava tinha sofrido algum tipo de modificação com o passar dos anos, ela respondeu que os presentes tinham se tornado mais bonitos a cada ano. Perguntei por que ela daria presentes cada vez melhores a uma pessoa que parecia não estar interessada em recebê-los.

Confusa, Helen disparou, zangada: “Você não entende. Michelle está errada, é ela que não está querendo se encontrar comigo.”

“Pode ser que isso seja verdade”, repliquei. “Mas você comprou os presentes para agradá-la ou para fazê-la sentir-se culpada? O que é que você imaginava que Michelle iria sentir quando abrisse os embrulhos?”

Helen baixou os olhos, finalmente admitindo bem baixinho: “Eu queria que ela se sentisse culpada por não se encontrar comigo.”

“Então você percebe que quando falava com Michelle você transmitia mais raiva e ressentimento do que afeto? Você acha que ela não se dava conta disso? Talvez seja por esse motivo que ela não quer se encontrar com você. Você não está oferecendo a ela a sua amizade. A intenção desses

presentes é provocar culpa.”

“Eu quero resolver tudo isso. Quero que as coisas fiquem melhores.”

“Se você quer se sentir melhor, precisa abandonar a culpa: a culpa que tem e a culpa que transmite. Você agora está se sentindo culpada por estar tentando fazer com que sua amiga se sinta culpada.”

“Vou pensar no assunto.”

Algumas semanas depois, Helen telefonou uma última vez para Michelle. Em vez de dizer “Tenho presentes para você”, ela se desculpou. Michelle disse que de fato vinha se sentindo manipulada por aqueles presentes. As duas voltaram a conversar com sinceridade, abrindo o coração, e estão se esforçando para reconstruir o relacionamento. Os presentes foram doados a uma instituição de caridade.

A culpa nos liga às nossas partes mais sombrias. Ela é uma conexão com a nossa fraqueza, vergonha e incapacidade de perdoar. Nossa parte mais mesquinha se alimenta da culpa. Ela nos paralisa. Quando nos sentimos culpados, o nosso espírito fica diminuído e nossos pensamentos mais desprezíveis se mantêm no controle. Depois de algum tempo, nos sentimos envergonhados. A solução para resolver isso é fazer o que fez Helen: abrir o coração, pedir desculpas e agir para reparar algum dano causado.

A vergonha e a culpa estão profundamente relacionadas. A vergonha provém de antigas culpas. Enquanto a culpa diz respeito ao que fizemos, a vergonha tem ligação com quem pensamos que somos, com a nossa identidade. À semelhança da culpa que a precede, a vergonha em geral se instala na infância, antes de sabermos quem somos. Ela começa a crescer antes de termos consciência de que *somos responsáveis* pelos nossos erros, que cometeremos muitos deles, mas que *não somos os nossos erros*. Quando as nossas necessidades entravam em conflito com aquilo que nossos pais nos impunham, achávamos que tínhamos feito alguma coisa errada. Começávamos a acreditar que *éramos* errados. Como não tínhamos consciência, enterramos a nossa dor, a nossa raiva e o nosso ressentimento. Tudo isso faz com que, na idade adulta, nos sintamos mal com relação a nós mesmos sem saber exatamente por quê.

Aos quinze anos, Ellen ficou grávida. Sua família nunca esperou que algo assim acontecesse, até porque nunca tinham conversado com ela a respeito dos chamados “fatos da vida”. Quando Ellen não conseguiu mais esconder o seu estado, ela contou aos pais o que tinha acontecido. Tomada pela culpa e pela vergonha, a família de Ellen mandou-a ter o filho longe de casa e entregá-lo para adoção. Ellen recusou-se a ser anestesiada durante o

parto, pois queria “ver bem meu filho”. Ela pôde ver, mas não segurar, sua preciosa filhinha antes que a levassem embora.

Hoje, passados mais de cinquenta anos, o coração de Ellen está fraco e ela se sente debilitada. “Chegou a hora de colocar um fecho na vida”, disse ela. “Eu a aceito do jeito que foi, exceto no caso da minha primeira filha. Sei que preciso me perdoar por ter desistido dela. Eu era uma criança quando tudo aconteceu. Não compreendia as consequências das minhas ações. Mas consigo perceber que essa vergonha esteve sempre presente durante a minha vida inteira. Pensei muito na minha filha. Eu me sentia incompleta. É provavelmente tarde demais para encontrá-la e talvez esta seja uma atitude egoísta da minha parte, pois ela talvez nem saiba que foi adotada. Embora eu fosse jovem e na época não tivesse alternativa, quero deixar este mundo sentindo que fiz alguma coisa para superar a minha vergonha. Por isso, escrevi uma carta para minha filha:

*“Quando você ler estas linhas, provavelmente já terei partido. Embora a minha vida tenha sido satisfatória, você sempre fez falta nela. Passei grande parte da vida sentindo-me culpada. Eu poderia ter resolvido as coisas mais cedo. Não sei se conseguiria encontrar você, mas poderia ter facilitado o caminho para que você me encontrasse, se quisesse. Agora que a vida está terminando para mim, ainda tenho uma coisa a fazer, que é deixar para você esta mensagem: se você conseguir encontrar uma maneira de viver plenamente a sua vida, por mais injusta que ela possa ser, você a encerrará com um verdadeiro sentimento do seu valor. Eu sei que é difícil fazer isso. Enfrentei a injustiça cedo na vida, mas você a enfrentou no momento do seu nascimento. Apesar disso, tenho certeza de que você pode encontrar seu próprio valor. Não estou falando de perfeição, mas de valor. Eu precisava lhe dizer que você foi desejada e eu jamais quis abandoná-la. De uma certa maneira, eu nunca a deixei. Espero que você tenha uma vida boa, repleta de significado. Caso exista um céu, eu vou olhar por você e protegê-la de uma maneira que nunca pude fazer durante a vida. Meu mais profundo desejo é que, quando a sua hora chegar, eu possa ir ao seu encontro.”*

A família de Ellen encontrou a carta ao arrumar o seu quarto depois que ela morreu. Sua história foi transmitida em uma estação de rádio local para que a carta pudesse chegar à destinatária. Alguns meses depois, uma mulher se apresentou para verificar se poderia ser a filha de Ellen. Após alguma investigação, foi confirmado que era ela a filha.

Como no caso de Ellen, a vergonha na infância e na adolescência faz

com que nos sintamos mais responsáveis pela nossa situação do que realmente somos. Se sofremos abuso, achamos que fomos nós que o provocamos. Se sofremos a vergonha, sentimos que a merecemos. Se não fomos amados, achamos que não merecemos o amor. Nós nos culpamos por nossos sentimentos negativos, até pelo que chamamos de “maus pensamentos”. A verdade é que todos nós temos mérito e valor. De fato, podemos ter nos sentido mal às vezes por causa de ações que cometemos, mas este sentimento na verdade faz de nós pessoas boas, porque as más não se importam por terem ferido outras. Tome posse do que há de melhor em você. Lembre sempre que você é uma pessoa essencialmente boa.

Nosso primeiro instinto é nos livrar dos sentimentos de culpa porque eles são muito dolorosos. Fazemos isso de um modo inconsciente, projetando a culpa em outra pessoa. “Como é insuportável sentir culpa e achar que o erro é meu, aponto para você e digo que a culpa e o erro são seus.” Em outras palavras, se não posso ser eu, tem que ser você. Mas, quando nos escondemos ao projetar a culpa nos outros, permanecemos presos a um ciclo de sentimentos de culpa que não conseguimos resolver.

A paz e a culpa são sentimentos opostos. É impossível sentir os dois ao mesmo tempo. Quando aceitamos o amor e a paz, rejeitamos a culpa, mas o oposto também é verdadeiro: quando nos agarramos à culpa, nos afastamos do amor e da paz. No entanto, cabe a nós tomar essa decisão. Podemos assumir um compromisso com o amor, podemos trocar os sentimentos de culpa por sentimentos de paz.

Alguns foram educados para acreditar em um Deus severo e implacável que nos condena e manda para o inferno por causa de nossos erros. Para muitos no final da vida é um alívio e uma alegria encontrar um Deus que nos ama incondicionalmente, que não nos culpa, mas acolhe nossas fraquezas e ambiguidades para que possamos crescer. Cometer erros faz parte da experiência humana. É a nossa culpa que nos mantém separados do amor que é nossa realidade essencial.

A culpa e o tempo também estão estreitamente relacionados. Como a culpa sempre é proveniente do passado, ela o mantém vivo. A culpa é uma maneira de evitar a realidade do presente. Ela arrasta o passado para o futuro: um passado de culpa criará um futuro de culpa. *É somente se libertando da sua culpa que você verdadeiramente se livra do passado para criar um novo futuro.*

A culpa precisa ser claramente trabalhada e eliminada. A chave da

cura é o perdão, que significa aceitar o passado, aprender com ele e desapegar-se dele.

Qualquer coisa pela qual você sinta culpa pode ser purificada por meio do perdão. Você foi uma pessoa dura nos seus julgamentos com os outros a vida inteira e mais dura ainda consigo mesmo. É chegada a hora de se livrar de todos esses julgamentos. Quando você se perdoar e perdoar os outros, a culpa deixará de caminhar ao seu lado. Não merecemos a culpa, e sim o perdão. Quando aprendemos essa lição, ficamos realmente livres.

