

**JULIA CAMERON**

# A ARTE DA ESCUTA

**DESENVOLVENDO A CRIATIVIDADE  
PELA PRÁTICA DA ATENÇÃO**

**UM PROGRAMA DE 6 SEMANAS BASEADO  
NO MÉTODO DE *O CAMINHO DO ARTISTA***

**“JULIA CAMERON INVENTOU A MANEIRA COMO  
AS PESSOAS RESGATAM SUA ALMA CRIATIVA.”**

**THE NEW YORK TIMES**



**SEXTANTE**



SEXTANTE

A Editora Sextante agradece a sua escolha.  
Agora, você tem em mãos um dos nossos livros  
e pode ficar por dentro dos nossos lançamentos,  
ofertas, dicas de leitura e muito mais!

Clique aqui para assinar  
nossa newsletter e receber  
as novidades diretamente  
em seu e-mail.



**A ARTE  
DA ESCUTA**

JULIA CAMERON

# A ARTE DA ESCUTA



SEXTANTE

Título original: *The Listening Path*

Copyright © 2021 por Julia Cameron  
Copyright da tradução © 2022 por GMT Editores Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

*tradução:* Beatriz Medina  
*preparo de originais:* Maria Marta Garcia  
*revisão:* Ana Grillo e Priscila Cerqueira  
*diagramação:* Valéria Teixeira  
*capa:* Estúdio Bogotá  
*adaptação para e-Book:* **Hondana**

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

C189a

Cameron, Julia

A arte da escuta [recurso eletrônico] / Julia Cameron; tradução de Beatriz Medina. -1. ed. - Rio de Janeiro: Sextante, 2022.

recurso digital

Tradução de: The listening path

Formato: epub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: world wide web

ISBN 978-65-5564-437-1 (recurso eletrônico)

1. Escuta (Psicologia). 2. Criatividade. 3. Atenção (Psicologia). 4. Livros eletrônicos. I. Medina, Beatriz. II. Título.

22-78285

CDD: 153.68

CDU: 159.952

---

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.  
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo  
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ  
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244  
E-mail: [atendimento@sextante.com.br](mailto:atendimento@sextante.com.br)  
[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)

A Joel Fotinos, por escutar meus sonhos

# SUMÁRIO

Introdução

SEMANA 1 Escutar o mundo à nossa volta

SEMANA 2 Escutar os outros

SEMANA 3 Escutar nosso eu superior

SEMANA 4 Escutar além do véu

SEMANA 5 Escutar nossos heróis

SEMANA 6 Escutar o silêncio

Posfácio

Agradecimentos

## INTRODUÇÃO

São quase sete da noite em Santa Fé, no Novo México, e o céu de julho ainda está claro. Estou sentada num banco sob as flores. Passarinhos cantam numa árvore próxima. Não consigo vê-los, escondidos no emaranhado de folhas, mas os ouço com tanta clareza que parecem estar ao meu lado. Mais ao longe, um corvo grasna. Estaria conversando com os passarinhos? Ainda mais distante, o latido de um cão. Uma brisa leve balança as flores roxas e compridas que ladeiam meu banco, e elas farfalham umas contra as outras. Um carro passa perto, seu motor mais silencioso que as rodas pesadas que esmagam o cascalho. Uma buzina toca ao fundo na rua principal. As asas de um pássaro se agitam enquanto ele cruza o céu, deslizando para longe até sumir. Perto de mim, na folhagem acima, os passarinhos conversam menos, mas ainda cantam numa disputa afinada. Antes era como se todos falassem ao mesmo tempo; agora parecem se revezar. Será que estão se escutando?

E o que significa escutar? Qual a importância disso em nosso dia a dia? Escutamos o mundo à nossa volta, seja no canto dos pássaros, seja no tumulto da cidade – embora às vezes nos desliguemos sem escutar nada. Escutamos os outros – mas talvez devêssemos escutá-los melhor. Os outros nos escutam – ou gostaríamos que nos escutassem. Escutamos nossos instintos, palpites, tendências – ou talvez precisássemos ouvi-los mais e melhor. Praticar a arte da escuta é sintonizar-se com as pistas e os sinais que

nos cercam todos os dias. É reservar um momento para desacelerar e simplesmente ouvir, sabendo que com isso não perdemos tempo. Pelo contrário: ao escutar, ganhamos tempo. Escutar é algo que todos fazemos e podemos fazer melhor. Quando aprimoramos nossa capacidade de escuta, melhoramos nossa vida. E nesse processo há ferramentas que podemos usar para nos tornarmos melhores ouvintes – do mundo, dos outros e de nós mesmos.

Este livro é um guia que vai estimular você a exercitar a escuta mais atenta e profunda. Quando escutamos de verdade, prestamos atenção. A arte da escuta promove cura, percepção e clareza. Traz alegria e entendimento. Traz, acima de tudo, conexão.

## O CAMINHO PARA A ESCUTA MAIS PROFUNDA

Ao longo das próximas seis semanas, você será convidado a expandir sua escuta, um nível de cada vez. Cada etapa serve de base para a próxima. Aprendi que, quando exercitamos a escuta de forma consciente, nossa habilidade se desenvolve mais rápido. Mergulhar na arte da escuta não requer tempo, já que é uma simples questão de estar atento. Este livro guiará você para uma escuta cada vez mais profunda, dentro da sua rotina normal, não importa se você vive com a agenda cheia, more no campo ou na cidade.

Todos escutamos, e fazemos isso de infinitas formas.

Quando escutamos o mundo à nossa volta, sintonizar os sons que geralmente não notamos é surpreendentemente prazeroso: os passarinhos cantando no alto da árvore nos encantam; o tique-taque do relógio da cozinha nos dá a sensação de estabilidade e conforto; o tilintar da plaquinha da coleira do cachorro batendo na tigela de água nos faz sorrir.

Escutando outras pessoas, aprendemos que podemos ouvi-las mais atentamente. Quando escutamos – de verdade – o que os outros têm a dizer, muitas vezes nos surpreendemos com suas percepções. Quando não interrompemos nem apressamos nosso interlocutor, deixando que ele exponha com calma seus pensamentos, percebemos que realmente não

podemos prever o que o outro vai dizer. Somos lembrados de que cada um de nós tem muito a oferecer, e que, tendo oportunidade de falar e ser ouvidas, as pessoas podem contribuir com algo além do que esperávamos. Só precisamos escutar.

Escutamos nosso eu superior e, com isso, encontramos um caminho. Não precisamos nos esforçar demais para pensar numa solução; em vez disso, escutamos e recebemos a resposta. A voz de nosso eu superior é calma, clara e direta. Aceitamos cada inspiração que nos chega, confiando nos pensamentos geralmente simples que surgem como ideias, palpites ou intuições.

Depois que aprendemos a escutar nosso eu superior, ficamos aptos a ouvir ainda mais profundamente, alcançando até os entes queridos que já se foram. Encontramos um caminho único e individual em que nossa conexão com eles permanece intacta, assim como nossa capacidade de explorá-la e expandi-la com facilidade. Indo mais longe, aprendemos a escutar nossos heróis, aqueles que não chegamos a conhecer, mas que gostaríamos de ter conhecido. E, finalmente, aprendemos a escutar o silêncio. Passo a passo, esse caminho se tornará uma experiência agradável por estarmos mais conectados com o mundo, com nós mesmos, com as pessoas amadas e muito mais.

Escutemos.

## AS FERRAMENTAS BÁSICAS

Há quarenta anos venho ministrando oficinas sobre desbloqueio criativo, apresentando técnicas e ferramentas práticas. Tenho observado alunos florescerem criativamente, publicando livros, escrevendo peças de teatro, abrindo galerias de arte ou redecorando suas casas. Também vejo mudanças nítidas e constantes em meus alunos à medida que vão trabalhando com as ferramentas que ensino: eles ficam mais felizes e mais serenos. Muitos consertam relacionamentos, outros colocam um ponto final em relações nocivas. Suas relações se tornam mais sinceras e produtivas. Conforme

ficam mais francos consigo mesmos, tornam-se mais francos com os outros. Quando tratam a si mesmos com mais gentileza, ficam mais gentis com os outros. Se ousam mais, inspiram outros a ousarem também.

Passei a acreditar que essas mudanças acontecem porque, com o uso das ferramentas, os alunos se tornam melhores ouvintes – primeiro de si mesmos, depois dos outros. Meu trabalho parte dessa observação e mergulha mais fundo na raiz de toda criação e conexão: nossa capacidade de escutar.

As ferramentas básicas para desenvolver a arte da escuta são as mesmas que apresento no livro *O caminho do artista: Páginas Matinais, Encontro com o Artista e Caminhadas*. Neste livro, cada ferramenta foi adaptada à ideia da escuta, e todas desenvolvem essa habilidade de maneira específica.

Com as Páginas Matinais, somos testemunhas de nossa própria experiência, ouvindo-nos atentamente todas as manhãs e abrindo caminho para uma melhor escuta no decorrer do dia. No Encontro com o Artista, escutamos nossa parte juvenil, que anseia por aventuras e é cheia de ideias interessantes. E, com as Caminhadas, escutamos o nosso ambiente e o nosso poder superior, ou *eu superior*. Caminhar sozinho costuma trazer grandes revelações, momentos de epifania que chamo de “aha”.

Já escrevi quarenta livros. Quando me perguntam como faço para arranjar inspiração, digo simplesmente que *escuto*. Às vezes pensam que estou sendo arrogante. Mas não; estou descrevendo meu processo de criação da forma mais precisa que consigo. A escrita é uma forma de escuta ativa. Escutar me diz o que escrever. Para mim, escrever é como fazer uma transcrição. Há uma voz interior que fala conosco quando escutamos. Ela é clara, calma e objetiva. É segura, pondo uma palavra após a outra, desenrolando o fio condutor do nosso pensamento.

Quando escutamos, somos guiados espiritualmente. Ao escutar nossa verdade emergente, nossa voz interna, tornamo-nos cada vez mais fiéis a nós mesmos. A franqueza se torna nosso guia. Recebemos um vislumbre de nossa alma.

“Sê fiel a ti mesmo”, aconselhou-nos o bardo. Quando nos tratamos com sinceridade, também lidamos com os outros de forma mais verdadeira. A

arte da escuta nos leva à conexão. É um caminho comunitário, onde nos encontramos e saudamos o mundo, nossos semelhantes e a nós mesmos.

Por se basear na franqueza, esse caminho é espiritual. Quando escutamos nossa verdade particular, ouvimos a verdade universal. Exploramos um recurso interior que pode ser chamado de graça. Quando trabalhamos para escutar com mais autenticidade, ficamos cada vez mais francos. Passo a passo, vamos nos treinando para a franqueza. Com o tempo, ela se torna automática.

O hábito da escuta precisa ser criado e praticado, e começar é simples. Você pode fazer como eu, que comecei (e ainda começo a cada dia) com a prática das Páginas Matinais. Vamos a elas?

## PÁGINAS MATINAIS

Escreva diariamente três páginas com fluxo de consciência, logo ao acordar. O texto pode abordar toda e qualquer coisa. Pode ir do pensamento mais trivial ao mais profundo. Não há um jeito errado de fazê-las. As Páginas Matinais são a ferramenta mais poderosa para treinar a escuta.

“Esqueci de comprar a areia do gato...”, “Não liguei de volta para minha irmã...”, “O carro está com um barulho esquisito...”, “Detestei que Jeff tenha levado o crédito pela minha ideia...”, “Estou cansada, de mau humor...”

As Páginas Matinais são como uma vassourinha com que você vasculha todos os cantinhos da consciência. Elas dizem: “É disso que gosto/É disso que não gosto/É isso que quero mais/É isso que não quero tanto.” As páginas são íntimas. Elas nos contam como realmente estamos nos sentindo. Nelas, não há espaço para evasão. Dizemos a nós mesmos que nos sentimos “ok” e depois analisamos o que queremos dizer: o que significa estar “ok”? Quer dizer “bem” ou “poderia estar melhor”?

Essas páginas são privadas e pessoais, só para seus olhos lerem. Não devem ser mostradas a ninguém, por mais íntima que seja a pessoa. Devem ser escritas à mão, não no computador, porque escrever à mão nos dá a sensação de vida real. Digitar é mais rápido, mas não estamos atrás de

velocidade – estamos atrás de aprofundamento e individualidade. Queremos registrar exatamente como nos sentimos e o porquê desse sentimento.

As páginas põem fim às nossas negações. Com elas, descobrimos em que pensamos de verdade – o que muitas vezes pode nos surpreender.

“Preciso largar esse emprego”, podemos nos pegar escrevendo. Ou “Preciso de mais romance no meu relacionamento”. Escrever as páginas nos impulsiona a agir. Algo que parecia “bom o suficiente” já não parece satisfatório. Admitimos que merecemos mais e, com isso, reconhecemos nossa própria inércia.

Essas páginas são uma forma de meditação, pois escrevemos nossos pensamentos nebulosos à medida que vão passando por nossa consciência. São meditações, mas com uma diferença: ao contrário da meditação convencional, as páginas nos fazem agir. Em vez de exterminar nossas preocupações, elas nos confrontam com a pergunta: “O que você vai fazer a respeito disso?”

As Páginas Matinais nos colocam contra a parede e não se contentam com nada menos do que ação. Elas nos ensinam a assumir riscos, mas para nosso próprio bem. Na primeira vez que as páginas nos sugerem uma ação, pensamos: “Não consigo fazer isso!” Acontece que essas páginas são persistentes. Na segunda vez, pensamos: “Talvez eu consiga.” Pouco a pouco avançamos: “Acho que vou tentar...” No final acabamos realmente tentando – e com frequência somos bem-sucedidos.

“Eu sabia que você conseguiria”, as páginas parecem dizer, exultantes. Elas são companheiras que testemunham nossa vida. Mergulhamos nelas nos momentos de turbulência, e elas nos ajudam a organizar nossas ideias, tantas vezes conflitantes. Escrevemos: “Acho que preciso terminar esse relacionamento.” E logo depois completamos: “Talvez eu precise, na verdade, ter uma conversa franca.” Então chamamos a pessoa para uma conversa e ficamos satisfeitos com o resultado.

As Páginas Matinais nos põem em contato com nossa sabedoria. Por meio delas, acessamos um recurso interior que nos dá respostas para os mais variados problemas. Nossa intuição se acentua, e encontramos soluções surpreendentes para situações que antes nos deixavam desconcertados.

Quem tende à espiritualidade começa a falar em Deus. Ele, segundo dizem, faz por nós o que não podemos fazer. Não importa se chamamos nosso auxílio de Deus ou simplesmente de Páginas Matinais – o que experimentamos é o progresso. Nossa vida começa a fluir mais tranquilamente. Passamos, assim, a contar com elas.



– Você ainda faz as Páginas Matinais? – perguntei a um colega que lecionava comigo havia vinte anos.

– Faço sempre que estou com problemas – respondeu ele.

– Mas, se as fizesse regularmente, você não teria problemas – adverti, reconhecendo que eu soava um pouco prepotente.

Contudo, minha experiência mostrou que as Páginas Matinais realmente nos previnem das dificuldades, alertando-nos quando os problemas se aproximam. E elas não têm medo: não hesitam em abordar temas desagradáveis. Por exemplo: seu parceiro está cada vez mais distante, e nas páginas você naturalmente menciona esse fato incômodo. Impulsionado pelo que escreveu, você toma coragem de chamá-lo para uma conversa. É um risco que você decide correr. E, no fim, a intimidade entre vocês é recuperada.

As páginas nos orientam e nos ajudam a evoluir em determinados aspectos. Elas fazem o que chamo de “quiropaxia espiritual”, guiando-nos pelos caminhos que precisamos seguir. As pessoas que falam demais aprendem a manter segredo em relação ao que pensam, e as muito fechadas começam a se abrir. Sempre somos movidos para onde devemos ir. É surpreendente.

Mas não se engane: as Páginas Matinais são como amigas duronas. Se evitarmos alguma questão delicada, elas vão apontá-la.

Alcoolismo, problemas de autoestima, dependência emocional: as páginas abordarão tudo. Somos cutucados na direção certa e, se a cutucada não funcionar, somos empurrados. As páginas dão fim à procrastinação –

fazemos o que temos que fazer, mesmo que seja só para as páginas se calarem.

Uma mulher no Canadá me escreveu contando que nunca teve o hábito de fazer diários, mas que ficou curiosa com as Páginas Matinais. Intrigada, ela começou a prática e em poucas semanas já estava colhendo os benefícios. Diferentemente dos diários convencionais, em que se costuma escrever sobre certos assuntos – como relacionamentos amorosos ou problemas familiares –, as páginas não têm formato preestabelecido. Elas parecem – e são – dispersas. Pulamos de um tema para outro: uma frase aqui, outra acolá. Minha leitora canadense se viu vasculhando velhas lembranças e encontrando inspiração em muitos lugares.

As páginas podem ser profundas ou triviais, e muitas vezes são as duas ao mesmo tempo. Uma “coisinha” nos incomoda e, com o avanço da escrita, essa “coisinha” se revela a ponta de um iceberg. O modo como nos sentimos diante da questão é importante. Escrevemos “acho que fiquei um pouco chateada com isso”; depois, “eu realmente fiquei muito chateada”. Ficamos íntimos de nós mesmos, camada por camada. Descobrimos nosso eu oculto, e essa percepção é apaixonante.

Como o autoconhecimento é empolgante, escrever as páginas se torna uma espécie de vício. As pessoas que começam declarando “Minha vida não tem graça” logo passam a achar essa mesma vida fascinante. “Eu não sabia que me sentia assim” é uma frase que ouço com frequência. A arte da escuta revela um caminho que nunca é monótono.

“Aprendi mais em poucas semanas de Páginas Matinais do que em anos de terapia”, relatou um leitor que pratica o método que ensino. Isso aconteceu porque as páginas lhe deram um vislumbre do que podemos chamar de “eu sem defesas”. Os junguianos dizem que, ao despertar pela manhã, temos uma janela de 45 minutos até as defesas de nosso ego se erguerem. Se nos pegarmos com a guarda baixa, diremos a verdade, e a verdade pode diferir bastante da versão dos fatos narrados pelo nosso ego. Quando escutamos – e registramos – nossos reais sentimentos, nos habituamos com a verdade. Furamos o balão do “me sinto bem com isso” para revelar que podemos não nos sentir nada bem com isso. Quando

descobrimos nossos sentimentos autênticos, descobrimos nosso eu autêntico, o que é fascinante.

“Eu me apaixonei por mim!” é uma exclamação comum de quem faz as páginas. Sim, elas nos ensinam a nos amar. A partir do momento em que aceitamos todos os pensamentos que nos chegam, descobrimos a autoaceitação radical. Ao escutar um pensamento atrás do outro, passamos a prever com entusiasmo exatamente o que pretendemos. Cada novo pensamento revela outra camada do nosso eu. E, aos poucos, descobrimos nossa capacidade de amar.

Como não rejeitamos nenhum pensamento, entendemos que todas as partes de nós são bem-vindas. Essa atitude receptiva é o fundamento da arte da escuta. Uma palavra de cada vez, um pensamento de cada vez, aceitamos nossas ideias e percepções. Nenhum pensamento é rejeitado ou considerado sem valor. “Estou de mau humor” tem a mesma importância de “eu me sinto ótimo”. Os pensamentos leves e pesados são igualmente válidos. Somos abertos a todos os estados de espírito.

A arte da escuta exige prática. “Ouvimos” os pensamentos, mas a voz interior é sutil. A princípio, é tentador descartar o que ouvimos, dizendo que é “mera imaginação”. Mas a voz é real, como nossa conexão com o divino. E assim continuamos a escutar, passando a confiar em nossa orientação interna. As Páginas Matinais se tornam um recurso confiável. O que a princípio parecia improvável se mostra confiável com o tempo.



Escrever as Páginas Matinais é como dirigir com o farol alto: “vemos” além de nós mesmos e com mais clareza do que com nossa visão normal de farol baixo. Os eventuais obstáculos se destacam à nossa frente, e assim passamos a evitar problemas. A prática também nos ensina a identificar oportunidades. Nossa “sorte” aumenta quando captamos os sinais que as páginas nos enviam.

“Nunca acreditei em percepção extrassensorial”, afirmou um leitor. “Mas agora acho que alguma coisa mágica está acontecendo. As páginas são sobrenaturais!” Esse jeito “sobrenatural” se revela muitas vezes como sincronicidade. Escrevemos sobre algo e esse algo aparece em nossa vida. Nossos desejos se tornam tangíveis. “Peça, acredite, receba” se torna uma ferramenta de trabalho da nossa consciência. Quando escrevemos as Páginas Matinais, passamos a ser cada vez mais sinceros. Expomos nossos desejos verdadeiros, e o Universo responde.

“Eu não acreditava em sincronicidade”, alguém me escreveu. “Agora conto com ela.”

Eu também.

Escrevi em minhas páginas que queria muito fazer um filme. Dois dias depois, num jantar, sentei-me ao lado de um cineasta, que por acaso também dava aulas de cinema. Eu contei meu sonho, e ele disse: “Ainda tem uma vaga na turma. Se quiser, é sua.” Eu quis. Minhas páginas seguintes registraram minha gratidão.

Embora as páginas possam tratar de todo e qualquer assunto, a gratidão encontra um terreno fértil nelas. Enumerar nossas bênçãos abre espaço para mais gratidão. Quando dizemos “Não tenho nada para escrever”, podemos virar a lente para o lado positivo e enxergar nossas bênçãos, das grandes às pequenas. Um alcoólico em recuperação pode escrever “Obrigado pela sobriedade”. Uma pessoa em boa forma pode agradecer a saúde. Todas as vidas têm base para a gratidão. O caminho da escuta enumera uma miríade de causas para o coração agradecido. Concentrar-se no positivo gera otimismo, um fruto primário da arte da escuta.

A passagem deliberada do negativo para o positivo pode ser feita sempre que nos vemos sem “nada a dizer”. Todo mundo tem algo a agradecer, mesmo que seja elementar. “Sou grato por estar vivo. Sou grato por respirar.” Fundamentalmente, cada vida é um milagre, e, ao admitir esse fato, celebramos a vida em si.

“Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus”, aconselham as Escrituras. Quando praticamos a escuta, sentimos algo que toca nossa consciência com uma sensação de pertencimento. Com as páginas como testemunhas, não

estamos mais sozinhos: em vez disso nos tornamos parceiros de um Universo interativo. Recentemente tentei pôr esse fato em palavras: “A resposta às minhas orações é um Deus que escuta e sabe que estou aqui.” Não é soberba evocar um “Deus que escuta”. Escrever as Páginas Matinais é uma prática espiritual. Enquanto escrevemos, ajustamos nossa visão de mundo; ele deixa de parecer hostil e passa a ser benévolo. Enquanto escutamos, somos guiados – bem e cuidadosamente guiados.



Escrever as Páginas Matinais logo se transforma em hábito. Alguns cientistas dizem que formar um novo hábito leva noventa dias. Mas nos habituamos às Páginas Matinais em bem menos tempo. Como professora, observei que duas ou três semanas são o ponto de virada. É um pequeno investimento de tempo para uma grande recompensa. O hábito de escrever as páginas nos coloca em um caminho espiritual. Esse caminho – o caminho da escuta – tanto nos guia quanto nos guarda.

Meu colega Mark Bryan compara a prática das páginas com o lançamento de um foguete: começamos a escrever e a mudança que vemos parece pequena – um desvio de alguns graus da nossa vida normal. Com o tempo, esses poucos graus serão a diferença entre pousar em Vênus ou em Marte. A pequena mudança de nossa trajetória se agiganta.

Recentemente, numa tarde de autógrafos, um homem se aproximou da minha mesa e disse: “Quero lhe agradecer por um quarto de século de Páginas Matinais. Em todo esse tempo, só perdi um dia... o dia em que fiz uma cirurgia cardíaca.”

Às vezes sinto falta das páginas nos dias em que viajo cedo. Quando chego a meu destino, faço “páginas noturnas”, mas não são a mesma coisa. Se escrevo à noite, reflito sobre um dia que já vivi e que não tenho o poder de mudar. As Páginas Matinais traçam a trajetória do dia que terei pela frente, já as “páginas noturnas” registram a jornada do dia como sucesso ou

fracasso. Olhando para trás, vejo os muitos “pontos de escolha” do dia – momentos em que eu poderia ter feito uma escolha melhor.

As Páginas Matinais são frugais. Fazem o melhor e mais produtivo uso do dia que começa. “As páginas me dão tempo”, ouvi de uma mulher. “Parece que subtraem tempo, mas na verdade somam.” Conheço esse paradoxo. Escrevo durante 45 minutos pela manhã, mas aí, ao longo do dia, aproveito muitos momentos livres, porque meu tempo de acordo com minhas prioridades. O tempo se torna *meu* tempo.

Quando escrevemos as páginas, vivemos o dia com mais eficiência. Eliminamos as “pausas mentais para o cigarro” – aqueles longos intervalos em que ponderamos o que fazer em seguida. Com as páginas, conseguimos nos mover tranquilamente de uma atividade a outra. “Eu poderia fazer X”, pensamos, deixando de procrastinar. Então fazemos “X”, e assim nos apropriamos do tempo, usando-o para nosso próprio bem.

Costumo dizer que as páginas são uma abstinência radical da codependência. Passamos o tempo segundo nossa pauta, não mais seguindo a de outras pessoas. Muitas vezes nos espantamos ao descobrir quanto tempo e atenção gastamos para agradar os outros. Quando trazemos a energia de volta à nossa essência, ficamos chocados com o poder que descobrimos e que podemos usar para fazer o que quisermos. Muitos de nós passamos a vida carregando a bateria alheia. Trabalhamos para realizar seus sonhos negligenciando os nossos. De repente, com as páginas em ação, nossos sonhos passam a estar a nosso alcance. À medida que damos os pequenos passos que as páginas nos indicam, nossos desejos se tornam realidade.

“Julia, durante anos desejei escrever, mas não escrevia. Aí comecei a fazer as Páginas Matinais. E eis meu romance. Espero que goste”, disse uma mulher, me entregando seu livro.

Para mim, ensinar é como visitar um jardim. Ganho livros, vídeos, CDs, joias que as pessoas produzem. Elas usam minhas ferramentas e as sementes de sua criatividade germinam.

“Dirigi um longa-metragem”, me disse um ator, exultante. “Devo isso às Páginas Matinais.” Fiquei feliz por ele, reconhecendo a realização de um

sonho.



Com as Páginas Matinais, ousamos escutar – e articular – nossos sonhos. Dizemos o que antes seria indizível. O ator de sucesso sonha em ser diretor; o redator de publicidade anseia por escrever um romance. O que antes parecia grandioso, de repente se torna factível. Somos incentivados a ousar e, depois de ousar, a ousar ainda mais e mais. Estamos nos “reestruturando”. Antes tínhamos medo de dar “um passo maior do que as pernas”, agora nos expandimos. Nas palavras de Nelson Mandela, percebemos que o que temíamos era a nossa real dimensão – que é maior, e não menor, do que imaginávamos.

Começamos a ver que o céu é o limite e que esse céu é grande, iluminado e extenso, e não nublado e sombrio. “Gostaria de poder” se transforma em “acho que posso”. Conforme mudamos de tamanho, podemos nos confrontar com a resistência de pessoas próximas, acostumadas com nosso tamanho menor. Com o tempo elas se adaptarão. O bom é que as páginas são contagiantes. É possível que, ao ver as mudanças que as páginas produzem em nós, aqueles à nossa volta as adotem também.

Um professor de teatro competente explicou à turma que o segredo de uma boa atuação é a escuta. E as páginas nos treinam a ouvir. “Aquilo que vocês procuram é ser um canal”, diz ele, desenhando um arco no ar e traçando o caminho da escuta. “A energia se move através de nós.”

Como praticantes das Páginas Matinais, treinamos a arte criativa da atenção. Ficamos atentos às deixas do próximo pensamento. “Ouvimos” as palavras que querem passar através de nós e sentimos como se fôssemos um canal, um bambu oco que deixa a energia fluir.

Dylan Thomas escreveu sobre “a força que do pavio verde inflama a flor”. Ele falava da energia criativa, a mesma que sentimos quando escrevemos nossas Páginas Matinais. Com nosso ouvido interno preparado para “receber”, captamos mensagens sutis. Ao colocá-las no papel, registramos

um caminho psíquico. Somos levados a transcrever o que precisamos saber e fazer. Aprendemos a não ceder ao nosso censor interno, dizendo-lhe apenas “Obrigado pela opinião”, e seguindo em frente.

Esse truque de fugir do censor é uma habilidade útil. Ao produzirmos qualquer forma de arte, nosso censor interno começa a nos criticar. Mas aprendemos a simplesmente agradecer sua opinião e, assim, enfraquecemos o nosso juiz perfeccionista. As páginas nos treinam a confiar em nosso impulso criativo e a ir adiante, escrevendo palavra atrás de palavra. Aprendemos a confiar que cada uma delas é perfeita, ou ao menos boa o suficiente. Nosso perfeccionista interno protesta em vão. Nós passamos a ouvir sua voz como um gritinho fraco, quando antes o ouvíamos como a voz retumbante da verdade. Nosso perfeccionista interno se torna um mero incômodo, não mais um tirano. A cada página bem-sucedida, miniaturizamos sua voz. Embora não eliminemos inteiramente o perfeccionismo, reduzimos drasticamente seu poder.



Quando dou aulas, faço um exercício sobre perfeccionismo. “Escrevam os números de um a dez”, digo aos alunos. “Agora, na frente de cada número, terminem as frases que eu vou começar. Prontos? Vamos lá. Número um: Algo que eu tentaria fazer, se não precisasse executar com perfeição, seria... Dois: Algo que eu tentaria fazer, se não precisasse executar com perfeição, seria... Três: Algo que eu tentaria fazer, se não precisasse executar com perfeição, seria... Quatro: Algo que eu tentaria fazer, se não precisasse executar com perfeição, seria... Continuem até dez.”

Depois de citar dez impulsos e desejos que o perfeccionismo bloqueou, os alunos se veem pensando: “Eu acho que poderia tentar...” Pela primeira vez, enxergam o perfeccionismo como o bicho-papão que é. Ao escutar e listar seus sonhos, eles dão mais um passo para tentar experimentá-los.

As páginas nos desafiam à expansão. Escutamos o desejo do coração e a voz que diz “Talvez eu possa tentar”. Desmantelamos nosso

condicionamento negativo, que sussurra: “Não, eu nunca conseguiria.” Mas conseguiríamos, sim.

Podemos fazer muito mais do que nosso medo nos faz acreditar. O medo vem disfarçado de perfeccionismo. Temos medo de parecer tolos e recuamos, dizendo a nós mesmos que somos sensatos por evitar o risco. A verdade é que não há nada sensato em recuar. Nós nos privamos da alegria da criação, negamos nossa necessidade humana de criar. Nossos sonhos e desejos foram feitos para serem realizados. Quando recuamos, frustramos nossa verdadeira natureza. Nascemos para ser criativos, para dar atenção à voz que diz “Você consegue, basta tentar”.



O caminho da escuta exige atenção, pois muitas vezes nossos sonhos são sussurrados. Quando escutamos esse murmúrio, nossa audição fica mais aguçada. Nossas páginas diárias nos ensinam a arte da atenção. Quando escutamos cada pensamento que se desenrola, passamos a confiar em nossa própria percepção. Cada palavra marca um ponto da consciência. Analisadas em conjunto, as palavras são os lembretes de nossa alma. Quando ficamos atentos a seu desenrolar, prestamos atenção à narrativa de nossa vida. Longe de serem incolores, nossas histórias são ricas e multicoloridas. Quando damos importância a nossos sonhos, mais sonhos se apresentam para nós. Ao examinar nossa vida, descobrimos que ela vale a pena.

As Páginas Matinais abrem uma porta. Onde antes era *terra incognita*, agora é uma vida conhecida. Nossos sentimentos passam de misteriosos a evidentes. Sabemos o que sentimos e por que nos sentimos assim. Há um lugar para nós no grande esquema das coisas.

A arte da escuta nos diz o que precisamos saber. Os eventos não nos surpreendem mais. Com nossa intuição em alerta, é comum pressentirmos as coisas que estão por vir. Os amigos observarão nossa capacidade aparentemente misteriosa de cair de pé. Para nós não há mistério, é apenas o

resultado de nossas Páginas Matinais. Passamos a confiar nas páginas como um tipo de sistema de alerta precoce. Captamos dicas sutis de mal-estar. Com o tempo essas dicas se aproximam da percepção extrassensorial. Passamos a confiar nelas. Prestamos atenção em nossas “sensações esquisitas” e as levamos a sério.

Quando nos abrimos para a arte da escuta, desenvolvemos a fé de que estamos seguros. Passamos a confiar que existe algo maior que quer nosso bem, e esse “algo” fala conosco através das páginas. Nossa intuição se mostra um guia confiável. Nossos palpites são inspirados.

“Faça isso”, “Tente aquilo”, sugerem nossas páginas, e, quando agimos com base em suas sugestões, descobrimos que sua orientação dá certo. Instados a ir em novas direções, constatamos que os novos territórios explorados são compensadores. Por exemplo, as páginas me levaram a tentar compor. “Você escreverá canções lindas”, me disseram.

“Mas não entendo nada de música”, protestei. Até tentar compor e me ver realmente escrevendo belas canções. Agora, quando dou aulas, faço meus alunos cantarem algumas dessas músicas. Eles gostam delas, e amo ouvi-las serem cantadas. A turma é pega de surpresa quando lhes digo que fui eu que compus. É um talento meu que eles desconheciam – e eu também, até que as páginas revelaram.

Começamos a fazer nossas páginas pensando que conhecemos nossos talentos. Acreditamos que somos talentosos até aqui e nada mais. Por exemplo, achamos que nosso dom é de determinado tamanho. Mas aí as páginas causam seu efeito sobre nós e descobrimos que, criativamente, somos maiores do que pensávamos. Achei que a música estava além do meu alcance, mas notei que tinha talento musical. Do mesmo modo, um não escritor pode descobrir sua aptidão para escrever, ou um não pintor pode descobrir que tem jeito para pintar. Nossos dons são numerosos e muitas vezes insuspeitos.