## DÉCIMO SEGUNDO CAPÍTULO

### A lição do poder

Carlos, um homem de quarenta e cinco anos diagnosticado com HIV, à medida que a doença progredia, estava lentamente aprendendo a lição do poder. “Primeiro perdi o meu emprego, a seguir o meu auxílio-doença expirou e o meu seguro venceu. De uma hora para outra eu me vi morando em um abrigo, doente demais para trabalhar. Minha vida se transformou em um pesadelo.

“Eu fazia tratamento de saúde em uma clínica. Eles me falaram a respeito de uma pesquisa médica para a qual eu talvez fosse um candidato qualificado. Eu me inscrevi, fiz o primeiro exame médico e comecei a esperar. Uma semana se passou, depois duas, quatro e finalmente cinco. Eu estava cada vez mais doente. Sempre me diziam que na semana seguinte eu teria notícias. Eu tinha que ficar indo lá para me informar, porque àquela altura não tinha mais telefone. Depois de sete semanas, mal consegui andar até a clínica. Estava tão cansado e sem fôlego que tive que me sentar na beira da calçada. Olhei para a rua e pensei: ‘É o fim. É assim que vai terminar.’

“Aquele não era o primeiro desafio da minha vida. Eu fora uma criança muito pobre, trabalhava no campo. Só fui ter o meu primeiro par de sapatos aos onze anos de idade. Eu sobrevivera a muitas coisas na infância. O que acontecera a toda aquela coragem e determinação? Fiquei sentado ali na calçada chorando. Pensei: ‘Por favor, não aqui. Eu ainda quero fazer mais coisas, quero ver o novo milênio.’ Chorei porque tinha perdido todo o meu poder.

“Tive a impressão de que a minha alma estava se atrofiando. Eu estava perdendo a mim mesmo. Eu tinha mesmo que morrer ali?

“De repente, recebi o impacto de uma tomada de consciência: eu ainda estava aqui. O meu poder tinha realmente desaparecido?

“Consegui me levantar e andar até a clínica. Disse à enfermeira: ‘Meu corpo precisa de ajuda. Não tenho mais tempo para ficar esperando essa pesquisa me chamar. Tem que haver outra maneira de conseguir a nova medicação.’

“Por causa da minha insistência, a enfermeira me inscreveu em outro programa que tinha uma vaga na pesquisa. Naquele mesmo dia comecei uma nova combinação de medicamentos. Hoje, passados dois anos, meu corpo se recuperou. Não estou mais morrendo. Consigo recuar no tempo e

entender que tudo aconteceu devido ao meu poder naquele dia. Se não tivesse me lembrado do poder que existia em mim, eu teria morrido há muito tempo.”

O nosso verdadeiro poder não provém da nossa posição na vida, de uma polpuda conta bancária ou de uma magnífica trajetória profissional. Ele é a expressão da nossa autenticidade interior, da manifestação da nossa força e integridade. São poucos os que percebem que cada um de nós possui o poder do universo dentro de si. Olhamos em volta e achamos que os outros são poderosos, que a natureza é poderosa. Diariamente podemos presenciar uma semente transformando-se em flor ou o sol cruzando o céu. No entanto, nós nos consideramos desligados de todo esse poder. Mas Deus não fez a natureza poderosa e o homem fraco. Assumimos nosso poder quando nos damos conta de que somos únicos e de que temos o mesmo poder inato de todas as outras criações. Nascemos com o poder que se encontra no mais profundo de nosso ser. Lembre-se disso e reconheça-o.

O Dr. David Viscount faz uma comparação que nos fala do poder que possuímos e do qual nos esquecemos. Ele diz que somos como um terreno que se encontra à beira da estrada. Se não colocarmos nele uma placa dizendo que se trata de uma propriedade particular, muito em breve o terreno será ocupado por quem passar por ele. Essa placa equivale a afirmar nossos direitos e os limites que estabelecemos para os outros quando dizemos firmemente “Não quero”, “Isso me agride” ou “Não vou permitir que você me pise”. Caso contrário, entregamos nosso poder àqueles que deliberada ou inconscientemente nos tratam com desprezo. Retomar o poder que nos pertence é nossa responsabilidade.

Temos a tendência de equiparar a riqueza ao poder e acreditamos que o dinheiro é capaz de comprar a felicidade. No entanto, muitos constatarem tristemente, quando ficam ricos, que, apesar de possuírem o dinheiro sonhado, não são felizes. Sigmund Freud disse certa vez que, se pudesse optar entre tratar de pacientes ricos e pobres, ele sempre escolheria os ricos porque eles já sabem que os seus problemas não serão resolvidos com o dinheiro. É claro que, mesmo assim, quase todos nós gostaríamos de experimentar a riqueza material, por causa das coisas boas que ela traz. Mas a riqueza é só isso: uma experiência. Certamente não é ela que nos traz o poder fundamental que ninguém tira.

Um homem sábio conhecia tudo a respeito de dinheiro e da felicidade, porque tinha ambos. Durante um período em que passou por dificuldades financeiras, perguntaram a ele: “Qual a sensação de ser pobre?” Ele

respondeu: “Eu não sou pobre, estou apenas passando por dificuldades financeiras. Pobre é um estado de espírito e eu nunca serei pobre.”

Ele estava certo: a riqueza e a pobreza são estados de espírito.

Algumas pessoas sem dinheiro se sentem ricas, ao passo que alguns ricos se sentem pobres. Ser pobre significa encarar a vida com estreiteza e impotência, o que é muito mais perigoso do que estar momentaneamente sem dinheiro. Ser pobre é esquecer-se do seu valor intrínseco, que não depende do dinheiro que possuímos. Ao tomar consciência do seu valor, ao lembrar que você é um ser precioso e único, você aumenta o seu valor pessoal, que é o que dá origem à verdadeira riqueza. Podemos considerar certos objetos como valiosos, desde que não nos esqueçamos de que nós somos ainda mais preciosos do que quaisquer objetos que possamos adquirir.

Se você fizer o que verdadeiramente ama, você terá um sentimento maior de valor na sua vida do que se adquirir qualquer bem. Em milhares de leitos de morte, milhares de pessoas expressam o seu arrependimento dizendo: “Nunca corri atrás do meu sonho”, “Nunca fiz o que realmente queria fazer” e “Fui um escravo do dinheiro”. Ninguém diz: “Gostaria de ter adquirido mais propriedades” ou “Eu teria sido muito mais feliz se tivesse um milhão de dólares”.

Assim como somos tentados a acreditar que o dinheiro nos dá força, também achamos que controlar pessoas e situações nos confere poder. E esse controle não tem limites, pois precisamos controlar cada vez mais e nunca nos satisfazemos. É claro que precisamos exercer algum controle para executar as atividades do dia-a-dia. O problema está em confundir o poder do controle com o poder essencial do ser humano. Quando isso acontece, nós nos tornamos inevitavelmente infelizes, porque passamos a não medir meios para exercer o controle e gastamos nesse processo a energia que poderia ser usada para desenvolver aquilo que nos dá efetivamente poder.

É verdade que aqueles que têm mais dinheiro ou posições de poder conseguem controlar melhor o ambiente externo do que os que não possuem essas coisas. Mas isso não tem nenhuma relação com o verdadeiro poder. Trata-se apenas de uma influência temporária sobre os outros. Qualquer coisa que tenhamos medo de perder, como a beleza do corpo, o emprego, o dinheiro e o status, é o símbolo de um poder apenas externo.

Nós nos tornamos mais poderosos nos relacionamentos e na vida quando abrimos mão do controle sobre as pessoas, as coisas e os acontecimentos. A vida não se torna caótica quando abrimos mão do

controle. Pelo contrário, ela entra na ordem natural das coisas.

## EKR

Presenciei, em determinada ocasião, a ordem natural das coisas se desenrolar com perfeição, porém de uma maneira inusitada.

Certo dia, dei uma palestra em Nova York para mil e quinhentas pessoas. Quando terminei, centenas de pessoas formaram uma fila para que eu assinasse os exemplares do livro que elas haviam adquirido. Assinei o maior número possível de livros, mas, como tinha que pegar um avião, fui obrigada a interromper e ir para o aeroporto.

Antes de embarcar, precisei passar no banheiro. Estava sentada na privada, quando ouvi alguém perguntar: “Dra. Ross, a senhora se importaria?”

Em seguida, um dos meus livros foi empurrado por baixo da parede divisória acompanhado de uma caneta para que eu pudesse assinar.

Respondi, irritada: “Eu me importaria sim”, num tom que significava “Como você ousa não me deixar ir ao banheiro em paz?”. Mas eu estava curiosa para ver quem faria uma coisa dessas.

Uma freira estava esperando. Nunca a esquecerei enquanto viver, acredite. Depois que assinei o livro, ela me agradeceu dizendo: “Foi a providência divina.” Ao perceber pela expressão do meu rosto que eu não tinha entendido o que ela quisera dizer, declarou: “Vou explicar.”