“Mas, Julia, como é que não conhecemos nossos próprios talentos?”, me perguntam às vezes. Em resposta, cito meu próprio exemplo. Fui criada como a “não musical” de uma família muito musical. Nas histórias da

família, eu era a escritora desafinada. Quando as páginas me sugeriram compor, pensei que estavam malucas. Mas me permiti tentar.

A mitologia familiar é poderosa, tanto que, quando contei a meu irmão músico que eu estava trabalhando com um compositor e toquei algumas canções para ele ouvir, ele comentou: “Esse cara é bom.” Mas, quando revelei que a compositora era eu, meu irmão disse: “A última música até que era legal.”

Conto essa história para demonstrar a força do condicionamento familiar. Meu querido irmão simplesmente não conseguiu acreditar que eu tivesse talento musical. Eu mesma tive dificuldade de acreditar. Agora, com três musicais e duas coletâneas de canções infantis em meu repertório, ainda tropeço na frase “sou compositora”, embora as páginas tenham certeza de meu talento.



Minha convicção é de que as páginas funcionam como um espelho confiante. Elas refletem a crença em nosso potencial. São otimistas e positivas, acreditando em nossa força, não em nossa fraqueza. Todo artista precisa de espelhos confiantes – não só das páginas, mas de pessoas também. Quando dou aulas, peço aos alunos que listem três dos seus espelhos confiantes, aquelas pessoas que lhes dão incentivo e apoio. As páginas oferecem os dois. Os espelhos confiantes são fundamentais para o sucesso criativo. Afinal de contas, o sucesso ocorre em grupo e nasce da generosidade. Quando identificamos nossos espelhos confiantes, passamos a usá-los com mais consciência. Tenho espelhos confiantes em meus amigos Gerard, Laura, Emma e Sonia. Mostro a eles os rascunhos dos meus textos porque me sinto segura. Eles me dão apoio e incentivo e, com isso, sinto-me capaz de seguir em frente. Assim como as Páginas Matinais, eles são meus animadores de torcida.

Quando terminei meu romance *Mozart's Ghost* (O fantasma de Mozart), enviei-o às editoras com muita esperança. Essa esperança logo se frustrou,

pois uma após outra respondia à minha agente: “Adorei o romance de Julia, mas ele não foi aprovado pelo conselho editorial.” Por mais que fossem elogiosas, essas rejeições continuavam a ser rejeições. Quando o número de “nãos” cresceu, minha fé murchou, mas eu tinha um espelho confiante em minha amiga Sonia Choquette.

“Seu romance é bom”, insistiu Sonia. “Tenho certeza de que será publicado.” Assim, animada pela crença de Sonia, continuei a apresentá-lo a editoras. A cada decepção, eu me dizia: “Sonia acha que o romance é bom. Sonia acha que será publicado.” Minhas Páginas Matinais também estavam otimistas. Incentivada, continuei. Minha agente Susan Raihofer, disposta e valente, continuou tentando até que – bravo! – a 43<sup>a</sup> e a 44<sup>a</sup> editoras se interessaram pelo romance. Escolhemos a 43<sup>a</sup>, St. Martin’s Press. Estou convencida de que, sem as páginas e o apoio de Sonia, eu teria desistido. Meus espelhos confiantes me ajudaram a ir até o fim. Fico contente de ter conseguido.

Sou grata a ela e às minhas páginas por terem insistido. Os espelhos confiantes nos dão coragem e otimismo. São fundamentais para o sucesso criativo.

“Insista em insistir” é o mantra das Páginas Matinais. Não pare cinco minutos antes do milagre. Não se engane: as páginas criam mesmo milagres.

“Faço as Páginas Matinais porque elas dão certo”, declarou um praticante de 20 anos. “Faço as páginas porque assim *eu aconteço para o dia*, em vez de o dia acontecer para mim.”

“Eu declaro meus desejos nas Páginas Matinais e, muitas vezes, eles se realizam”, confessou um leitor.

“Comecei as páginas como uma violista clássica desiludida”, disse Emma Lively. “As páginas me convenceram a tentar compor. Agora sou compositora.”

“Eu tinha inveja dos dramaturgos. Agora sou um deles”, contou um amigo leitor.

As Páginas Matinais são simples, mas radicais. Elas nos transformam em quem queremos ser.

O que poderia ser melhor do que isso?

## EXPERIMENTE

Ajuste o despertador para 45 minutos antes do seu horário normal de acordar. Pule da cama e vá direto escrever. Escreva três páginas à mão sobre todo e qualquer assunto que lhe passar pela cabeça. No fim da terceira página, pare.

Seja bem-vindo às Páginas Matinais. Elas são o portal para o caminho da escuta.

## O ENCONTRO COM O ARTISTA

O Encontro com o Artista é uma ferramenta de atenção que se baseia tanto na ideia de “artista” quanto na de “encontro”. Em poucas palavras, é uma expedição individual que fazemos semanalmente com o intuito de realizar algo que nos encante ou nos interesse. Planejada com antecedência – afinal, é um “encontro” marcado –, essa aventura semanal nos enche de expectativa. Como nos encontros românticos, a espera é parte da diversão.

Quando dou aulas, percebo que os alunos aceitam bem a ideia das Páginas Matinais, mas resistem ao Encontro com o Artista pelo seu lado lúdico. Nossa cultura tem uma forte ética do trabalho, mas não uma “ética da diversão”. Assim, quando apresento as Páginas (“Tenho uma ferramenta para vocês: levantar-se 45 minutos mais cedo e dedicar-se a escrever”), vejo cabeças assentindo. Meus alunos “entendem” que essa ferramenta pode ser muito valiosa e, por isso, comprometem-se a usá-la.

Mas, quando apresento o Encontro com o Artista (“Quero que vocês façam algo que os encante ou os estimule durante uma ou duas horas por semana; em outras palavras, quero que brinquem”), os braços se cruzam, desconfiados. O que essa “brincadeira” poderia trazer de bom? Eles

entendem que a ideia é trabalhar a criatividade. Mas não percebem que a receita é: brinque, divirta-se e, assim, terá ideias.

Compreendo que pode ser difícil fazer isso. Às vezes ouço: “Julia, não consigo imaginar um Encontro com o Artista.” Novamente, essa dificuldade é comum a quem não brinca. Em vez de serem lúdicos, divertidos, esses alunos são excessivamente sérios. Acreditam que precisam encontrar a diversão “perfeita”.

Que bobagem.

Então, para ajudá-los, peço que façam uma lista de um a cinco e, rapidamente, sem pensar, escrevam cinco possíveis atividades para os Encontros com o Artista. Quando não conseguem listar cinco prazeres simples, dou uma dica: finjam que são crianças. Citem cinco coisas que gostavam de fazer quando eram pequenos. De má vontade, as listas de atividades são criadas. Veja um exemplo:

1. Ir a uma livraria infantil.
2. Ir a um pet shop.
3. Ir a uma loja de artesanato.
4. Ir ao cinema.
5. Ir ao zoológico.

Depois de listarem os cinco primeiros, incentivo-os a encontrarem mais cinco. Isso exige certo aprofundamento, mas logo chegam lá.

6. Visitar uma loja de plantas.
7. Visitar um jardim botânico.
8. Visitar uma loja de discos antigos.
9. Dar um mergulho no mar.
10. Assistir a uma peça.

No momento em que os Encontros com o Artista se mostram claramente *divertidos*, as ideias não faltam. Mas, para os que ainda estão bloqueados, uma boa pedida é discutir o assunto com alguém. Sempre surge alguma sugestão interessante.

As listas são de prazeres bobos, nada grandioso. Não é hora de realizar tarefas edificantes, como o curso de informática que você pretende fazer. Isso não é um Encontro com o Artista, porque exige demais. Aqui, estamos atrás de diversão pura e simples. Nada muito rigoroso. E, lembre-se, precisa ser feito a sós. No Encontro com o Artista, você está cortejando a si mesmo. A aventura não é para ser compartilhada. É privada e pessoal: um presente secreto que você só divide com você mesmo.



Feito a sós, o Encontro com o Artista é um momento especial em que seu artista interior é o foco de sua atenção. “Na sexta-feira, vou levá-lo para jantar num restaurante italiano.” Aproveite sua própria companhia.

O encontro nos impulsiona a atingir um nível de escuta mais aguçado. Nele, entramos em contato íntimo com nós mesmos e com quem podemos chamar de nossa “criança interior”. É normal sentir resistência a essa ferramenta, mas a recompensa por nos escutarmos com tanta atenção é incrível. Sozinhos, fazendo algo só por diversão, ouvimos tanto nossos desejos mais profundos quanto o que parece ser a mão de uma força maior.

Ao fazer arte, bebemos de um poço interno. Em nosso Encontro com o Artista, reabastecemos esse poço; restauramos conscientemente nosso estoque de imagens, ideias e inspirações. A hora que passamos nos mimando faz toda a diferença; quando criarmos algo da próxima vez – “pescando imagens” desse reservatório interno –, encontraremos nosso poço bem abastecido e fisuremos as imagens com facilidade. Há muitas a escolher, e identificamos a que parece ser a melhor.

No Encontro com o Artista, prestamos muita atenção à experiência. Essa atenção nos recompensa com o prazer. Nossa ida ao restaurante italiano alimenta nossos sentidos. Os aromas ricos e sabores bem temperados encantam nosso paladar. Vitela com limão – *vitello alla piccata* – e pão de alho recém-assado agradam às papilas gustativas. Em casa, ao escrever sobre um assunto totalmente diferente, encontramos várias imagens tão

sensorialmente ricas quanto nossa refeição. Um Encontro com o Artista bem-sucedido rende frutos, mas não de maneira linear. Fazemos o encontro “A”, mas colhemos as recompensas no “Z”. Talvez pelo fato de as recompensas não serem lineares, as pessoas acham mais difícil praticar os Encontros com o Artista do que as Páginas Matinais. As páginas parecem trabalho, e levamos trabalho a sério. Mas passar um tempo apenas nos divertindo não parece render algo produtivo.

Entretanto, a brincadeira pode render muito. À medida que reabastecemos nosso estoque de referências inspiradoras, as ideias fluem mais livremente. Sem nos esforçar demais para pensar, relaxamos, escutamos e retiramos algo desse movimento. Os Encontros com o Artista estimulam nossa percepção e nossa intuição. Muitas pessoas contam que, durante seu encontro, sentiram uma presença benévola que chamaram de Deus.

“Para mim, os Encontros com o Artista são uma experiência espiritual”, relatou um praticante.

Pense assim: com as Páginas Matinais, você “envia”. Com os Encontros com o Artista, você vira o botão para “receber”. É como se você construísse um rádio espiritual. As duas ferramentas são necessárias para que o aparelho funcione direito.

“Minhas ideias mais inovadoras surgem durante os Encontros com o Artista”, me contou uma mulher. Não fico surpresa. Os especialistas em criatividade ensinam que inovações são resultado de um processo que envolve dois processos: concentrar-se e, depois, “soltar”. Com as Páginas Matinais, concentramos a atenção no problema. Nos Encontros com o Artista, treinamos o ato de relaxar e nos enchemos de novas ideias. É preciso soltar a mente para o processo dar certo. É por isso que muitas pessoas dizem que suas melhores ideias ocorreram no chuveiro (como Einstein) ou quando realizavam uma manobra complicada numa rodovia (como Steven Spielberg). O ponto essencial é se concentrar, depois soltar. Muita gente se esforça para ter ideias por meio da concentração, mas sem soltar. Os Encontros com o Artista são o remédio para esse mau hábito. A brincadeira é o que estimula as ideias.

O objetivo do Encontro com o Artista é se divertir, de preferência com uma boa dose de travessura. Pense em mistério, não em maestria. Pense em frivolidades. Não planeje algo que você “deveria” fazer. Em vez disso, planeje algo que talvez você *não devesse* fazer. Ande a cavalo, apreciando o barulho dos cascos no chão. Os Encontros com o Artista não precisam ser caros. Aliás, os melhores são gratuitos. Não custa nada percorrer as prateleiras de uma livraria infantil.

A quantidade de informações contidas num livro para crianças é perfeita para fazer nosso artista começar a cantarolar. Informações demais – como num livro para adultos – podem sobrecarregar nosso artista e nos assustar. Tenha sempre em mente que nosso artista é jovial. Trate-o como se tratasse uma criança. Convença-o em vez de arrastá-lo à força. Ele responderá bem às brincadeiras. O Encontro com o Artista – diversão a sós com hora marcada – é uma ferramenta ideal para aumentar a criatividade.



“Fiz um Encontro com o Artista numa loja de animais e me deixaram acariciar os coelhinhos. Depois disso escrevi como louca”, contou uma aluna, feliz. O seu preferido foi uma fêmea da raça Lionhead, um espécime muito fofo, meigo e brincalhão. Pouco depois, em casa, pela janela da sala, ela avistou vários coelhos correndo um atrás do outro. “Foi como se o botão de sintonizar estivesse ajustado em ‘coelho’”, disse ela, aos risos.

As lojas de animais, com sua diversão inerente, são perfeitas para um Encontro com o Artista. Um praticante me contou que fica encantado com as lojas de aquários. “Eu passaria horas lá, tranquilamente”, disse ele. “Sou fascinado pelos tetras minúsculos de cor neon, com suas listras que brilham no escuro. E amo os peixinhos dourados com cauda em forma de leque e nadadeiras flutuando como véus. Os acarás-bandeira parecem muito serenos, mas na verdade são agressivos. Os espadinhas são coloridos, mas muito tímidos”, descreveu, empolgado.

Observar a natureza dos diversos peixes é um ato de atenção. Atenção é o principal elemento do Encontro com o Artista. Captamos os elementos individuais de cada encontro e os registramos em nosso banco de memória. Depois, quando nos sentamos para criar uma obra de arte, temos um poço rico para explorar. Os detalhes presentes em cada lembrança se traduzem em especificidades na arte, e são essas especificidades que engajam o espectador.

O fotógrafo de arte Robert Stivers monta suas exposições com extremo cuidado. A posição de cada peça é importante para ele e para os que visitam a galeria. Seu trabalho varia do misterioso ao místico. A beleza de suas imagens é inegável, do girassol agitado pelo vento à palmeira solitária.

“Penso nisso como uma escuta”, diz Stivers. “Algo atrai meus olhos da mesma forma que um sussurro atrai meu ouvido. É uma questão de atenção.” Quando dirige pelo deserto, Stivers tira fotos pela janela do carro. As imagens que registra são extraordinárias.

“Gosto de algumas delas”, diz ele com modéstia. Seu olhar está sempre atento, e sua despreensão tem uma dignidade discreta. Visitei a galeria na véspera de uma de suas exposições e fui agraciada com uma prévia. Folheei uma centena de imagens e ele contou que se orgulha especialmente de uma série de animais em cores saturadas. Um carneiro é rosa-choque... um búfalo, púrpura-real... um alce é verde. O impacto da cor torna cada animal mais memorável.

Para mim, uma visita a uma exposição de Stivers é um Encontro com o Artista perfeito. Suas imagens são tão incríveis que chocam os sentidos e provocam um assombro infantil. Uma única rosa registrada em ponto de decomposição é um *memento mori*. Um nu envolto em gaze é outro.



O Encontro com o Artista abre as portas da exploração criativa. O que vemos ou ouvimos abre o coração para o que sentimos. A emoção se destrava. A pessoa se engaja.

Ao planejar uma atividade, escolha a beleza em vez do dever e, assim, você estará livre para sentir o encantamento. Fazer uma lista rápida de dez coisas que você adora leva a uma sucessão de ideias para os Encontros com o Artista. Se ama cavalos, pode acariciar um deles. Se gosta de bolo de chocolate, pode visitar uma confeitaria. Um interesse por cactos pode levá-lo a uma floricultura. Tudo o que você ama o conduz a algum lugar, e esse lugar é rico para um Encontro com o Artista.

Os encontros provocam uma sensação de conexão. Ao visitar algo que ama, você se reencontra em si mesmo. Existe nisso uma emoção muito visceral. Uma sensação de bem-estar toma conta dos sentidos. Há algo de sagrado em celebrar o que se ama. O sentimento de gratidão pela abundância do Universo é uma experiência compartilhada.

“Julia, acho que senti a presença de Deus!”, espantou-se um aluno.

A sensação de algo maior e benevolente – chame-se ou não Deus – é frequente nos Encontros com o Artista. Neles somos amáveis com nós mesmos, e isso parece nos abrir à possibilidade da benevolência divina.

Nossa cultura é predominantemente judaico-cristã, e muitos de nós fomos criados sob o conceito de um Deus que castiga. Geralmente, na infância, somos apresentados a um Deus que julga e pune. Precisamos trabalhar para estabelecer a consciência de um Deus mais bondoso. Nosso “novo” Deus pode ser gentil, generoso, incentivador e até bem-humorado. Quando listamos as características que gostaríamos de ver num deus, percebemos que elas podem ser uma citação exata de atributos que, de fato, existem nele. Há sinceridade ao nomear um deus benigno. Podemos pressupor um deus amoroso e, assim, começar a vivenciá-lo. Os Encontros com o Artista abrem o portal para o divino.

Quando trabalhamos conscientemente para nos deleitar, ficamos mais atentos aos prazeres que existem no mundo. Digamos que você visite uma loja de animais e acaricie um coelho. Sua fascinação por essa criatura maravilhosa abre a porta para a admiração pelo mundo como um todo.

Na melhor das hipóteses, os Encontros com o Artista inspiram uma sensação de respeito. Quando interagimos com algo que nos envolve, ficamos abertos ao encanto. Um prazer abre caminho para o outro. A

princípio, os Encontros com o Artista podem sobrecarregar nossa imaginação à procura de uma atividade encantadora, divertida e, quem sabe, gratuita. Com a prática, ficamos mais afiados. Conforme nos acostumamos a cortejar nosso artista, nos tornamos mais fervorosos. Os encontros deixam de ser uma tarefa e passam a trazer uma sensação de abundância. Conforme os encontros nos fazem prosperar, habitamos, cada vez mais, um mundo próspero.



Os Encontros com o Artista se baseiam uns nos outros. Quando seguimos uma fantasia, outras se apresentam. Os interesses abrem o caminho para as paixões conforme nos dedicamos mais e mais a saborear nossas experiências. Se começarem em preto e branco, nossos encontros logo se tornarão coloridos ao ativarem nossos sentidos. É fundamental concentrar-se neles. Um Encontro com o Artista para visitar um jardim de rosas estimula os sentidos da visão e do olfato. Uma ida a um restaurante delicioso aguça nosso paladar. A loja de animais com o coelho fofinho desperta o tato. Um show acorda nossos ouvidos. Planejar os Encontros com o Artista escolhendo um sentido de cada vez nos prepara para um desafio significativo. À medida que vai sendo enfocado, cada sentido desperta. Totalmente estimulados, percebemos que somos seres multissensoriais. Tudo na vida se torna mais saboroso.

“Os Encontros com o Artista me despertaram!”, exclamou uma aluna. “Tudo ficou mais nítido. Eu me sinto plenamente viva.”

Sentir-se vivo é um resultado comum dos Encontros com o Artista. É como se nossa vida, assim como os animais de Stivers, se tornasse impregnada de cores. Ficamos atentos. Notamos os detalhes no ambiente. Em Nova York, as cerejeiras colorem o Central Park. Suas flores são uma espuma rosada, imperdível. No Novo México, a primavera enche de flores os pés de abricó. Impossível não se maravilhar. Cada estação e cada lugar trazem uma glória passageira, e nos tornamos despertados para todas elas.

“Desde que comecei os Encontros com o Artista, presto mais atenção no mundo à minha volta”, observou outro aluno.

É como se reservar cerca de uma hora por semana para se concentrar apenas no prazer tornasse as outras horas da semana mais prazerosas. O Encontro com o Artista é precedido e sucedido por diversão. Esperamos com alegria e expectativa a atividade que planejamos e depois saboreamos as lembranças do que vivemos. Nosso Encontro com o Artista tem três fases distintas: antes, durante e depois.

Esses encontros nos dão mais base. Quando nos concentramos em nos agradar, aprendemos o que nos dá prazer. Uma aluna se queixou comigo de que achava os Encontros com o Artista dolorosos. Uma breve análise mostrou que seus encontros eram sérios demais, focados no autoaprimoramento. “Descontraia”, eu lhe disse. E foi o que ela fez; depois veio me contar, toda feliz, que agora seus encontros eram uma fonte de diversão, não de edificação.

O ideal é que os Encontros com o Artista sejam experiências alegres, concentradas em diversão, frivolidade e imaginação. Em outras palavras, em puro prazer. Brincar desperta a imaginação. Nossos pensamentos ficam mais férteis. Concentrados na diversão, aumentamos nossa capacidade de concentração. Simples assim. É como se a mente nos recompensasse por ter lhe dado algum relaxamento.

O Encontro com o Artista nos faz perceber que muitos de nós levamos vidas desequilibradas, sérias demais, focadas demais no trabalho. Minha mãe deixava um poeminha sempre à sua vista, como aviso:

*Se de tanto trabalhar enfias o nariz na mesa  
E lá ficas tanto tempo que deixas a alma presa,  
Logo dirás que é impossível que existam  
Aves que gorjeiam, riachos que borbulham.  
E só de três coisas será composto o mundo:  
Tu, tua mesa e teu nariz rotundo.*

Minha mãe sabia fazer Encontros com o Artista. Aos 50 anos, matriculou-se num curso de dança do ventre. O diploma ocupava lugar de honra em nossa casa. Com sete filhos para criar, ela sabia o valor da diversão. Em nossa casa havia dois pianos: um para as aulas, o outro para brincar. Minha mãe tocava e, sempre que se aborrecia, lançava-se na valsa “Danúbio Azul”. Com seu exemplo, nós, crianças, aprendemos que uma dose de diversão cura a tristeza. Quando ficávamos muito emburrados, mamãe nos punha no carro e nos levava para um Encontro com o Artista na fazenda Hawthorn-Mellody, que produzia laticínios e tinha um pequeno zoológico. Uma visita a um cordeirinho ou a uma cabra sempre nos devolvia o bom humor. Os filhotes dos animais nos alegravam, e, assim, nosso mau humor ia embora.

Os Encontros com o Artista são um antídoto para nossas aflições. Uma hora ou duas dedicadas ao divertimento removem o manto da depressão. O otimismo se infiltra. O mundo passa de triste a ensolarado. Feito uma vez por semana, o Encontro com o Artista é uma profilaxia poderosa para o desespero.

“Fiquei viciada depois de alguns Encontros com o Artista”, confessou uma mulher que combatia a depressão havia anos. Seus encontros se tornaram um hábito feliz.

“Resisti aos Encontros com o Artista”, confidenciou um homem. “Quando finalmente fiz o primeiro, me espantei com a mudança que causou na minha visão de mundo. Ele passou de ameaçador a amigável.”

Os encontros alteram nosso ponto de vista. Problemas que parecem grandes encolhem. Descobrimos que nos sentimos mais fortes, capazes de enfrentar nossos obstáculos. Nossa noção de proporção retorna. Ficamos grandes a ponto de vencer tudo o que enfrentamos. E nos sentimos fortes onde antes nos sentíamos intimidados.

O Encontro com o Artista é parte integrante do caminho da escuta. Quando nos propomos a nos divertir, depositamos confiança em nós mesmos. Ousamos nos expandir. Ao experimentar a alegria que cada atividade prazerosa nos traz, ficamos sintonizados com a felicidade, e a felicidade é a característica fundamental da arte da escuta.

## EXPERIMENTE

Uma vez por semana, faça um programa divertido consigo mesmo. Escolha algo que lhe dê prazer e que estimule sua imaginação. Planeje o encontro com antecedência para que possa esperá-lo com alegria. Permita-se brincar. Tenha um espírito jovem.

## CAMINHADAS

Quando caminhamos, escutamos. Estamos sintonizados com as imagens e os sons do entorno. Despertamos os sentidos. Caminhar nos traz para o momento presente. Percebemos o que nos cerca e ficamos atentos. Enquanto nos deslocamos num ritmo suave, absorvemos tudo o que cruza nosso trajeto: o passarinho que esvoaça na árvore, as flores selvagens que enfeitam a beira da estrada, o verde brilhante dos arbustos, o lagarto veloz e cinzento que passa correndo. Quando esticamos as pernas, esticamos a mente. Ficamos encantados com os passarinhos empoleirados no pinheiro. Se tivermos sorte, avistamos um cachorrinho dormindo de barriga para cima.

Cada passo dado dispara endorfina, o foguete propulsor da natureza. A química do corpo se altera de forma positiva. Nosso humor melhora automaticamente. O que vemos e ouvimos também nos alegra. Recebemos benefícios duplos, físicos e psicológicos.

“Olha! Um gato na janela!”, e assim saudamos o que vemos, empolgados.

“Opa! Preciso desviar da poça!” À medida que caminhamos, ficamos alertas e percebemos os perigos da trilha. O ritmo do andar permite isso. Os sons nos chegam cristalinos: o grasnar do corvo, o trinado do passarinho. Registramos cada som: o vento nos pinheiros, a buzina dos carros. O mais suave sussurro chama nossa atenção. Escutamos nosso mundo enquanto caminhamos.

“Amo caminhar”, me conta uma mulher. “Tento dar dez mil passos por dia. Tenho um aparelho que registra cada um deles!”

Caminhar tendo cada passo monitorado nos dá um sentimento de realização. Ao registrar cada som, cada passo, percebemos um mundo que se mostra amigável, um mundo que sempre diz algo. Ao escutar o ruído do carro que se aproxima andando sobre o cascalho da rua, ficamos atentos, esperando que ele passe por nós. O estrondo de um caminhão avisa: “Mantenha-se no acostamento.” Ouvimos nosso mundo, assim como o vemos. Na verdade, muitas vezes o som chega a nós antes da visão.

Conforme praticamos a escuta consciente, nossa audição se torna mais aguçada. Sintonizamos os sons do ambiente. Ficamos cada vez mais perspicazes. A cada passo, ouvimos com mais atenção e de forma clara. Caminhamos rumo à clareza.

Na cidade, passamos pela floricultura: um caleidoscópio de cores. Em seguida, pela padaria, com guloseimas maravilhosas enfeitando as vitrines. A loja de ferragens exhibe seus produtos. A livraria mostra seus títulos. Quando caminhamos, absorvemos isso tudo; nada se perde. A mente e as emoções registram as imagens que passam.

A floricultura expõe orquídeas e bromélias. A padaria exhibe sonhos e *croissants*. O martelo e o serrote anunciam a loja de ferragens. Os livros arrumados na vitrine parecem gritar: “Leia-me!”

No campo ou na cidade, caminhar torna o território nosso. Quer vejamos um cavalo malhado pastando à beira da estrada ou um guarda fardado organizando o tráfego, nos deleitamos com o que vemos. Ao longo do trajeto, vamos tirando fotos mentais, registrando cada momento. Em casa, quando nos preparamos para escrever ou pintar, aproveitamos essas lembranças. A caminhada enriquece nosso estoque de suprimentos criativos.

A endorfina é liberada quando caminhamos. Nossa sensação de bem-estar aumenta. Se saímos para andar emburrados, mas, ao longo do trajeto, damos um passo de cada vez, atentos ao mundo, voltamos renovados, de bom humor. Uma breve caminhada de vinte minutos é suficiente para impulsionar o otimismo. Vencemos o mau humor a cada passo.

Pouco importa onde andamos. O ritmo do passeio garante que absorveremos imagens suficientes em qualquer lugar. Ao caminhar com um cachorro, compartilhamos sua visão: “Ah, olhe! Que lindo rottweiler.” “Veja! Um cocker spaniel adorável.”

Minha cadelinha Lily, uma west highland white terrier, gosta de Otis, o golden retriever do vizinho. Ela gane de empolgação quando Otis está no quintal. Moramos na montanha perto de Santa Fé, e, em nosso bairro, há veados passeando pelos campos. Quando avista um, Lily fica imóvel. “Aquela criatura é *grande!*”, quase a ouço pensar. É preciso algumas puxadas na guia para convencê-la a continuar andando. Certa manhã, ela avistou não um, mas quatro veados. Ficou paralisada enquanto eles atravessavam o caminho à frente. “Que grande aventura! Mal posso esperar para contar a Otis!”, dizia sua postura. E, quando passou pelo quintal dele, foi o que Lily fez.



Às vezes as pessoas têm dificuldade de sair para caminhar. Parece desperdício de tempo e energia. Mas não é. Uma caminhada de vinte minutos queima calorias e acelera o metabolismo por várias horas. Uma caminhada diária é suficiente para tonificar os músculos e aumentar a resistência. “Caminhe diariamente”, aconselha a instrutora física Michele Warsa, ela mesma em ótima forma – resultado de seu próprio conselho.

“Caminhar é o melhor remédio”, repete a atriz e poetisa Julianna McCarthy. “Todas as autoridades médicas concordam. A caminhada diária mantém você em forma e ainda traz o benefício da inspiração criativa.”

Outra grande adepta da prática é a escritora Natalie Goldberg, autora do clássico *Escrevendo com a alma*. Goldberg atesta que a caminhada é uma ferramenta primária da criatividade. Com 70 anos e cheia de disposição, ela caminha para manter a saúde física e o equilíbrio espiritual. “Andar me dá ideias”, diz ela. “Gosto de agilizar minha mente.”

Sou amiga de McCarthy há quarenta anos e de Goldberg há trinta. Para mim, ambas são espelhos confiantes e reforçam minha identidade como escritora e, sim, como caminhante. Quando meu espírito cambaleia, ligo para as duas e recebo uma dose de inspiração.

John Nichols é mais um escritor caminhante. Ele diz que esse exercício diário, feito em uma serra de Taos, no Novo México, alimenta sua criatividade. Ele dá longas caminhadas sozinho diariamente e diz que isso o ajuda, inclusive, a manter o bom humor e o otimismo.

Um dos primeiros e melhores frutos da caminhada é a sensação de conexão com algo maior que nós. Ao caminhar, experimentamos uma dimensão espiritual. Recebemos palpites, ideias e intuições, ideias que não são nossas. Conforme aprofundamos o hábito de caminhar, nosso ouvido interno se volta para esferas mais elevadas.



Embora possamos descobrir rapidamente seus benefícios por conta própria, a caminhada tem lugar de honra em muitas tradições espirituais. Os aborígenes partem em longas jornadas. Os nativos americanos saem em busca do dom da visão. Os wiccanos caminham até Glastonbury. Os budistas meditam andando. Foi Santo Agostinho que proclamou “*Solvitur ambulando*” – “Soluciona-se caminhando”. Andar desembaraça nossa vida tantas vezes emaranhada. Uma passada de cada vez, e somos levados à clareza. Søren Kierkegaard andava para decifrar problemas de Estado. Podemos igualmente andar para decifrar problemas do coração. Muitos começam intuitivamente a andar quando tentam resolver alguma coisa. A cada passo, escutamos – e “ouvimos” – com mais facilidade. Quando caminhamos, nossa escuta se aprofunda. Naturalmente nos sintonizamos com nosso ambiente e nosso eu superior.

Ao caminhar, absorvemos as imagens e os sons do mundo em que vivemos. No campo, ouvimos passarinhos, sua melodia interrompida pelo crocitar do corvo. Se andarmos devagar, logo avistaremos a ave barulhenta

empoleirada num galho alto da árvore. Ele sai voando quando nos aproximamos. Continuamos andando, presenteados mais uma vez com a melodia.

Na cidade, uma britadeira perfura o chão com batidas em *staccato*. Ao andar na direção do som, vemos que um trecho da calçada está sendo reparado. Nós nos desviamos dos homens e das máquinas e damos de cara com um hidrante jorrando água. Pisamos no asfalto, o melhor a fazer para evitar a lama. Um táxi buzina e passamos para o lado. O motorista impaciente grita pela janela aberta: “Sai da frente!” “Tudo bem, tudo bem”, gritamos de volta, subindo na calçada para retomar a caminhada, parando para avisar a um passeador de cães a bagunça que verá mais à frente. Caminhar nos torna amigáveis. O rapaz e sua matilha de cães nos agradecem pelo aviso.

O ruído da britadeira abafa mais conversas. Continuamos andando, deixando o tumulto para trás.

Quando fazemos da caminhada uma ferramenta consciente, aprendemos a nos escutar com atenção. O caminho da escuta é feito um passo de cada vez. Caminhando, voltamos para nossa casa.

Escrevi um livro chamado *Walking in This World* (Caminhando neste mundo) em que explico que andar nos beneficia tanto física quanto espiritualmente. O livro sugere fazer caminhadas com amigos, a melhor forma de se ter uma conversa sincera. Quando caminhamos, nos harmonizamos com o ritmo dos pensamentos. Ouvimos as palavras e as emoções por trás delas, e, assim, nos tornamos íntimos. É difícil mentir andando. Cada pisada engaja nossa atenção. Cada pisada engaja nossa respiração. Percebemos que dizemos o indizível. Escutamos o que falamos e nos perguntamos: “Estou dizendo a verdade?” Se estamos andando, a resposta tende a ser sim.

## EXPERIMENTE

Coloque um par de calçados confortáveis. Saia para uma breve caminhada de vinte minutos. Absorva o que o cerca. Note em que está pensando. Quando voltar, anote uma coisa que viu em sua caminhada.

Por exemplo: *Passei pela floricultura e havia um monte de girassóis gigantes.*

Ou: *Passei por um sharpei que parecia muito distinto.*

Agora escreva um momento "aha" de sua caminhada. Recebemos ideias e inspirações quando caminhamos; andar nos abre para uma forma mais elevada de escuta, que pode ser chamada de condução ou intuição.

Por exemplo: *Percebi que posso seguir o conselho da minha prima, embora ela mesma me procure bastante para pedir conselhos.*

Ou: *Gostaria de compor mais. Eu poderia compor um pouquinho todas as manhãs depois das Páginas Matinais.*

Faça sua caminhada de vinte minutos pelo menos duas vezes por semana.

Você está despertando para o mundo à sua volta?

# SEMANA 1

## Escutar o mundo à nossa volta

*Fazer algo envolve escutar. Estamos escutando.*

*O sol. As estrelas. O vento.*

– MADELEINE L'ENGLE

O primeiro passo no caminho da escuta é ouvir atentamente o que talvez não tenhamos o hábito de ouvir: o mundo à nossa volta. Esta semana você será convidado a se sintonizar com seu ambiente. Exploraremos os sons que nos cercam, tanto os que apreciamos quanto os que evitamos. Treinaremos essa sintonia para nos conectar ao nosso mundo e à nossa relação com ele.

### QUAL É SUA TRILHA SONORA?

A arte da escuta nos sintoniza com o entorno. A primeira ferramenta se concentra no que ouvimos à nossa volta. Reservamos um tempo para notar nosso ambiente sonoro. É relaxante ou agressivo? Barulhento ou suave? À medida que sintonizamos os sons que nos cercam, percebemos o que gostaríamos de mudar nele.

Por sermos criaturas de hábitos, acabamos nos acostumando a coisas muito desagradáveis. Por exemplo, o despertador toca de forma estridente querendo atenção. Um simples ajuste nas configurações para escolher um toque mais agradável resolveria a questão, porém dizemos a nós mesmos que nosso despertador barulhento não é nada de mais e deixamos para lá; e assim nosso dia já começa com uma nota discordante. O mesmo acontece com o micro-ondas. Ele apita quando a comida está “pronta”, e seu bipe também é irritante, mas não é nada grave, dizemos – isso se realmente notarmos o som. E assim por diante; ao longo do dia, estamos aqui, mas não escutamos.

*Preste atenção aos padrões  
complexos da existência aos quais você  
não tem dado importância.*

– DOUG DILLON

Queremos ditar o ritmo de nossa vida, e isso não é mero jogo de palavras. Nossa trilha sonora diária pode ser alterada de forma consciente. Ajustar o toque do despertador é uma maneira simples de acordar num mundo mais prazeroso. De som em som, podemos passar o dia inteiro perguntando: “Este ruído é agradável?” Um percentual espantosamente alto de nossas respostas é “não”; porém, se trabalharmos para transformá-las em “sim”, viveremos mais tranquilos.

O ventilador de teto faz um tique-tique-tique incômodo que dificulta ouvir a conversa ao telefone? Hora de parar de procrastinar e ir à loja de ferragens atrás de um óleo lubrificante baratinho. “Lubrificar” o ventilador dá fim ao ruído desagradável, e um zumbido suave substitui o incômodo. Agora é fácil falar ao telefone.

Um pedacinho de papel flutua preso ao ar-condicionado do carro. Está lá há muito tempo, e você aprendeu a ignorá-lo. Agora, concentrado, você finalmente tira o papel com uma pinça. De repente, estar no carro se tornou

mais agradável. Agora você ouve apenas o ronco do motor, sem o barulho do papel agitado pelo vento que você estava acostumado a ouvir.

O que isso significa? Agora, quando seu carro sai da garagem, seus ouvidos captam o som de risadas. Os filhos do vizinho estão jogando basquete na frente de casa, e você ouve o barulho da bola batendo no chão quando driblam uns aos outros. Quase pode ouvir o zumbido que ela faz quando passa pela cesta. Acima de tudo, as risadas alegres das crianças indicam que a diversão está por perto. Seu humor também melhora. O som da alegria – ou o som da tristeza – nos convida a reagir do mesmo modo. Ouvimos uma criança chorar e somos levados à compaixão. O riso da criança nos leva à alegria. Embora raramente tenhamos consciência, uma trilha sonora acompanha nossa jornada diária.

*Escuta é receptividade.*

– NATALIE GOLDBERG

No caminho para o trabalho, somos incomodados pela buzina de um motorista impaciente. No almoço, levemente sintonizados com os sons que nos cercam, podemos voltar os ouvidos para o toque dos sinos da catedral marcando a hora. Eles soam de novo quando saímos do escritório, ao fim do expediente. Já em casa, podemos tocar um dos nossos discos favoritos e relaxar ao som das músicas que amamos. Meu favorito eterno é um disco chamado *The Yearning*, do compositor Michael Hoppé, que traz a flauta contralto do virtuoso Tim Wheeler.

Sons suaves criam vidas leves. À medida que esses sons acalmam gentilmente nossa psique, vamos nos tornando mais amáveis. Em vez de reagir de forma abrupta, como os sons ásperos e incômodos parecem exigir, respondemos com ternura. Quando absorvemos um ambiente sonoro que fala ao coração, somos capazes de criar uma vida mais sincera. Ao amenizarmos o tom da vida, suavizamos nossa resposta ao mundo que nos cerca. Já não mais hostil ou dissonante, a vida fica mais leve.

Uma noite em casa pode se tornar muito menos solitária se acrescentarmos uma música agradável. Assim como acalma o animal selvagem, a música também nos tranquiliza. Uma boa trilha sonora melhora a qualidade de vida. O estado de espírito perde sua aresta cortante.

A cura pelo som é a especialidade do saudoso Don Campbell. Seu livro *The Roar of Silence* (O rugido do silêncio) é um clássico da área. Sua obra mais recente, *O efeito Mozart*, defende de forma convincente que, além do estado de espírito, a música também afeta o QI. As crianças expostas aos clássicos de Mozart são mais felizes e espertas, argumenta ele. A obra de Mozart também deixa os adultos de bom humor, afirma. Como diz John Barlow: “Leve a sério a ideia de que a música representa estados emocionais. Libere seu corpo neste mundo e salve sua alma no próximo.”

*É uma linda sinfonia: o som que  
as teclas da máquina  
de escrever fazem no papel!*

– AVIJEET DAS

A música nos conduz a esferas mais altas. Os musicólogos dizem que ela é nossa forma de arte mais elevada, que transporta os ouvintes para mais perto de Deus. Inegavelmente, escutar determinadas músicas é uma experiência espiritual. O *Messias* de Händel leva o ouvinte para a esfera sagrada e promove uma experiência ao mesmo tempo espiritual e estética. O *Cânone em Ré Maior* de Pachelbel aquieta a alma; é profundamente tranquilizador. A *Ave Maria* de Franz Schubert é uma abertura espiritual; ela alça voo e convida o ouvinte a voar junto.

Na arte da escuta, a música é um aliado indispensável. Ao tomarmos consciência do longo alcance de seus efeitos, podemos programar nosso prazer auditivo. Atentos ao impacto do som, somos então capazes de escolher a música que altera nosso estado de espírito. Para mim, a música percussiva é uma companheira de jornada que abre o portal para o divino.

Mickey Hart e Taro nos brindam com *Music to Be Born By* – a música para nascer, propulsiva, energizante e envolvente.

A música de flauta é uma boa companheira de solidão. David Darling e o Native Flute Ensemble nos presenteiam com *Ritual Mesa* – uma coletânea assombrosa de melodias emocionantes. O *crescendo* da orquestra convida à ascensão de nossas emoções. A *Nona Sinfonia* e a abertura Fidelio, de Beethoven, são exultantes. A inteligência das *Variações Goldberg*, de Bach, desperta a mente. Enquanto escutamos, aprendemos.

*Ela disse que a música  
a fez pensar: “O que nos altera mais,  
ser ouvidos ou ouvir?”*

– MADELEINE THIEN

Escutar, escutar de verdade, nos ancora no momento presente. Ficamos conscientes de cada nota que se desdobra. Os mestres espirituais se concentram na importância de “permanecer no agora”. O respeitado mestre budista Thich Nhat Hanh escreve com eloquência sobre os muitos benefícios de se manter concentrado em cada momento que surge. Ele usa a expressão budista “atenção plena”, ou *mindfulness*, embora eu sugira uma expressão mais ecumênica: “coração pleno”. Quando escutamos cada momento à medida que ele se desdobra, escutamos nosso coração, por fora e por dentro. Thich Nhat Hanh dá o exemplo de tomar uma xícara de chá “consciente do quanto é bom”, mas é nosso coração que vivencia a gratidão. Percebemos que o chá é gostoso e nos sentimos bem tomando-o. Estamos totalmente presentes.

Muitos de nós levam a vida aos tropeços, correndo de evento em evento. Sentimos que a velocidade é nossa amiga, mas será mesmo? Quando reduzimos o passo, vemos a vida se desenrolar numa cadência compreensível. Nós nos ouvimos pensar. O caminho da escuta exige que prestemos atenção. Temos de escutar o som de nossa vida se quisermos ditar seu ritmo.

*Pare e escute. A história está  
em toda parte.*

– THOMAS LLOYD QUALLS

### **EXPERIMENTE**

Ao longo de um dia, liste sua trilha sonora. Comece com o toque do despertador. Pergunte-se: “Esse som é prazeroso ou desagradável?” Tenha esse pensamento em mente quando a cafeteira avisar que o café está pronto, quando o micro-ondas avisar que o mingau de aveia está quente. Observe a algazarra do metrô quando vai trabalhar. Se dirige, preste atenção às buzinas. Pergunte-se: “Será que eu poderia fazer um caminho diferente, com menos trânsito?” Observe o burburinho do restaurante onde costuma almoçar. Há uma alternativa mais silenciosa? Continue o dia observando os sons e sua reação a eles. No fim do dia, escreva suas descobertas. Que mudanças pode fazer para tornar sua experiência auditiva mais agradável? Seja gentil consigo mesmo. Trate seus ouvidos com carinho.

### **TERRIERS LATEM**

“E se eu não conseguir controlar os sons à minha volta? Não é melhor tentar me desligar deles?”, protestam às vezes meus alunos.

Ao desligar nosso ambiente sonoro, vamos aprendendo a nos afastar, em vez de nos conectar com o mundo. Eu argumentaria que desligar-se exige mais esforço do que sintonizar-se, momento em que podemos analisar as

soluções. Quando nos sintonizamos, acionamos nossa consciência e, a partir dela, podemos provocar mudanças – ou pelo menos tentar.

Um exemplo: Lily, minha cachorrinha, tem um luxuoso quintal, com morros, árvores altas e arbustos floridos. Caminhos de pedra serpenteiam em torno da fauna e da flora, e um grande deque vai até os fundos da casa, com uma portinhola para cães do tamanho exato de um pequeno terrier. Minha propriedade é cercada e, do ponto de vista de Lily, o vasto domínio é seu paraíso pessoal, onde está livre para correr e explorar. É verdade, mas também é verdade que a terra no outro lado da cerca pertence a meus vizinhos. E Lily gosta de latir.

*Adote o ritmo da natureza: seu  
segredo é a paciência.*

– RALPH WALDO EMERSON

São quase nove da noite. Fechei a portinhola, e Lily se mostra decepcionada. Senta-se junto à porta, latindo baixinho. Se eu a deixar sair, ela vai começar a latir a plenos pulmões, e meus vizinhos vão se incomodar.

– Lily, quieta – eu lhe digo.

Minha colega Emma me diz que os cães têm um vocabulário bem vasto e que entendem quando falamos com eles. Mas “quieta” é ignorado. Se entende, Lily está se rebelando. Algumas frases que digo ela claramente entende, como: “Lily, salmão, petisco”, depois “Chega, já basta”, “Até logo” e, finalmente, “Hora de dormir”.

Ainda não é “hora de dormir”, e Lily registra seu desprazer com meu comportamento. Resolvo não ceder. O limite foi estabelecido: nada de latidos. Se Lily é teimosa, também sou. Um treinador já me disse: “Os terriers latem muito. São territoriais.” Outro me disse, entristecido: “Nós, treinadores, não conseguimos muita coisa com um terrier.” Assim, tento aceitar que Lily não está sendo insolente; não, ela simplesmente é fiel à sua natureza de terrier.

Lily pula no encosto do meu pequeno sofá. Lá, empoleirada e atenta, continua a latir sua desaprovação. “Lily, quieta”, ralho novamente com ela. Cansada do jogo, de repente ela suspira, desce do poleiro e se deita toda esticada.

Tenho 71 anos e fico de olho no meu comportamento para não me transformar numa velhinha maluca que conversa mais com seu animal de estimação do que com pessoas. Mas Lily retruca. De repente, ela pula e começa a latir – latido alto, como querendo dizer “lá fora”, embora esteja aqui dentro. “Ruf, ruf, ruf!” Seu latido é alto e gutural. Algo a irritou. Olho pela janela para ver o que é. A cerca do quintal tem dois metros de altura, alta demais para um coioote escalar. É eficaz para deter ursos e veados. Mas gambás e cangambás conseguem vencê-la, e nenhuma dessas criaturas é uma visitante bem-vinda. Pressiono o rosto na janela e vejo não um, mas dois cangambás andando pela cerca como acrobatas de circo, balançando a cauda listrada. Lily late agressivamente “Deixa que eu pego!”, mas fico feliz – e aliviada – porque ela está presa dentro de casa. Uma pequena terrier não é páreo para dois cangambás imensos, apesar das bravatas.

*Quero cantar como as aves cantam,  
sem me preocupar com quem  
ouve ou com o que pensam.*

– RUMI

“Lily! Salmão! Petisco!” Vou até a geladeira na esperança de distraí-la e interromper os latidos. Mas, como já disse, Lily é teimosa, e agora está teimosamente concentrada nos cangambás.

Dez minutos, vinte minutos, meia hora... seus latidos estão ficando roucos. Meus nervos também. Fico com medo de que sejam tão altos que incomodem meus vizinhos, mesmo dentro de casa. Prometi a eles que ela sempre ficaria quieta depois das dez, e agora são nove e quinze e Lily não dá sinais de sossegar.

Volto à geladeira e pego um pacote de salmão – o seu favorito. Vou até ela e balanço o petisco suculento perto de seu focinho. Eureka! Ela para de latir e agarra o salmão com avidez. Nada de uma fatia por vez!

“Muito bem, Lily”, digo a ela, na esperança de que seu vocabulário seja realmente vasto a ponto de registrar a frase. Uso um tom de voz mais delicado. Volto para o sofá, e Lily, apesar do petisco, volta à portinhola, de onde começa a latir baixinho. Estamos de volta ao começo, mas seu latido é mais suave do que antes. São nove e meia. Cumprimos o toque de recolher com meia hora de antecedência. Encosto o nariz na janela. Felizmente os cangambás se foram.

“Lily, hora de dormir.” Relutante, ela abandona o posto e me segue para o quarto.

### EXPERIMENTE

Escreva rápido três sons de seu ambiente que você não pode controlar. Sintonize-se com cada um deles. Eles o deixam frustrado, ansioso, nervoso? Há alguma coisa que possa fazer para mudá-los? Se não houver, pode evitá-los? Permita-se pensar em possibilidades além de “desligar-se” e veja se não se sente mais empoderado – e livre.

*Metade do tempo que você passa  
supostamente pensando, na verdade  
você gasta escutando.*

– TERENCE MCKENNA

## ATENÇÃO AO AMBIENTE

Nosso ambiente sonoro é fascinante e, quando escolhemos escutá-lo, descobrimos que está repleto de informações. Uma das maneiras mais simples de treinar a atenção ao ambiente é escutar o clima em constante mudança à nossa volta. Hoje, resolvo fazer exatamente isso.

*A poesia da terra nunca morre.*

– JOHN KEATS

Só há tempo suficiente para uma caminhada; prendo a guia de Lily à coleira e vou com ela até a porta, onde aciono o alarme e saímos. O ar tem cheiro de ozônio; há uma tempestade a caminho. Ainda não chegou, mas é iminente.

– Por aqui, Lily – sugiro, descendo o morro para um passeio mais curto.

Lily puxa a guia. Quer ir mais depressa. Puxo de volta, sem querer me apressar. Uma trovoadas ressoa sobre as montanhas. Cedo à urgência de Lily. Se nos apressarmos, teremos tempo de dar a caminhada antes da chuva. Lily está decidida a correr, e vou atrás dela até chegarmos à metade do trajeto, o ponto da volta.

– Casa, Lily – anuncio, e volto morro acima.

Depois de refugar um momento, Lily vem. Uma segunda trovoadas nos faz correr. Vamos às pressas para casa. No momento, é um bom dia para caminhar, fresco e ventoso. Os trovões se movimentam nos cumes, mas não caem. Lily vai pela estrada, afugentando dois lagartos que bloqueiam seu caminho. Ela é rápida, mas os lagartos são mais ainda. Enfiam-se embaixo de uma pedra, um esconderijo escuro e a salvo de Lily, que fareja faminta para onde foram.

– Vamos, garota, vamos andando – sugiro, dando um puxão na guia. Relutante, ela abandona a caçada.

Eu me pergunto se os lagartos são a versão do *escargot* para cachorros. Agora estamos subindo a montanha de volta. Quando estamos perto do fim

da estrada de terra, uma brisa súbita se abate sobre nós. Lily para e fareja os aromas trazidos pelo vento. Eu me pergunto o que ela está captando. Veado? Urso? Coiote? Ela dá um latido preocupado ao encontrar algo selvagem no vento. Sua atenção alerta me deixa inquieta.

– Vamos, docinho. Casa. – Uso minha voz mais austera. Lily dispara na ponta da guia. Ela me puxa para ir mais depressa. Conhece “casa”.

Ao passar pela cerca, ela pula no jardim, farejando os lírios altivos, enchendo o focinho de pó alaranjado. Um raro lagarto listrado se enfia embaixo do arbusto de lavanda. Lily o ignora. Seu paladar prefere os lagartos comuns cinzentos.

– Salmão, Lily! – Tento convencer minha cachorrinha a deixar o jardim e entrar. Vejo o cabo de guerra em seu pensamento. “Jardim? Não, salmão!” Então é salmão. Ela corre à minha frente até a geladeira. Abro-a e puxo de lá uma tira defumada de salmão selvagem do Alasca. Lily se levanta nas patas traseiras para pegar melhor o petisco. Ouço outro trovão. Eu me sinto orgulhosa. Conseguimos fazer nossa caminhada antes de mais uma tempestade. Mais trovões rolam à distância. Nuvens carregadas descem do pico das montanhas. Acendo velas de sete dias e as ponho sobre as mesas. Procuro as lanternas fortes e as deixo ao alcance da mão. Ontem passei horas sem luz, o que é comum aqui nas montanhas. Hoje estou preparada, embora tenha medo da noite no escuro. Lily rodeia meus pés. Está assustada com o temporal iminente.

No Novo México, as tempestades fazem estrago. As rodovias inundam. A chuva cai levada pela ventania. Os motoristas param no acostamento, o pisca-alerta ligado, enquanto esperam a tempestade passar. Os alertas de enchente chegam aos celulares. As torrentes transformam as estradas de terra em rios. As que são pavimentadas têm poças de meio metro de profundidade. Os motoristas que enfrentam a tempestade dirigem pelo meio, incapazes de identificar sua pista.

Segura em casa, escuto o tamborilar da chuva no telhado. A água escorre pelo pórtico. Lily dá um latido preocupado quando o trovão ressoa mais perto. Um grande relâmpago ilumina o jardim. Os lírios permanecem

erectos, enfrentando as torrentes que curvam as roseiras. Fico surpresa com a força dos lírios; penso neles como delicados. Não são.

Lily se esconde embaixo da mesa de centro da sala de estar. O temporal apedreja o telhado. As gotas pingam com força. Lily odeia o barulho. Um trovão aumenta seu desconforto. Ela corre para meu lado, em busca de companhia e abrigo. Outro estrondo do trovão a faz tremer. O relâmpago vinca o céu. É uma tempestade elétrica em pleno desenvolvimento. O trovão ressoa outra vez.

Por morar com Lily, acostumei-me com seus muitos estados de espírito. O tempo – qualquer coisa que não seja céu claro – a deixa alarmada. Neve, geada, granizo, chuva: são esses os inimigos. A casa é cheia de esconderijos: embaixo da mesinha de centro, atrás do cabideiro, sob as cobertas de minha cama. Quando a tempestade é tão forte como esta, Lily murmura consigo um gemido baixo, como se isso pudesse afastar o trovão.

O temporal está caindo com mais força. Lily se enrola em meus pés. De repente ela nota um ponto em movimento. Um lagarto que provavelmente entrou pela portinhola de cães. Lily salta. O lagarto foge. Lily salta de novo. O lagarto escapa outra vez. Esse jogo poderia durar horas. Felizmente, distrai Lily da tempestade. Mas sei que o jogo terminará com a morte do lagarto. Não consigo ficar assistindo. Vou para outro cômodo, e só quando o silêncio volta a reinar vou ver o que houve.

Sim, o lagarto está morto. Lily perdeu o colega de brincadeiras. Ainda assustada, pego com cautela e ternura o finado lagarto e o jogo no lixo.

*Quantas vezes me deitei sob a chuva num  
telhado desconhecido, pensando em casa.*

– WILLIAM FAULKNER

É uma grande tempestade. A chuva chicoteia o telhado. Chove a noite inteira, e durmo mal. Fico com uma lanterna acesa. A aurora traz consigo uma pausa na chuva. Os lírios continuam de sentinela. As rosas baixam a cabeça molhada. O mundo levou uma surra.

Na manhã seguinte, a estrada de terra que leva à minha casa está um mar de lama. Não levo Lily para passear. Tento explicar o motivo, mas ela quer ir mesmo assim. Prometo que caminharemos depois, quando a lama secar. A tempestade salpica suas últimas gotas. Quando cessa, Lily vai até a portinhola, talvez em busca de mais lagartos, e sai para caçar. Quando volta, traz um graveto na boca. Não é um petisco tão bom quanto um lagarto, mas o sabor é suficiente para que ela se acomode e dê uma boa e demorada mastigada.

O dia ficou calmo. Lily abandona seu graveto, deixando as lascas mastigadas no tapete. Vasculha a casa atrás de lagartos, mas não há nenhum à vista. Ela se instala atrás do cabideiro. Quando a chamo, reluta em sair. Talvez o esconderijo seja uma estratégia. Se ficar quieta, quem sabe um lagarto ousado atravesse seu caminho. Ela tem esperanças.

Preparo uma garrafa de café forte. A cafeteira borbulha e sibila. O som reverbera pela casa sem lagartos. Lily se aventura a sair do seu refúgio, entrando aos poucos na sala de estar. Ela sobe a meu lado no sofá, esticando-se para um cochilo. Quando acaricio sua pelagem sedosa, ela se sacode para eu parar, incomodada. Desistiu da caça e quer cochilar.

Vou à cozinha e desligo a cafeteira. Agora o relógio é nitidamente audível: tique-taque, tique-taque. Sirvo-me de uma caneca de café. Assumo o serviço de Lily de caçar lagartos. Fico hiperalerta, forçando os ouvidos atrás do “raspa-raspa” revelador. A caneca de café forte irrita meus nervos, e a invasão de outro lagarto me parece uma ameaça real. Digo a mim mesma que os lagartos são inofensivos, mas o café me deixa nervosa. Além disso, o vento está aumentando. Mais uma vez, o pinheiro bate na janela. Lily acorda do cochilo. Não gosta do vento. Novamente se esconde atrás do cabideiro, desta vez concentrada no vento horrível.

– É tão tranquilo aqui – comentam frequentemente os que visitam minha casa.

– Não em dias de vendaval – respondo.

*Há muita diferença entre ouvir e escutar.*

– G. K. CHESTERTON

Minha casa é afastada da estrada. “OuvIU o caminhão?”, pergunto, mas minhas visitas só escutam o silêncio. Seus ouvidos não estão sintonizados no veículo que se aproxima. O tempo que dedico à arte da escuta tem tornado minha audição mais apurada.



Acordo cedo, com o céu clareando somente a leste. Choveu novamente durante a noite e, agora, o céu pálido escurece outra vez. Lily anda nervosa de um lado para o outro. Temporais a deixam agitada, e este, com sua súbita quantidade de trovões, é pior do que a maioria. As tempestades de granizo no verão do Novo México são surpreendentes e extraordinárias. Lily fica ao meu lado, precisando se acalmar.

– Tudo bem, Lily – digo. Mas hoje teremos drama.

Um segundo trovejar forte anuncia uma surpresa. Lembrando o som de um tambor, bombinhas de gelo minúsculas caem do céu. Acho tranquilizador o barulho do granizo batendo no chão, mas Lily não concorda comigo. Minha casa tem janelas enormes, e Lily evita olhar para fora delas.

– É só granizo, querida – procuro confortá-la.

Aprecio as janelas com sua visão panorâmica da tempestade. Enquanto observo, o granizo cobre o jardim com bolinhas prateadas, como pequenas bolas de gude. Um terceiro trovão cai e nos diz que a tempestade ainda não passou. Vou até a janela maior e observo, enlevada, o temporal depositar no solo seus frutos gelados e reluzentes. Para mim, o granizo é mais misterioso do que a chuva, mais milagroso do que a neve. Lily se recusa a se encantar. Ela se esconde embaixo da mesa de centro. Então, tão de repente quanto começou, o rufar do granizo para abruptamente. Lily não se convence. Tenho de persuadi-la a sair, pegando-a no colo. A janela que dá para o

jardim oferece uma boa visão do depósito da tempestade. Seguro Lily junto à vidraça.

– Não há perigo – digo-lhe.

Ela se contorce e depois se instala contra meu peito.

– Não há perigo – repito com minha voz mais calma.

Juntas, fitamos a janela. O cobertor de prata da tempestade logo começará a derreter.

– Granizo, Lily – sussurro.

Ambas nos aconchegamos no sofá, apreciando a companhia uma da outra. Olho a grande janela que dá para as montanhas. Um raio de sol ilumina seus cumes. Ao espiar o jardim pela outra janela, vejo pedaços de gelo cintilantes. Mas não há mais granizo caindo. De repente, é possível escutar o relógio da cozinha.

O crepúsculo chega mais cedo e mais escuro do que de costume. Preciso ir à cidade encontrar uns amigos. Quando entro no carro, caem algumas gotas pesadas de chuva, salpicando o para-brisa. Saio da garagem com uma batucada que aumenta sem parar. Não é um mero temporal, mas um crescendo constante. Os céus voltam a arremessar granizo do tamanho de cubos de gelo. É como se forças superiores pegassem uma bandeja de gelo gigantesca e lhe dessem uma sacudida celestial. Enquanto dirijo até a estrada, o granizo cresce em tamanho e velocidade. Os cubos de gelo viram bolas de neve. A quatrocentos metros de casa, tomo a decisão de voltar, na esperança de chegar a salvo ao abrigo da garagem. A tempestade é forte, um massacre, e tenho medo de que o para-brisa se estilhace.

Subo com o carro na calçada da garagem, abro o portão eletrônico e embico para entrar. O alarme dispara, ativado pelo granizo. Digito o código duas vezes. A sirene para. Lily corre para me receber à porta. O retorno do granizo a assustou.

– Tudo bem, menina – digo-lhe.

Sem se convencer, ela rodeia minhas pernas. Vou até a janela e olho. O granizo está espalhado como bolas de bilhar. Pedacos de gelo rolam pelo pátio. Há um estrondo constante.

“Meu pobre jardim”, penso.

Olho pela janela e encontro o jardim branco de gelo. Meus lírios ainda estão de pé, orgulhosos. As rosas pendem, maltratadas. As flores-de-lis estão arrasadas. Meu arbusto de lilases foi massacrado.

*Prestar atenção, esse é nosso trabalho  
inerente e sem fim.*

– MARY OLIVER

Lição aprendida: se as gotas soarem muito altas e carregadas, o que está a caminho é granizo, não chuva. No futuro, não tentarei sair de carro. A tempestade de granizo pode ser cruel: não caem bolinhas de gude, mas bolas de tênis de gelo. Meu telefone toca. É um de meus amigos cancelando o jantar, contando que saiu para caminhar com a esposa quando o granizo chegou. Um carro que passava teve pena deles e lhes deu carona – foram salvos pela amabilidade de desconhecidos.

Na manhã seguinte, o sol brilha sobre minha propriedade. O gelo sumiu como se nunca tivesse existido. Ligo para meu amigo Nick Kapustinsky e combinamos de almoçar. Quando desço a montanha até a cidade, lamento pelas árvores maltratadas. O granizo destruiu as árvores frutíferas, deixando marrons suas delicadas flores róseas e brancas. “Talvez ano que vem as árvores aguentem melhor”, digo a mim mesma. Este ano, foram vítimas do granizo. Sinto-me culpada ao recordar que cheguei a gostar da tempestade. Seu cobertor prateado se provou assassino. Lily estava certa ao temer o massacre.

Viro à esquerda numa rua movimentada e passo por um grupo de arbustos de forsítia. Ontem estavam ouro-vivo, mas o granizo fez o que quis com eles, e agora seu manto dourado está maculado. Mas o que é isso? Um canteiro de lilases ostenta-se em sua cor púrpura, orgulhoso. O granizo não os derrotou. Em seguida, avisto um pé de maçã silvestre ainda com flores radiantes. Formulo uma teoria: as flores roxas aguentam o granizo. Recordo que, em meu jardim, as flores-de-lis roxinhas transpassam o ar. Talvez minha teoria esteja certa, pondero. O roxo domina.

Sigo para oeste, passo por mais lilases roxos e minha teoria da sobrevivência do mais apto passa pela prova de fogo. Um grupo muito bem cuidado de pereiras e pés de abricó está tingido de marrom, enquanto ali perto algumas macieiras silvestres mantêm o tom arroxeadado. Os pés de abricó parecem feridos, enquanto as macieiras estão vibrantes. O granizo é um vilão. Sei que, quando ele voltar a cair, saudarei o ataque com sentimentos confusos.

Nick e eu nos encontramos em um de nossos restaurantes favoritos: o Santa Fe Bar & Grill. As refeições lá são sempre deliciosas. Entre tacos de carne e enchiladas de legumes e milho-roxo, Nick conta que enfrentou a tempestade de granizo para jogar uma lona sobre o carro e impedir que fosse danificado.

– Tive sorte – relata. – Se alguma daquelas pedras me atingisse na cabeça, eu estaria sangrando.

– Teve sorte mesmo – digo, pensando em como ele parecia vulnerável, apesar de querer se mostrar durão.

Agora o granizo sumiu, mas me deixou abalada. Tal como os tornados da minha infância, foi feroz e imprevisível. Meu para-brisa sobreviveu à tempestade, mas o capô do carro ficou amassado, com pequenas crateras redondas.

– Aposto que você consegue desamassar – diz Nick. – Ou talvez não. Na verdade, acho que minha lona ajudou. Meu carro não ficou amassado.

Digo a Nick que a tempestade me deixou nervosa, a mim e a minha cachorrinha. Nick sorri.

– Nervosa? Nervoso ficou meu gato. Ele estava fora quando começou, mas aí entrou correndo, me olhando como se dissesse: “O que é isso? Resolva.”

*Fé é o passarinho que sente a luz e canta  
quando a madrugada ainda está escura.*

– RABINDRANATH TAGORE

“É”, penso comigo. “É exatamente assim.” O granizo é um ato de Deus; os seres humanos não podem fazer nada a respeito.

Uma das maravilhas do Novo México é que, com a mesma rapidez e selvageria que chegam, as tempestades passam. O vento vem e vai drasticamente. A umidade não dura e a lama seca depressa. O granizo transforma o mundo num país das maravilhas gelado, porém, na manhã seguinte, é apenas outro dia quente de verão, e os únicos sinais da tempestade são as árvores surradas e meu carro amassado. Assim que volto para casa depois do almoço, Lily se retira para meu escritório, enrola-se no sofá e logo adormece. Procuro um lugar ao seu lado e recordo o clima dos últimos dias: céu limpo, depois nublado. Chuva, depois granizo. Gelo, depois sol. Recordo o som alto e metálico do granizo batendo no chão como se fosse moeda. Lily dorme durante o tumulto de minha memória, enquanto escuto outra vez os muitos sons da natureza.

### EXPERIMENTE

Pegue uma caneta e escreva como está o céu agora. Está claro, nublado, ensolarado, com chuva ou outra coisa? Que impacto o clima tem sobre seu ambiente? Sobre seu estado de espírito? Você se vê “nublado” ou “ensolarado”? Registre os sons do dia.

### AS FOLHAS DO CHOUPO

A arte da escuta nos põe em contato primeiro com o som do mundo à nossa volta e, depois, com o mundo em si, de forma mais profunda. Podemos parar e escutar o balançar das folhas no alto da árvore e, depois, escutando,

olhar com mais atenção. A arte da escuta trata de conexão, e nos conectamos com tudo o que nos cerca.

O verão virou outono, e as folhas se exibem no Novo México, transformando-se de verde-vivo em cobre brilhante.

– Venha, Lily. Carro.

Ela pula no banco de trás de meu carro. Instala-se confortavelmente numa manta de pele de carneiro. Tiro o carro da garagem, explicando a Lily, como sempre, que vamos subir uma estrada na montanha até o bosque de choupos, que brilha dourado à luz da tarde.

– Vai ser assustador – digo-lhe. – Muitas curvas.

Com isso, partimos. Pego nossa estrada de terra. Subo a montanha, faço uma curva fechada à direita, depois outra à esquerda. De repente estou na estrada asfaltada, descendo a montanha rumo à cidade. Meu carro, um Subaru confiável, ronca ladeira abaixo. A estrada asfaltada, a Old Taos Highway, corre paralela à interestadual. Um muro alto de alvenaria separa as duas, mas pouco diminui o som do tráfego veloz a poucos metros. Na interestadual, caminhões ribombam, transportando mantimentos. Modelos sedã e SUV os ultrapassam. Na interestadual, o limite de velocidade é de 100 km/h. Isso do outro lado do muro. No meu são 25. No alto do morro, as duas estradas se separam. Agora, posso ir a 65 km/h. O rugido da interestadual enfraquece.

À frente, um semáforo anuncia que estamos entrando no tráfego urbano, e indica as entradas à direita e à esquerda. A Old Taos Highway acaba de repente na lateral da agência dos correios do condado de Santa Fé. Buzinas berram e vociferam. Passamos pelo ruído da cidade, entramos por um desfiladeiro e subimos outra montanha maior. As curvas chegam, como prometido. Às vezes o limite de velocidade é de 15 km/h. Dirijo com obediência e lentidão suficientes para incomodar o Lexus atrás de mim. Sempre que o limite de velocidade aumenta, o Lexus buzina para eu me apressar, até que, irritado com meu ritmo, aproveita um breve trecho reto e me ultrapassa. Dispara até sumir.