Inicialmente resisti, porque detesto que me manipulem, e eu estava com pressa. Mas compreendi que a pureza daquela freira encerrava um enorme poder e cada uma de suas palavras vinha do fundo do coração. Ela disse: “Uma freira amiga minha está à morte em Albany. Ela contava os dias que faltavam para a sua palestra. Queria desesperadamente assistir a ela, mas estava doente demais para viajar. Eu queria fazer alguma coisa por ela, de modo que vim para cá, gravei a palestra e queria levar um livro assinado pela senhora para ela. Fiquei mais de uma hora na fila porque sabia o quanto a sua assinatura significaria para minha amiga. Havia apenas cinco pessoas na minha frente quando a senhora teve que ir embora. Por mais que eu tentasse fazer tudo que estava ao meu alcance para conseguir a sua assinatura, acabei falhando. A senhora consegue entender que quando a vi entrar no banheiro eu soube que estava diante de uma graça absoluta, que o universo nos havia trazido ao mesmo aeroporto, à mesma companhia aérea, ao mesmo banheiro, no mesmo instante?”

Essa mulher não sabia para onde eu estava indo quando interrompi as

assinaturas, se eu ia deixar a cidade, para que aeroporto estava me dirigindo, nem mesmo se eu ia pegar um avião. Ela ficou impressionada quando encontrou comigo no banheiro, o que me mostrou que não precisamos controlar as coisas para fazer com que elas aconteçam quando isso está previsto. Não existem acidentes nem coincidências, apenas intervenções divinas. Este é o verdadeiro poder.

O nosso poder pessoal é a nossa verdadeira força. Infelizmente, com frequência nos esquecemos deste fato.

Deixamos escapar o nosso poder quando nos preocupamos com a opinião dos outros. Para recuperar esse poder, você precisa se lembrar de que a vida é *sua*. O que importa é o que *você* pensa e o que deseja para a *sua* vida. Você não tem o poder de fazer os *outros* felizes, mas tem o poder de fazer a *sua* felicidade. Você não pode controlar o que *os outros* pensam; na verdade, raramente pode influenciar de alguma maneira os pensamentos deles. Desista de obter a aprovação dos outros. Retome o seu poder. Forme a sua própria opinião a seu respeito.

O nosso poder se destina a nos ajudar a realizar o que queremos, a tornar-nos tudo o que *podemos* ser. Ele não nos foi dado para fazer o que *deveríamos* ser ou o que os outros esperam que sejamos. Esta é a pior coisa que podemos fazer com a nossa vida. Precisamos satisfazer *a nós mesmos*.

Satisfazer a nós mesmos não significa egoísmo. Pelo contrário. Quem assume seu próprio poder torna-se mais capaz de contribuir e dar-se aos outros. Torna-se sobretudo capaz de reconhecer o poder dos outros e transmitir-lhes a convicção da força que existe neles. *Só posso reconhecer o poder e a força dos outros quando reconheço esse poder e essa força em mim*. Caso contrário, vou competir e medir forças com aqueles que me cercam. Quando vejo o meu próximo como uma pessoa amorosa, respondo com amor e descubro o amor que existe dentro de mim. Aquilo que acredito a respeito dos outros é o que acabo acreditando a meu respeito.

No entanto, somos humanos e frequentemente nos perdemos. Temos tendência a nos concentrar em nossos erros e falhas e a nos culparmos dizendo: “Estou infeliz por causa dos erros que cometi. Não sou uma pessoa suficientemente boa, preciso ser mais.” Mas o fato de só enxergarmos os nossos erros e falhas nos prende a eles. Quando deixamos de tomar posse de nossos aspectos positivos e nos consideramos insuficientes, damos início ao perigoso jogo do “mais”. Dizemos a nós mesmos que seremos felizes quando tivermos mais dinheiro, mais poder em nossa profissão, quando formos mais respeitados, e assim por diante.

Por que o amanhã parece encerrar uma possibilidade de felicidade ou

poder tão maior do que hoje? Por que não usufruímos o que temos e somos hoje em vez de sonhar com o que poderemos ser e ter amanhã? O amanhã vai se tornar um hoje em que continuaremos incapazes de aproveitar o nosso próprio poder e o que a vida nos oferece a cada momento. Estaremos sempre jogando para a frente, eternamente carentes e inseguros.

Os que estão para morrer perdem a possibilidade de jogar o jogo do mais porque para eles o amanhã talvez não exista. Eles descobrem o poder do hoje, e o que existe hoje é suficiente. Eu acredito que Deus nos ofereceu um mundo no qual a vida pode sempre melhorar, não amanhã, mas hoje. Se o permitirmos, um mau dia pode se transformar em um dia bom, um relacionamento infeliz pode se recuperar e muitas outras coisas que nos parecem erradas acabarão dando certo.

Leslie e sua filha Melissa, de cinco anos, estavam atravessando a rua perto de um shopping. Um jipe avançou o sinal. O motorista, que tinha apenas dezessete anos, não podia ver Leslie e Melissa porque estava de frente para o sol. Mas Leslie viu o jipe e, ao se dar conta de que seriam atropeladas, só teve tempo de abraçar a filha. O motorista as viu no último instante e deu uma guinada. Ele bateu em alguns carros estacionados, parando a poucos centímetros da mãe e da filha paralisadas. O rapaz ficou arrasado com o que aconteceu, mas Leslie só conseguia sentir gratidão.

“Tudo poderia ter terminado tragicamente, com Melissa e eu caídas na rua, mortas”, declarou a mãe, aliviada. “A vida pode tomar muitos rumos. Agradei de joelhos naquele dia por termos sido poupadas. Desde então, fico atenta para as coisas que antes me pareciam naturais e hoje vejo como dádivas divinas. Quando a minha mãe de cinquenta e cinco anos me telefona para dizer que o resultado da sua mamografia foi ótimo, agradeço a Deus pela saúde dela. Naquele dia em que quase morremos compreendi algo a respeito da fragilidade da vida que tem alimentado a minha gratidão, o que confere à minha vida um enorme poder e significado.”

Uma pessoa agradecida é uma pessoa poderosa, pois a gratidão gera poder. Toda a nossa riqueza se baseia em sermos gratos por aquilo que temos.

O poder, a felicidade e o bem-estar verdadeiros são encontrados na requintada arte da gratidão. Sentir gratidão pelo que você tem e pelas coisas como elas são. Sentir gratidão por quem você é, pela contribuição que você trouxe ao mundo quando nasceu. A sua condição única. Ninguém pode ver o mundo e reagir a ele exatamente da maneira como você faz. Por outro lado, se você não exercitar a cada dia o seu “músculo da gratidão” você nunca aprenderá a senti-la e expressá-la. Em vez disso, você estará sempre pensando: “Este novo casamento, este segundo milhão de dólares,

esta casa maior ainda não são suficientes. Preciso de mais ainda.” E assim você viverá, continuamente querendo mais ou desejando que as coisas fossem diferentes do que são, jogando o jogo do “mais”, em vez de sentir gratidão por tudo que você tem hoje, agora.

Não espere para apenas no limiar da vida se dar conta do que era fundamental e suficiente para fazer a sua felicidade. Eu presenciei inúmeras vezes essa tomada de consciência nos últimos dias de muitas pessoas: a compreensão de que o que tinham era suficiente. Compreenda isso hoje e desfrute o que a vida lhe oferece a cada momento. Usufrua o que você é.

Quando sentimos que o que a vida nos oferece a cada dia é *suficiente*, não precisamos de mais nada. Que sentimento maravilhoso é achar que os nossos dias são suficientes! O mundo é suficiente. Vamos cultivar em nós esse sentimento. Dizer que a vida é suficiente e não precisamos de mais nada é uma magnífica declaração de graça e poder. Se não precisamos de mais nada, se não temos que controlar tudo, podemos deixar a vida desabrochar.

Temos um enorme poder dentro de nós, mas um conhecimento muito pequeno de como utilizá-lo. O verdadeiro poder resulta de saber quem somos e de conhecer o nosso lugar no mundo. Quando achamos que para ser felizes temos que acumular coisas, é porque realmente esquecemos tudo que somos. Precisamos nos lembrar de que o nosso poder decorre de sabermos que tudo está certo da forma como é e todos estão evoluindo exatamente da maneira como devem fazê-lo.

# DÉCIMO TERCEIRO CAPÍTULO

## A lição do perdão

No final da década de quarenta, a Índia estava mergulhada em guerras religiosas enquanto a nação se preparava para tornar-se independente da Grã-Bretanha. Um hindu cujo filho fora assassinado por muçulmanos durante as lutas internas foi à presença de Mahatma Gandhi e perguntou: “Como poderei perdoar os muçulmanos? Como poderei voltar a encontrar a paz se tenho tanto ódio no coração por aqueles que mataram o meu único filho?”

Gandhi sugeriu ao homem que adotasse uma criança muçulmana órfã e a criasse com se fosse dele.

Precisamos perdoar para poder viver uma vida completa. O perdão é a maneira de curar as nossas mágoas e feridas, é a forma de nos religarmos aos outros e a nós mesmos. Todos já fomos feridos; não merecíamos a dor, mas mesmo assim fomos magoados. Além disso, verdade seja dita, é quase certo que ferimos outras pessoas. O problema não é o fato de a mágoa acontecer, e sim de não conseguirmos esquecê-la ou nos recusarmos a fazê-lo. Esta é a ferida que continua a doer. Passamos pela vida acumulando essas mágoas, sem ter nenhum treinamento ou orientação sobre como nos livrarmos delas. É aqui que entra o perdão.