– Como você está, Lily? – pergunto à minha cachorrinha. Ela está aconchegada na pele de carneiro, as patas apoiadas para aguentar as curvas.

Subimos uma curva de cada vez, sempre mais alto. Passamos por juníperos e pinheiros, por um bosque de bétulas, até fazermos a última curva e, de repente, entrarmos na mata de choupos amarelinhos.

*Escute as árvores que balançam ao vento. Suas folhas contam segredos. Sua casca entoia canções dos tempos antigos ao crescer em torno do tronco. E as raízes dão nome a todas as coisas. Sua linguagem se perdeu. Mas não os gestos.*

– VERA NAZARIAN

– Choupos, Lily! – anuncio.

Estão acesos como velas, chamas douradas subindo aos céus. Durante alguns momentos, nos banhamos em sua glória. Uma brisa fresca agita as folhas. Algumas caem flutuando até o chão – uma chuva de ouro. Admiro a beleza. Então, descemos a montanha para voltar para casa.

– Uma paisagem e tanto, hein, Lily? – indago, falando mais comigo do que com a cachorrinha. Por morar sozinha, adotei o hábito da conversa canina.

O vocabulário de Lily é extenso, ou assim parece. “Salmão” recebe toda a sua atenção. “Petisco” a faz sair correndo até a cozinha para receber seu filé de lombo de cordeiro. Minha amiga Emma cisma que ela entende “carro”. E agora, “casa”, palavra e conceito que conhece por nossos passeios.

*Melhor aprender a cantar com um passarinho  
que ensinar dez mil estrelas a não dançar.*

– E. E. CUMMINGS

– Casa, Lily – anuncio, entrando na garagem. Ela fica relutante com o fim do passeio, então a ponho no chão e pergunto: – Salmão?

Ela corre até a porta. Abro e vou até a cozinha. Abro a geladeira, puxo uma fatia de salmão defumado. Ela lambe meus dedos com gratidão.

Tique-taque, tique-taque. O relógio da cozinha marca o tempo. Consigo ouvi-lo da sala, a dois cômodos de distância. A plaquinha da coleira de Lily bate na tigela de água, e a ouço beber em grandes goles, abafando o tique-taque do relógio. É uma noite escura, sem lua visível. Do jardim, só consigo distinguir os pontinhos das estrelas, reminescente das folhas cintilantes que vimos hoje. Eu me sinto sustentada pelo mundo maior, inspirada pelo modo como uma aventura aparentemente pequena consegue ampliar meu sentido de conexão.

### EXPERIMENTE

Escolha uma aventura para se conectar com o mundo à sua volta. Na cidade ou no campo, nas montanhas ou no litoral, sintonize os sons – e depois o ambiente – que o cercam. Sente uma conexão com o mundo em geral? Com a natureza? Reserve um momento para rascunhar as ideias que lhe vierem enquanto se esforça para se conectar conscientemente. Quando você tenta entrar em contato com o mundo ao redor, sente que esse mundo lhe retribui o contato? Percebe sua consciência se aguçar? Observe essa sensação e permita que fique com você quando voltar à rotina da vida.

### OS SONS DO PASSEIO DE LILY

A neve encobre as montanhas. Aqui embaixo ainda está quente; nada de casacos de inverno por enquanto. Minhas ruas enlameadas secaram, mas Lily ainda anda com cautela. Eu também. Estou de sapatos novos.

– Venha, Lily – insisto. Ela parou diante do quintal de Otis. Ontem, Otis estava solto, correndo atrás de um frisbee. Hoje está preso. – Vamos, Lily – insisto novamente, mas ela está decidida a cumprimentá-lo, talvez para exibir sua relativa liberdade: o cumprimento da guia. – Lily! Aqui! – e dou um puxão forte na guia.

Um carro se aproxima. Ao sentir o perigo, Lily obedece. Ela gira a meu lado. Com um aceno amistoso, o carro passa. No alto, um corvo crocita. Está empoleirado num poste telefônico e decidido a lá ficar. Lily para de repente. Ouve o corvo, mas não o vê.

– Vamos, Lily – incentivo.

Um segundo corvo voa até o alto do poste. Um segundo crocitar estridente chama a atenção de Lily. Ela finca as patas, alerta, mas frustrada. Hoje nosso passeio é marcado por pausas. Um coelho aparece. Lily corre atrás dele, forçando a ponta da guia. O coelho é do tamanho da própria Lily. Ele dispara para o mato, frustrando-a. Puxo novamente a guia. Afinal de contas, nesse passeio, ela deveria ser minha companheira.

*Escute com os olhos tanto quanto com os ouvidos.*

– GRAHAM SPEECHLEY

Dois pombos se empoleiram no fio telefônico. Ficam absolutamente imóveis enquanto passamos embaixo deles. Sentem-se seguros por causa de sua altitude. Lily trota a meu lado, agora resignada com a ideia de que sou a líder no passeio. Estamos passando por um trecho de prado onde recentemente vimos veados. Lily fica alerta, pronta para outro encontro, mas não vemos nenhum hoje. Nossos corvos e o coelho são a fauna *du jour*.

## EXPERIMENTE

Permita-se imaginar o som de um carro esmagando o cascalho. Puxe uma guia imaginária para trazer seu animal para seu lado. Observe com que clareza consegue “ouvir” o som da aproximação do automóvel. Demore-se apreciando sua sensação do som. Conecte sua imaginação a uma recordação concreta.

## RESULTADOS

Você tem mantido suas Páginas Matinais, os Encontros com o Artista e as Caminhadas?

O que descobriu ao escutar com consciência seu ambiente?

Você se sente mais conectado com o mundo à sua volta?

Cite uma experiência memorável de escuta. Que tipo de revelação “aha” você teve?

## SEMANA 2

### Escutar os outros

*É preciso ser um grande homem para  
ser um bom ouvinte.*

– CALVIN COOLIDGE

**E**sta semana vamos nos concentrar no hábito de escutar nosso ambiente e começar a desenvolver conscientemente a prática de escutar os outros. Podemos tomar consciência do nosso costume de interromper ou de pensar em nossa resposta enquanto o outro fala, em vez de realmente ouvir atentamente. Ou podemos descobrir que escutamos demais sem interagir – ou que o fazemos, porém com quem não deveríamos. Não importa se nos achamos bons ouvintes, é sempre possível ouvir com mais atenção os que nos cercam. Quando fazemos isso, as ideias que os outros nos oferecem são surpreendentes e inesperadas. Ao escutar, nos conectamos. Na seção a seguir, escrevo sobre a escuta – mas também escuto os que escutam bem. Suas ideias se somam às minhas.

A MÚSICA DA CONVERSA

A segunda ferramenta da arte da escuta envolve ouvir atentamente os outros, sintonizar-se com o que estão realmente dizendo, para absorver suas palavras e intenções. Somos convidados a escutar plenamente, a registrar a emoção, o tom e o timbre de voz de quem diz algo. Somos levados a registrar o estado de espírito de quem fala, a interpretar corretamente a mensagem transmitida.

“Estou bem” pode ser dito com sinceridade ou sarcasmo. O tom de voz transmite tanta informação quanto as próprias palavras. “Estou bem” pode significar exatamente o contrário. Cabe a nós decidir. Quando se trata de nosso estado de saúde, “estou bem” pode ser exato ou cheio de negação. Em geral, precisamos recorrer à nossa intuição para interpretar corretamente a afirmativa.

*A mais básica das necessidades humanas é compreender e ser compreendido. A melhor maneira de compreender os outros é escutá-los.*

– RALPH G. NICHOLS

Dois tipos de escuta são necessários: a escuta interna e a externa; escutar a nós mesmos e escutar os outros.

A conversa genuína demanda as duas formas. Mesmo sem a intenção de mentir, quem fala pode passar por cima de sentimentos mais complicados e dizer “Estou bem”, um chavão socialmente aceitável. Como ouvintes, cabe a nós cavar mais fundo. Uma pergunta feita com suavidade – “É mesmo?” – pode levar a mais exploração e revelação. Com tristeza, a pessoa pode admitir que talvez não esteja bem; ao contrário, talvez esteja consumida por emoções difíceis. Alerta, nossa atenção ao tom de voz faz um convite à franqueza. A conversa resultante tem mais verdade e profundidade. Alerta, nossa escuta abre a porta para uma intimidade verdadeira. Ela nos leva a questionar, não com tom combativo, mas com o interesse genuíno. Queremos saber, *realmente* saber, os pensamentos do outro. Essa atenção é lisonjeira e abre caminho para a comunicação autêntica. Nossa atenção

convida a uma atenção em troca. O caminho da escuta pode ser contagioso. Quando escutamos verdadeiramente uma pessoa, ela pode nos acompanhar na mesma atitude e ouvir-nos com atenção e sinceridade. Num clima de escuta atenta como esse, percebemos que vamos mais fundo em revelações mais íntimas e sinceras.

*O modo mais eficaz de mostrar compaixão por alguém  
é escutar mais do que falar.*

– THICH NHAT HANH

A escuta envolve mais do que os ouvidos. Ouvimos palavras, mas precisamos sintonizar o tom de voz do interlocutor e nos esforçar para registrar sua intenção por trás das palavras. Com nossa intuição, podemos descobrir uma mensagem muito diferente daquela que as palavras transmitem. Vejamos a questão da saúde. “Vou bem”, pode dizer nosso interlocutor, mas seu tom de voz diz que “ir bem” cobre uma miríade de possibilidades – entre elas, “não tão bem assim”. Se escutarmos com o coração em vez de com o intelecto, conseguiremos captar a verdade de quem conversa conosco. Quando escutamos com o coração, praticamos a empatia, ingrediente secreto da verdadeira compreensão.

Às vezes é a linguagem corporal que fala com mais clareza. Mais uma vez, as palavras podem dizer uma coisa enquanto nossa atenção nos conta outra bem diferente. Os ombros caídos indicam “triste”, embora as palavras possam afirmar mais uma vez “estou bem”. Frequentemente, braços cruzados mostram uma mente fechada, apesar de as palavras dizerem o contrário. A linguagem corporal de luta ou fuga nos revela os verdadeiros sentimentos. À medida que nos atentamos à linguagem corporal do parceiro, assim como à sua linguagem falada, discernimos a realidade com exatidão. Não somos enganados pela conversa superficial. Enquanto escutamos seu corpo inteiro, nosso corpo também fala conosco. Diante da raiva calada, nosso estômago pode se contrair. O medo aperta o peito. A garganta pode se fechar com angústias não reveladas. Somos uma antena.

A escuta é uma via de mão dupla. Escutamos com atenção e, em troca, convidamos a nos escutarem. Quando buscamos o caminho da escuta, nosso contato com os outros fica mais profundo, menos superficial. Passamos a ser nós mesmos de forma mais autêntica, e é comum os outros fazerem o mesmo.

Comunicamos nossa atenção por meio do silêncio respeitoso e por incentivos sussurrados. Não falamos, senão interromperíamos nosso parceiro. Em vez disso, com nossa receptividade, incitamos o interlocutor a fazer mais revelações. Um “hum-hum” murmurado e um aceno de cabeça simbolizam nosso interesse. A conversa torna-se ativa quando alimentada por esses estímulos.

*Escutar não é meramente ficar calado, embora até isso esteja além da maior parte de nossos poderes; significa assumir um interesse profundo, humano, pelo que nos é dito.*

– ALICE DUER MILLER

A arte da escuta é ativa, não passiva. Somos como *catchers* no campo de beisebol, agachados e prontos para pegar a bola. Estamos atentos, responsivos, prontos. Permitimos que o outro comande, inicie, arremesse. Acompanhamos, mas não assumimos. Em vez disso, treinamos a arte da escuta apenas seguindo-o. Nossa atenção alerta é lisonjeira. Provocamos gentilmente nosso interlocutor a fazer revelações cada vez mais profundas. Ficamos contentes com sua sinceridade, e faremos o mesmo quando for nossa vez de falar.

Ensinamos pelo exemplo. Quando testemunhamos o que os outros compartilham conosco, mostramos nosso respeito. Ao sentir nosso interesse genuíno, em geral eles se engajam mais profundamente e com mais honestidade. A conversa fiada fica de lado em favor de trocas significativas. Os monólogos dão lugar aos diálogos. O compartilhar se torna mais

equilibrado. Quando estabelecemos relacionamentos com os outros por meio da escuta, podemos nos tornar parceiros na troca.

Nossa linguagem corporal dá sinais de boa vontade. De braços abertos – e não cruzados expressando certo ceticismo –, acolhemos as revelações que nos confiam. Escutamos com o corpo inteiro, e a abertura representada pela postura física diz muito sobre isso. Ao perceber reciprocidade pela nossa atenção aguçada, nosso companheiro logo relaxa. Não demora e sua linguagem corporal se iguala à nossa. Damos pistas que indicam receptividade, e o outro pode responder a ela da mesma forma – como um “macaquinho de imitação”.

*Amigos são aquelas pessoas raras que perguntam  
como estamos e esperam para ouvir a resposta.*

– ED CUNNINGHAM

“Sei como você se sente”, expressa nossa postura. Escutamos com empatia, um passo além da compaixão. “Sinto o que você sente”, demonstramos, ou até dizemos. Respondendo com tamanho cuidado, até o falante mais narcisista pode se interromper e dizer “Estou falando demais, não é?” Nossa expressão corporal de concordância talvez desvie a conversa de um nível raso de autoenvolvimento para as águas mais profundas do compartilhamento autêntico. Inclinado para a frente de modo a captar cada nuance, nosso corpo é um aparelho de rádio ajustado para “receber”. Logo haverá tempo suficiente para mudar o botão para “enviar”. Nossa escuta é um prelúdio da fala. Quando escutamos profundamente, nossos pensamentos reúnem força e clareza.

– O bom ouvinte deixa espaço intencional para o outro falar – afirma a Dra. Scottie Pierce, ela mesma uma boa ouvinte. Suas conversas são marcadas por pausas significativas, o que dá a impressão de que ela tem todo o tempo do mundo. Isso oferece ao parceiro tempo para falar com clareza e atenção.

Nick Kapustinsky, ator e escritor, escolhe as palavras com cuidado.

– A boa atuação tem a ver com a boa escuta – diz ele. Como Scottie, a fala de Nick é marcada por pausas, nas quais ele se concentra plenamente no parceiro. Ele escuta, depois responde. Ele “fica no momento”, como descreve em seu linguajar de ator. As conversas com ele são profundas, mas se mantêm embasadas. Parecem naturais, mas é porque a arte da escuta está atuando.

– Vou lhe contar um pequeno truque – ouço da atriz veterana Jennifer Bassegy. – Treino a escuta. Ligo para três pessoas todo dia e pergunto como estão. Não falo sobre mim. Pergunto sobre elas. – Bassegy dá uma risadinha. – Quando me concentro em outra pessoa, evito ficar envolvida demais comigo mesma.

*Ser ouvido se parece tanto com ser amado que, para uma  
pessoa comum, os dois são quase indistinguíveis.*

– DAVID W. AUGSBURGER

O “truque” de Bassegy, como ela diz, enriquece e aprofunda sua vida espiritual. Ela é uma amiga generosa, e sua generosidade é apreciada. Sua rede de amigos é ampla e sólida. Sua escuta atenta conquistou isso.

– Tornar-se um bom ouvinte é uma prática que se aprende – afirma Scottie Pierce. – Não é automática. As pessoas podem aprendê-la. Há arte na boa conversa. Quando escutamos com intenção, estendemos o convite aos outros para fazerem o mesmo. Damos o exemplo da boa atitude. Mas acredito que há muita gente que não escuta. Essas pessoas ficam tão ocupadas consigo mesmas que, em vez de perceber as deixas de “sua vez, minha vez”, ensaiam o que dirão a seguir, e nunca estão verdadeiramente presentes na conversa.

Quando exercitamos a arte da escuta, não permitimos esse tipo de interação. Concentrados em absorver a realidade do outro, é comum vermos nossa própria realidade amadurecer. Se, como Scottie Pierce diz, falamos com alguém que não escuta, nosso corpo pode se contrair em resposta. “A pessoa não está escutando”, pensamos, sentindo um peso no estômago.

Conversar com ela é inútil. Em vez de continuar, podemos escolher nos afastar. Podemos pedir licença com uma desculpa educada: “Tenho que ir.”

Usar a ferramenta da escuta com os outros não significa dizer que paramos de nos ouvir com atenção. O caminho da escuta não é masoquista, mas realista, baseado na avaliação exata de onde e com quem é possível vivenciar relações de reciprocidade. Ao escutar essas pessoas, registramos sua capacidade de, em troca, engajarem-se profundamente no que partilhamos. Concentramos nossa atenção naqueles que conseguem nos responder da mesma forma; são nossos espelhos confiantes, e os selecionamos com cuidado. Ao ouvir atentamente os outros, reconhecemos aqueles que também conseguem nos escutar. Tornam-se nossa caixa de ressonância e refletem de volta nossa força e nosso potencial.

Recentemente comprei uma casa, a primeira em vinte anos. Foi um grande compromisso, e recorri aos conselhos de meus espelhos confiantes.

– A casa é perfeita para você – opinou Scottie Pierce. – É segura, confortável e linda. – Ao ouvir isso, fiquei mais tranquila.

– Você vai amar a casa – disse Jennifer Basse. – Tem vista para a montanha e um jardim, duas coisas de que você disse sentir falta. – Ao ouvir isso, fiquei mais confiante.

– Acho que a casa combina com você – comentou Emma Lively. – É ampla e ensolarada. – Ao ouvir isso, fiquei mais segura.

*São necessários dois para dizer a verdade:  
um para falar, outro para ouvir.*

– HENRY DAVID THOREAU

Depois de escutar o *feedback* dos meus espelhos confiantes, decidi deixar os temores de lado e comprar a casa. Eles confiaram em mim. Acharam que a propriedade me faria bem e disseram: “Você merece ter uma casa própria. Você merece um lar que possa amar.”

Ao comprar minha casa, escutei não só meus espelhos confiantes como a mim mesma. Meu amigo Gerard Hackett me orientou na compra, um passo

de cada vez. “É uma boa casa”, ele me assegurou. “Concordo”, disse Scott Bercu, meu contador e outro espelho. Ao aceitar seus incentivos, consegui observar que aquele otimismo com a empreitada me soava verdadeiro. Eu também tinha fé na ideia. Eu também acreditava num nível mais profundo que eu podia e devia comprar a casa que falava comigo. Escutar meus espelhos confiantes me ajudou a me escutar.

Espelhos confiantes revelam-se com o tempo. Gerard Hackett tem sido um amigo inestimável há mais de cinquenta anos. Ele é calmo e ponderado. Diante de uma situação dramática, escuta com atenção e depois torna o drama inofensivo. Praticante há muito tempo da arte da escuta, Gerard ouve com atenção, absorvendo meu nervosismo e desmantelando gentilmente minha ansiedade. Ele se recusa a entrar em pânico.

Quando dou aulas, falo sobre os espelhos confiantes, especificamente Gerard.

Às vezes me perguntam: “Mas, Julia, e se eu não tiver um Gerard?”

Explico que escutar atentamente nossos amigos e conhecidos é um processo de seleção: alguns se revelarão mais sensatos do que outros. Os mais sensatos podem até ser um Gerard em formação.

Escutar profundamente os outros enquanto nos escutamos intimamente nos leva a um ponto de equilíbrio. Esse ponto é o começo da sabedoria. Com o tempo, fica automático. Aprendemos, com a prática da arte da escuta, que é mais satisfatório e agradável escutar do que não escutar. Quando escutamos, nosso interlocutor nos escuta também.

O segredo da conversa bem-sucedida é a reciprocidade. Se uma pessoa domina a discussão, o caminho da escuta torna-se frustrante. “Sua vez, minha vez” é o ritmo que procuramos. É uma dança. Uma boa conversa é uma oportunidade de aprendizagem. Cada pessoa compartilha seus pensamentos e sentimentos plenamente, e o interlocutor absorve novas ideias. Há uma corrente palpável que sentimos e à qual respondemos. Percebemos as deixas de que é nossa vez de falar. Não o interrompemos falando antes da hora.

Quando cortamos nosso parceiro de conversa, perdemos uma oportunidade valiosa de aprender. Sem ser interrompido, ele pode

apresentar informações novas e, muitas vezes, surpreendentes. “Nunca pensei nisso dessa maneira”, podemos nos ver pensando ao abrir os ouvidos e a mente a novos pensamentos. Aprendemos de verdade a escutar e escutamos para aprender. Com a prática da paciência, convidamos nosso parceiro a examinar de forma plena uma ideia. Podemos nos ver tentados a interromper, mas, por conhecer o valor de um fluxo ininterrupto de pensamento, resistimos à tentação. A princípio, nosso interlocutor se espanta, depois fica contente com nossa atenção cuidadosa. Ao desenrolar a linha do pensamento, nosso parceiro descobre novas ideias, e a aprendizagem ocorre para os dois.

*Só entendemos uma pessoa de verdade  
quando consideramos as coisas  
do seu ponto de vista.*

– HARPER LEE

É preciso paciência para ouvir plenamente alguém. Às vezes os pensamentos são complexos e intrincados, difíceis de acompanhar. Devemos concentrar nossa atenção por completo. Menos do que isso não vai adiantar. Alertas, sérios e empáticos, sinalizamos “você é importante”. O resultado é uma conversa profunda – uma conversa que não se mostra apressada e é mutuamente satisfatória. O respeito pelo outro é o segredo.

## EXPERIMENTE

No decorrer da semana, escute com cuidado e atenção as conversas com seus amigos. Talvez seja bom fazer um registro das reações que você receberá. Alguns amigos são melhores ouvintes do que outros. Faça anotações sobre a reciprocidade de cada um deles, caracterizando-a como “boa”, “média” ou “ruim”. Você está à caça de um espelho confiante – um amigo que lhe reflita sua força e suas possibilidades. Observe quem inspira seu otimismo. Essa pessoa é inestimável.

## ESCUTAR OS QUE ESCUTAM

Quando tinha 20 e poucos anos, trabalhei no *The Washington Post*, o que me levou a uma incursão pelo jornalismo. Depois do *Post*, também escrevi para a revista *Rolling Stone*. Vi e aprendi que os melhores repórteres acompanhavam a reportagem em vez de tentar controlá-la. Em outras palavras, eles escutavam. Conforme permitiam que a história se desenrolasse de forma natural em vez de tentar configurá-la prematuramente, faziam uma matéria mais honesta e interessante. Decidi seguir esse exemplo, escutando as pessoas que entrevistava, mantendo-me aberta e receptiva, e dando-lhes espaço para contar o que era verdadeiro para elas. Quando eu escutava, elas contavam mais. À medida que compartilhavam mais, o esboço da matéria ficava evidente para mim. Ao escutar, a reportagem se revelava e, ao se revelar, a escrita vinha fácil.

*Já notou que, num grupo de pessoas,  
a mais fascinante é aquela que parece  
satisfeita em escutar antes de falar?*

Ao escrever este livro e refletir sobre a escuta, sou levada de volta àquela época. Decido pedir a meus amigos que falem sobre o assunto – e escutarei.

Ironicamente, assim que decido fazê-lo, meu telefone para de funcionar.

– Julie, você está aí? Não consigo ouvi-la. – A voz preocupada de Emma Lively vem pelo telefone.

– Sim, estou aqui – respondo.

– Julie, não consigo ouvi-la.

– Emma? EMMA? – Tento falar mais alto.

– Julie, continuo não ouvindo – insiste ela.

– Vou tentar pelo celular – digo, falando bem alto e claro.

Desligo o telefone fixo e ligo pelo celular.

– Emma? – pergunto quando ela atende.

– Julie! Assim é melhor. Agora estou ouvindo.

– O telefone parou de funcionar – explico. – O fixo.

– É, eu não conseguia ouvir você, só um monte de chiados. Vou lhe mandar um telefone novo.

Dois dias depois, chega o aparelho. Um amigo o instala para mim. Tento ligar para Emma. Quando atende, ela anuncia:

– Ainda não consigo ouvir você.

Desligo e ligo pelo celular.

– Emma?

– Ah, agora estou ouvindo.

– Estou no celular. Deve haver algo errado com a linha telefônica. O problema não é o aparelho, eu acho.

– É melhor ligar para a empresa.

Ligo e marco uma visita técnica para a semana seguinte; é a data mais próxima disponível, que não parece nada próxima.

O telefone toca outra vez. É Jennifer.

– Não consigo te ouvir direito – queixa-se ela. – O ventilador está ligado?

– Não. Estou com um problema na linha telefônica.

- O quê? Não estou ouvindo.
- Vou ligar pelo celular.
- O quê? Seu telefone está com algum problema.
- Tchau. Ligo para você.
- E ligo para Jennifer do meu celular.
- Jennifer?
- Ah, bem melhor. O ventilador não está mesmo ligado?
- Jennifer, já falei, não é nenhum ventilador. Estou com um problema na linha telefônica.
- Bom, é melhor tomar providências. Você parecia estar embaixo d’água, a metros de profundidade.

Resolvo fazer minhas entrevistas pessoalmente. Convidarei meus amigos para nos encontrarmos para um café ou alguma refeição e os escutarei. Lembro mais uma vez meu tempo de repórter, quando os encontros pessoais eram sempre preferíveis ao telefone. Pego o celular – a fé no telefone fixo já estava perdida – e começo a marcar encontros com os bons ouvintes que conheço: artistas plásticos, músicos, escritores, professores, cineastas. Enquanto entro em contato com meus muitos e diferentes amigos, fico espantada com os muitos e diferentes tipos de escuta que todos praticam. Meus amigos se mostram receptivos e parecem empolgados para me encontrar e falar sobre o tema. Enquanto marco um encontro atrás do outro, escolhendo locais variados e fazendo planos com os que vejo com frequência e com os que encontro raramente, percebo mais uma vez que a escuta leva à conexão. Mal posso esperar para estar com eles “ao vivo” e até noto o lado bom de o telefone estar pifado. Cada entrevista será uma aventura. Vai ser divertido.

## O ESCULTOR É UM OUVINTE

Ouçõ uma batidinha à porta. São quatro da tarde, a hora marcada para a visita do artista plástico Ezra Hubbard. Abro, e o rapaz alto e magro entra. Ele me abraça. Hoje está com 40 e poucos anos, e o conheço desde seus 16,

um adolescente talentoso. Agora seu talento floresceu, e ele segue na carreira artística. Uma de suas esculturas ocupa um lugar de honra em minha sala. Ele pinta, além de esculpir. Também cria instalações interdisciplinares e claramente gosta de todos os modos de arte. Eu lhe ofereço um copo d'água, e ele o aceita com uma piscadela.

– Estes copos são lindos – diz ele, admirando o vidro mexicano pintado à mão.

Brindamos à sua carreira.

– Tenho uma hora e meia – digo. – Depois, preciso ir à cidade. O que acha de levarmos a cadelinha para passear?

É um convite que sei que ele aceitará. Passeamos com cães desde que ele era adolescente. Na época, eu tinha 40 e poucos, a idade de Ezra hoje.

– Cadê a guia de Lily? – pergunta Ezra, concordando com o passeio.

Pego a guia no cabideiro. Ezra a prende na coleira e saímos. Está uma tarde fresca e clara de início de outono, e Lily sai trotando.

– Vá com calma, Ez – aconselho.

Ele puxa suavemente a guia de Lily, e ela desacelera para acompanhar nosso andar contemplativo.

– O que acha, Ez? A escuta tem um papel em sua arte?

Estou ansiosa para ouvir sua resposta.

*Parte do sucesso é fazer perguntas  
e escutar as respostas.*

– ANNE BURRELL

– Claro! A escuta tem seu papel. Escutar me diz o que fazer. Escuto e faço uma peça. Escuto de novo e faço outra peça.

– Então ela é o fio condutor?

– Exatamente.

Caminhamos devagar. Lily dispara para a ponta da guia para farejar melhor os arbustos de flores douradas. Ezra me dá a notícia: ele e a esposa

estão vendendo a casa em Pecos e vão se mudar para Nova York, onde passaram dois verões felizes e produtivos.

– Em Nova York tenho um grupo de colegas de trabalho – explica Ezra.  
– Estamos isolados demais aqui em Pecos. Não tenho ninguém com quem dividir minha arte.

– Então você sente falta de outros artistas?

– Sinto. Em Nova York tenho conversas constantes que alimentam minha criatividade. – Ezra para e puxa a guia de Lily. – Vamos por aqui – sugere, entrando por um caminho de terra. Após hesitar um pouco, Lily vai.

*Escutar é um importante dom espiritual  
que se pode aprender para dar aos outros.*

– H. NORMAN WRIGHT

Ezra continua depois de uma pausa:

– Penso na arte como uma jornada espiritual. Dizem que Deus fala conosco pelas pessoas, e Nova York está cheia de pessoas.

– Deduz-se então que Nova York está cheia de Deus?

Ezra ri.

– Não sei se meus amigos de Nova York teriam essa visão, mas eu tenho – adianta-se ele. – Nunca sei quando vou ouvir alguma coisa.

– Então você vai para Nova York para escutar?

– Ou ser escutado – responde. – Não gosto de criar no vazio. Em Nova York meu trabalho é bem recebido.

Andamos em um silêncio amigável. Então, Ezra retoma o fio da conversa.

– Você me perguntou sobre a escuta – diz ele. – Minha vida é baseada na escuta. Pela manhã escrevo minhas Páginas Matinais e escuto. As ideias me inundam, às vezes até antes de eu terminar as páginas. Escuto e planejo minha trajetória para o dia. Escuto meus pensamentos e o silêncio. Às vezes faço uma caminhada e escuto. Nova York é uma cidade ótima para caminhar, sabe? Quando caminho por lá, assimilo minhas ideias.

Tem sido um luxo ter Ezra pertinho em Pecos. Confesso-lhe que sentirei saudades. Mas penso que, para ele, a mudança é uma boa ideia. Digo-lhe isso também. Antes de morar em Santa Fé, vivi dez anos em Nova York e a achei uma cidade boa para desenvolver minha arte.

– Estou fazendo ao contrário – comenta Ezra. – A maioria mora em Nova York e depois se muda para Santa Fé. Vou fazer o inverso.

– Vai ser bom, Ez – digo.

Nossa conversa me deixou satisfeita: ele pratica a arte da escuta e está cuidadosamente guiado por ela.

### EXPERIMENTE

Chame um amigo para uma longa caminhada. Pergunte se ele tem planos pendentes. Fiquem a par do que acontece um com o outro.

### ESCUTAR PARA APRENDER

Nick Kapustinsky está elegante. Viemos nos encontrar num de nossos lugares favoritos: o Red Enchilada, um restaurante temático do Novo México – que talvez não seja encontrado facilmente por quem não procure direito –; para os que o conhecem, é um dos melhores e mais autênticos lugares para se comer em Santa Fé. As paredes são verdadeiros murais étnicos. Os estofados são azul-turquesa. Vestido de preto da cabeça aos pés, encimado por um boné vermelho-bombeiro, a barba bem aparada, Nick fala igualmente bem.

– Acho que aprendi a escutar quando criança, como filho único – afirma ele. – Os adultos falavam demais, e eu não tinha permissão para interrompê-los. – Ele encolhe os ombros ao se lembrar daqueles momentos. – Meu pai

era físico nuclear. As conversas eram sobre prótons e nêutrons, como era o mundo na época do Big Bang. Eu escutava e aprendia. Não havia como entrar na conversa. Meus pais conversavam entre si. Ele era brilhante, e ela, muito inteligente. Eu era inteligente também, mas não havia espaço para mim, e assim aprendi a escutar.

Como o bom ouvinte que é, Kapustinsky para.

– Já falei o suficiente? – pergunta. – Eu me tornei ouvinte porque não havia outro meio. Meu pai era carismático, e eu me submetia ao seu brilho. Só muito mais tarde percebi que eu tinha minhas próprias histórias.

*Das pessoas bem-sucedidas que conheço,  
a maioria escuta mais do que fala.*

– BERNARD M. BARUCH

Escritor e ator, agora Kapustinsky ocupa o centro do palco. Mas o condicionamento da infância fez dele o artista sensível que é hoje. Como escritor, é um observador; como ator, adapta-se àqueles com quem divide o palco. Mesmo sendo profundamente apaixonado, é generoso e aguarda sua vez sob os refletores. Com os pais aprendeu a esperar e a nunca interromper. “Escute para aprender”, foi o que lhe ensinaram, e assim pôs em prática esse princípio. Suas conversas exploram as profundezas, e as pausas marcam seu fluxo. Ele espera com paciência que o parceiro complete o pensamento. Não há interrupções nem correrias; escuta como lhe ensinaram: com respeito. Toda a sua atenção catalisa conversas profundas e vivas. De tópico em tópico, ele nunca se apressa nem apressa os outros. Para ele, o ouvir atentamente é uma confiança sagrada.

*A conversa ideal deve ser uma troca de pensamentos, e não,  
como pensam aqueles que estão mais preocupados em não  
fracassar, uma exibição eloquente de inteligência ou oratória.*

– EMILY POST

“Você estava dizendo...?”, ele costuma incitar o falante ao perceber que deixou de concluir seu pensamento. Seu estímulo gentil incentiva o interlocutor a explorar águas mais profundas. Ao escutar com atenção, ele desencadeia revelações. É fácil imaginá-lo quando criança, ouvindo extasiado os pais. Filho de um pai carismático, ele também tem carisma – e, quando chega sua vez de falar, fala com dignidade e elegância.

### EXPERIMENTE

Planeje encontrar-se com um amigo para um café, uma refeição ou uma conversa num banco ao ar livre. Escute-o atentamente, com a intenção de aprender. Podemos aprender com todos aqueles que escutamos. Quando se esforça para isso, o que você descobre? Que tipos de conhecimento adquire para a vida?

### ESCUTAR O ROSTO HUMANO

Na casa recém-comprada e pintada, a retratista Cynthia Mulvaney está num sofá de couro, de pernas cruzadas, vestindo calça jeans e um suéter. Sentada, ela se vira para me encarar. Acabamos a ceia do Dia de Ação de Graças e conversamos. Enquanto seu noivo, Daniel Region, prepara um café forte, Cynthia revela:

– Foi a voz dele que me atraiu. Ele tem uma voz forte, mas amistosa; uma voz que nos convida a falar.

Bem na hora, ele volta da cozinha com as canecas de café fumegantes.

– Aí está – diz ele, pousando-as na mesa de centro. – Avisem se precisarem de mais alguma coisa.

– Obrigada – diz Cynthia.

Então, ela volta ao tópico da conversa: a escuta. Pensou bastante sobre isso.

– Como retratista, estou sempre procurando sentir quem a pessoa é – explica. – Escuto-a falar e registro o que ouço e vejo. Ela me conta algo fundamental sobre sua vida, por exemplo, “meu pai era gentil, e tento ser assim também”, e a partir daí me esforço para retratar essa qualidade quando a pinto.

Cynthia vai até um armário e fala por cima do ombro enquanto vasculha uma gaveta. Quer mostrar o que está me dizendo.

– Fui diretora do conselho de artes plásticas do condado de Colúmbia, em Nova York – continua. – Nesse cargo conheci muita gente interessante. Os artistas me procuravam, querendo um lugar para expor sua obra e, às vezes, ficávamos horas conversando. Passei a conhecer a pessoa por trás da arte. Todas tinham vidas interessantes. Comecei a pensar que queria exibir suas histórias, queria que as pessoas da comunidade soubessem como eram fascinantes aquelas que eu conhecia. Essa foi a semente da ideia. Candidatei-me a uma bolsa de estudos e consegui. Entrevistei pessoas, escrevi suas histórias, pintei seus retratos e pedi a cada uma que apresentasse uma foto sua de que gostasse. Para mim o projeto foi muito satisfatório. Amo o rosto humano e adoro registrar quem são as pessoas.

*A escuta, não a imitação, deve ser a forma  
mais sincera de elogio.*

– JOYCE BROTHERS

Cynthia folheia uma série de 32 imagens. Seus retratos deram vida às pessoas e às suas histórias. Ela conta:

– Minhas entrevistas me mostraram a essência de quem elas são. Ao escutá-las me conectava cada vez mais. Não era só superficial. Todo mundo tem histórias interessantes. As pessoas têm muito a nos revelar se falarmos com elas e as escutarmos. Acho que sou boa ouvinte. Conheci gente que interrompe quem fala. Isso é vergonhoso. Quando escutamos, *realmente*

*escutamos*, mostramos que nos importamos. Ajudamos e incentivamos os outros. Descobrimos coisas fascinantes que não sabíamos. Escutei e aprendi. Acho que escutar é uma arte, uma habilidade que exige atenção. Leva tempo para absorver as informações. Decidi conscientemente que prefiro escutar a falar. A gente cria algo belo quando escuta os outros.

### EXPERIMENTE

Pegue uma foto muito significativa de alguém querido. Que traços da personalidade são visíveis na imagem? Há alguma música que ressoa com a foto? Compre um cartão e mande-o para essa pessoa. Escreva: "Ouvi esta música e pensei em você."

### A JORNALISTA É UMA OUVINTE

Magra e esguia, de cabelos cacheados e atentos olhos azuis, Peg Gill se veste com elegância casual. É jornalista, editora assistente da *Inside Columbia*, revista regional bem-sucedida sobre estilo de vida. Fundada em 2005, a publicação prosperou e apresentou os moradores de Columbia, no estado do Missouri, uns aos outros.

Gill descreve a revista.

– Fazemos uma seção chamada “Encontros” em que apresentamos ao público pessoas da comunidade que achamos interessantes, que vale a pena conhecer – explica ela.

Seu trabalho é entrevistar essas pessoas para a seção e, para isso, escutar é fundamental. Ela explica sua estratégia.

– Pergunto ao entrevistado como fica mais à vontade, se pessoalmente, por e-mail ou por telefone. A precisão é importante. Escutar é fundamental.

Muitos são impacientes e interrompem. Temos a tendência a querer transmitir nossos pensamentos, e não damos aos outros o tempo necessário para terminarem os deles. Como sociedade, somos rápidos demais para dar sugestões. Muitas vezes até tentamos completar suas frases ou seus pensamentos.

*Há uma diferença entre escutar de verdade  
e esperar sua vez de falar.*

– RALPH WALDO EMERSON

Gill teoriza:

– Todos estão muito ocupados, vivendo em alta velocidade. Dedicar tempo a escutar exige foco, requer atenção, e não se adiantar ao falante; em vez disso, é preciso captar toda a essência do que está sendo dito no momento. Talvez o jornalista tenha uma lista de perguntas a fazer, mas, se ele a seguir, a pessoa pode acabar se desviando dos seus próprios pensamentos. É preciso escutar efetivamente e acompanhar o raciocínio do entrevistado. Às vezes a reportagem pode pegar uma rota diferente se você souber escutar. É preciso dispor-se a *realmente* escutar. Há um nível mais profundo de escuta que pode se desenvolver se não estivermos presos às nossas listas de perguntas.

Gill explica o que descobriu.

– Muita gente é solitária. As pessoas gostam de ser validadas e reconhecidas, mas muitas vezes não conseguem isso no ambiente de trabalho. Talvez notem que sua voz não é ouvida. É como sentir que suas opiniões não são relevantes. A entrevista é validadora.

Ela continua com outra ideia.

– A sociedade hoje é repleta de conversas superficiais; são conversas ritualizadas e bem-educadas, mas nada profundas. Estão todos muito ocupados para conversar. Muita gente tenta sair pela tangente, procurando apenas ser simpática, sem ir a um nível mais fundo. Na dinâmica atual, as pessoas não são capazes de escutar. Só reagem quando os tópicos são

polêmicos. É muito triste. – Gill suspira e conclui: – Escutar exige paciência, muita paciência. É fácil demais querer interromper, dar à pessoa a palavra que está procurando ou completar seus pensamentos, que você acha que conhece, mas provavelmente não. Dar tempo para que o outro complete o raciocínio é difícil e exige paciência. A paciência é uma parte imensa da escuta.

### EXPERIMENTE

Muitas pessoas se sentem sozinhas. Reserve um tempo para telefonar para um amigo distante. Seja paciente e escute. Pergunte como ele está e lhe dê tempo e espaço para responder de verdade. Depois do telefonema, mande-lhe uma mensagem, dizendo: "Gostei muito de saber tal coisa. Obrigado por me contar."

### O ROMANCISTA É UM OUVINTE

John Bowers, medievalista e romancista internacionalmente conhecido, é um homem esguio e elegante, de barba bem aparada. Seus olhos são vivos, e seu rosto, expressivo. Vestido como um professor universitário, ele fala com frases distintas, explorando o tema com entusiasmo. Ao conversar comigo sobre escuta, ele demonstra eloquência e fala com tranquilidade e convicção.

– Meu trabalho de escritor começa pela minha experiência como leitor. Sou um leitor muito lento. Leio no ritmo da voz que fala na minha mente. Recentemente descobri a maravilha dos audiolivros. Quando os escutei, percebi que os grandes escritores deveriam ser ouvidos.

John faz uma pausa para que seu pensamento seja assimilado.

– Jane Austen – continua – lia seus romances em voz alta para a família. Ao escutar os audiolivros dos seus romances, gravados pela maravilhosa atriz Juliet Stevenson, consigo ouvir a fluidez e a cadência maravilhosas de suas frases. Ouço um fluxo maravilhoso, mesmo nos audiolivros de *O senhor dos anéis*. Tolkien lia seus capítulos em voz alta para os amigos, os Inklings, um grupo literário de Oxford. Quando escrevo – explica John –, ouço minhas frases. Escuto meus personagens. Imagino personagens escutando-se uns aos outros. Em meus romances, personagens estão sempre se escutando.

*Emma sentiu que agora não podia demonstrar  
maior bondade do que na escuta.*

– JANE AUSTEN

John especula:

– Suponho que chamem de estilo esse hábito de estar o tempo todo consciente da palavra falada. Mesmo em trechos narrativos, escuto a voz do narrador. Quando crio personagens, escuto seu estilo e ritmo individuais.

Pensativo, John continua:

– Existe um provérbio que diz: “Aprenda a ouvir, depois ouça para aprender.” Levei quase a vida toda para aprender a ser um melhor ouvinte. Minha tentação é sempre escutar as primeiras frases de um amigo, interromper a conversa e replicá-las com um comentário, sem deixá-lo iniciar uma segunda frase. Quando interrompo a conversa, estou simplesmente dizendo o que já sei. Quando escuto, aprendo algo que ainda não sabia. Aprendo a ouvir, ouço para aprender.

John faz uma pausa na sua confissão e diz de si mesmo:

– Não sou bom ouvinte. Suponho que a frustração de um escritor é a de ser capaz de escrever as conversas do seu romance, mas ter de deixar os outros escreverem suas conversas na vida real. Por mais que eu pense que sei o que alguém vai dizer na vida real, a pessoa nunca diz o que espero. Por isso, preciso escutar.

*Minha necessidade de mostrar o que posso  
fazer me impede de descobrir do que os outros  
são capazes e o que podemos fazer juntos.*

– KATE MURPHY

John tem um pensamento final:

– Em minha escrita, às vezes o momento mais mágico é quando um personagem diz algo que nem mesmo eu, como autor, esperaria ouvir.

### EXPERIMENTE

Telefone para um amigo e pergunte como ele está. Não invada a fala dele. Em vez disso, pratique a paciência. Permita que seu amigo fale sem interrupções. O que ele diz é surpreendente? Você está aprendendo a escutar e escutando para aprender?

### O PRODUTOR DE LOCAÇÃO É UM OUVINTE

Todd Christensen é um homem robusto, de cabelo ruivo. Com roupas informais, seu jeito de ser é calmo, porém sempre alerta. É um profissional do cinema, produtor e gerente de locação – nas horas vagas, um pintor maravilhoso. Conheço Todd há três décadas acompanhando-o por cinco cidades. Descobri que ele é infinitamente gentil e generoso. Quando peço que conversemos sobre o tema da escuta, ele concorda de imediato. Escutar integra grande parte de seu trabalho, e ele sabe disso muito bem.

– Escutar é importantíssimo – começa Todd. – Digo aos outros o que fazer, depois escuto suas dificuldades. Escuto o diretor, depois ouço com atenção todos os que participam da locação. Os dois lados têm inquietações.

Meu trabalho é escutar ambos. É uma questão de compatibilidade. Encontrar a locação é a primeira parte; escutar, a segunda. Tento obter o máximo possível de liberdade na locação, de acordo com a necessidade de todos.

*Os bons ouvintes, como as pedras preciosas,  
têm de ser valorizados.*

– WALTER ANDERSON

Todd faz uma pausa a fim de se expressar com mais clareza. Depois de um tempo, continua e dá um exemplo:

– Trabalhei recentemente com os irmãos Coen. Encontrei uma locação para a filmagem e, conversando com o proprietário, ouvi suas apreensões em relação ao uso da propriedade; mas, ao mesmo tempo, escutei dele que queria fechar negócio. Eu lhe disse que, quando vamos a uma locação, tentamos tomar o máximo cuidado com o lugar onde estamos. No dia em que fomos filmar, o sujeito estava nervosíssimo. Levei Joel Coen para conversar com ele. Depois de ouvir o que precisa ser ajustado, tento juntar os dois lados. Escuto. Quero que ambos fiquem satisfeitos. Escutar me permite encontrar soluções para possíveis calamidades. A escuta é o canal para que as coisas aconteçam para os dois lados. Depois que todos ficam satisfeitos, conseguimos continuar.

Todd pausa para se assegurar de que entendi e explica:

– Primeiro falo com o diretor de arte e ele me diz o que quer. Depois converso com o produtor, que quer saber quanto vai custar. Em seguida vamos até o diretor, que concorda ou discorda do que temos para lhe mostrar. Escutar ocupa um percentual enorme do meu trabalho. Preciso ouvir com atenção aquilo de que cada departamento precisa e procuro satisfazer a essas necessidades.

Até hoje, Todd trabalhou em 34 filmes, que vão de *A balada de Buster Scruggs* a *Jogos vorazes* e *O homem que mudou o jogo*.

– Anoto o que me vem da escuta. Depois que escrevo, não esqueço mais. Então, quando saio para encontrar uma locação, ouço meus instintos. Escuto meu interior e as informações que reuni.

Ainda pensando que não foi claro o suficiente, ele continua:

– Escutar cria um bom alicerce. Escutar é respeitoso. Sou cuidadoso, ouço com atenção, não intervenho de forma negativa. Posso até dizer “Vou verificar”. Em geral, sei a resposta. Digamos que queiram uma rua fechada por doze horas. Sei que o provável é só conseguir por quatro. Quando escuto, não tenho de responder imediatamente. Ouço e penso: “Preciso resolver isso.”

Em uma última ideia, Todd resume o que pensa:

– A escuta é a cola que une muito do que vem depois. Diretores, assistentes... todo mundo depende da minha escuta atenta. Ela é importante porque ouço o que precisamos fazer para ter o filme na tela. Quando ela não acontece de forma correta, isso afeta todos os departamentos. A escuta é a cola que junta tudo.

## EXPERIMENTE

Vá ao cinema. Observe as locações importantes. Pergunte-se: “E se a cena se passasse em outro lugar? Que importância tem o cenário para o significado da cena?” Por exemplo, se a cena acontece no alto de um arranha-céu, você teria a mesma tensão se acontecesse no chão? Imagine escutar o diretor de arte dizer: “O cenário desta tomada tem de ser ameaçador.” Imagine-se anotando: “ameaçador”. Você consegue satisfazer a necessidade dele?

## ESCUITA E AUTENTICIDADE

Jennifer Bassegy tem uma voz empolgante, grave e dramática. Magra, de cabelo branco, ágil, é atriz profissional há 53 anos, e sua arte a treinou para a escuta.

– Acho que, provavelmente, escutar é a coisa mais importante que fazemos – afirma ela. – Ao escutarmos de verdade, realmente presentes no momento, aprendemos coisas, recolhemos informações da outra pessoa. Você pode rir, chorar, ouvir algo engraçado ou trágico, quando ouve atentamente.

Jennifer faz uma pausa para juntar os pensamentos e continua:

– Escutar é uma arte e pode ser aprendida. Quando estamos realmente atentos ouvindo, algo nos provoca e ficamos tentados a interromper, mas não devemos fazer isso. Em vez de interromper, deixe a pessoa terminar. Deixe-a afirmar com clareza o que está dizendo. As pessoas adoram quando a gente as escuta.

Jennifer explica seu ponto de vista:

– As mulheres que se casaram com os homens mais poderosos do mundo têm um atributo em comum: são ótimas ouvintes. Elizabeth Taylor era uma grande ouvinte. Concentrava seus grandes olhos violeta em quem falava, transformando-a na pessoa mais importante da sala. Noël Coward era outro grande ouvinte. Quando a gente falava, ele ficava totalmente atento. Coward fazia todo mundo se sentir importante. Luther Davis, meu falecido marido, era um grande ouvinte. Muitos escritores são ótimos nessa arte; estão sempre coletando informações. Em termos pessoais, como atriz, se a gente não ouvir de verdade arranja problemas. Atuar é escutar, reagir e responder. É como jogar tênis.

Jennifer para e ordena seus pensamentos. Com sua voz grave e teatral, continua:

– Quando estamos apaixonados, ficamos mais presentes e escutamos cada palavra. Estar apaixonado envolve escutar bastante. Você quer ouvir a pessoa por quem está se encantando. Quando nos conhecemos, eu e meu marido passávamos horas conversando sobre a vida e a carreira. Foi desse

jeito que ele me cativou. – Jennifer ri com a lembrança e prossegue. – A voz da pessoa pode fazer a gente se apaixonar. Pense em Cyrano de Bergerac. A dama se encantou por sua voz; ela amava o homem feio e esquisito, não o homem belíssimo. Ela se apaixonou porque escutava.

*Um ouvinte reverente é sempre estimulante.*

– AGATHA CHRISTIE

A voz de Jennifer abaixa um pouco. Ela fica reflexiva e faz uma confissão surpreendente.

– Tenho um transtorno de atenção, o TDAH – diz ela. – Preciso me concentrar muito e ficar muito atenta para escutar. Assim, às vezes sou boa ouvinte, às vezes não. Com TDAH, a mente é como um trem muito veloz, que precisa ser trabalhada para desacelerar o suficiente e poder ouvir de verdade o que o outro está dizendo. Espero que eu seja uma boa ouvinte na maior parte do tempo. Eu me esforço para ser. Classifico as pessoas pela capacidade de serem boas ouvintes. – Jennifer termina nossa conversa com um pensamento, fruto da sua experiência: – Se não estiver suficientemente presente, você não vai se lembrar com exatidão do que foi partilhado. Sua memória vai falhar, não se recordará direito do que foi dito.

– Então, a escuta atenta leva à autenticidade?

– Exatamente.

## EXPERIMENTE

Pense numa época em que você estava se apaixonando. Teve ótimas conversas com a pessoa amada? Onde você estava? Imagine a cena. Exemplo: “Estávamos na suíte Cecil Beaton do hotel St. Regis. A suíte tinha cores fortes e uma janela redonda que dava para a Quinta Avenida. Ficamos os dois deitados sobre o tapete no chão.”

## A MUSICISTA É UMA OUVINTE

Trabalhei quase vinte anos com Emma Lively. Beldade de cabelo louro platinado num corte chanel bem batido na nuca, Emma está em boa forma, física e espiritualmente. Vestida de preto em seu elegante traje de artista, ela parece criativa, de túnica e calças esguias. Praticante há muito tempo da arte da escuta, ela evoluiu de acordo com seus ditames. Quando a conheci, estava terminando o mestrado. Agora se tornou uma compositora bem-sucedida. Com o passar dos anos, vi seu talento para a escuta ir se aguçando. Peço que me fale sobre o tema. Modestamente, mas de bom grado, ela concorda.

– Escutar é muito importante para mim – começa Emma. – Sou formada em música e me preparei para escutar e ouvir de tudo. Acho que algumas pessoas escutam com atenção, enquanto outras apenas interrompem. Acho importante deixar as pessoas terminarem seus pensamentos, escutando atentamente, porque em geral não sabemos o que vão dizer, mesmo quando achamos que sim. Pode ser interessantíssimo ouvir o que os outros têm a nos contar. Na verdade, quase sempre é, se a gente deixa as pessoas se expressarem. – Emma faz uma pausa, organizando os pensamentos. E continua: – Você pode desenvolver o hábito da escuta da mesma forma como se exercitam os músculos. É uma questão de voltar sua

atenção para isso. Acho que, quando realmente ouvimos atentamente as pessoas, tendemos a lembrar o que tinham a dizer, e assim a gente aprende.

*Escutar é uma forma de hospitalidade espiritual  
pela qual convidamos um desconhecido a se tornar  
nosso amigo, a revelar seu eu interior mais  
plenamente e até a ousar ficar em silêncio conosco.*

– HENRI J. M. NOUWEN

Peço que me fale sobre ser compositora, um ofício que, a meus olhos, é uma forma especializada de escuta.

– Ah, deixe-me ver – começa Emma. – Tive um professor que me disse: “A música está por aí, e os compositores são as pessoas que vão procurá-la.” Quando componho, “escuto o vazio” e procuro ideias. Elas sempre vêm quando a gente tenta escutá-las. Procuro a música e tento lhe dar forma. Meio que a puxo do ar, acho. Componho desde muito nova, quando tinha 4 ou 5 anos. Sempre ouvi música. Não me imagino não ouvindo. Com o passar do tempo, fiquei mais consciente e aprendi a escutar melhor. Assim, sempre fui compositora, só que com o tempo melhorei.

Emma para de falar. A modéstia toma conta dela. Está se gabando?, ela se pergunta. Garanto que não. Ela recomeça.

– Eu costumava tocar a música dos outros, depois passei a compor as minhas. Era mais desafiador e empolgante. Parecia um risco muito maior, mas que eu precisava fazer. Fui atraída para isso. Quanto mais compusesse, mais saberia compor. Até hoje já escrevi seis musicais. Sinto que sempre há uma ideia nova; as ideias me chamam.

Não consigo persuadir Emma a falar mais, mas tento.

– Fale das letras que você compõe – peço.

Emma pensa em voz alta.

– Quando escrevo as letras, acho que ouço um pouco à frente. É como receber um ditado. A letra é mais como a matemática, é preciso encaixar cada coisa em seu lugar. A gente procura a palavra ou as palavras certas...

Em geral, sei o significado que busco e o tipo de rima. É uma questão de escutar as alternativas até algo se encaixar. – Emma termina com um último pensamento bem modesto: – Acho que aprendi a me tornar uma ouvinte melhor. Quando nos concentramos em escutar, como eu fiz, realmente melhoramos como ouvintes.

### EXPERIMENTE

Ponha para tocar uma das suas músicas favoritas. Escute com atenção. O que ela evoca em você? Escute outra vez – novamente com atenção. As evocações são as mesmas? Quais você acha que foram as inspirações do compositor?

### CONSEGUE ME OUVIR AGORA?

Meu telefone toca e corro para atender, esquecendo que, para quem liga, minha voz ficará inaudível. É Jennifer na linha e, como não consegue me escutar, ela fica impaciente.

– Quando você vai mandar consertar esse telefone? Isso é terrível.

Explico que recebi três visitas de técnicos, todas sem solução. Ela não consegue ouvir minha explicação. Para ela, minha voz soa misturada, como se eu falasse embaixo d'água.

– O quê? – diz ela. – Não estou ouvindo.

– Vou ligar pelo celular – digo, e é o que faço.

– Pronto – diz Jennifer. – Assim é melhor.

– Estou no celular – explico. – Como vai?

Mas não é fácil dissuadir Jennifer.

– Por que você não manda consertar essa linha telefônica? – ela exige saber. – Isso é muito chato.

– Concordo – respondo. – Toda vez que vem um técnico, ele me afirma que consertou, mas, assim que ele vai embora, o som volta a ficar horrível.

Mais tarde, ligo para o quarto técnico, que tem uma solução:

– A senhora precisa de um aparelho sem fio – diz ele. – Sua linha fixa puxa voltagem demais.

Nunca tive um telefone sem fio e fico cética com a solução – cética, mas desesperada. Pego o carro e vou à loja de eletrônicos, onde compro um modelo novo de telefone sem fio com três extensões. Um amigo vem à minha casa e o instala.

Ligo para Jennifer.

– Jennifer, consegue me ouvir agora?

– Consigo! – comemora ela. – Resolveu finalmente o problema?

– Se você consegue me ouvir, resolvi – respondo.

– Consigo ouvir, sim. Já não era sem tempo.

Tem sido um período estafante escrever este livro sem telefone. Agora que minha conexão com os outros voltou a ficar clara, percebo que não ser capaz de ouvir – ou de ser ouvida – foi uma fonte e tanto de estresse. Quando escrevo sobre escuta, fico ainda mais consciente da frustração da má conexão e ainda mais grata por ter uma conexão boa. “Que alegria escutar as coisas”, penso comigo. E depois: “Que pensamento adequado quando estou concentrada na escuta.”

Encerro o telefonema com Jennifer e ligo para meu amigo Daniel Region. Confirmo o encontro ao meio-dia.

## ESCUTAR É CEDER O CONTROLE

– Estou esperando um rapaz bonito chamado Daniel – digo à recepcionista quando ela me leva a uma mesa vaga. – Ele é ruivo.

– Eu o acompanho até sua mesa – promete a recepcionista.

Eu me instalo e peço um copo grande de chá de maracujá gelado. Daniel chega um minuto depois. Está vestido de jeans da cabeça aos pés, com um par de botas de caubói Tony Lama. Sua beleza rude faz dele um marcante personagem de bague-bague.

– Quero um igual – diz ele à garçonete.

Quando ela volta com o chá, estamos prontos para fazer o pedido.

– Salada de carne, mas sem carne – peço. – Com batata-doce frita.

– Tacos de peixe com batata-doce frita – pede Daniel.

Sorrimos um para o outro.

– A batata-doce frita daqui é boa – observo.

– Disso eu me lembro – responde Daniel.

– Nunca fiz uma refeição ruim aqui no Santa Fe Bar & Grill – digo-lhe. –

Tudo é gostoso.

– É um lar longe do lar – observa ele.

– Isso mesmo – concordo. Pego um caderno azul-cintilante e uma caneta. – Podemos?

Convidei Daniel para almoçar e me falar sobre escuta. Seu currículo diz: “Daniel Region, ator, diretor, escritor, fotógrafo.” Parece que ele desenvolve um novo talento a cada cinco minutos. Praticante há muito tempo de *O caminho do artista*, ele escreve diariamente as Páginas Matinais e segue sua orientação. Começou a vida criativa como locutor de rádio, talentoso na dublagem. Depois seguiu seu desejo pela atuação. Uma carreira longa e bem-sucedida de ator o levou ao posto de diretor. Entre os intervalos como diretor, escreve contos. Entre um conto e outro, tornou-se fotógrafo, preenchendo a necessidade de boas imagens. Num dia qualquer, ele pode praticar vários talentos. Hoje, sabendo que seria entrevistado, ele adotou sua voz sonora do rádio. E a escuta?

*Foi uma honra ser escutada com  
tanta atenção, ser ouvida.  
Pode-se honrar alguém sem concordar.*

– MEG WAITE CLAYTON

– Escutar é a coisa mais importante a se fazer – começa Daniel. – Para escutar, é preciso se conectar com os outros. É fundamental para essa união. Muita gente só finge escutar. Espera com a intenção de responder, o que é uma tentativa de domínio. A verdadeira escuta significa ceder o controle, estar presente no momento enquanto ele se desenrola. A escuta é uma ferramenta muito poderosa. Em qualquer interação, escutar é a parte mais importante. Isso nos tira de dentro nós e nos ensina a nos interligar com o que está em volta.

Daniel faz uma pausa para tomar o chá. A testa está franzida pela concentração. Ele me pergunta:

– Alguém ainda escuta? Com muita frequência, as pessoas escutam para impor sua própria pauta. A verdadeira escuta exige que você se sintonize, abandone sua pauta, entenda realmente o que o outro está pensando, escute realmente o que está em seu coração.

A refeição chega. Comemos em silêncio por alguns minutos. Então, Daniel retoma o fio da conversa.

– A escuta cria um círculo. Ficamos abertos e vulneráveis, sintonizados com a intenção da outra pessoa.

Dou uma garfada atrás da outra na minha salada fresca. Daniel devora o primeiro dos três tacos de peixe e continua:

– Desenvolvi a escuta sendo ator, estudando com John Strasberg e Geraldine Page. Com eles aprendi sua importância. A coisa mais relevante que se pode fazer como ator é escutar os outros atores em cena. Com muita frequência, em vez de escutar, eles só esperam sua deixa. Isso cria uma desconexão, pois não estão se ouvindo de verdade. Quando realmente escutamos os outros atores, prestamos atenção no que nos é dado para continuar, e assim nossa fala seguirá seu fluxo automaticamente.

Após terminar seu segundo taco de peixe, Daniel lambe os dedos e explica:

– Escuta tem a ver com respeito: respeito pela fala do outro. O respeito por quem ele é nos abre para o que está em seu coração. Talvez você se pegue pensando: “Nunca analisei isso por esse lado.”

Daniel para no terceiro taco. Inclina-se para a frente de modo a transmitir seu próximo pensamento. Ele fala atentamente:

– Escutar é ceder o controle. É como se apaixonar... Sim, é como se apaixonar.

### EXPERIMENTE

Experimente escutar para que caminho seu coração o leva. Peça direcionamento a ele e escreva a orientação que recebe. É diferente da direção intelectual de sua cabeça? Quando escutamos nossa condução interior, a voz do coração, somos levados para o “caminho certo”.

### DEIXAR QUE OS OUTROS FALEM

A cafeteira apita e borbulha, um som infernal. Faço, ao meio-dia, uma garrafa de café torrado extraforte. Acabei de me exercitar com minha *personal trainer*, e ela me contou uma história do audiolivro que estava escutando. O narrador era um cachorro e, quando lhe perguntaram o que faria se, de repente, se tornasse humano, ele respondeu: “Eu escutaria. Os seres humanos não escutam.”

É verdade que Lily ouve antes de mim as visitas chegarem. Quando alguém abre o portão do pátio, Lily corre para a porta de correr e espia lá fora através do vidro. Se é alguém de quem gosta, late empolgada. Ela tem um carinho especial por dois de meus ajudantes: Juanita, a faxineira, que tem três cães, e Anthony, o faz-tudo talentoso, que adora seu pit bull de 14 anos. Quando abro a porta para eles, Lily pula de alegria. Em vez de correr para fora, ela fica perto e os escolta para dentro.

– Olá, garota, você me ama... ou talvez ame meus cachorros! – exclama Juanita.

– Olá, pequena, você me ama – cantarola Anthony.

É verdade. Lily fica em pé nas patas traseiras e põe as dianteiras na coxa dele. Ela late com ansiedade. A única vez que exhibe tamanha empolgação comigo é quando lhe dou uma fatia de salmão. “Lily, petisco”, entoo, deixando-a feliz. Esta tarde, Lily está extasiada. Seu amado Anthony está aqui, impermeabilizando a garagem, onde apareceu uma goteira. Ele trabalha com atenção e cuidado para acabar com ela.

– Se não chover amanhã, na próxima vez trago uma mangueira para molhar o telhado e testar – explica Anthony.

Ele é um profissional metuculoso que se orgulha de fazer seu serviço com perfeição. Hoje veio com a esposa, Carmella, uma beldade de cabelos negros. Ele está trabalhando no domingo, seu dia de folga, e ela veio para lhe fazer companhia. Os dois trabalham juntos, uma equipe eficiente e alegre, durante três horas e meia. Café pronto, ofereço uma xícara a cada um. Carmella aceita e vai até a pia da cozinha para lavar as mãos. Sentada na sala de jantar, ela admira o lustre de cristal.

– Como é lindo! – exclama.

Enquanto toma o café, ela me pergunta o que estou escrevendo agora.

– Um livro sobre a escuta – respondo.

– Escutar é importantíssimo – diz. – Já faz dez anos que trabalho numa joalheria de alto nível. Vendemos principalmente brilhantes. Descobri que, em geral, as mulheres sabem o que querem. Se a gente escutar, elas vão nos dizer tudo com detalhes. Aprendi a deixá-las falar. Não adianta lhes mostrar turquesas se querem brilhantes.

Carmella sorri. Uma linda mulher, é o que é; mais linda ainda quando sorri. Ela continua:

*A arte da conversa está em escutar.*

– MALCOLM FORBES

– Temos dificuldade em manter no estoque qualquer coisa com mais de cinco quilates. Uma das clientes tem oito quilates em cada orelha. Acho um pouco demais, você não concorda?

Carmella sorri discretamente, divertindo-se, e toma o café com delicadeza. A porta da garagem se abre, e Anthony se junta a nós. Lily tenta pular em seu colo. Ele a pega.

– É meu bebê – murmura Anthony. – Quer ficar aqui com gente grande.

Lily se aconchega em seu peito. Ele é um homem adorável e amoroso. Ela absorve sua energia, contorcendo-se de alegria quando ele acaricia suas orelhas. Ficamos alguns momentos sentados em um silêncio amigável. Anthony termina o café e põe a xícara na pia da cozinha. Está ansioso para voltar ao trabalho. Quando ele sai, Carmella diz com carinho:

– Estamos juntos há quarenta anos. E nunca tivemos uma lua de mel. Não me importo com isso. Até porque ele precisaria tirar férias, e ele adora o que faz. Agora está trabalhando para nossos filhos; às vezes na casa de um, às vezes na casa de outro.

É claro que Anthony se orgulha de seu trabalho, e Carmella se orgulha de Anthony.

### EXPERIMENTE

Pergunte a um amigo o que ele mais quer e deixe que fale. Você se pega fazendo suposições sobre o que ele quer? Você acha que sabe o que ele vai dizer e se surpreende com o que ouve? Escutar os desejos mais íntimos dos nossos amigos nos leva a um nível de intimidade muitas vezes surpreendente.

O ATOR É UM OUVINTE

Com o telefone enfim consertado, consigo entrar em contato com meus amigos mais distantes. Começo ligando para Nova York, onde mora o veterano ator James Dybas. Com uma carreira longa e ilustre, ele começou como dançarino e, décadas depois, ainda continua ágil – um homem bonito e esguio com as maçãs do rosto altas, olhos expressivos e um sorriso sempre estampado. Sua voz, que pode ser descrita como um suave ribombo, é tão extraordinária quanto sua aparência.

– Aqui é o James – ele atende ao telefone.

Sua voz é quente, melodiosa e revigorante. Não admira que, além de atuar, trabalhe com dublagem de vez em quando. Quando lhe peço que me fale sobre a escuta, ele é modesto.

– Bom – diz ele, depois de uma pausa reflexiva –, posso falar sobre escutar como ator. Escutar é fundamental. Há uma diferença entre escutar e ouvir. Às vezes é necessário se desligar de tudo o que está à sua volta. É preciso se concentrar para realmente escutar. É imprescindível dar atenção ao que a pessoa está transmitindo e responder adequadamente.

Dybas para e organiza seus pensamentos.

– Como ator – continua –, estudei com Uta Hagen e Mary Tarcai. Elas realmente falavam sobre estar no momento presente, escutando a pessoa com quem você está. É como um jogo de vôlei, diziam. Uta Hagen escreveu o livro *Técnica para o ator*. Nele, disse: “As palavras são expressas de forma ativa, com intenção. É preciso escutar o propósito delas para recebê-las, dar-lhes significado, não só pela intenção, mas a partir do seu próprio ponto de vista e expectativa.”

– Em outras palavras, escutar é uma arte ativa? – pergunto.

– Exatamente. Na vida real, temos sorte se captarmos três quartos do que os outros dizem. Escutamos com os ouvidos e com os olhos, pois interpretamos também a linguagem corporal. Quando estamos com amigos íntimos, escutando de verdade, corporificamos o que ouvimos, levantando os ombros ou inclinando o corpo. Escutar nos afeta fisicamente.