Podemos escolher entre viver no perdão e na ausência dele. Ironicamente, o perdão pode ser um ato egoísta, no sentido de que ele é mais importante para a pessoa magoada do que para quem feriu. Os que estão morrendo com frequência encontram uma paz que lhes faltou na vida, porque morrer é abrir mão, abdicar. Perdoar também é. Quando não perdoamos, permanecemos agarrados a antigas feridas e mágoas. Mantemos vivas as partes infelizes do passado e alimentamos os nossos ressentimentos. Quando não perdoamos, nós nos tornamos escravos da mágoa.

O perdão nos traz muitas coisas, inclusive o sentimento de totalidade que parecia arrebatado pelo ofensor. Ele nos confere a liberdade de ser novamente quem somos. Todos merecemos a chance de oferecer um recomeço a nós mesmos e aos nossos relacionamentos. Esta chance é a mágica produzida pelo perdão. Quando perdoamos os outros, ou nós mesmos, somos devolvidos a um estado de graça. Assim como o osso consolidado é mais resistente do que antes da fratura, os nossos relacionamentos e a nossa vida podem se tornar mais fortes quando o

perdão cura as nossas feridas.

Os que estão à beira da morte nos ensinam muito a respeito do que é o verdadeiro perdão. Eles não pensam: “Eu estava coberto de razão e por isso consigo ver como você estava errado. Na minha grandeza vou perdoar você.” Em vez disso, eles pensam: “Você cometeu erros e eu também. Quem não os cometeu? Mas eu não quero mais definir você em função dos seus erros nem ser definido pelos meus.”

Existem muitos bloqueios que dificultam ou impedem o perdão. O principal é o sentimento de que ao perdoar estamos justificando o comportamento que nos feriu.

Mas perdoar não é dizer: “O fato de você ter me magoado é aceitável.” Significa que estamos abrindo mão da mágoa em nosso próprio benefício quando percebemos que o fato de nos agarrarmos ao ressentimento nos obriga a viver infelizes. As pessoas que relutam em perdoar precisam se lembrar que só estão punindo a si mesmas.

Perdoar não significa deixar as pessoas pisarem em nós. O perdão diz respeito à caridade no melhor sentido da palavra. Quando perdoamos, nós nos lembramos que a pessoa não estava no seu melhor momento quando nos magoou. Nos lembramos que ela é mais do que os seus erros. Ela é humana, comete erros e já foi ferida exatamente como nós fomos. Fundamentalmente, o perdão acontece dentro de nós. Não temos que perdoar o *comportamento* que nos feriu, precisamos apenas perdoar a *pessoa*.

O desejo de vingança é outro bloqueio ao perdão. No entanto, vingar-se só nos oferece um sentimento temporário de alívio ou satisfação. Depois, nós nos sentimos culpados e diminuídos por termos adotado um comportamento que considerávamos errado. Para que a pessoa que nos feriu saiba o quanto estamos magoados, nos lançamos ao ataque. Mas, em vez de nos aliviar, a vingança nos faz sofrer ainda mais. Não há nada de errado em demonstrar que estamos magoados; mas acho importante repetir que a mágoa se transforma em autopunição quando nos agarramos a ela.

Pode ser difícil perdoar. Às vezes é mais fácil tentar ignorar a situação. Muitas vezes sentimos o anseio de perdoar, mas o protelamos, permitindo passivamente que um fluxo de tormento corra a nossa vida, a nossa alegria e felicidade. Às vezes só percebemos que não queremos viver dessa maneira quando a nossa vida enfrenta um desafio, quando nos damos conta de que talvez não tenhamos toda a eternidade para corrigir as coisas.

O perdão nos impede de avançar. Com frequência é mais fácil culpar alguém do que reparar um relacionamento. Quando mantemos os olhos fixos nos erros da pessoa, não precisamos olhar para nós mesmos e para os nossos problemas. Quando perdoamos, recuperamos o poder de viver e

florescer, superando o incidente que nos ofendeu. Viver com a ferida faz de nós vítimas perpétuas; no perdão, transcendemos a mágoa. Não temos que ser permanentemente feridos por ninguém ou por nada, muito menos por nós mesmos. Esta percepção encerra um grande poder.

Quando éramos crianças e éramos feridos ou magoávamos outras pessoas, alguém em geral dizia ou nos ensinava a dizer: “Desculpe.” Hoje, que somos adultos, essas desculpas não acontecem com tanta frequência. E às vezes, quando as recebemos, achamos que não são suficientes. Quando as crianças cometem transgressões, somos capazes de enxergar o medo, a confusão e a ignorância que provocaram o erro. Nós as vemos como seres humanos. No entanto, na idade adulta, temos a tendência de confundir aqueles que nos magoam com o ato que praticaram. Reduzimos essas pessoas exclusivamente à dor que nos causaram. O primeiro passo do perdão é vê-las novamente como seres humanos. Elas cometem erros; às vezes são fracas, insensíveis, confusas e sofrem. Elas são defeituosas, frágeis, solitárias, carentes e emocionalmente imperfeitas. Em outras palavras, são exatamente como nós. Elas são almas em uma jornada repleta de altos e baixos.

Quando conseguimos reconhecer que as pessoas são humanas, podemos começar a perdoá-las tomando consciência da nossa raiva. Em seguida precisamos nos livrar da energia da raiva batendo contra um travesseiro, gritando numa praia deserta, desabafando nosso sentimento com um amigo em quem confiamos ou fazendo qualquer outra coisa capaz de expulsar a raiva. Encontraremos então a tristeza, a dor, o ódio e a mágoa que estavam debaixo da raiva. Não negue esses sentimentos, experimente-os plenamente. Depois vem a parte mais difícil: abdicar deles. O perdão não diz respeito às pessoas que magoaram você; não se preocupe com elas. O que elas fizeram provavelmente estava mais relacionado com elas mesmas e com os problemas delas do que conosco. Quando nos desapegamos delas, *nós* encontramos a liberdade. Todo mundo tem que lidar com problemas, e o que realmente nos interessa é a nossa paz de espírito e a nossa felicidade.

## DK

Às vezes parece impossível perdoar porque o ato praticado foi ofensivo demais. Neste caso, Elisabeth Mann poderia nos ensinar muitas lições a respeito da tolerância, do amor, da raiva e do perdão.

Elisabeth tem motivos para ter raiva de muita coisa. Quando era

adolescente, ela e a família foram enviadas pelos nazistas para Auschwitz, um campo de concentração onde a expectativa de vida era breve. Pouco depois de chegar lá, ela perguntou a um guarda onde estava o resto da sua família. Ele apontou para a fumaça que saía de uma grande chaminé e disse: “É ali que eles estão.”

Depois que o campo foi liberado por soldados aliados, Elisabeth se viu na Dinamarca, esperando um trem para a Suécia. Havia outros sobreviventes com ela, mas a sua família estava morta. Uma enfermeira apareceu acompanhada de duas mulheres e um homem, dizendo que eles também eram sobreviventes de campos de concentração. “Desconfiei disso, pois eles carregavam malas. Ninguém saído de um campo possuía qualquer bagagem, nem mesmo uma peça de roupa adicional. As duas mulheres e o homem começaram a fazer perguntas a respeito do campo do qual tínhamos vindo e de como tínhamos ido parar ali. Os meus companheiros sobreviventes contaram a sua história.

“Na manhã seguinte, o trem que iria nos levar para a Suécia chegou. Fui colocada em um compartimento com as duas mulheres que tinham feito as perguntas e mais três outras. Não havia muito espaço no vagão, principalmente por causa das malas que as duas mulheres tinham trazido. Elas se sentaram no chão, as outras três em um banco e eu subi para o lugar onde normalmente as pessoas colocavam a bagagem. Naquela noite, quando elas acharam que todos estavam dormindo, ouvi um barulho. Ao olhar para baixo, vi que as duas mulheres tinham aberto uma das malas e dentro havia fotos de pessoas vestindo o uniforme da SS. As mulheres rasgavam as fotografias e atiravam os pedaços pela janela. É preciso que você entenda que nenhum prisioneiro de um campo de concentração teria em seu poder fotos dos guardas.

“Alguns funcionários entraram no trem em uma das paradas e nos fizeram perguntas. Quando perguntaram às duas mulheres e ao homem onde tinham estado, em que campo, etc., eles repetiram as histórias que tinham ouvido na véspera. Eu podia ter dito alguma coisa, mas me sentia imensamente feliz porque a guerra tinha acabado. Estava convencida de que cada alma tinha aprendido uma lição com a guerra. Achei que a minha função não era punir aquelas pessoas. Se Deus quiser puni-las, ele o fará. Nunca mais as vi depois que chegamos à Suécia.

“Minha intenção não foi justificar o que aquelas pessoas tinham feito. Foi confiar em Deus e entender que o perdão estava nas mãos Dele e não nas minhas. Não cabia a mim decidir o destino delas. Tendo em vista todas as pessoas que tinham morrido, meu irmãozinho, meus pais, era impossível para mim dizer: ‘Tudo bem, não tem importância.’

“Percebi no entanto que era importante para mim não alimentar qualquer desejo de vingança no coração. Eu me lembro que no campo todas as manhãs passávamos por uma padaria quando nos levavam para limpar as ruas. Estávamos sempre com fome e o aroma do pão recém-assado chegava até nós. Costumávamos dizer: ‘Quando ficarmos livres, vamos correr para a padaria e comer todo o pão.’ Nunca dissemos que iríamos avançar em direção à padaria e matar o padeiro.”