James dá um exemplo:

– Fui assistir a uma peça chamada *The Gin Game*, com Hume Cronyn e Jessica Tandy. Num determinado momento, Jessica diz alguma coisa que

deixa Hume sem graça e seu rosto fica todo corado de tão bem que estava escutando.

Essa lembrança o leva a outro pensamento, uma advertência:

– Escutar é fundamental. Tem a máxima importância. Podemos, por exemplo, interpretar mal um e-mail e criar algum problema. Quando falamos e escutamos, captamos pistas no modo como o outro se comporta ou no seu tom de voz. Quando se escreve um pensamento, não é a mesma coisa. Somos vulneráveis a mal-entendidos. Ao falar, ao escutar, recebemos vibrações da pessoa que escutamos. E sei dizer se alguém está me ouvindo com atenção: seus olhos piscam aleatoriamente. Quando não estão escutando, os olhos ficam fixos. Na conversa, o tom de voz é importante. Às vezes as pessoas não querem escutar.

*Se falar vale prata, escutar vale ouro.*

– PROVÉRBIO TURCO

Há mais uma forma de escuta que James pratica diariamente, sem falta. Ele explica:

– Meu dia começa com oração e meditação. Oro, depois me sento em silêncio e escuto minha voz interior. É como falar ao telefone... com Deus. Acredito que a oração sem meditação é como desligar na cara de Deus antes que Ele possa falar. Escuto o silêncio durante vinte minutos. Ouço a voz interior bem baixinha. Às vezes ela não soa tão baixinha assim. É desse jeito que começo meu dia, me sentindo presente e pronto para ir ao mundo. Os sons da cidade podem ser avassaladores, por isso o tempo em silêncio é necessário.

## EXPERIMENTE

Converse com um amigo íntimo. Assim como James, observe o piscar de olhos para saber se seu amigo está totalmente envolvido no que você diz. Analise a linguagem corporal que ele transmite e procure pistas do que é importante para ele. Observe sua própria linguagem para avaliar se você está totalmente engajado. Leve a sério a declaração de James de que “escutamos com os olhos”.

## O OUVINTE É UM CONVERSADOR

Gerard Hackett e eu somos amigos há 52 anos. Quando nos conhecemos, éramos calouros na faculdade, aos 18 anos. Na época nos conectamos e permanecemos até hoje ligados. Gerard é um homem alto, magro e elegante, de bigode e olhos castanhos brilhantes. Otimista determinado, tem facilidade de sorrir e dar risadas. Em nossas mais de cinco décadas, tivemos muitas conversas sinceras e significativas. Descobri que Gerard é, ao mesmo tempo, um conversador espirituoso e bom ouvinte, sempre disposto a trocar ideias. Pedi que falasse comigo sobre a importância da escuta, fator fundamental na nossa amizade. Ele tem prazer em ajudar.

– Se você quiser ter uma conversa significativa, escutar é extremamente importante – começa ele. – É uma peça poderosa que faz parte da caixa de ferramentas de uma conversa e fundamental para ambos ficarem satisfeitos no diálogo.

*A maioria das pessoas não escuta  
com a intenção de entender;  
escuta com a intenção de responder.*

– STEPHEN R. COVEY

Gerard faz uma pausa e depois continua, pensativo:

– Uma boa conversa é uma experiência de aprendizagem mútua. Se cada um tiver a oportunidade de falar e de escutar, será transformador. No diálogo, o aprendizado acontece. Cada um diz para si mesmo: “Ainda não tinha pensado nisso!” Escutar leva a insights. Aquele que fala o tempo todo não obtém novas ideias.

Gerard faz outra pausa. Logo continua, nostálgico:

– Fui educado para ser um bom conversador. Quando criança me aconselhavam a dialogar olhando nos olhos, com escuta e fala ativas. As crianças observam e escutam. Era o que eu via no modelo das conversas à mesa de jantar.

De volta ao presente, Gerard continua:

– Todas as vezes que alguém fala o tempo todo sem escutar, minha mente entra no piloto automático. Se não há dois ouvintes ativos e dois falantes ativos, não há potencial para uma conversa significativa. Quando percebo que sou mero espectador de um monólogo, acabo me desligando o mais rápido possível.

Gerard faz uma pausa e prossegue:

– Fico frustrado com diálogos em que não há boa escuta, em que a conversa se transforma num monólogo. Desisto de interagir quando vejo esse padrão. Escutar nos torna conversadores melhores. Gosto de conversar com quem é bom ouvinte e com quem é falante bem articulado. Essas são as conversas das quais me recordo. Essas são as conversas que são diálogos, e não monólogos. Cada lado contribui e recebe a opinião do outro. É uma questão de apreço escutar quem está no momento com você. Nós nos respeitamos como pessoas, e não abrir espaço para o outro não é gentil.

Gerard resume sua posição:

– Pode-se dizer que, em termos de conversação, acredito na regra de ouro: “Trate os outros como gosta de ser tratado.” Numa boa conversa, aprendemos coisas novas. Essa possibilidade é negada quando falamos demais e não escutamos. Perdemos muito quando não somos bons ouvintes.

## EXPERIMENTE

Aprendemos com a escuta. Reserve um tempo para escutar conscientemente um amigo. Não o interrompa. Dê a ele a dignidade de desenvolver plenamente o raciocínio. Deixe-se ser surpreendido. Compre um cartão-postal, escreva "Obrigado pela conversa maravilhosa" e envie-o ao seu amigo.

## A PROFESSORA É UMA OUVINTE

Do lado de fora da janela da sala de estar, o pinheiro está imóvel, destacando-se no horizonte. No crepúsculo, seus galhos estão extremamente escuros. Na base, Lily se destaca, branca como a neve em contraste com o anoitecer. Sem vento, ela se aventura a sair. O pinheiro não é mais ameaçador. Há passarinhos escondidos nos galhos mais altos. Já encerraram a cantoria do dia e recomeçarão com a aurora.

Ao escrever este livro sobre o tema da escuta, percebo os sons sutis do meu ambiente. Os passarinhos soam barulhentos. O vento soa mais alto. Esta noite a casa está silenciosa, a não ser pelo tique-taque constante do relógio da cozinha.

E agora? Lily está latindo. Um latido ríspido, agudo, repetitivo. Temo que incomode os vizinhos. Assim, bato na janela e cantarolo: "Lily! Salmão! Petisco!" Ela ignora minha persuasão, e desisto. Entrego-me ao barulho, mas evidentemente ela sucumbe ao petisco, para e entra para receber o prometido. Puxo uma fatia de salmão e tranco a portinhola para cães. Frustrada, Lily se empoleira nas costas do sofá e solta uma série de latidos. Gostaria muito mais de estar lá fora fazendo isso, mas lhe ordeno "quieta, Lily", e ela sossega. A casa está em silêncio outra vez, a não ser pelo tique-taque do relógio da cozinha.

*Se pudermos dividir nossa história com alguém que nos responda com empatia e compreensão, a vergonha não permanecerá.*

– BRENÉ BROWN

Recém-chegada de uma viagem que fiz para dar aulas, encontro minha casa deserta. Ligo para minha amiga Laura para me fazer companhia à distância. Ela mora em Chicago, onde já morei.

– Alô! – A voz de Laura guarda um tom acolhedor. – Como vai? Já voltou?

Sei que não faz sentido mentir e respondo:

– Já voltei. Estou mais ou menos.

– Só mais ou menos? – pergunta Laura. – De que você precisa para melhorar?

– Conversar com você ajuda – respondo. – Conversar com você sempre ajuda.

É verdade. Laura tem sempre uma presença acolhedora. Sua voz, do outro lado da linha, é gentil – tão adorável quanto ela. Laura, alta e delicada, ela é sempre amável. E então me agradece pelo comentário.

– Ora, obrigada! – A voz de Laura revela um sorriso.

– Acho que é porque você escuta, escuta de verdade – digo.

– Somos amigas há um quarto de século – responde Laura. – Quem é amigo há muito tempo aprende a escutar por trás das palavras. A gente ouve nuances do tom de voz, do estado de espírito, de como a pessoa está realmente se sentindo. Consigo ouvir por trás das palavras. É isso que você quer dizer com “escutar de verdade”.

– Você é reconfortante. Talvez sejam todos esses anos ensinando.

– Trinta e cinco anos – calcula. – Escutar era importantíssimo, porque era a melhor maneira de saber o que estava acontecendo com os alunos. Escutar me permitia saber como estavam. Eu me sintonizava com o tom de voz de cada um deles. Estavam cansados, perturbados? Havia problemas em casa, um novo irmão, talvez? Se escutasse, eu ouviria os detalhes. – Laura faz uma pausa e suspira baixinho. Ela tem saudades dos dias como professora. E

continua: – Escutar suas perguntas era muito importante. Eu planejava a aula inteirinha, mas suas perguntas me levavam a caminhos diferentes. A curiosidade deles nos guiava para uma trajetória secundária próxima do tema principal da aula, mas de interesse especial para eles. Eu seguia suas deixas e pistas: as palavras, o tom de voz, a expressão facial. Escutava com toda a atenção. Eu me sentia traíndo-os quando me desligava deles, então os escutava plenamente.

– O que era sempre formidável – comento.

Laura dá um suspiro profundo e responde:

– Talvez. Quando havia um conflito, eu escutava para chegar ao âmago da questão. Por ouvir atentamente suas histórias, eu passava a conhecê-los pouco a pouco e, por conhecê-los bem, eu os amava cada vez mais. Não me sentiria bem escutando pela metade. Eles recebiam por isso toda a minha atenção.

– É assim que me sinto quando você me escuta.

– Bom – diz Laura, modestamente –, acho que melhorei. Mas nunca fui muito falante. Sempre fui mais observadora e ouvinte. É, sempre fui boa ouvinte. Mas escutar exige paciência. Às vezes é preciso *muita* paciência. A história do outro pode ser comprida, complicada e cheia de detalhes. Dei aula para crianças superdotadas no jardim de infância e para adolescentes de 13 anos com dificuldade de aprendizagem. Eu estava sempre aprendendo. Conseguia conhecer os alunos escutando-os. Cada um era único e especial a seu modo.

– Fico entusiasmada escutando você falar de trabalho. Você tem muita paixão – digo.

– Sentir paixão é fácil – diz Laura. – Só se precisa de foco. O foco é o segredo da escuta.

## EXPERIMENTE

Escute um amigo atentamente. Reconheça sua paixão e parabenize-o por isso.

### ESCUTAR É UM ATO DE AMOR

Uma meia-lua brilha no céu noturno, iluminando as montanhas de Santa Fé e as que estão perto de Asheville, na Carolina do Norte. Estou em Santa Fé, e meu amigo, o poeta James Navé, em Asheville. Ele atende ao telefone logo no primeiro toque. Sua voz é calorosa e receptiva, com um toquezinho de sotaque sulista. Musculoso, de cabeça raspada, é um caminhante inveterado, e o vigor alimenta suas conversas.

– Navé falando.

– Liguei para conversar com você sobre a escuta – digo. – Estou escrevendo um livro.

– Há muito a dizer sobre isso – concorda Navé. – Eu diria que escutar é a primeira das habilidades a serem cultivadas, o topo da lista.

– Continue – peço.

– O ato de escutar os outros – prossegue ele – gera empatia. O nível de interesse aumenta e, no momento em que a empatia e o interesse se misturam, cria-se um laço de respeito. Culturalmente nos acostumamos a ouvir ruídos, mas não escutamos muito bem. Quando escutamos alguém profundamente, encontramos sua alma. As palavras são como migalhas que nos levam pela floresta onde se encontra o eu autêntico.

*A escuta é uma atitude do coração,  
um desejo genuíno de estar com o outro  
que tanto atrai quanto cura.*

– J. ISHAM

Navé faz uma pausa, escutando o silêncio entre nós, e continua:

– As pessoas têm fome de serem notadas, fome de serem cuidadas, fome de serem reconhecidas. A escuta, a verdadeira, faz tudo isso. Quando a gente presta atenção real nas pessoas, elas sentem que temos ânsia de ouvi-las, e assim experienciam um generoso senso de lar, onde são escutadas.

E novamente silencia.

– Escutar é um ato de amor. Dar tempo é um ato de profundo cuidado. Dar tempo significa pausar e permitir que o silêncio guarde os pensamentos que surgem. – Navé faz mais uma pausa e, depois, continua. – O núcleo da escuta é generosidade, empatia, gentileza e paciência. Escutar transmite uma mensagem de respeito aos que estão em volta, mas também é importante escutar a si mesmo. No fundo, a escuta é um ato de se apaixonar... por nós e pelas pessoas que estamos escutando. Já pensei muito sobre isso. Tenho um programa de rádio em que, até hoje, já fiz 130 entrevistas. Meu programa se chama *Twice 5 Miles* (“Duas vezes 5 milhas”), em referência ao poema *Kubla Khan*, de Coleridge. O subtítulo é “Terreno fértil para conversas que valem a pena”.

– E você acabou de demonstrar isso – falei a Navé.

### EXPERIMENTE

Converse a sós com um amigo. Fique atento ao que o entusiasma. Assim que descobrir, faça mais perguntas para prolongar a conversa.

### O COTIDIANO DA ESCUTA

Está um dia claro e gelado de inverno. Lily está ansiosa para passear, então me enrolo em meu grosso casaco de inverno e prendo a guia em sua coleira.

Seguimos para o norte, subindo a ladeira da estrada de terra, que termina numa estrada asfaltada, uns quatrocentos metros mais acima. Enquanto subimos, um corvo nos acompanha, crocitando de poleiro em poleiro, em postes telefônicos e no alto das árvores.

“Apressem-se”, parece exigir o corvo, e Lily se dispõe a obedecer. Ela puxa a guia, insistindo para que eu acompanhe o ritmo da ave barulhenta. Teimosa, desacelero até quase parar. O pássaro bate as asas voltando até ficar exatamente acima de nós, empoleirado num poste telefônico, crocitando. Lily está irritada; ouve o pássaro, mas não o vê. O corvo parece zombar dela. Ela para de repente, as patas fincadas no chão, olhando.

– Tudo bem, Lily – digo, mas ela não se convence. Dá um latido petulante.

O pássaro crocita em resposta. O som põe Lily em movimento. Ela pula como se também pudesse voar.

– Tudo bem, Lily – repito, mas o pássaro gosta do jogo de implicar com a cadelinha. Crocita ainda mais alto. Lily late. Seu latido se traduz em: “Desça aqui, e eu como você.” Talvez finalmente ameaçado, o corvo se alça no ar, desta vez batendo as asas até sumir. Volto para casa, apreciando a empolgação do que poderia facilmente não ser visto – a mágica simples de um corvo nas montanhas; o foco e a empolgação de Lily diante da natureza. Resolvo entrar em contato com uma amiga e só escutar – sem pauta, sem entrevistas, nada, só interesse pelo cotidiano da vida.

Em casa, ligo para Jennifer Bassey. Ela ia fazer um teste de elenco, e quero saber como foi. Com 79 anos, Jennifer tem a energia de uma mulher muito mais nova. Longe de se aposentar, ela trabalha o tempo todo e já ganhou um Emmy. Está sempre ansiosa para saber como vai meu próprio trabalho. Para ela, o trabalho é um fio condutor central da vida.

– Alô, querida – ela me saúda. – Como está indo?

Ela quer dizer: “Escreveu hoje?” Digo:

– Bem. Escrevi um pouco.

E ela quer saber se usei o truque dos vinte minutos: marcar o temporizador para vinte minutos, prometendo-me que é só o que tenho de

fazer. Sempre facilita começar – afinal, são “só” vinte minutos – e, depois, descobrir que geralmente quero continuar.

– Usei! – respondo. – O truque dá certo.

Ela me pergunta como está minha cachorrinha. Jennifer ama os animais. Em seguida indaga sobre minha filha, depois sobre minha neta. O relatório é que todas estão bem, e assim, finalmente, entro na minha pergunta querendo saber sobre seu teste.

– Acho que acertei em cheio – diz ela com alegria. – O produtor adorou, agora vamos ver.

Atriz veterana, Jennifer se prepara para esperar. Ela sabe que um bom teste não é garantia nenhuma de que será chamada. “Eles preferiram alguém que parecia mais velha”, é comum relatar. Sua idade cronológica é de quase 80, mas a idade que aparece na câmera reflete pouco mais de 60. Parece jovem demais para muitos papéis. Não tem nenhuma cara de vovó. Espero que Jennifer detalhe o “acertei em cheio”, mas ela está no modo de escuta, não de fala.

*A arte da conversa é tanto a arte de ouvir  
quanto a de ser ouvido.*

– WILLIAM HAZLITT

– Como está a peça? – pergunta ela. – Está pronta para a leitura em janeiro?

– Ainda não – respondo. – Tenho de escrever duas cenas novas. Uma no fim do primeiro ato, outra no fim do segundo. Precisamos da passagem do tempo.

– Mas achei que você tinha a passagem do tempo – protesta Jennifer.

– Não, ainda não.

– Ah, tudo bem. – Ela suspira, resignada.

– Como está seu marido? – pergunto, sabendo que está resfriado.

– Eu fiz canja para ele – responde Jennifer. – Está melhorando.

Jennifer é uma cozinheira consumada, e quase consigo sentir a distância o sabor de sua sopa calorosa.

– Preciso lhe passar a receita – diz ela.

No passado, dei muitos jantares bem-sucedidos com salmão assado com mostarda e endro, receita de Jennifer. Quase vale a pena pegar um resfriado para experimentar sua sopa curativa.

– Tenho que ir – diz Jennifer. – George precisa de mais sopa. Os vizinhos vieram e tomaram alguns pratos. Adoraram. Você adoraria também.

Não duvido. Alegrada pelo relatório de seu dia, eu me despeço.

### EXPERIMENTE

Às vezes são as pessoas íntimas que escutamos com menos atenção. Nós as conhecemos tão bem que sentimos saber o que têm a dizer. E as interrompemos, terminamos as frases por elas, mas nem sempre corretamente. Na verdade, não conhecemos seus pensamentos não ditos. A prova disso nos vem quando praticamos a escuta íntima. É comum nos surpreendermos com o que é dito, sentido e pensado. Escolha uma pessoa bem próxima para escutar. Dê-se paciência para ouvi-la completamente. Ficou espantado com algo que ela disse? Anote: “Não tinha percebido isso antes.”

### QUANDO A ESCUTA NOS DIZ PARA NÃO ESCUTAR

“Mas, Julia, não quero escutar qualquer um! Para praticar a arte da escuta, tenho de ouvir todo mundo, até as pessoas que não merecem ser

escutadas?”

É comum eu enfrentar resistência – que eu definiria como mal-entendido – quando descrevo, pela primeira vez, a arte da escuta. Ela poderia ser mal interpretada por quem me ouvisse dizer “Só escute, nunca seja criterioso”. Mas a arte da escuta nos torna *mais* criteriosos. É nos sintonizando – escutando de verdade – que encontramos clareza para saber do que devemos nos desligar ou até mesmo ficar bem longe. A arte da escuta também é sobre nos escutar – e confiar em nosso impulso a respeito de quem, de fato, *não deveríamos* escutar.

A cachorrinha está comendo. A ração seca faz barulho. A plaquinha da coleira bate na lateral do prato. Acima dela, o relógio da cozinha tiquetaqueia. Quando ela para de comer, o tique-taque parece ficar mais alto. Está um dia cinzento. Uma leve tempestade passou direto, mas agora o céu está encoberto e não chove. O tique-taque do relógio marca o tempo até eu sair para um jantar a sós – uma escolha consciente, depois de um jantar horrível na noite anterior.

O sol rompe as nuvens. O crepúsculo se mostra glorioso: faixas rosadas, roxas e alaranjadas. Levo-me ao Love Yourself Cafe, onde meu jantar é uma caçarola cheia de legumes. O paraíso vegano: couve, cogumelos, abóbora, abobrinha, cebola, batata-doce, cobertos com queijo vegano e pimenta-verde. Quando começo a comer, vejo-me repassando comentários dos meus amigos durante a refeição da noite anterior. Bem-intencionados, talvez, mas invasivos. Por acaso lhes perguntei alguma coisa sobre a minha alimentação?

- Acho que um pouco de salmão não faz mal.
- Só coma mirtilos e framboesas, nenhuma outra fruta.
- Tome iogurte desnatado em vez de mingau de aveia.

Os comentários não foram solicitados nem bem-vindos. Mais tarde, vi que me senti massacrada. Fui espectadora de vários monólogos e descobri que, quando me repreendem, já não ouço mais. Em vez de praticar a arte da escuta, acabo me desligando. Meu estômago e meu peito se apertam. Fico com vontade de dizer: “Alguém lhes perguntou algo?”

Nada mata mais depressa uma conversa do que conselhos não solicitados. A arrogância está implícita na orientação não pedida. “Sei

melhor do que você como levar sua vida” é a mensagem transmitida. Não admira que fiquemos ressentidos. A arte da escuta se baseia em gentileza, não em arrogância. Um conselho não pedido desliga o ouvinte. É uma forma de agressão.

“Só estou querendo ajudar” é a defesa mais comum. Mas a “ajuda” envia uma mensagem que não ajuda de verdade. Ela afirma, sutilmente, que “você não tem competência para resolver esse problema”. Em outras palavras, abate e não apoia o ouvinte. Levanta a dúvida sobre si mesmo, e não a autoconfiança. Provoca ressentimento, que, com o tempo, se torna raiva.

“Mas eu tinha boa intenção” é outra das justificativas. E os amigos bem-intencionados estão, muitas vezes, cegos pela soberba do seu conselho. Digamos que um amigo acabou de cortar o cabelo e se vê no direito de insistir energicamente para alguém também fazer um corte, mesmo que esse alguém esteja satisfeito deixando seu cabelo crescer. Parece bastante inocente, mas será mesmo? Não é essa outra maneira de dizer “meu jeito ou nada”? Uma coisa é contar “acabei de cortar o cabelo” e outra é dizer “você devia cortar o cabelo”. Compartilhar experiências pessoais tem um tom diferente de um conselho gratuito.

Todos temos necessidades distintas e estratégias diferentes para satisfazer essas necessidades. Trabalho sozinha em casa e janto fora todas as noites. Satisfaço minhas necessidades de uma boa refeição e de companhia humana. A amiga que me recomenda “você deveria comer em casa, economizaria bastante” dá um conselho bem-intencionado, mas incorreto. Ela é casada, e suas refeições feitas em casa são compartilhadas.

*Não se pode realmente escutar alguém  
e fazer outra coisa ao mesmo tempo.*

– M. SCOTT PECK

“Você sabe o que precisa fazer”, começam muitos dos conselhos indevidos, que podem ser interrompidos com: “Sim, sei mesmo o que preciso fazer.”

Talvez seja necessário dizer isto aos amigos que insistem em dar orientações não solicitadas: “Quando tenta me consertar, você está dizendo que estou com defeito.”

“Não”, talvez protestem. “Não foi isso que eu quis dizer.” Em geral ficam genuinamente chocados com nossa reação. Afinal de contas, como dizem com tanta frequência, “só estão tentando ajudar”.

Embora raramente reconheçam, na verdade essa ajuda é uma proposta que alimenta o ego deles. Quem não gosta de se sentir só um pouquinho mais inteligente, só um pouquinho mais competente do que os outros? E o que poderia ser mais singelo do que ajudar?

A arte da escuta exige que escutemos os outros sem tentar consertá-los e que nos defendamos quando alguém nos falar assim.

## EXPERIMENTE

Liste os amigos que você sente que realmente o escutam e veem seu maior e mais verdadeiro potencial. Esses amigos enchem você de otimismo e mostram novas possibilidades, numa troca de experiências que faz você se sentir leve e esperançoso.

Agora liste os amigos que o fazem se sentir do jeito oposto. Eles lhe dão conselhos não solicitados? Você acha que não escutam quando você fala? Ao escutá-los, você se sente reprimido? Sente resistência ao que eles têm a dizer, numa tentativa de autoproteção? Desses amigos, há alguns com quem você gostaria de conversar sobre suas interações? Há outros que você acha melhor evitar se possível? Reflita sobre isso nas Páginas Matinais. Quando terminar, faça uma breve caminhada a sós e se abra para os momentos “aha” que virão à tona. Qual parece ser a ação – ou inação – certa em cada caso? Você pode convidar seus melhores ouvintes para compartilhar seus pensamentos e preocupações, e buscar orientação com aqueles que o escutam de verdade, que não tentam “consertá-lo” nem lhe dão conselhos inadequados.

## SIGA SEU PRÓPRIO CONSELHO

É um dia gelado de inverno e está nevando. As montanhas estão brancas; seus picos se perdem em meio a nuvens prateadas. Minha casa, mais abaixo, mistura neve e geada. Há um tique-tique constante quando a neve encosta nas janelas. O barulho do vento me deixa alerta. Tenho de sair mais tarde, e as condições das estradas me preocupam. Vou para o sul, meia hora

dirigindo em vias sinuosas. Visitarei o Dr. Arnold Jones e sua esposa, Dusty. Somos amigos há trinta anos.

O tique-tique para. Um raio de sol ilumina a montanha. A neve e a geada cessam. Ouço um caminhão passar por minha estrada de terra. Lily abre a portinhola e se aventura lá fora. O telefone toca. É minha amiga Taylor, ligando “só para saber notícias”.

– Como foi seu dia? – ela quer saber.

– Até minutos atrás estava presa por causa do clima: neve e geada, sem visibilidade.

– E agora, melhorou?

– Melhorou muito. Espero que o céu continue claro. Hoje vou à casa de Arnold e Dusty.

– Você detesta essa viagem mesmo com bom tempo – observa Taylor.

Ela tem boa memória e recorda minhas reclamações sobre dirigir em estradas sinuosas. Agora começam seus vários conselhos.

– Se o tempo piorar, fique em casa.

– Pode deixar – respondo, sabendo que não ficarei.

Faz muito tempo que não vejo Dusty e Arnold, e eles moram ao sul, longe das montanhas, longe da neve. Ao longo de todo o inverno, quando conversávamos, eles me diziam que havia “pouquíssima neve” por lá, enquanto minha própria casa estava enterrada nela. Hoje estou decidida a ir, por mais complicado que seja.

– Só por segurança – Taylor continua a aconselhar. – Na verdade, acho que você deveria ficar em casa. Não saia hoje.

Aprendi que Taylor tem conselhos para quase todas as situações. Também aprendi que geralmente não gosto de obedecer. Mesmo que estejam “corretos”, o modo como os conselhos são dados me deixa com um gosto amargo na boca.

– Estou com dificuldade para escrever – digo, mudando de assunto.

– Siga seu próprio conselho – aconselha ela. – É só começar.

– É, isso funciona – eu cedo, mas percebo que fico ressentida por ela querer me orientar usando meu próprio ensinamento.

– É claro que funciona – ralha Taylor. – Você tem mantimentos em casa caso o tempo piore?

– Um pouco.

– Um pouco? Como assim um pouco?

– O suficiente.

– Suficiente? O que isso quer dizer? Você deveria manter o freezer lotado.

– Tenho legumes e frutas congeladas – dou minha contribuição.

Contra minha vontade, ela insiste no assunto.

– Você precisa de proteína. Tem algum salmão congelado?

– Tenho, mas é para Lily.

– Ela divide.

– Sou vegana, lembra?

– Lembro, mas acho que um pouco de salmão não faz mal.

– *Uhum.*

Sei que não dá para discutir com Taylor. Desligamos o telefone com o tempo ainda claro e Taylor satisfeita porque aceitei seu conselho. Por outro lado, sei que não aceitei.

– Lily! Salmão! Petisco? – ofereço, e ela sai correndo até a geladeira.

Não lhe peço que o divida. Vou escrever. Taylor pode ter boa intenção, mas, em vez de inspirada, sinto-me massacrada por seus conselhos impostos. Escrevo pensando no que eu deveria fazer, não no que Taylor pensa que eu deveria fazer. Logo a clareza me vem. Sei que atitude tomar.

Desço a montanha com cada vez menos neve e pego as estradas sinuosas rumo à casa de Arnold e Dusty. Como pensei, as estradas estão limpas. A visibilidade é boa, e tráfego pelas curvas com relativa facilidade. Quando paro em frente à casa, ouço a algazarra de boas-vindas dos seus dois cachorros. Arnold abre a porta.

– Que bom ver você – diz ele.

– Que bom ser vista – respondo, agradecida por ter seguido meu conselho.

## EXPERIMENTE

Pegue uma caneta. Descreva uma situação de sua vida em que, apesar de muita insistência dos amigos, você sabia o que precisava fazer – e seguiu seu próprio conselho, não o deles. Teve medo de ir atrás do seu próprio conselho, medo de dizer não aos amigos? Lembre-se: quando fazemos o que é certo para nós, também fazemos o que é certo para os outros – quer no momento pareça ou não. Permita-se a coragem e a dignidade de fazer o que acha certo.

Analise consigo mesmo: como é seguir seu próprio conselho? Você sente alívio, empoderamento, otimismo?

## RESULTADOS

Você tem mantido suas Páginas Matinais, os Encontros com o Artista e as Caminhadas?

O que descobriu ao escutar conscientemente as pessoas que o cercam?

Acha que se sente mais conectado com aqueles com quem interage?

Descobriu que precisava parar de escutar determinada pessoa?

Cite uma experiência memorável de escuta. Que tipo de revelação “aha” você teve?

## SEMANA 3

### Escutar nosso eu superior

*No barulho das ondas e das florestas, tentei  
descobrir palavras que outros homens não  
pudessem ouvir, e aguicei os ouvidos para escutar  
a revelação de sua harmonia.*

– GUSTAVE FLAUBERT

**A**prendemos a escutar conscientemente o mundo e as pessoas à nossa volta. Esta semana passaremos a outro nível: escutar nosso eu superior. Todos já tivemos a sensação de saber que algo era certo – ou errado – para nós. As ferramentas desta semana nos ajudarão a sintonizar esse nosso lado grandioso e sábio, e acessá-lo sempre que for preciso –, para tomar grandes e pequenas decisões.

#### A VOZ INTERIOR

Os próximos passos do caminho da escuta envolvem ouvir atentamente nosso próprio guia superior. De caneta na mão, consultamos o Universo. “O que devo fazer a respeito de tal coisa?” Fazemos nossa pergunta e, depois,

escutamos a resposta. Quando dou aula, chamo essa ferramenta de Obi-Wan Kenobi. Estamos evocando a ajuda de um eu mais velho e sábio. A orientação que recebemos pode nos surpreender. Pode ser mais simples e direta do que nosso pensamento normal.

*Escute com atenção. As respostas a  
nossas perguntas mais profundas são,  
muitas vezes, sussurradas.*

– WAYNE GERARD TROTMAN

Muitos estão acostumados a buscar a orientação dos outros. Confiamos que são mais objetivos do que nós. Raramente procuramos nosso próprio conselho. Não percebemos que podemos ser sábios e temos dificuldade de confiar na orientação que nos vem de dentro. É preciso prática para buscar e ouvir nossa sabedoria mais elevada.

A oração nos ajuda a ter certeza do nosso caminho. “Por favor, me guarde e me guie”, podemos pedir, escutando a orientação que nos vier. “Por favor, nos dê o conhecimento da Sua vontade e o poder de segui-la”, continuamos rezando, na confiança de que o que recebemos une nossa vontade à do Criador. Como nos afirma o teólogo Ernest Holmes, fazemos parte de Deus, e Deus faz parte de nós. Quando buscamos nosso próprio conselho, buscamos também o de Deus. Nosso recurso mais profundo é a fagulha divina dentro de cada um de nós.

Quando pedimos para ser guiados, é isso que realmente acontece. Nenhuma oração fica sem resposta, embora a resposta possa ser sutil e exigir nossa atenção. Essa voz fala a cada um de nós, embora às vezes seja bem baixinha e discreta; outras vezes, mais pronunciada. Com a prática, ficamos cada vez mais capazes de escutá-la. Quando pedimos orientação, sempre somos orientados.

Faço perguntas a mim mesma como PJ, abreviação de Pequena Julie:

PJ: O que devo fazer a respeito de \_\_\_\_\_?

Depois escuto. Em minha experiência, o Universo responde, e registro sua orientação. Sinto muita paz quando uso essa ferramenta. Numa das primeiras vezes que tentei, o resultado foi uma percepção poderosa e duradoura. Foi mais ou menos assim:

PJ: Como acabar com a angústia de ainda amar meu primeiro marido?

R: Basta amá-lo.

PJ: Parece tão simples. É só isso mesmo?

R: O amor é simples.

PJ: Eu me sinto boba amando-o depois de tantos anos.

R: O amor é eterno, não bobo. Tente aceitar isso.

Guiada pelas simples palavras “Basta amá-lo” e “Tente aceitar isso”, senti meu coração responder à Sua sabedoria. Em vez de lutar contra eles, aceitei meus sentimentos. Amei aquele homem e continuarei amando. A batalha íntima acabou muito mais depressa do que eu poderia imaginar. Sofri e me atrapalhei tentando entender minhas emoções, mas, quando perguntei a meu eu superior, percebi que parte de mim já sabia a resposta.

Quando comprei minha casa nova, escutei não só meus espelhos confiantes como meu eu superior.

“E a casa?”, indaguei. A resposta veio: “A casa é sua.”

Perguntei de novo:

PJ: Mas consigo pagar?

“A casa é sua”, ouvi de novo. Verifiquei novamente com meu contador, Scott Bercu, outro espelho confiante. Ele respondeu como o Universo: “Você pode pagar. A casa é sua.” Assim, guiada por orientação interna e externa, comprei a casa. Obi-Wan Kenobi aprovou.

*Permita-se ser puxado silenciosamente pela  
estranha atração do que você realmente ama.*

*Ela não o desencaminhará.*

- RUMI

Algumas pessoas preferem pensar na voz interna como Glinda, a Bruxa Boa. A questão aqui é a sabedoria. Somos sábios. Às vezes temos dificuldade de acreditar nisso, mas, trabalhando com as Páginas Matinais, os Encontros com o Artista e as Caminhadas, passamos a ter uma noção mais embasada de nossa sapiência. Quando escutamos tanto nossos espelhos confiantes quanto a nós mesmos, ficamos prontos para ouvir atentamente nosso “ancião interior” e confiar que uma voz sábia fala conosco quando pedimos.

Se as Páginas Matinais indicam nossa trilha para o dia, à noite a verificação dos resultados nos diz como fomos. Podemos nos perguntar apenas:

Como estou me saindo?

Muitas vezes a orientação que ouvimos como resposta é calma e tranquilizadora. “Você está se saindo bem. Não fique se criticando. Está no bom caminho.” A arte da escuta nos pede que prestemos atenção aos elogios e às armadilhas. Estamos nos esforçando para construir uma noção do eu positivo e correto. Quando passamos a confiar em nossa própria condução, sentimos uma essência calma onde antes só havia ansiedade. Não é vaidade acreditar que somos guiados. Somos guiados quando nos dispomos a isso. O hábito da autoconfiança é o resultado de nossa escuta e de nossa obediência ao que ouvimos.

Muitas vezes somos levados a realizar ações que parecem gentis. Outras vezes somos guiados para não agir de jeito nenhum. Tenho um conjunto de perguntas que uso como inventário-relâmpago. As questões são simples, mas em geral as respostas são profundas. Diante de qualquer situação perturbadora, eu me pergunto:

1. O que preciso saber?
2. O que preciso aceitar?

3. O que preciso tentar?
4. O que preciso lamentar?
5. O que preciso comemorar?

As respostas a essas perguntas nos permitem saber quem e o que somos. Elas nos oferecem objetividade, sem rodeios. Seu tom é real, simples até. Usei as perguntas para checar como estava me saindo na escrita deste livro. As respostas foram estimulantes.

*Toda vez que não segue seu guia interior, você experimenta  
uma falta de energia, uma falta de poder,  
um sentimento de tristeza espiritual.*

– SHAKTI GAWAIN

1. O que preciso saber? R: Você está indo bem.
2. O que preciso aceitar? R: Você tem sabedoria para compartilhar.
3. O que preciso tentar? R: Escrever seus primeiros pensamentos.
4. O que preciso lamentar? R: O tempo desperdiçado se criticando.
5. O que preciso comemorar? R: Você já fez seis capítulos.

Claramente eu estava sendo guiada a confiar em mim. Estavam me dizendo que eu era mais sábia do que pensava ser. Fui orientada a não desperdiçar tempo me criticando e a comemorar o que tinha feito até então. Ou seja, estavam me aconselhando a pensar em minha escrita como um copo meio cheio, e não meio vazio. Eu devia confiar em mim.

“Mas, Julia, como saber se não é só a imaginação falando?”, já me perguntaram.

Costumo responder: “Agora é hora de ter fé e, *se for* só a imaginação falando, está falando com um tom muito mais positivo do que o normal. Experimente seguir o conselho e veja se ele não faz você evoluir.”

Em outras palavras, escolha a fé em vez do medo – para muitos de nós, isso é algo novo. Estamos acostumados a escutar o que se pode chamar de nosso crítico interior, sempre pronto a fazer um comentário negativo. Meu

crítico interior se chama Nigel. Vivo com Nigel há mais de cinquenta anos. Eu o imagino como um decorador de interiores gay e britânico, com padrões absurdamente altos. Nada do que escrevo é suficientemente bom para Nigel. Ele sempre tem alguma crítica arrasadora. Com o passar dos anos, aprendi a ignorá-lo. Estou acostumada a ouvi-lo me repreender em voz alta sempre que meu trabalho é original ou ousado. Todos temos nosso Nigel, o crítico que nos exige parar nossos projetos de repente, paralisando-nos por medo.

*Tenha a coragem de seguir seu coração e sua intuição. De certo modo, eles já sabem no que você quer se tornar de verdade. Todo o resto é secundário.*

– STEVE JOBS

Dar nome a seu crítico interior, fazer dele um personagem de desenho animado, diminui muito seu poder. Ajuda a lembrar que ele sempre será um estraga-prazeres. Se você pensar em pintar uma zebra, ele dirá: “Zebras são ridículas. Quem pinta zebras?” Se for escutar seu Nigel, você abandonará a ideia. Se o ignorar, talvez tenha um lindo quadro com zebras alegremente listradas. Experimente confiar em si mesmo. A zebra que está na sua imaginação é maravilhosa e merece ganhar vida. A arte da escuta exige fé, e é ela que nos faz avançar. A fé reforça nossa autoconfiança abalada.

Olhe o mundo à sua volta. As árvores, por exemplo. Existe o monumental carvalho, o flexível salgueiro, o mágico abeto-azul... o Grande Criador tem claramente uma imaginação maravilhosa. Há o bordo, a cerejeira, o pinheiro. Existem árvores de todos os tamanhos e formatos. E considere a minúscula bolota que se transforma em um carvalho. A imaginação do Criador gosta de travessuras. Entoe orações de gratidão pela imensa sequoia e que seu assombro saúde a invenção do Criador. Pegue só um pouquinho da graça e permita que sua criatividade voe. Sua imaginação é, claramente, um portal do divino. Atentos, encontramos a criatividade do Criador. Meu jardim tem cactos e lírios. Três bétulas ancoram o canto

noroeste. Um bordo-japonês domina os arbustos de lavanda ao sul. As rosas florescem do lado leste. Os lírios se abrigam sob suas flores. Sentada numa cadeira de vime, fico maravilhada com a diversidade do jardim. “Obrigada”, sussurro, grata pela beleza que me cerca. Passarinhos cantam para mim. Lily corre pelo pátio, pulando para explorar o jardim. Um muro alto de tijolos separa meu terreno e o do vizinho. Lily vai até o muro e dá um latido. Do outro lado, Otis responde. Ouço sua conversa se desenrolar com latidos e ganidos.

– Lily – chamo –, hora de entrar. – Ofereço o típico suborno. – Salmão, Lily?

Ela corre para meu lado, pulando de alegria.

– Salmão – sussurro, e abro a porta, levando-a para a cozinha.

Ela gira em torno de minhas pernas quando abro a geladeira e pego o pacote de salmão.

– Senta, querida – digo, e ela obedece inquieta quando puxo uma fatia de salmão e lhe ofereço.

Ela pega o petisco e lambe meus dedos com gratidão. Deixo-lhe uma vasilha com água fresca. Ansiosa, ela bebe a água.

– Tudo bem, doçura – digo.

Fecho a porta do pátio. Lily vai para a lavanderia e se instala num pequeno tapete oriental. Vou para a sala, onde tenho, pela janela, a vista das montanhas distantes, que hoje se mostram envoltas em nuvens.

– Obrigada, obrigada – digo em voz alta ao Grande Criador. A chuva iminente é bem-vinda. É só minha imaginação ou ouço “De nada, Pequena”? Se for minha imaginação, eu a saúdo. Pratico confiar no que ouço.

*Confie que seu guia interior lhe revelará  
o que você precisa saber.*

– LOUISE HAY

Recentemente tive uma conversa perturbadora com uma antiga amiga. Eu a conheço há 39 anos. Ela me disse:

– Acho que é prepotência acreditar que Deus nos escuta. Afinal de contas, os dinossauros existiram por milhões de anos. Por que Deus escutaria uma frágil criatura de duas pernas?

Seu ceticismo me deixou surpresa. Durante anos, minha fé pegou carona na dela. Agora ela me dizia não acreditar naquilo que sempre pensei que acreditara. A conversa me deixou com uma sensação desagradável de desalento. Tive de me perguntar em que eu acreditava, apesar da descrença dela. Encontrei duas breves afirmativas. *As palavras de que preciso para me curar? Basta saber que Deus é real. A resposta à minha oração? Um Deus que escuta e sabe que estou aqui.*

Em outras palavras, por simplesmente perguntar, sou lembrada, no nível mais profundo, de que acredito em um Deus intimamente preocupado com minhas questões humanas. Esse Deus fala comigo quando pergunto. *Escrevo como PJ – Pequena Julie – e faço minha pergunta, depois escuto a resposta.* As palavras que “ouço” são sábias e consoladoras. Parecem mais sábias e consoladoras do que meus pensamentos costumeiros. Confio que vêm de uma esfera mais alta, de um Deus que ouve com atenção.

Na busca por nossa sabedoria mais elevada, temos de confiar no que ouvimos. Quando pedimos orientação, somos orientados, mas temos de confiar no conselho que aparecer. “O que eu deveria fazer a respeito disso?”, indagamos. A resposta que nos vem pode ser muito mais simples do que nosso intelecto poderia sugerir. Quando tentamos descobrir a resposta para nosso problema, em geral recorremos à mente, não ao coração. Mas é o coração que guarda nossa maior sabedoria. Assim, devemos aprender a indagar: “O que meu coração diz a respeito disso?”

É hábito de muitos escutar com a cabeça, e não com o coração. Não se engane: a cabeça é útil, mas é também enganosa. Esperta, ela adota uma postura simplista e superficial. O coração, por outro lado, vai muito mais fundo. Tem a sabedoria que pode faltar ao intelecto.

Diante de uma decisão, é bom consultar tanto a cabeça quanto o coração. A cabeça pode insistir que sejamos rápidos e decididos, mas o

coração persiste em dizer que paremos e consideremos as variáveis mais sutis. O coração é parceiro da intuição. Seu conselho pode não fazer sentido racional, mas “parece” correto. Ao escutar nossos sentimentos, encontramos um caminho de passos firmes. Somos guiados, e bem guiados.

*Confie em seu guia interior e  
siga seu coração, pois sua alma tem  
um projeto e o Universo o protege.*

– HAZEL BUTTERWORTH

A vida comandada pelo intelecto pode ser “inteligente”, mas rasa. Frequentemente o intelecto prefere a vitória a curto prazo, enquanto o coração é dedicado a projetos longos. É sábio em vez de esperto. Enquanto trabalhamos para levar uma vida mais sincera, mais profunda, nosso intelecto nos confrontará a cada passo do caminho. É claro que nos desafiará. Está acostumado a ser o chefe, e agora lhe pedimos que se afaste e permita que nosso coração seja o guia principal. Fazemos então diferentes questionamentos. Em vez de “Esta é a rota mais inteligente?”, perguntamos “Esta é a rota mais sábia?” Em geral as respostas a essas perguntas são bem diferentes. O coração pode nos empurrar numa nova direção, enquanto o intelecto ditará o que é provado e comprovado.

Ao nos perguntar o caminho mais sábio e não o mais inteligente, recorreremos à intuição. O palpite e o pressentimento se tornam nossos amigos. Passamos a depender deles. Essa nova confiança no coração nos traz uma vida mais acolhedora. Como não tentamos mais ser astutos, deixamos de lado o ego, tão empenhado em ser “esperto” e “inteligente”. No lugar do ego, passamos a nos examinar de forma afetiva. Fazemos o que parece certo e, no fim das contas, era certo mesmo.

Não se engane: o intelecto não cederá sua posição de mandachuva sem alguma confusão. Ao ouvir o novo poder do coração, reunirá todas as armas disponíveis, e a principal delas é a dúvida. O coração nos pede que confiemos em nós mesmos. O intelecto nos diz que não somos dignos de

confiança. E o intelecto tem ferramentas secundárias: palavras usadas contra o coração. Palavras como “ingênuo” e “tolo”. Acomodado confortavelmente na sua posição de líder, o intelecto se declara astuto e sofisticado. Ataca o coração como “infantil”. Declara que o coração é “constrangedor”. Seu desdém é mordaz. Acostumados como estamos a escutar o intelecto, agora temos de nos ensinar a discernir e nos perguntar qual é a voz que estamos escutando. O intelecto é um intimidador. Ele quer tudo a seu jeito, quer vencer.

*Podemos fechar os olhos, voltar-nos para dentro  
e sempre receber a orientação correta.*

– SWAMI DHYAN GITEN

O coração tem uma voz suave, calma, mas insistente. Com a prática, aprendemos a discerni-la. Passamos a nos perguntar: “É a voz da fé ou do medo?” O coração é otimista. O intelecto, pessimista. Somos condicionados a escutar o intelecto, que se entretém com imaginações sombrias. O coração tem um tom mais leve, mas não é ingênuo, nem tolo, nem infantil, como acusa o intelecto. Ao contrário, é espiritual, conectado à sabedoria divina, a forças superiores que querem nosso bem. O intelecto é ríspido, mordaz, cortante. O coração é terno. O intelecto é afiado, enquanto o coração é suave. O intelecto abre caminho à força, o coração convence. Diante de uma decisão, devemos praticar constantemente a escuta do coração. Dependendo do intelecto é um hábito arraigado. Temos de aprender a nos perguntar: “Minha escuta é um mero hábito ou algo mais profundo e verdadeiro?” Quando ouvimos com atenção para além do hábito, o coração fala conosco, e o faz com suavidade e persistência. Quando escutamos o coração, nossa vida assume um tom mais sábio e saudável. Com o tempo, passamos a preferi-lo.

## EXPERIMENTE

Escolha um tópico sobre o qual precise de orientação. Faça sua pergunta e, depois, escute a resposta. Não descarte o que você ouve como sendo "só sua imaginação". Afinal de contas, sua imaginação é algo maravilhoso.

## O SILÊNCIO DA NEVE

Lily e eu estamos presas em casa por causa de uma neve que abafa todos os sons.

Este nosso mundo silencioso é sereno. Nossos sentidos sintonizam a quietude. De acordo com a previsão do tempo, vai nevar o dia e a noite inteiros. Sentada, escrevendo, sinto que o silêncio faz meu guia interior parecer mais ruidoso. Há algo de mágico em estar presa por causa da neve. Talvez seja porque a interdição do mundo externo nos permite conectar-nos mais profundamente com nosso mundo interno.

Meu telefone toca. Atendo no segundo toque. É minha amiga Scottie Pierce, que me liga de San Diego, na Califórnia.

– Presa na neve? – pergunta ela.

Ela assiste à previsão do tempo para Santa Fé, grata por estar num lugar mais quente.

– Presa na neve – confirmo.

– Aqui passa de 20 graus – confessa ela. – Um dia de sol e céu azul; estou olhando os barcos no porto.

– Parece idílico, mas aqui também está muito pacífico.

Moradora do Maine por muitos anos, Scottie admite ter carinho pela neve.

– É, a neve é pacífica. O mundo todo se cala.

– Gosto do silêncio – digo. – Ele me traz uma sensação de calma.

– É, eu me lembro – diz Scottie. – Adoro a neve. É o frio que detesto.

Do jeito como fala, até San Diego parece frio demais para Scottie.

– Aqui é fresco, mas úmido alguns dias... e você sabe como é o frio úmido.

– É, passei por isso em Chicago.

Scottie ri com afeição.

– Não é como o frio seco do Novo México ou do Arizona.

– Não – concordo. – Não é.

Recordo bem o frio úmido de Chicago, de gelar os ossos. Morei oito anos lá quando era quarentona, e cada inverno parecia pior que o anterior.

Desligamos. Estou me preparando para voltar a escrever quando o telefone toca outra vez. Pulo para atender. É Jacob Nordby quem liga, um escritor que admiro – um novo amigo.

– Jacob – suspiro. – Estou muito contente de falar com você. Estou presa por causa da neve no Novo México.

Jacob dá uma gargalhada afetuosa.

– Bom ouvir você também – responde. – E presa na neve! Parece empolgante.

Jacob é um exemplo de vida na arte da escuta. É um ouvinte atento do ambiente e dos amigos, habituado a escutar seu próprio guia superior. Professor que inspira além de escrever, ele incentiva os alunos a fazerem o mesmo.

– Quero que saiba que gostei muito de seu ensaio – ousou dizer. – Li duas vezes e adorei as duas. Seu tom é muito íntimo e encorajador.

– Ah, esse é um elogio e tanto. Obrigado – responde Jacob.

– Fiz os exercícios e os achei maravilhosos – continuo. – Eu me peguei pensando que talvez pudesse furtá-los para usar em minhas aulas.

– Pode ir fundo – Jacob ri outra vez. E então vai direto ao assunto: – Como está indo a escrita?

Não vejo razão para mentir e confesso.

– Mancando, uma ou duas páginas por dia.

– Comigo também – admite Jacob. – Ano passado escrevi sessenta mil palavras e não aproveitei nenhuma. Estourei o primeiro prazo e recomecei do zero. Desta vez tenho pensado: “Você está chegando lá, está mais perto do que quer transmitir.”

*Escrever é a arte de descobrir em que você acredita.*

– GUSTAVE FLAUBERT

Já li três obras de Jacob, e seu estilo é tão persuasivo, tão gentilmente coloquial, que lhe digo:

– Você é um escritor brilhante. Pare de se ofuscar.

Jacob responde:

– Seu reconhecimento chega em muito boa hora. Preciso de incentivo neste momento.

Ele já tem quarenta mil palavras no novo rascunho, e se escuta atentamente para poder elaborar o final.

“Talvez todos precisemos de incentivo”, penso. A Jacob, digo:

– Joguei um livro fora ano passado também. Não era bom o suficiente. Meu intelecto me dizia que era bom, mas o coração sabia que não era.

– Ah, sim – responde entre suspiros.

Ele também tenta escrever com o coração, empenhado em ser autêntico. Como eu, acredita que a boa escrita é a escrita franca. No esforço de ser original, só precisa se lembrar que é ele mesmo a origem de seu trabalho e que, como é verdadeiro consigo, ele é por definição original. É automático, uma questão de escutar e registrar o que ouve. Assim como escutamos o coração acima da razão quando buscamos clareza e respostas, podemos escrever com o coração. Sou estimulada a me lembrar disso e a saber que Jacob e eu estamos labutando, uma palavra de cada vez, conectados a quilômetros de distância.

Depois de recordar-nos um ao outro de escrever com o coração, Jacob e eu encerramos a conversa. Somos espelhos confiantes um para o outro.

Na janela, a neve continua a cair, brilhando agora na luz. Logo o sol torna-se mais insistente, afastando as nuvens que restam, deixando para trás uma abóbada de céu azul. Sem a surdina da neve, o som retorna, surgindo nítido e claro. Um corvo crocita estridente pelo pátio. Um caminhão passa pesadamente.

### EXPERIMENTE

Para usar uma das ferramentas de Jacob, “passe a mão pelo tecido da vida”, observando os “pontos quentes”, ou seja, as questões mais críticas e incômodas. Escreva algumas frases sobre cada um desses pontos.

Agora escolha o que lhe parece “mais quente”. Consegue escutar alguma orientação sobre esse tópico? O que você ouve?

### LER É ESCUTAR

– Acho que você deveria abrir seu grande livro de orações ao acaso – aconselha-me Scottie Pierce. Ela fala de meu livro *Prayers to the Great Creator* (Orações para o Grande Criador). – Vai acalmar toda e qualquer ansiedade, como faz com a minha.

Acho difícil imaginar Scottie atacada por essa ansiedade. Durante 35 anos, ela praticou a arte da escuta, sentada em silêncio, todas as manhãs, das cinco e meia às sete e meia. Ela adora seu tempo em silêncio. Ouve a voz de seu guia interior.

– Coloco o despertador para tocar após 21 minutos e me sento em silêncio – explica Scottie. – Depois leio Rumi, oro e canto. Peço que meu dia se desenrole em paz, cheio de alegria e facilidade.

*É só uma questão de descobrir como  
receber as ideias ou informações que  
aguardam para ser ouvidas.*

– JIM HENSON

A qualquer momento do dia que eu encontre Scottie, ela está com seu espírito alegre, sem sombra de ansiedade. Ela me diz que, ao longo do dia, entra em contato com seu poder superior e que é nesse momento que sua leitura espiritual tranquiliza sua alma.

– Abro o livro de orações ao acaso, pedindo que me mostre o que for preciso. Leio uma oração, às vezes várias. No total, fico em silêncio por uma hora e meia, duas horas. Minha casa dá para o leste, e assisto ao nascer do sol. Começo no escuro e observo a luz chegar. É uma hora muito auspiciosa.

A dependência que Scottie tem da escuta a tornou corajosa. Está conectada com esferas mais elevadas, e essa conexão facilita sua vida.

Ela nunca sente medo, como me disse certa vez, e essa coragem a transformou numa viajante do mundo. Só no ano passado, ela fez um cruzeiro pelo Mediterrâneo, atravessou a Irlanda de carro e fez uma viagem ao México para encontrar amigos. Suas viagens a preenchem de satisfação. Ouvi-la contar suas aventuras – mantemos contato por e-mail – me enche de assombro.

– Quando viajo, ainda me sento para meditar em silêncio – conta Scottie.

Por sugestão dela, tento me sentar em silêncio, mas descubro que me sinto mais guiada quando escrevo.

– Como preferir – comenta Scottie com ironia.

Ela não desdenha minha prática pouco ortodoxa de meditação. Ao contrário. Ela costuma insistir que eu “escreva para obter orientação” e confia plenamente que é possível contar com o que “ouço” e agir com base nisso. As “forças superiores”, como digo, têm um vivo interesse em minhas questões humanas. Elas me escutam e eu as escuto.

O livro de orações a que ela se refere foi criado por mim diariamente, uma oração por vez. Escrevia cada uma à noite, na calma do fim do dia. Quando as leio agora, como aconselha Scottie, vejo-me maravilhada com elas. Alguns anos de distância depois, as orações me proporcionam um momento de pausa. À época, escutei e anotei. Confiei no que ouvia. E agora, relendo-as, acho-as encorajadoras e úteis.

– Não consigo acreditar que as escrevi – digo a Scottie. – Elas parecem inspiradas.

– Mas é claro que são. Você estava inspirada.

*A crença consiste em aceitar as afirmações  
da alma; a descrença, em negá-las.*

– RALPH WALDO EMERSON

“Estar inspirado” é algo sobre o qual os artistas falam com frequência e, às vezes, experienciam. É importante notar que, embora possamos nos “sentir” inspirados às vezes – talvez um projeto entre em foco, uma ideia nos venha de repente ou as ideias surjam mais depressa do que conseguimos escrever –, também podemos “estar” inspirados de maneira muito menos dramática. Os livros são escritos uma página de cada vez. A vida do escritor é uma vida feita de cotidiano, de acrescentar palavras à página. E, por mais prosaico que um único dia, momento ou frase possa parecer em determinado instante, podemos, clara e simultaneamente, estar inspirados.

## EXPERIMENTE

Ler um livro é uma forma de escuta. Você “ouve” o que o autor tem a dizer. Alguns livros são sábios. Demonstram que o autor estava inspirado. Escolha um livro que tenha sabedoria para você. Mergulhe nele três vezes por dia, permitindo que seu espírito se alimente. Deixe o sábio autor “falar” com você. Leia Rumi ou Kabir, ou escolha um escritor de quem você goste. Divirta-se.

## SUFOCAR A ANSIEDADE

Hoje é dia de fazer as malas. Amanhã pego o avião para Nova York, onde farei reuniões e verei amigos. De lá vou para Londres dar dois dias de aula: um curso intensivo do Caminho do Artista. Já ofereci esse curso muitas vezes, mas, em todas elas, fiquei nervosa. Cada aula é única. Espero o melhor: uma turma de alunos dispostos, bem-humorados e entusiasmados. No passado, Londres me apresentou um grupo desses, mas não dá para saber antes de encontrá-los. Em minha experiência, uma única maçã podre em cem pode dificultar o ensino. Em vez disso, torço por aprendizes entusiasmados, alunos avançados o suficiente para resistir à própria resistência. É empolgante dar aula para turmas assim; podemos cobrir quatro dias do programa de estudos em dois. Na frente da sala, observo os rostos se iluminarem quando as ferramentas fazem sua magia.

*Quando parecer humanamente impossível seguir em frente numa situação difícil, entregue-se ao silêncio interior e, a partir de então, espere um sinal de orientação óbvia ou a renovação da força íntima.*

– PAUL BRUNTON

Mas, por enquanto, é hora de nervosismo, não de empolgação. Fazer as malas sempre traz uma certa ansiedade; o que vou levar serão todas as coisas que terei em mãos nas próximas duas semanas e meia. Tenho medo de esquecer algo importante. Racionalmente, sei que vou a uma grande cidade (Nova York) e depois a outra (Londres), onde, com certeza, encontrarei o que necessitar se realmente for o caso. É claro que houve vezes em que percebi que precisava de algo numa viagem e consegui encontrar coisas que, além de práticas, foram especiais.

Muitas vezes elogiam um casaco preto adamascado que comprei em Londres num dia de chuva inesperada.

– É de Londres – explico.

– Ah, não admira – diz a pessoa, concordando.

Quando escuto meu guia superior, sinto-me incentivada e tranquilizada em relação à viagem que se aproxima. Ele me lembra de que estarei resguardada – tanto nos lugares aonde irei quanto por meu eu superior. Faço uma longa lista do que levar, começando por passaporte e dinheiro e finalizando pelo restante. Satisfeita por ter arrumado tudo, fecho a mala.

A viagem de Santa Fé até Nova York é longa – mais do que a de Nova York a Londres. Morar nas montanhas proporciona a vista da paisagem e dos pássaros, pimenta verde e casas de adobe, dias ensolarados e silenciosos, e tempestades dramáticas e estrondosas. Também significa que, para minha ocupada programação de viagens, com poucos voos diretos a partir de Santa Fé, passei a conhecer muito bem o aeroporto de Dallas/Fort Worth – minha escala frequente.

Alguns amigos meus viajam bastante; minha amiga Scottie, além de sair pelo mundo, tem várias casas em regiões diferentes do país e se muda de uma para a outra com facilidade. Outros amigos escolhem não viajar e preferem ficar em Nova York, Novo México ou Los Angeles. Observo que, embora as viagens pareçam desenterrar para mim a já conhecida ansiedade, mesmo assim sempre as prefiro. Atualmente estou no processo de marcar idas a Nova York, Chicago, Londres, Paris, Roma, Edimburgo e Santorini. Isso não é típico de quem não quer viajar, observo comigo. Assim, escuto a orientação: “Tudo vai dar certo. Você tem muito a compartilhar, e seus

alunos ficam gratos ao receber seus conhecimentos.” Acalmada e começando a me empolgar – adoro visitar Londres –, ajusto o alarme para o dia seguinte.

No portão de embarque, ligo para meu amigo Gerard Hackett para confirmar os planos de almoçarmos juntos em Nova York. Ao falar com Gerard, sinto-me otimista. O próprio Gerard é otimista, e seu humor é contagiante. Ele me pergunta como estão as coisas e escuta com paciência quando respondo.

– Londres será bom – diz Gerard.

– É – consigo responder.

– Já foi antes – insiste ele.

– É, foi – admito.

– O que fará para se divertir? – indaga Gerard.

Digo-lhe que vou caminhar e apreciar os bairros de Londres.

– Bom, mal posso esperar para vê-la amanhã – e se despede.

*Todos somos guias melhores de nós mesmos, se estivermos atentos a isso, do que qualquer outra pessoa seria.*

– JANE AUSTEN

Quando embarco, sinto-me tocada por uma sensação de gratidão. “Tenho a sorte de ver o mundo e visitar regularmente meus amigos distantes”, penso comigo. Chegarei a Nova York e vou me instalar no hotel que conheço. Depois de dormir, pedirei o café da manhã com mingau de aveia e café. Escreverei minhas Páginas Matinais e depois irei ao centro da cidade para um almoço tardio com Gerard. Noto que meus pensamentos passaram da ansiedade à gratidão e até à empolgação. Será que foi por ter escutado o conselho encorajador de meu eu superior? Acredito que sim.

## EXPERIMENTE

Escolha um tópico que costume lhe despertar ansiedade. Dê preferência a algo que sempre tenha lhe causado angústia. Agora peça a seu eu superior orientação sobre esse assunto. Ouça bem o que a sua "escuta" captar. Talvez seja bom escrever esse momento. Sua voz interior é mais calma, encorajadora e otimista do que supunham seus pensamentos ansiosos? Você sente a ansiedade se transformar em gratidão, calma e otimismo enquanto escuta esse incentivo?

## SUGESTÕES DE PRIMAVERA EM SANTA FÉ

Estou de volta a Santa Fé depois de uma viagem tranquila, produtiva e agradável a Londres. Meus alunos eram, de fato, inteligentes e cheios de energia. Seu humor era contagiante; seu entusiasmo, inspirador. Nossos anfitriões britânicos foram maravilhosos; apresentaram seu luxo clássico, característico do país, deleitando-nos com refeições festivas e passeios pela cidade. Volto com uma sensação de otimismo depois de ter absorvido novos sons e imagens e com um sentimento de realização, sabendo que meus alunos saíram do fim de semana com ferramentas práticas e empolgação.

*O guia interior é ouvido como uma música baixinha  
à noite por aqueles que aprenderam a escutar.*

– VERNON HOWARD

Em casa, as montanhas estão iluminadas pela luz dourada do sol poente. Tivemos um dia quente, e a neve dos picos derreteu quase toda. No portão externo do pátio, um opulento lilás está florescendo. Quando levo Lily para

um passeio, um lagarto gordinho corta nosso caminho correndo. É do tipo listrado, não o cinzento delicioso, e Lily o ignora. Subimos a escada até nossa estrada de terra. Ouço o barulho da aproximação de um carro, e puxo Lily para o meio-fio. O motorista passa com um aceno alegre. Amo Santa Fé.

Antes de ir a Londres, as árvores estavam nuas e invernais. Nas duas semanas e meia em que fiquei ausente, folhas verde-claras brotaram, mesmo com a neve. As árvores floridas, danificadas pelo granizo, apressam-se a derramar as flores e dedicar-se à tarefa da folhagem estival. Também estou ansiosa pelo verão. Minhas rosas e meus lírios formarão um alegre jardim. Eu me sentarei ao crepúsculo, depois que o calor do dia passar. Vagalumes piscarão até o anoitecer.

Hoje mesmo o crepúsculo já parece perdurar. A luz se mantém até as oito. Ao passar pela praça central de Santa Fé, cumprimento um amigo todo agasalhado.

– Está ficando claro por mais tempo – diz ele ao me cumprimentar. – Dez graus mais quente, e posso ficar só com meu casaco de baixo.

– Pois é, podemos – concordo. Também estou agasalhada.

Em casa, penduro o casaco no cabideiro. Olho o termostato da calefação e o aumento alguns graus. Sem o agasalho, a casa está gelada. O telefone toca. Quem liga é Scottie, que recentemente fez uma cirurgia na boca. Soa melhor e mais forte do que há alguns dias.

– Estou sarando – anuncia. – A cada dia estou melhor. Consigo sentir.

– Realmente parece estar voltando ao normal.

– Não posso falar muito.

– Sua voz está mais firme.

– O dentista me ligou hoje à tarde e me avisou para não exagerar. Eu só queria saber como você está.

– Estou bem. Tive um dia feliz escrevendo.

– Isso sempre a deixa alegre.

– Pois é, deixa mesmo. Também levei Lily para um longo passeio. Os lagartos já estão à solta.

– Já?

– Já.

- Minha voz está começando a sumir. É melhor desligar.
- Ligo para você amanhã.
- Ótimo.

Desligamos.

Admiro a resiliência de Scottie. Ela enfrenta os desafios da vida com coragem e bom humor. O médico lhe disse para aplicar gelo no rosto de vinte em vinte minutos. Eu me ofenderia com uma instrução dessas e me rebelaria, mas Scottie obedece sem se queixar.

Ela diz: “Estou roxa e inchada. Ainda bem que não tenho uma festa para ir nos próximos dias.”

Scottie sempre procura – e encontra – um lado bom.

Agora está na hora de descansar para a noite. Tenho ido me deitar mais cedo e acordado mais cedo também, à espera de dias cheios. Gosto da serenata matinal dos passarinhos às seis da manhã. Mais tarde, quando o vento aumenta, procuro dizer a mim mesma: “Vai passar logo.” E, quando realmente passa e a casa se aquieta, a não ser pelo tique-taque do relógio da cozinha, desfruto do relativo silêncio.

Em minha última viagem, contava o barulho das sirenes de Londres. A cidade me pareceu barulhenta. Vi que estava com saudades de Santa Fé e das sílabas que a natureza produz. Agora, em casa, sinto falta da cacofonia da cidade grande. Meus ouvidos se acostumaram ao som da vida urbana. O caminho da escuta é feito por um som de cada vez.

## EXPERIMENTE

Leve-se a um lugar incomum. Não precisa ser fora do país; pode ser simplesmente um lugar aonde você normalmente não vai. Escute a paisagem sonora e observe que é diferente da que você está acostumado a escutar. Como se sente com a nova paisagem? Que ideias ela lhe traz?

## A PINTORA É UMA OUVINTE

Pego o telefone e ligo para Pamela Markoya, artista plástica de Santa Fé que conheço há vários anos. Sei que ela aborda sua arte pela escuta e a convido para almoçar. Acredito que ela escute ativamente seu eu superior no processo de criação e, quando nos encontramos mais tarde num restaurante japonês, ela confirma minha crença.

Pamela se move com a graça de uma modelo. Vestida com jeans pretos justos e uma blusa carmim, é uma figura impressionante: uma beleza de cabelo sedoso e pele clara. Todos os olhos a seguem quando ela vem até a mesa.

– Olá, que bom ver você – ela cumprimenta o dono do restaurante, um japonês magro e marcante. – Como vai?

– É um prazer revê-la – responde o dono.

Pamela se senta e explica:

– Como aqui sempre. Tudo é delicioso. Tudo é fresco. O sushi é fantástico e o bentô é excelente, assim como o teriyaki.

Aponto no cardápio o meu pedido simples, numa letra que parece asiática: sopa de missô e um sushi Califórnia. O pedido de Pamela é mais complexo. Ela conhece o cardápio de cor. Jogando para o lado a imensa

quantidade de cabelo acaju, ela pede seu prato. Peço que me fale de sua prática e do papel que tem a escuta. Ela mergulha no tema com alegria.