A maioria das coisas na nossa vida não é tão horrível quanto o que aconteceu durante o Holocausto. Ainda assim, existem coisas que sentimos que não devemos perdoar. Quando isso acontecer, podemos fazer como Elisabeth Mann: entregar a situação a Deus. Apesar de jovem, sozinha e terrivelmente vulnerável, ela reconheceu que cabia a Deus julgar, se esta fosse a vontade Dele. Em outras situações, verdadeiramente queremos perdoar, mas simplesmente não conseguimos fazer isso. Nesses casos, é proveitoso pedir ajuda: “Meu Deus, eu gostaria de perdoar, mas não consigo. Por favor, me ajude.”

## EKR

Por mais que possamos desejar ser sempre capazes de praticar o perdão, a tarefa é desanimadora. Enquanto formos humanos, pode ser impossível perdoar todas as pessoas por cada coisa que elas nos fizeram. Percebo que existem coisas na minha vida que estou tendo dificuldade em perdoar e não haverá problema se eu não tiver perdoado cada pequena coisa na hora da minha morte, porque não faço questão de morrer como santa. Sou um ser humano comum que se esforça para crescer, mas que é cheio de limites.

Quando eu ainda estava muito doente e dependente, contratei ajudantes de enfermagem para me ajudar. Reparei que eles levavam para fora o que pareciam ser grandes sacos plásticos, cheios de lixo, todos os dias. Eu estava presa ao leito, mas pensei: “Não tenho esse lixo todo!”

Quando os interpelei, eles responderam que estavam apenas retirando o lixo. Somente depois, quando fui capaz de me locomover um pouco mais, percebi que eles vinham me roubando todos os dias. Tinham levado não apenas coisas de valor como também as poucas lembranças que restaram quando a minha última casa pegou fogo. Meu coração é resistente, de modo que não tive um enfarte. Eu deveria perdoar, mas não quero. Ainda não. Não estou nem mesmo me esforçando para isso. É óbvio que ainda não estou pronta.

Com frequência, a pessoa que precisamos perdoar somos nós mesmos. Temos que nos perdoar pelo que fizemos e pelo que deixamos de fazer. Sempre que achamos que cometemos um erro, devemos nos perdoar; se sentirmos que não aprendemos uma lição, precisamos nos perdoar por não ter aprendido. Perdoar não é acusar, mas compreender os motivos que nos levaram a cometer aquilo que percebemos como erro ou ofensa a alguém. E aprender com a experiência.

## DK

Elisabeth Mann ainda precisa se perdoar diariamente pelas trágicas situações em que foi lançada ainda tão jovem.

Quando ela e a sua família chegaram a Auschwitz, ficaram diante de soldados armados que perguntaram a ela quantos anos tinha o seu irmão. Ela disse que ele tinha treze anos e acrescentou com orgulho que, de acordo com a tradição judaica, ele era agora um *mitzvah*, um homem.

Ao perceber que os homens eram imediatamente enviados para a câmara de gás enquanto as crianças eram poupadas, ela achou que o seu comentário tinha condenado seu irmão à morte.

“Se eu tivesse dito que ele era o mais jovem, talvez meu irmão estivesse vivo até hoje; se eu tivesse ficado quieta, talvez não o tivessem matado. Frequentemente sinto que o enviei para a morte.”

Até hoje Elisabeth sente saudades do irmão mais jovem e se pergunta “e se”.

Ela precisa continuar a procurar o perdão no coração para essa culpa gerada por um ato pelo qual a criança que ela era não podia ser responsável.

A maioria de nós não precisa lidar com questões tão sérias quanto as de Elisabeth Mann. Mas nós nos consideramos frequentemente inadequados ou mesmo maus. Uma maneira de nos perdoarmos é compreendendo que a nossa ignorância ou imaturidade não nos oferecia outra alternativa. Ninguém decide: “Oh, este será um grande erro que vou cometer” ou “Vou fazer isto porque vou me sentir muito mal por ter magoado ou prejudicado alguém”. No momento achamos que estávamos fazendo a coisa certa, e é por esse motivo que precisamos nos perdoar. E mesmo se ferimos alguém de propósito, provavelmente o fizemos porque estávamos sofrendo. Se pudéssemos ter escolhido melhor e mais livremente, é quase certo que teríamos feito outra escolha.

Estamos no mundo para cometer erros, para magoar acidentalmente uns aos outros, para nos sentir perdidos de vez em quando. Se fôssemos perfeitos, não estaríamos aqui. E a única maneira de aprender a nos perdoar é cometendo alguns erros. Fizemos o que fizemos porque somos humanos. Caso tenhamos feito uma coisa terrível a ponto de não conseguir nos perdoar, sempre podemos entregar a situação a Deus. Podemos dizer: “Meu Deus, ainda não consigo me perdoar. Você pode me perdoar e me ajudar a encontrar o perdão?”

Lembre-se de que o perdão não é uma tarefa que acontece uma vez na vida, e sim um trabalho permanente. Ele é o nosso plano de manutenção espiritual. O perdão nos ajuda a permanecer em paz e em contato com o amor. A nossa única tarefa quando nos magoam ou nos acusamos por ter ferido alguém é tentar abrir novamente o coração.

# DÉCIMO QUARTO CAPÍTULO

## A lição da felicidade

### EKR

Terry, um homem de quarenta e cinco anos que tivera um diagnóstico de pouco tempo de vida, estava passando seus últimos dias em uma clínica para doentes terminais. Quando o conheci, ele me disse que se sentia muito bem. Intrigada com a sua alegre disposição, fiz perguntas a respeito da sua doença. Verifiquei que ele não estava em um processo de negação; a sua resposta foi clara e baseada na realidade. Perguntei então: “Como você vive sabendo que vai morrer? Todos nós sabemos, intelectualmente, que a nossa morte virá um dia, mas você vive com o conhecimento bastante real de que poderá morrer em breve.”

Terry respondeu: “Eu convivo muito bem com a ideia. Na verdade, estou mais feliz agora do que jamais imaginei ser possível. Por mais estranho que pareça, fui infeliz a maior parte da vida. Eu simplesmente aceitava passivamente o que me acontecia e, apesar da insatisfação, achava que aquilo era o melhor que eu podia ter. Mas agora, que o meu tempo está limitado, consigo contemplar a vida e cheguei à conclusão de que enquanto eu estiver vivo quero estar plenamente vivo, e, quando morrer, quero assumir plenamente minha morte. Também pensei no que eu quero fazer antes de partir. E pode acreditar que tudo isso me faz mais feliz do que jamais fui.”

Algo a respeito do significado da vida muda quando compreendemos profundamente que não vamos durar para sempre. O oposto também é verdadeiro: não é raro ouvir das pessoas que se curam que elas foram mais felizes quando achavam que seus dias estavam contados. Nós nos dedicamos mais intensamente à nossa felicidade quando entendemos, como Terry, que o nosso tempo é limitado e realmente precisamos fazer com que cada minuto tenha um significado especial.

Quase todos nós pensamos na felicidade como uma reação ao que acontece externamente, mas ela é na verdade um estado mental que tem muito pouco a ver com o que se passa à nossa volta. Muitas pessoas estavam certas de que seriam completamente felizes quando conseguissem uma determinada coisa e se surpreenderam ao constatar que ficaram

insatisfeitas e infelizes quando aquilo que desejavam aconteceu. Constatamos repetidamente que a felicidade duradoura não é encontrada em um bilhete de loteria premiado, em um corpo bonito ou na eliminação das rugas. Todas essas coisas dão uma alegria temporária, mas a emoção passa rapidamente e logo voltamos a ser tão felizes ou infelizes quanto éramos antes.

É bom e reconfortante saber que *recebemos* tudo de que precisamos para ser felizes. O triste é perceber que frequentemente não sabemos *usar* o que nos foi dado. Estejam certos: a nossa mente, coração e alma foram feitos para a felicidade. Todo mundo é capaz de encontrar a felicidade. Basta procurá-la nos lugares certos.

Embora a felicidade seja o nosso estado natural, fomos treinados para nos sentirmos mais à vontade com a infelicidade. Por estranho que pareça, não estamos acostumados à felicidade: às vezes ela nos incomoda, como se não a merecêssemos. Pense bem e verifique se frequentemente você pensa o pior a respeito de alguém ou de uma situação, se tem a tendência de ver o lado negativo das coisas ou de fazer os piores prognósticos. Por essa razão, você precisa se esforçar conscientemente para se sentir bem com a ideia de ser feliz e para se comprometer com a felicidade.

O primeiro passo consiste em aceitar a noção de que *encontrar a felicidade é essencialmente o nosso propósito na vida*. Muitas pessoas censuram este ponto de vista, considerando-o egocêntrico e insensível. Por que resistimos à ideia de que a finalidade da vida é ser feliz?

Muitas vezes, ao pensar nos milhares de pessoas que têm menos sorte do que nós, vivem dificuldades e sofrem tragédias, nos sentimos culpados quando estamos felizes e quando nos esforçamos para alcançar a felicidade.

“Por que devo ser feliz?”, muitos perguntam. A resposta é que somos todos filhos preciosos de Deus. Fomos destinados a desfrutar todas as maravilhas que nos cercam. Lembre-se de que você é mais capaz de se dar aos outros quando está feliz. Quando você sente satisfação por ter o suficiente, não agirá em função da necessidade ou da carência. Você sentirá que tem algo a oferecer aos que estão à sua volta, você estará mais disponível para compartilhar o seu tempo, o seu dinheiro e a sua felicidade.

Na realidade, as pessoas verdadeiramente felizes são as menos egoístas e egocêntricas. Elas frequentemente doam o seu tempo e os seus serviços, são com frequência mais gentis e amorosas, perdoam com mais facilidade e são mais carinhosas do que as pessoas infelizes. A infelicidade gera um comportamento egoísta e agressivo, ao passo que a felicidade expande a nossa capacidade amorosa de doação.

A verdadeira felicidade, a felicidade mais profunda, não resulta de um evento, não depende das circunstâncias. É você, e não o que está acontecendo à sua volta, que determina a sua felicidade.

Uma mulher chamada Audrey compreendeu esse fato quando foi anfitriã de um evento cuja finalidade era angariar fundos para a doença de Lou Gehrig. Audrey não era apenas anfitriã do evento de caridade; ela própria sofria da doença.

Pela segunda vez ela se apresentava como voluntária para ser anfitriã do evento. Na primeira, dez anos antes, Audrey acabara de receber o diagnóstico e sabia que tinha muitos anos de vida pela frente. Mas agora a doença progredira muito e ela sabia que talvez esta fosse a última vez em que seria capaz de desempenhar esse papel.

“Eu queria muito ser uma vez mais a anfitriã”, declarou Audrey. “Aprendi tanto nos últimos dez anos, acumulei tanta experiência e conhecimento. Na primeira vez eu era muito ingênua e não soube lidar com os problemas que aconteceram, sobretudo a competição e os conflitos entre os organizadores. Estava certa de que desta vez eu me sairia melhor e me sentia estimulada. Mas, passadas poucas semanas do início do planejamento, os mesmos problemas de relacionamento voltaram a acontecer. Eu não podia entender. Vivia chorando. Eu não estava conseguindo me sair melhor do que me saíra anos antes!”

“Comecei a me recriminar. Eu estava tão certa de que tinha crescido e mudado. De repente entendi: eu tinha mudado, mas as circunstâncias, não. Por que eu devia esperar que não houvesse problemas? Isso era impossível. Percebi que os problemas não tinham desaparecido, mas eu era capaz de lidar com eles de um modo diferente. Este era o grande desafio e fazia toda a diferença do mundo. Quando parei de tentar modificar as circunstâncias, tudo melhorou. Fiquei mais feliz. O evento foi um grande sucesso.”

A felicidade não depende tanto do que acontece quanto da maneira como lidamos com o que ocorre. A nossa felicidade é determinada pelo modo como percebemos, interpretamos e assimilamos o que acontece com nossas emoções. E a nossa forma de perceber as coisas depende do nosso empenho. Estamos empenhados em ver o pior ou o melhor nas pessoas e nas situações? As coisas em que nos concentramos, para as quais voltamos a nossa atenção, assumem uma dimensão exagerada para melhor ou para pior. Se vemos o passado sob uma luz negativa, se nos concentramos nas falhas e insucessos, considerando-os fracassos e não processos de aprendizagem, vivemos o presente de forma negativa e preparamos um futuro amargo. Não deixe que o passado seja uma bagagem pesada de carregar que dificulta sua caminhada no presente em direção ao futuro. Recolha dessa bagagem o que

ela tem de melhor, o que inclui o que chamamos de “erros e insucessos” à medida que nos ajudaram a crescer. Evite tudo aquilo que oprima e torne mais lento o seu progresso em direção à felicidade.

A felicidade é o nosso estado natural. Não deixe que as idéias de como as coisas “deveriam ser” impeçam você de usufruir todas as alegrias grandes e pequenas que cada dia oferece e fazem a nossa felicidade.

Fazer comparações é provavelmente o caminho mais curto para a infelicidade. Nunca podemos ser felizes se nos comparamos aos outros. Independentemente de quem somos, do que temos ou do que podemos fazer, sempre temos menos do que outra pessoa de um jeito ou de outro. A pessoa mais rica do mundo não é a mais bonita; a pessoa mais linda do mundo não é a mais inteligente; a mais inteligente não tem o melhor casamento; a que tem o melhor casamento não tem os filhos mais brilhantes; e assim por diante. Se nos concentrarmos em fazer comparações com os outros, nos sentiremos completamente miseráveis. Nem precisamos de outras pessoas para fazer essas comparações destrutivas; se nos compararmos com o que fomos no passado ou com nossas expectativas para o futuro, chegaremos ao mesmo resultado. A felicidade decorre de nos aceitarmos como somos, com nossos limites e talentos, sem nos comparar com os outros, sem pensar em como éramos ou na maneira como recebemos que iremos ser.

Vivemos e viajamos na “Terra do Quando”, dizendo a nós mesmos que seremos felizes *quando* certas coisas acontecerem: quando eu começar no novo emprego, quando eu encontrar a pessoa certa, quando as crianças crescerem. Ficamos em geral enormemente desapontados quando, ao conseguir as coisas pelas quais estávamos esperando, não alcançamos a felicidade idealizada. Para nos consolar, criamos um novo conjunto de “quandos”: quando eu for promovido, quando me mudar para uma casa maior, quando os filhos forem para a faculdade. Conseguir os nossos “quandos” nunca nos satisfaz plenamente ou por muito tempo. Para alcançar a felicidade, temos que fazer que o quando seja agora. É claro que uma promoção no emprego, o encontro com a pessoa certa, a mudança para um lugar melhor nos trazem alegria e contribuem para que nos sintamos felizes. Mas a grande descoberta está em saber que a felicidade não é consequência de acontecimentos externos. *A felicidade é uma capacidade interior de se adequar à realidade e extrair dela, todas as alegrias possíveis.*

Com frequência, não vemos a situação como realmente ela é. Em vez disso, nós nos concentramos na imagem de como a situação “deveria” parecer ou ser. Ao projetar as nossas exigências nas circunstâncias, negamos a verdade. Vemos ilusões. Enxergar a verdade é saber que,

independentemente do que possa estar acontecendo, o universo se move na direção prevista. É por esse motivo que o nosso destino nunca se desvia do seu curso. Quer os eventos da nossa vida sejam os melhores ou os piores, o mundo está preparado para trabalhar e nos conduzir às lições de precisamos. Está projetado para nos levar na direção da alegria e não para nos afastar dela, mesmo quando achamos que as coisas estão seguindo na direção errada. Não existe nenhum problema ou situação com que Deus não consiga lidar. O mesmo é verdade em relação a nós.

A vida nos põe diante de todos os tipos de paradoxos. Mike, de trinta e um anos, estava visitando o pai, Howard, de sessenta e nove, que tinha câncer de cólon. Os médicos não sabiam ao certo o que prever para o futuro enquanto a doença se arrastava. As visitas de Mike eram curtas e pouco frequentes. Embora fosse um homem amoroso, ele tinha muitos problemas com o pai e não gostava da mulher que era a sua madrasta há cinco anos.

Certo dia, Mike foi à casa do pai depois do trabalho, mas não o encontrou. O seu tio Walter, irmão de Howard, o fez entrar e pediu que esperasse, dizendo que Howard tinha ido ao médico.

Sentado na sala da casa do pai, Mike estava inquieto e olhava toda hora para o relógio. Passaram-se cinco minutos, dez, vinte. Finalmente, ele ligou para um amigo e disse: “Vou dar mais dez minutos ao meu pai e depois vou deixar um bilhete. Fiz a minha parte, vim visitá-lo. Não tenho culpa se ele não está aqui.”

O tio Walter, que estava na cozinha, não pôde deixar de ouvir o telefonema. Ele pediu desculpas ao sobrinho por ter escutado a conversa e depois perguntou a Mike se podia dar um conselho.

“Claro”, disse Mike. “Por que não?”

“O meu pai, seu avô, morreu quando eu tinha trinta e poucos anos. Mais ou menos a sua idade. Faz mais de quarenta anos que ele morreu. A verdade é que meu pai era uma pessoa problemática, e, quando ele faleceu, meus sentimentos a respeito dele ficaram confusos. Hoje olho para trás e percebo um dos paradoxos da vida: a vida é longa mas o tempo é curto.

Depois de ele estar morto há dez, vinte, trinta anos, comecei a compreender que tinha passado muito pouco tempo com meu pai. Enquanto ele ainda estava vivo, eu não entendi que a minha vida era longa, mas que o tempo dele era curto.

“Eu sei como você se sente a respeito do seu pai. Ele é meu irmão e sei que não é muito fácil relacionar-se nem com ele nem com sua madrasta. Sei também que você talvez não consiga resolver os seus problemas com seu pai. Mas imagino que você acha que há tempo para solucioná-los porque você ainda vai viver um longo tempo. O seu pai está com câncer e

não vai viver tanto.”

O conselho do tio fez com que Mike visse as coisas de outra maneira. Ele compreendeu que podia continuar sentindo raiva do pai por mais cinquenta anos, mas não teria o pai com ele esse tempo todo. Decidiu passar mais tempo com o pai e procurar dar mais afeto no convívio. Quando as visitas deixaram de ser obrigação, o pai se abriu com o filho, contando episódios de sua vida que Mike desconhecia e que explicavam de certa maneira o modo de ser de Howard . Quando o pai morreu, Mike teve a sensação de que aproveitara aquele tempo curto para dissolver bastante a raiva que iria carregar por todos os anos de sua vida.

Achamos que seremos felizes quando nos livrarmos dos problemas ou deixarmos para trás momentos desagradáveis da vida. Temos uma concepção falsa do que é a vida, e por isso nos deixamos atingir tanto por seus altos e baixos. Mas na verdade *a vida é feita de altos e baixos*. Não existe o bem sem o mal, a luz sem a escuridão, o dia sem a noite, o amanhecer sem o entardecer, a perfeição sem a imperfeição. E vivemos inevitavelmente no meio desses opostos, dessas contradições e desses paradoxos.

Somos uma massa de contradições. Sempre tentando ser mais, e ao mesmo tempo tentando aceitar e amar a nós mesmos exatamente como somos. Nós nos sentimos como seres materiais, embora saibamos que também somos seres espirituais. Sofremos, mas podemos superar o sofrimento. Podemos experimentar a perda, mas o amor fica conosco para sempre. Vivemos como se fôssemos eternos, apesar de saber que a vida é limitada. Vivemos em um mundo repleto de mais e menos, com ciclos de escassez e abundância, grandeza e pequenez. Se conseguirmos reconhecer e aceitar esses opostos, seremos mais felizes. Porque *o equilíbrio da vida é feito de opostos*.

Lidar com esse equilíbrio significa entender que a vida não gira em torno dos nossos grandes momentos, como a promoção e o casamento. A vida sobretudo ocorre no intervalo entre os grandes momentos. Grande parte do que precisamos aprender se encontra nos pequenos eventos da vida.

## EKR

Preencho a maior parte do meu tempo apenas existindo. Se as coisas vão ser sempre assim, espero morrer em breve. Como mencionei,

frequentemente sinto-me como um avião parado na pista. Eu preferiria voltar para o hangar, o que quer dizer melhorar, ou finalmente decolar. Se tivesse escolha, eu viveria, se isso significasse voltar a andar, poder trabalhar no jardim, ser capaz, enfim, de fazer as coisas que adoro fazer. Se vou viver, eu quero viver plenamente.

Agora apenas existo, não vivo. Mas mesmo nesse existir ocorrem pequenos momentos de felicidade. Fico feliz quando meus filhos vêm me visitar e especialmente feliz quando posso brincar com a minha nova neta, Sylvia. E Anna, a mulher que cuida de mim agora, também me faz feliz, porque ela me faz rir. Esses pequenos momentos tornam o existir suportável.

## DK

Um momento inegavelmente importante ocorreu na história quando Jonas Salk descobriu a vacina contra a paralisia infantil na década de cinquenta. Perguntaram a ele se pretendia patentear a sua descoberta. Se tivesse feito isso, ele teria se tornado um dos homens mais ricos do mundo. Salk respondeu: “Os raios do sol não são meus para que eu possa patentearlos e esta vacina também não é minha.”

A maioria das pessoas pensaria: “Oh, que magnífico sacrifício, que grande momento! Se ao menos eu tivesse um momento como esse, a chance de ser tão nobre e sábio, eu seria extremamente poderoso e feliz.”

Temos a tendência de esperar por esses grandes momentos para realmente “viver a vida”. Mas participei de uma mesa-redonda com o Dr. Salk na década de oitenta e pude observar como ele tratava com amor, respeito e um grande interesse os detalhes mais simples, como perguntas banais vindas da plateia. Nos menores aspectos da vida, ele encontrava os maiores. Nos comuns, ele descobria os especiais.

Um dos maiores paradoxos com que temos que lidar são o que chamamos de nossos aspectos escuros ou sombrios. Frequentemente tentamos nos livrar deles, mas a ideia de que podemos banir os nossos “aspectos sombrios” é irrealista e impossível. Precisamos encontrar um equilíbrio entre as nossas forças opostas. O ato de equilíbrio é difícil, mas faz parte da vida. Se conseguirmos perceber nossos movimentos internos como uma experiência tão natural quanto a da noite se seguir ao dia, encontraremos mais satisfação e paz do que se tentarmos fingir que a noite nunca chegará. A vida tem tempestades que sempre passam. Assim como

nunca houve um dia que não desse passagem à noite ou uma tempestade que durasse para sempre, nós nos movemos de um lado para o outro nesse pêndulo da vida. Experimentamos o bem e o mal, o dia e a noite, o *yin* e o *yang*. Frequentemente ensinamos exatamente o que precisamos aprender.

Vivemos nesses paradoxos, nos inúmeros empurrões e puxões. Embora seja verdade que a nossa felicidade não depende das circunstâncias externas, somos sem dúvida afetados pelo que acontece à nossa volta. Seria pouco realista e até cruel dizer a alguém que esteja vivendo uma tragédia: “Isso não deveria afetar você.” Por tudo se paga um preço. É fundamental lembrar, quando passamos por sofrimentos ou momentos penosos, que quase sempre é nas piores situações que crescemos. Superamos as tragédias, e seguimos adiante em busca da felicidade, assim como o sol atravessa a escuridão. E no meio da morte às vezes encontramos a vida.

Precisamos aprender algumas coisas para encontrar a felicidade - e desaprender outras. Temos que treinar a mente para pensar de uma maneira totalmente diferente da que o mundo nos ensinou. Precisamos praticar para desaprender o modo negativo de pensar. Praticamos procurando o aspecto positivo de qualquer situação. Não se trata de otimismo irreal. *Toda e qualquer situação tem seu lado positivo.* Não estou falando necessariamente de alegria, estou falando de crescimento. Na próxima vez em que alguém ou alguma coisa aborrecer ou frustrar você, pratique a felicidade. Sei perfeitamente que não é fácil, mas tenho certeza de que conseguirá ser muito mais feliz se você começar a praticar essa busca do lado positivo das situações.

Examine os seus padrões de comportamento. Verifique quais são os seus comportamentos que lhe trazem felicidade e os que lhe desagradam ou levam você ao desespero. Faça mudanças, internas e externas. Fechar a cara faz você feliz? Gritar com uma pessoa ou agredi-la faz você se sentir bem durante muito tempo? Falar mal dos outros lhe dá uma satisfação duradoura? Quando você demonstra delicadeza com alguém, você se sente feliz? Ter solidariedade e compaixão contribui para a sua felicidade?

Quando você estiver numa retenção de trânsito, em vez de se exasperar e xingar, olhe à sua volta e perceba que todo mundo está no mesmo barco. Pense que dentro de cada carro há seres humanos com seus sonhos, seus problemas, seus talentos e suas dores. Habitue-se a ser gentil com as outras pessoas. Pratique a bondade anonimamente. Deixe de dizer uma palavra que poderia ferir. Faça por uma pessoa algo que encerre carinho ou compaixão sem nunca contar a ninguém.

# DK

Em uma viagem ao Egito, me vi sentado do lado de fora de um antigo templo dedicado à cura. Quando percebi que ainda faltava uma hora para o encontro que eu tinha marcado com um amigo, fiquei aborrecido. Sem ter aonde ir, permaneci sentado diante do templo olhando as pessoas que iam visitá-lo. Comecei examinando o rosto delas, observando-as enquanto elas liam uma placa que descrevia o templo e os seus poderes de cura. E me perguntei que tipo de cura cada uma daquelas pessoas poderia estar pedindo. Pensei então: “E se, em vez de me sentir infeliz porque tenho uma hora de espera à minha frente, eu rezar por cada pessoa quando ela entrar no templo?” Orei então para que aquelas pessoas se lembrassem da totalidade, força, beleza inata, condição única, amor e sabedoria que possuíam. Rezei pela cura do passado e pela esperança e abertura do futuro delas. Compreendi que desejava que as mesmas coisas fossem curadas em mim. De repente, percebi que meu amigo tinha chegado. A hora tinha passado magicamente e fiquei surpreso com o sentimento de alegria e felicidade que eu estava sentindo.

Todos encontramos a felicidade de diferentes maneiras e a partir de lições distintas. As respostas da vida são geralmente simples. Patrícia, uma agradável senhora de oitenta e tantos anos, expressa essa ideia magnificamente. Ela sempre parecia muito satisfeita com a vida, e um dia alguém lhe perguntou: “A senhora é tão feliz quanto parece?”

Patrícia sorriu e disse: “Tive uma vida boa e isso me faz feliz. Aprendi há muitos anos a escolher as coisas que me fazem sentir bem e são duradouras. A cada dia, inúmeras situações se apresentam. Se eu já as experimentei antes, me lembro como me senti a respeito delas. Aprendi a escolher as que me fazem sentir bem. Se ainda não vivi aquela situação antes, procuro avaliar como me sentiria depois de fazer uma escolha. Muitas vezes, quando estou infeliz, percebo que o meu estado de espírito contribui para eu fazer uma escolha que vai me deixar ainda mais infeliz.

“Esse processo que dura há muitos anos me ensinou a escolher aquilo que me faz sentir bem a respeito da vida. Procure se conhecer melhor para fazer as escolhas mais de acordo com o seu modo de ser e seus valores. Escolha também aquilo que faz os outros se sentirem bem, desde que não violente a sua maneira de ser. Escolha as ações que geram uma satisfação duradoura e das quais você pode se orgulhar. Você terá então escolhido o amor, a vida e a felicidade. É simples assim.”

## Última lição

Há relativamente pouco tempo, estávamos conversando com uma velha amiga. Para nosso espanto, essa médica bonita e bem-sucedida de quarenta e três anos queixava-se dizendo que era infeliz.

Ela nos contou que não gostava do seu trabalho, o que nos deixou surpresos. Sabíamos que ela era médica e professora de medicina em uma importante universidade e desfrutava um enorme sucesso. No entanto, ela queria mais. “Mas a sua carreira é magnífica”, comentamos. “Há algo errado?”

“Não me sinto feliz profissionalmente.”

Quando afirmou que não julgava estar contribuindo o bastante para a sociedade, perguntamos: “Você não trabalha como voluntária, às sextas-feiras, no atendimento gratuito? Você não dá palestras e aulas sem cobrar nada sempre que possível? Além disso, você faz doações para várias instituições de caridade, não é mesmo?”

“Tudo isso é verdade”, respondeu. “Mas não é suficiente.”

Quando ela começou a dizer que queria fazer uma cirurgia plástica, ficamos estupefatos. “Uma coisa leve no rosto”, ela disse, “um implante de queixo e um pouco de colágeno.”

Não há nada de errado com a cirurgia plástica, mas estávamos diante de uma bela mulher que parecia impecável. Finalmente, ela pediu a nossa opinião. Olhamos um para o outro, sem saber o que dizer. Essa mulher tinha um casamento feliz, uma enorme quantidade de bens, era inteligente, bem-sucedida, bonita, rica, altamente respeitada, e no entanto achava que seu desempenho deixava a desejar, que não dava o suficiente de si mesma e tinha uma aparência insatisfatória. Concluimos que ela precisava trabalhar o seu interior, em vez de mudar o exterior. Se ela não conseguia sentir o sucesso que desfrutava, como poderia sentir qualquer outra coisa? Se ela não apreciava a sua beleza agora, por que se sentiria diferente depois da plástica? Se ela não se sentia bem com relação aos presentes que dava, será que doar mais tempo e dinheiro faria alguma diferença? Trabalhar os aspectos externos não estava ajudando: ela precisava apenas *tomar posse do que era*.

Como essa mulher, um incontável número de pessoas recebeu tudo de que precisa para fazer a vida funcionar. Nem todas são tão realizadas e bonitas como ela, mas inúmeras têm tudo de que necessitam para ser felizes, e não são. Não estamos satisfeitos com o que realizamos, seja pouco ou muito. Não gostamos da nossa aparência. Vivemos querendo mais,

sem saber ao certo do que se trata.

Quando damos aconselhamento, verificamos que as pessoas frequentemente não levam em conta ou negam a sua bondade. Algumas das mais dedicadas, altruístas e amorosas parecem não perceber o impacto que exercem no mundo. É incrível a quantidade de pessoas generosas que parecem dolorosamente inconscientes do seu dom, como se fossem incapazes de enxergar a verdade a respeito de quem realmente são.

Percebemos que, com frequência, as pessoas só reconhecem seu próprio valor no final da vida. Precisamos tomar consciência no correr da vida da bondade que existe dentro de nós e ajudar os outros a se darem conta de que são preciosos, únicos e capazes de ações que contribuem para a felicidade deles mesmos e de todos os que os cercam. Trazendo à tona o que temos de melhor, poderemos agir de acordo com essa visão e fazer do mundo um lugar melhor para todos.

Do início ao fim, a vida é uma escola completa, com testes e desafios destinados a cada ser humano. Depois que aprendemos tudo que podemos aprender e ensinamos tudo que podemos ensinar, voltamos para casa.

Às vezes é difícil perceber quais são as lições que nós e os outros devemos aprender. É difícil entender, por exemplo, que as crianças que morrem muito cedo podem ter nascido para ensinar aos pais o que é a compaixão e o amor. É fácil pensar a respeito de alguém: “Oh, como é triste, ele não aprendeu a lição do perdão antes de morrer.” Mas provavelmente essa pessoa aprendeu o que tinha que aprender ou podia aprender. É também possível que as oportunidades de aprender lhe tenham sido apresentadas, mas ela escolheu ignorá-las. E quem sabe? Talvez *ela* não estivesse destinada a receber a lição do perdão. Talvez *você* tenha recebido uma oportunidade de aprender a lição do perdão observando-a. Todos nós ao mesmo tempo aprendemos e ensinamos.

Quando vemos pessoas serem atingidas por verdadeiras e repetidas calamidades, podemos nos perguntar por que elas receberam tantas provas e por que Deus parece tão implacável. Passar por provações é como ser uma pedra dentro de um tambor. Somos jogados de um lado para o outro e somos feridos, mas saímos mais polidos e valiosos do que nunca, preparados para lições maiores, desafios mais grandiosos e uma vida mais plena. Todos os pesadelos se transformam em bênçãos que se integram à vida. Se tivéssemos protegido o Grand Ganyon das tempestades de vento que o criaram, não veríamos a beleza magnífica dos seus entalhes. Talvez seja por isso que tantos pacientes nos disseram que, se pudessem magicamente voltar ao ponto imediatamente anterior àquele em que contraíram o câncer ou outra doença mortal e apagar o que viria depois,

eles não o fariam.

De muitas maneiras, a perda nos mostra o que é precioso, enquanto o amor nos ensina quem nós somos. Os relacionamentos nos revelam para nós mesmos e nos fornecem maravilhosas oportunidades de crescimento. O medo, a raiva, a culpa, a paciência e mesmo o tempo se tornam nossos grandes mestres. Crescemos até nos nossos momentos mais sombrios. É importante que você saiba quem você é nesta vida. No nosso crescimento, até mesmo o nosso maior medo, a morte, pode tornar-se cada vez menor. Pense no que Michelangelo salientou: “Se a vida é considerada agradável, a morte também deve sê-lo. Ela vem da mão do mesmo mestre.” Em outras palavras, a mesma mão que nos dá vida, felicidade, amor e outras coisas boas não vai fazer da morte uma experiência horrível. Como alguém disse certa vez: os finais são apenas inícios invertidos.

No começo deste livro, Michelangelo nos disse que as belas esculturas criadas por ele já estavam presentes dentro das pedras. Bastou remover o excesso para revelar a preciosa essência que sempre esteve lá. Você faz a mesma coisa enquanto aprende as lições na sua vida: você retira o excesso para revelar o ser maravilhoso que existe do lado de dentro.

Pedimos aos que estão morrendo que sejam nossos mestres porque não podemos experimentar a morte antes do tempo. Precisamos contar com aqueles que enfrentaram doenças que ameaçam a vida para serem nossos instrutores.

Escrevemos este livro para extrair as lições do limite da vida e oferecê-las às pessoas que ainda têm muito tempo para realizar mudanças e desfrutar os resultados.

Uma das lições mais surpreendentes que os nossos mestres oferecem é que a vida não termina com o diagnóstico de uma doença terminal. Ao contrário, é aí que ela começa mais plenamente. Ao reconhecer a realidade concreta da morte, os doentes compreendem que ainda estão vivos, que têm que viver a vida no agora porque, assim como nós, só têm essa vida agora. A principal lição que os que estão à beira da morte nos ensinam é *viver cada dia o mais plenamente possível*.

Quando foi a última vez que você realmente olhou para o mar? Ou sentiu o cheiro da terra molhada pela chuva? Tocou a penugem da cabeça de um bebê? Verdadeiramente saboreou e desfrutou a comida? Andou com os pés descalços na grama? Contemplou a noite estrelada? Deslumbrou-se com um nascer do sol ou da lua cheia? É sempre benéfico ouvir os que se aproximam da morte dizerem que querem olhar uma vez mais para as

estrelas ou contemplar o oceano. Muitos de nós moramos perto do mar, mas nunca nos damos ao trabalho de contemplar seu movimento, a mudança de cores, o subir e descer das marés. Todos vivemos debaixo das estrelas, mas quantas vezes olhamos para o céu? Será que de fato tocamos e provamos a vida, vemos e sentimos o extraordinário que existe no ordinário de cada dia?

Existe um ditado que diz que sempre que um bebê nasce, Deus decidiu que o mundo vai continuar. Da mesma maneira, cada dia que você acorda é uma dádiva da vida para ser experimentada. Você tem a consciência de viver plenamente seu dia ou se deixa levar pela rotina ou pelos acontecimentos?

Você não vai receber outra vida como esta. Você nunca mais vai desempenhar este papel e experimentar esta vida como foi dada a você. Você nunca mais vivenciará o mundo como no conjunto de circunstâncias desta vida, exatamente desta maneira, com esses pais, filhos e familiares. Você nunca terá novamente este grupo de amigos. Você não experimentará a Terra com todas as suas maravilhas novamente neste período da História. Não espere o momento em que desejará dar uma última olhada no oceano, no céu, nas estrelas ou nas pessoas queridas. Vá olhar agora.

**FIM**

# Índice

Folha de Rosto	2
Créditos	3
Agradecimentos	5
Mensagem de Elisabeth	7
Mensagem de David	8
Nota ao leitor	10
PRIMEIRO CAPÍTULO	11
SEGUNDO CAPÍTULO	25
TERCEIRO CAPÍTULO	36
QUARTO CAPÍTULO	49
QUINTO CAPÍTULO	63
SEXTO CAPÍTULO	71
SÉTIMO CAPÍTULO	82
OITAVO CAPÍTULO	89
NONO CAPÍTULO	100
DÉCIMO CAPÍTULO	109
DÉCIMO PRIMEIRO CAPÍTULO	118
DÉCIMO SEGUNDO CAPÍTULO	127
DÉCIMO TERCEIRO CAPÍTULO	134
DÉCIMO QUARTO CAPÍTULO	141