– Minha prática é me sentar, respirar e escutar – começa ela. – Minha escrita é uma forma de arte a ser compartilhada. Escrevo cartas de amor para quem amo, sabendo que serão lidas. Para escrever, eu literalmente coloco a caneta-tinteiro sobre a página e presto atenção nas palavras que vou ouvir – e escrevo então o que escuto. É como se o ouvido que escuta naquele momento estivesse conectado à tinta. Posso me surpreender, e é realmente o que acontece com frequência, com o que escrevo. – Pamela toma um golinho de chá, organiza os pensamentos e continua. – Paro de escrever quando não ouço nada. A voz revela uma palavra atrás da outra, distintamente. Tem entonação, lirismo e cor. Muitas vezes há humor, e realmente “ouço” as letras vindo com humor e leveza.

Nossa sopa de missô chega. Como prometido, é fresca e deliciosa. Pamela toma uma colherada, pausa a colher e continua seus pensamentos.

*Quando é o trabalho que domina, o artista pode sair  
do caminho para não interferir. Quando o  
trabalho domina, o artista escuta.*

– MADELEINE L'ENGLE

– Quando pinto – diz ela –, respiro e limpo tudo. Embora seja uma arte visual, configurada pelo que vejo, escuto o pincel, e há uma direção muito clara. No processo de criação de marcas, raramente mudo alguma coisa. Criar marcas é uma linguagem que escuto. – Pamela ri e continua suavemente. – Sim, sou boa ouvinte. Acho que é escutando que nos apaixonamos. A ressonância da energia do outro, a escuta do tom da voz além das palavras... creio que o Cupido tem orelhas grandes. Acho que o amor nos pede que escutemos... as palavras, o espaço entre as palavras, o silêncio. Ele nos pede que escutemos além de nossa zona de conforto, que escutemos o desconhecido, a vulnerabilidade. Para mim, é na escuta que

tenho a força, a disposição e a coragem de entrar na dança do amor, na prática da arte.

Chegam dois pratos com nosso sushi. Comemos em silêncio durante vários minutos. Então, Pamela volta a falar.

– Sem escuta não há amor – diz ela. – A escuta me coloca na forma de conexão espiritual que tenho com as pessoas em minha prática criativa. Sem escuta não há amor nem conexão. E a arte trata de conexão.

Estamos famintas e devoramos o sushi. Queremos mais, decidimos, e pedimos outra porção. Pamela aproveita a pausa em nossa refeição.

– Escuto o Universo me dizer coisas – explica ela. – Pouco depois de me divorciar, eu estava no meio de uma crise emocional e não entendia que precisava de autocuidado. Comecei a notar sirenes; carros da polícia, dos bombeiros, ambulâncias. A sirene era um sinal para eu parar, respirar, verificar meu corpo... realmente ficar no presente. Continuo essa prática ainda, dez anos depois. Escuto e descubro que tenho uma experiência interativa com o Universo. Quando ouço carrilhões ou sinos de igreja, paro e rezo. Pela escuta, o Universo se torna meu professor.

Pamela revela um último pensamento:

– A escuta dá acesso à ancestralidade. Os mitos, os anjos, os espíritos, os místicos. A escuta é atemporal. Dizem que é preciso ver para crer; digo que, para crer, é preciso escutar.

### EXPERIMENTE

A escuta nos conecta a esferas mais altas. De caneta na mão, faça-se a seguinte pergunta: "O que preciso saber?" Escreva a resposta que você "ouvir". É a voz de um eu mais sábio. Leve seu conselho a sério.

## A REVERENDA É UMA OUVINTE

– Achei que tínhamos marcado ao meio-dia e meia, não ao meio-dia – desculpa-se a reverenda Brendalyn Batchelor ao se atrasar para nosso almoço marcado no Love Yourself Cafe.

Ela usa uma blusa de listras bem coloridas sobre calças saruel turquesa. O cabelo louro cai como uma cortina sedosa. Nem parece uma reverenda. Os 25 anos no serviço lhe deram o direito às roupas informais.

– Adoro seu cabelo – digo, mas ela rechaça o cumprimento.

– Vou cortar amanhã.

– Ah, tudo bem.

Brendalyn coloca uma almofada macia na cadeira. Dá uma olhada no cardápio, mas já sabe o que quer: um prato vegano à caçarola – batata-doce, couve, cebola, cogumelos e abacate. Ela faz seu pedido. Peço um prato de mingau de aveia com frutas.

Enquanto esperamos a refeição, eu a encho de perguntas.

– Qual a importância da escuta em seu caminho espiritual? – indago.

A questão desperta seu interesse.

– Acho que é essencial – responde ela. – Estou sempre escutando minha voz interior. – Ela dá um tapinha no peito, como se batesse para obter uma resposta.

*Que você sempre encontre sua voz intuitiva,  
e que a linguagem de sua intuição cante.*

– JODI LIVON

– Como você escuta? – pergunto, imaginando-a em oração.

– Bom – diz ela –, medito duas vezes por dia, uma hora de cada vez. Fico em silêncio e presto atenção nas sensações do corpo conforme vão surgindo. Não faço nada de especial. Só noto o que acontece.

A comida chega, e Brendalyn se concentra no seu prato. Espero pacientemente que continue. Entre garfadas, ela diz:

– Escuto o silêncio e então as mensagens chegam. Recebo orientação sobre o que fazer.

Faço uma pausa, como minha aveia, e enfim pergunto:

– Então você se concentra em escutar e sua atenção é recompensada?

– Isso – responde Brendalyn. – Exatamente. Há pouco tempo ouvi uma frase que descreve minha experiência. A pessoa disse que a escuta espiritual é “escutar com o ouvido atrás do ouvido”. Então pensei: “É isso mesmo.”

– Você ora para pedir orientação?

Brendalyn pousa o garfo e explica:

– Escuto por dentro. Não acredito num deus fora de mim.

Ela volta a comer, pegando um pedaço de batata-doce, depois um de abacate. Come com atenção plena, como aconselha Thich Nhat Hanh. Ela elabora o que disse:

– Faço parte de Deus, e Deus faz parte de mim.

Ela faz que sim com a cabeça, balançando seu sedoso cabelo chanel.

– Acredito num deus que escuta – digo.

– E acredito em escutar sempre – responde Brendalyn.

Ela espeta um último pedaço de batata-doce, enquanto reflito sobre seu conceito de um deus interno que ela escuta o tempo todo.

– Então, se acredito num deus que escuta, você acredita num deus que fala?

– Algo assim. Minhas mensagens são práticas: ouço o que devo fazer.

Brendalyn descreve o que podemos chamar de um rádio espiritual. Seu trabalho, como ela o vê, é “ficar sintonizada”.

*O arco-íris da alma tem mais cores  
do que as estrelas do céu.*

– MATSHONA DHLIWAYO

– Não acredito num deus fora de mim – repete ela. – Em vez disso, acredito num deus interior.

– Então, quando faz suas orações, você ora para si mesma?

- Algo nesse sentido. Não acredito num deus externo, com um plano para mim.
- Mas acredita que seu deus interior tem um plano?
- Acredito que aprendo o plano quando escuto. Como já disse, faço parte de Deus, e Deus faz parte de mim. Escutar é fundamental.

### EXPERIMENTE

Escreva cinco características que lhe ensinaram que Deus tem. Examine sua lista. Qual dessas características você quer manter, se é que quer? Agora escreva cinco características que você gostaria que Deus tivesse. Seu Deus ideal seria... bondoso, engraçado, sábio, gentil, generoso?

### ESCUTAR A BOA FORMA

Michele Warsa, instrutora de educação física, acredita que escutar “é tudo, é fundamental em meu trabalho”. Magra, esbelta, bonita, ela é um anúncio ambulante de suas teorias.

– Escuto para impedir que meus clientes sofram lesões. Eles me dizem quando sentem desconforto. Escuto e ajusto a rotina. Todo mundo quer entrar em forma, mas isso exige tempo e cuidado. Vou devagar, e o resultado vale a pena.

Caminhante fervorosa, Warsa anda diariamente e incentiva os alunos a fazerem o mesmo.

– Caminhar faz bem às costas – afirma. – Até cinco minutos ajudam. Qualquer esforço faz bem; cinco, dez minutos. O segredo é a frequência. Não ache que precisa de muito tempo. Cada pouquinho faz diferença.

Uma sessão de meia hora com Warsa começa com aeróbica: dez minutos na bicicleta ergométrica, cinco na esteira. Em seguida, trabalho de chão com pesos. Seguem-se exercícios de equilíbrio e alongamento para encerrar. Isso tudo acompanhado do otimismo convincente de Warsa. Ela observa os mínimos ganhos.

Exercito-me com Warsa três vezes por semana há seis meses. Minha rotina de treino, a princípio difícil, ficou mais fácil. Os pesos são maiores e as repetições, mais rápidas. Warsa observa que, embora não tenha emagrecido, estou mais tonificada. O espelho me diz que é verdade. Quero avançar, mas Warsa reluta em forçar meu corpo. Ela escuta minhas deixas e mantém o treino de meia hora, acreditando que devagar e sempre é melhor.

– Como estão suas costas? – pergunta ela.

Conto alegremente que estão sem dor. Antes de me exercitar com ela, tinha dor crônica nas costas. Os músculos do lado direito eram mais tensos do que os do lado esquerdo. Os alongamentos de Warsa os igualaram.

– Agora, se as costas doerem de novo, quero que faça seus alongamentos – instrui ela. – E quero que me diga. Sou boa ouvinte, mas não leio mentes.

*Intuição é ver com a alma.*

– DEAN KOONTZ

– Por um momento achei que lesse.

Desde que começamos a trabalhar juntas, muitas vezes Warsa intuiu uma dor antes que eu falasse. Talvez eu suspirasse ou resmungasse. O mais leve gemido chamava sua atenção. Ela está escutando, como disse Brendalyn, com “o ouvido atrás do ouvido”.

Para ela, o trabalho corporal é um caminho espiritual. Ela sintoniza primeiro seu poder superior, depois o cliente. Avança um passo de cada vez. Verdadeira curadora, ela sente compaixão por aqueles com quem trabalha. Bela, esforça-se para destravar a beleza interior dos outros. Paciente, tolerante e cuidadosa, faz perguntas e escuta com atenção a resposta do aluno. Gentil e eficiente, mostra o caminho da boa saúde. Ao escutar as

pistas sutis que lhe dão, ela mapeia o progresso por meio de pequenos incrementos. Seu otimismo com o progresso inspira otimismo naqueles com quem trabalha. Eu lhe agradeço pelo cuidado, mas ela rechaça meu agradecimento.

– Eu me preocupo – explica ela. Sua preocupação é evidente, e curativa.

## EXPERIMENTE

Desacelere e escute as revelações. Reconheça que *correr* é sofrer, e ter calma é ouvir a alma.

### A CORRETORA DE IMÓVEIS É UMA OUVINTE

A corretora de imóveis Suzanne Sealy, de Manhattan, telefona “só para ver como andam as coisas”. Fomos amigas uma década atrás, quando morei em Nova York, e nosso vínculo continuou a distância. Veterana, com 38 anos no caminho espiritual, ela tem uma vida bem-sucedida como uma das principais corretoras de imóveis de Manhattan. Combina modéstia com experiência, uma associação vitoriosa, e atribui a potência de sua carreira à capacidade de escutar. Ela escolhe as ofertas que combinam com as necessidades e desejos, declarados ou não, dos clientes.

– Escuto suas reações e observo a linguagem corporal. Há pistas e dicas de suas preferências. Esta tarde, por exemplo, havia uma feira ao ar livre na Lexington Avenue, e eu mostrava um apartamento no terceiro andar de fundos na esquina da Lexington com a rua 92. O apartamento dava para o jardim do prédio. Era silencioso e calmo. O casal a quem eu mostrava o lugar reagiu ao silêncio. Eu os escutei, e eles escutaram o privilégio de um apartamento silencioso numa cidade barulhenta. A mulher foi de cômodo em cômodo, arrumando a mobília mentalmente. O marido ficou parado,

absorvendo o silêncio. Deixei o apartamento falar por si. As janelas estavam abertas, mas não se ouvia nada. Havia alegria no silêncio.

*O que realmente digo é que precisamos nos dispor a deixar a intuição nos guiar e, depois, seguir essa orientação diretamente e com destemor.*

– SHAKTI GAWAIN

Suzanne fez uma pausa e, pensativa, continuou:

– Escutar significa dar toda a nossa atenção. Nunca se apressar para terminar a conversa. Há uma arte em pedir ao cliente que fale mais, e é preciso paciência para escutar quando ele se estende. – Suzanne parou novamente. Queria ser exata e continuou. – A melhor coisa que ouvi sobre a escuta é que ela é uma forma de fazer um novo amigo. Faça uma pergunta, escute a resposta e depois faça uma pergunta relacionada. Isso confirma para o outro que você está escutando de verdade. Escutar é ler nas entrelinhas, escutar o que a pessoa não sabe que está dizendo. – Suzanne fez mais uma pausa, depois prosseguiu. – Na venda de imóveis, escutar é importantíssimo. Às vezes, escutamos não com os ouvidos, mas com os olhos. A linguagem corporal revela muito, aberta ou fechada. Boa parte de meu sucesso está na escuta.

Enquanto escuto Suzanne, ouço sua habilidade aguda de absorver a realidade do cliente e, depois, interpretá-la com sua própria intuição. Escolher um lar é algo extremamente pessoal, e, quando ela reúne pessoas e casas, uma mão superior – chame de inspiração, acaso feliz ou destino – entra em jogo. Sim, a exposição ao sol e o número de quartos precisam atender à expectativa. Sim, o preço, a localização e o estilo do imóvel são cuidadosamente incorporados. Mas o que “parece um lar” é mais impreciso, e a capacidade de Suzanne de escutar essa química gentil e poderosa – entre ser humano e espaço – é seu dom poderoso e pessoal.

## EXPERIMENTE

Traga à memória uma interação na qual você se sentiu guiado, mais sábio do que o normal e com um senso de direção. Como Suzanne, você escutou e se sentiu conduzido.

## RESULTADOS

Você tem mantido suas Páginas Matinais, os Encontros com o Artista e as Caminhadas?

O que descobriu ao escutar conscientemente sua voz interior?

Percebeu que se sente mais conectado consigo mesmo?

Sentiu resistência? Conseguiu resistir a essa voz?

Cite uma experiência memorável de escuta. Que tipo de revelação “aha” você teve?

## SEMANA 4

### Escutar além do véu

*Ver a morte como o fim da vida é ver o horizonte como o fim do oceano.*

– DAVID SEARLS

**E**sta semana escutaremos ainda mais profundamente e chegaremos a nos conectar com os que já se foram. Como agora temos o hábito de escutar – o mundo, as pessoas e nosso eu superior –, perceberemos que esse novo passo não é tão grande quanto parece. Veremos que os que atravessaram o véu podem parecer mais próximos do que esperávamos e que, se conseguirmos resistir à nossa resistência, escutá-los pode ser simples e suave.

#### CONECTAR-SE COM O OUTRO MUNDO

A quarta ferramenta da arte da escuta envolve escutar o mundo além do véu da morte. Isso exige abertura espiritual. Ao contrário de muitas sociedades que reverenciam os ancestrais e lhes pedem orientação, a nossa tende a pensar que os antepassados – e os amigos falecidos – estão fora de nosso alcance. “Não é bem assim”, diz a arte da escuta. Se nos abrirmos,

poderemos ouvir os que já se foram. Basta disposição para experimentar. Quando tentamos fazer contato com as pessoas amadas falecidas, elas entram em contato conosco. Não é raro ouvi-las falar como falavam em vida. Só é necessário abrir a porta. Assim, pedimos: “Posso ouvir tal pessoa?” As respostas vêm pronta e facilmente. “Escutamos” os entes queridos falando, às vezes com tanta facilidade que duvidamos que a comunicação seja real. E se for real? “Não duvide de nosso laço”, eles podem responder. Assim, pedem-nos que deixemos o ceticismo de lado. Pedem-nos que sejamos vulneráveis e abertos como crianças. Quando cooperamos, somos recompensados com novas mensagens.

*A morte dá fim a uma vida, não a um relacionamento.*

– MITCH ALBOM

Falo com pessoas que faleceram como prática diária. Quando faço contato, elas me ouvem e respondem. A primeira é um espírito chamado Jane Cecil, amiga íntima e assessora quando viva. Falo com ela diariamente e sou grata por seus conselhos sábios.

– Posso ouvir Jane? – pergunto. Ouço prontamente a resposta.

– Julia, estou bem a seu lado. Você está sendo orientada correta e cuidadosamente. Não há nenhum erro em seu caminho.

Depois de me cumprimentar e me deixar à vontade, Jane se dispõe a ser mais específica. Ela volta sua atenção à questão imediata.

– Seu livro está indo bem – diz ela. – Mantenha um ritmo constante. Não se critique.

As mensagens de Jane são breves e diretas. Acalmam e têm o dom misterioso de abordar exatamente minhas preocupações no momento. Às vezes indicam uma preocupação antes que eu a identifique. Jane me diz:

– Você está sóbria. Continuará firme em sua sobriedade. – Até que Jane falasse, eu não tinha consciência de minha preocupação incômoda com a bebida. Mas lá estava. A sabedoria de Jane ultrapassou a minha.

Depois de “falar” com Jane, volto minha atenção para outra amiga, Elberta Honstein, criadora de cavalos campeões Morgan. As mensagens de Elberta mantêm a linguagem das exposições de cavalos.

– Julia, você é campeã – ela pode me dizer. – Nenhum obstáculo é demais para você. Você é forte. Eu lhe dou resistência e elegância.

*Os fios invisíveis são os laços mais fortes.*

– FRIEDRICH NIETZSCHE

Como as de Jane, as mensagens de Elberta são tranquilizadoras. Elas abordam o que vejo como meus “temores ocultos”. Temo não ser suficiente, mas Elberta me assegura que sou, sim. Ela me chama de campeã – “excelente” em cavalês.

Elberta, como Jane, insiste que eu confie na realidade de nosso laço constante.

– Você me procurou, e eu a procurei – afirma Elberta. – Você fala comigo, e falo com você. Somos como sempre fomos. Nosso laço é eterno.

Diante dessas confirmações, sinto-me confiante. Quando escrevo o que “ouço”, penso que mais gente deveria tentar usar essa minha ferramenta.

Peça para “ouvir” e, então, escute. Foi a necessidade que provocou minha busca pelas amigas. Em vida, nos falávamos diariamente. Na morte, o hábito continuou. Havia tópicos que eu só abordava com Jane, assuntos que eu só abordava com Elberta. Minha necessidade de contato – e conselho – contínuo me levou a escutar. Eu fazia a pergunta “Posso ouvir Jane sobre tal coisa?” e aí escutava, como se ela estivesse na mesma sala que eu. Descobri que ela estava comigo. De caneta na mão, fui transcrevendo o que ouvia de Jane “sobre tal coisa”.

Foi o mesmo com Elberta. Quando viva, eu lhe pedia frequentemente que rezasse por mim. Nervosa com as aulas, eu ligava para ela. “Me inclua em suas orações”, eu pedia. As orações de Elberta me davam confiança. Eu conseguia sentir seu impacto estabilizador. Quando ela morreu – de repente, inesperadamente – fiz meu pedido ao etéreo: “Elberta, por favor, me ajude.”

De caneta na mão, escutei sua resposta. “Você se sairá muito bem”, prometeu Elberta já na esfera celestial. “Eu lhe darei sabedoria, resistência e graça.” Ao escrever o que “ouvi”, fiquei maravilhada com a postura e a dignidade de Elberta – a mesma, na morte e na vida.

*Perceba que tudo se liga a tudo.*

– LEONARDO DA VINCI

Tanto Jane quanto Elberta mantiveram suas características. Eram reconhecidamente as “mesmas”. Quando fiz contato com elas, fizeram contato comigo exibindo uma vontade reconfortante de se conectar. Suas mensagens sempre foram de incentivo. Eu saía de nosso encontro me sentindo vista. Era como se eu estivesse fazendo uma visita feliz quando eram vivas. Fiquei com a sensação de que não tinham realmente ido embora. Por algum tempo, mantive essas conversas só para mim. Nosso contato me parecia real, e eu não queria experienciar a dúvida ou o ceticismo dos outros. Com o tempo, minha convicção de que estávamos realmente em contato cresceu, não diminuiu. Passei a compartilhar as mensagens com alguns amigos seletos. “Jane disse”, eu falava, ou “Elberta mencionou...” Com alívio, vi que meus amigos não zombavam de minha revelação. Eu temia soar meio “gratiliz”. Quando confessei esse medo, fui compreendida. Como observou uma amiga, “Julia, gratiliz é a última moda”.

– Você tem sorte de ter esse contato direto – me diz Scottie Pierce. Mas acho que a sorte tem pouco a ver com isso. É mais ter a mente aberta. Se mais pessoas tentassem fazer contato, a comunicação com os amados falecidos seria normal.

Podem me perguntar: “Mas, Julia, e se suas respostas do outro mundo forem só uma ilusão?” Se for o caso, minha “ilusão” me leva numa direção positiva. Não pode haver mal no que é positivo. O contato reforça nossa autoestima. Quando nos esforçamos para ser dignos de nossas mensagens, nos tornamos pessoas melhores e mais fortes. Nossa “ilusão” nos faz avançar.

Faz três anos que Jane faleceu, e Elberta, dois anos. Comecei a lhes escrever prontamente e, agora, tenho anos de mensagens escritas. Quando folheio meus diários, vejo que suas palavras permanecem essencialmente as mesmas. São animadas e tranquilizadoras. Insistem comigo para ter fé, confiar que estou no caminho certo, sendo guiada correta e cuidadosamente. Não encontro nenhum alerta grave. Talvez suas orientações mantenham os problemas sob controle.

– Julia – ouço de Elberta –, sua criatividade permanece intacta.

– Julia – repete Jane –, você é tão forte como sempre foi.

Às vezes leio para Scottie Pierce o que me disseram. Quando lhe digo que estou confusa com alguma questão na vida, ela me pergunta: “Pedi orientação? O que Jane e Elberta dizem?” Com o passar dos anos, Scottie, assim como eu, começou a confiar na orientação que recebo. Quanto a mim, vejo-me capaz de falar com ela sobre as mensagens. Ela me escuta atentamente e nunca ralha comigo por eu ser meio grátiluz.

Meu espelho confiante Sonia Choquette é outra confidente. Quando lhe conto a opinião de Jane ou de Elberta sobre alguma coisa, ela insiste que eu confie no que disseram. Quando lhe confesso que acho fácil entrar em contato com elas – tão fácil que, às vezes, duvido que o contato seja real –, Sonia, que é vidente, me repreende:

– Não pense que tem de ser difícil – ela me avisa. – A comunicação com os espíritos é fácil e natural. Não ache que precisa de treinamentos elaborados.

Assim, destreinada, mas de mente aberta, persisto em meus contatos. Pergunto: “Posso ouvir Jane? Posso ouvir Elberta?”, e escuto suas respostas. Elas são parte integrante de meu caminho da escuta. Aprendi a confiar que suas mensagens são reais.

*O mundo é muito vazio quando só se pensa em montanhas,  
rios e cidades; mas conhecer alguém que pensa e sente  
conosco e que, embora distante, está próximo em espírito  
transforma nossa terra num jardim habitado.*

– JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Quando começamos a explorar esse contato, a princípio ficamos tentados a descartar as mensagens que ouvimos. “Fazer isso não deveria ser mais difícil?”, nos perguntamos. Não seria preciso um esforço maior para “escutar além do véu”?

Não, insiste Sonia Choquette.

Aqui o que importa é nossa expectativa clara de que podemos ouvir e a confiança de que ouviremos a voz das pessoas amadas. Nosso desejo puro de contato constrói a ponte com o além. Rezamos para ouvir, e ouvimos as pessoas amadas responderem a nosso chamado. Suas mensagens são tranquilizadoras. “Não duvide de nosso laço”, dizem.

*Ficar vulnerável é um risco que temos de correr se quisermos experienciar a conexão.*

– BRENÉ BROWN

Assim, temos de aprender a duvidar de nossas dúvidas. Quando as palavras se formam em nossa consciência, precisamos acreditar que elas nos vêm do além. Escutamos e escrevemos o que “ouvimos”. As pessoas amadas nos falam com carinho e calma. Ao contrário de nós, não duvidam de nossa conexão. Em vez disso, elas nos acolhem. Suas palavras nos chegam com clareza. Escrevemos suas mensagens e nos sentimos consolados. Sua intenção amorosa é palpável. Temos uma sensação de bem-estar. Quando fazemos contato com a esfera celestial para chegar às pessoas amadas, elas nos contatam também. Somos amados e podemos sentir esse amor, mesmo depois que elas “atravessaram o véu”.

“Posso ouvir Fulano?”, indagamos, e é como se déssemos um telefonema. Fulano nos responde. “Você está sob minha custódia, a salvo e protegida”, diz. Com a caneta no papel, recebendo suas palavras e escutando, a mensagem amorosa se desenrola palavra por palavra!

## EXPERIMENTE

Convido você a experimentar ser gratiluz. Escolha alguém muito próximo, um amigo ou parente, que já tenha partido. Faça a simples pergunta: "Posso ouvir essa pessoa?" Prepare-se para a resposta rápida de que, sim, você pode ouvi-la. Escute o que ela tem a dizer. É provável que você ache a mensagem tranquilizadora, como se retomasse o fio de uma conversa preciosa, mesmo que breve e direta. Em todas as possibilidades, você se sentirá amado. Agradeça a seu correspondente por entrar em contato com você. Se quiser, prometa entrar em contato outra vez em breve.

## ESCUTAR ATRAVÉS DO VÉU

Susan Lander tem cabelos castanhos, crespos, e olhos grandes. Parece sensata, e é. Ganha a vida como médium e vidente, falando com os que já faleceram e recebendo suas mensagens. É um espelho confiante quando lhe conto minhas experiências de contato além do véu. Sua tranquilidade sobre o tema é contagiante. Ela acredita que a vida após a morte, longe de ser ilusão, é tão real quanto a vida na Terra.

Fico empolgada com nossas conversas. Pego o telefone e ligo para ela na Flórida. Nosso bate-papo ferve alegremente quando lhe peço para falar sobre a escuta além do véu.

– Para mim, há dimensões diferentes de escuta – explica Susan. – Há a escuta na conversa em geral. Aí, tento não ser muito superficial, mas costumo me pegar escutando para responder, em vez de escutar profundamente. É desafiador, porque adoro compartilhar experiências. Quando me percebo fazendo isso, sei que significa que não estou escutando

focada em partilhar; estou escutando para responder. Sou muito extrovertida, adoro falar.

*Estamos todos conectados... Não se pode separar  
uma vida da outra, assim como não se  
pode separar a brisa do vento.*

– MITCH ALBOM

Como se quisesse provar, ela se apressa em dizer:

– Ano passado me esforcei muito para ouvir de verdade. É respeitoso estar presente diante do que o outro diz. Minha pessoa favorita para conversar é uma fonoaudióloga. Ela é muito consciente dos padrões da fala. Determina o ritmo de parar e escutar. Determina o ritmo da nossa conversa. Na verdade, ela desacelera tudo; é muito relaxante. Quando ela fala, estou presente e vice-versa. Essa é Susan, a pessoa da Terra.

Susan desacelera até um ritmo meditativo. Suas palavras refletem a mudança de consciência. Ela explica:

– E tem a Susan, a médium. É bem diferente. O processo de mediunidade envolve nos pôr de lado para escutar plenamente os espíritos. Para mim, a meta é sair de cena e ser somente um canal para as mensagens dos espíritos, que são multissensoriais. Ouço, vejo e sinto suas mensagens. Meu corpo inteiro se envolve, não só o cérebro, como em uma conversa comum. A parte importante é usar o corpo inteiro em vez de só o intelecto.

Mais uma vez, sou lembrada da diferença entre escutar com a cabeça e escutar com o coração. O que Susan descreve parece uma combinação dos dois. Ela continua:

– Quando escuto os espíritos, tenho consciência de que é algo muito sagrado. Eles confiam que transmitirei suas mensagens, e ouço com muita atenção. É um dom e uma responsabilidade imensos. São seres amados pelos outros. Faço a escuta pelas pessoas da Terra, porque elas não conseguem escutar tão bem. Preciso estar 100% presente. Tenho que ficar escutando. Eu me transformo numa antena psíquica gigante.

Susan faz uma pausa para reunir os pensamentos. E continua:

– Também é extremamente compensador e maravilhoso. Por exemplo, neste momento, vejo os cavalos de sua amiga. É um cartão-postal dela, enviando Deus, o divino, para a Terra.

Sorrio, penso em Elberta e sei que ela está próxima.

*As coisas que perdemos têm sua forma de voltar a nós no fim das contas, ainda que nem sempre como esperamos.*

– J. K. ROWLING

### EXPERIMENTE

Feche os olhos e idealize-se num lugar especial. Entre no lugar imaginando que tem um encontro com seu guia espiritual. Quem e o que você vê? Mais importante, que orientação você ouve? Seu guia é sábio e gentil. Permita-se absorver o conselho espiritual. Agradeça a seu guia pela orientação e retorne à consciência normal, sabendo que fez contato e que pode visitá-lo novamente sempre que precisar de ajuda.

### RESULTADOS

Você tem mantido suas Páginas Matinais, os Encontros com o Artista e as Caminhadas?

O que descobriu ao escutar conscientemente os que estão “além do véu”?

Você acha que se sente mais conectado com os que se foram?

Sentiu resistência? Conseguiu resistir a ela?

Cite uma experiência memorável de escuta. Que tipo de revelação “aha” você teve?

## SEMANA 5

### Escutar nossos heróis

*Escute com o desejo de aprender.*

– UNARINE RAMARU

**E**sta semana vamos usar novamente as ferramentas que já conhecemos, agora para fazer contato com nossos heróis. É comum querermos ter conhecido alguém – os criadores de desenho animado talvez gostassem de ter convivido com Walt Disney; os compositores, de ter estado com Oscar Hammerstein II –, mas veremos que, com um pouco de abertura e imaginação, podemos nos conectar com esses heróis com mais facilidade – e intimidade – do que seria de se esperar.

#### QUE NOSSOS HERÓIS FALEM

Agora chegamos à quinta ferramenta da arte da escuta. Você já está bem preparado para experimentar. Treinou escutar a si e aos outros. Escutou atentamente os dois lados do véu. Mais recentemente, escutou espíritos que ama e reverencia. Agora tentará escutar espíritos que admira, mas nunca conheceu pessoalmente – em resumo, seus heróis.

Assim como fazer contato com as pessoas amadas é surpreendentemente fácil, fazer o mesmo com nossos heróis é simples. Mais uma vez, o que importa é a intenção. Precisamos ter um anseio puro de fazer contato. Nossos heróis respondem à nossa clareza. Primeiro fazemos contato com nós mesmos respondendo à pergunta “Quem admiramos verdadeiramente?”

*Um modo de recordar quem somos é recordar  
quem são nossos heróis.*

– WALTER ISAACSON

Nossos heróis são pessoais. Quando nos indagamos quem admiramos, a resposta pode nos surpreender. Nem sempre admiramos quem *deveríamos*. Em vez disso, admiramos quem *admiramos*. Nossos heróis combinam com nosso sistema de valores. Se valorizamos a educação, nosso herói pode ser um grande professor, como o falecido Joseph Campbell. Se exaltamos a ousadia, podemos ver nossa heroína em Amelia Earhart. Se amamos cavalos, nosso herói pode ser o escritor Dick Francis. E assim vai. Quando os citamos – e invocamos –, sentimos uma conexão. Levamos essa fagulha de contato um passo adiante e pedimos a orientação de nossos heróis. Ela nos virá, em geral, surpreendentemente ágil na resposta às nossas necessidades.

Não se engane: nossos heróis continuam sendo eles próprios quando correspondem a nosso chamado. Sua resposta é amorosa e exata. Quando os invocamos com clareza, eles, por sua vez, identificam nossa necessidade – mesmo que não seja dita.

Evoco Bill Wilson, um dos fundadores dos Alcoólicos Anônimos. Eu o admiro por ousar fundar um movimento. Ele confiava que o que dera certo com ele poderia dar certo com outros. Foi um ato de imensa coragem redigir os passos que ele mesmo usara como mapa para se livrar do alcoolismo. Ele ousou pensar que o que o resgatara poderia salvar outros.

Tornou-se a amostra viva de sua própria caixa de ferramentas. Até hoje, milhões seguem seu exemplo.

*A vida é construída sobre o trabalho dos meus  
colegas, vivos ou mortos.*

– ALBERT EINSTEIN

Wilson me responde pronta e calorosamente. Diz que conseguir fazer as pessoas escreverem é um serviço maravilhoso. Assegura que há lugar para mim e meu trabalho e aborda o temor oculto de que meu projeto esteja fora de moda. Acho Wilson bastante acessível. Sou grata pelo espelhamento positivo que ele oferece. Escrevo em minhas Páginas Matinais: “Posso ouvir Bill Wilson?” E “ouço” a seguinte resposta:

– Julia, você está indo bem. Sua paciência será recompensada. Não há necessidade de ficar ansiosa. Você está no caminho firme e certo. Não se desespere. Não há necessidade de se preocupar. Peça-me orientação e inspiração. Vou orientá-la. Você encontrará sua voz, que será firme e constante. Não precisa ficar nervosa. Você sabe escrever e escreve bem. Abra seu coração para a orientação e permita-se ser guiada.

Num tom mais formal, abordo o Dr. Carl Jung. Ele ousou observar, nomear e descrever o funcionamento da mente. Antes de seu trabalho, a mente era um mistério. Depois de seu trabalho, passamos a nomear os fenômenos da mente. Já não descrevemos algo vago, mas nossa “sombra”. Temos arquétipos para descrever o que, antes, eram misteriosíssimas figuras da mente. “Nomeie e reivindique”, desafiava Jung. Seguimos sua orientação, e nossa psique deixou de ser *terra incognita*. Por observar a mente com objetividade e dar nome ao que viu, Jung mapeou nosso terreno mental. Foi uma realização heroica. Ele enfrentou desdém e desprezo dos colegas. Sua bravura nos deu um mapa. Agora, nossa mente pode ser explorada. Jung mostrou o caminho.

Suas respostas são mais frias e cerebrais. Como Wilson, ele se esforça para me assegurar que meu trabalho é importante. Sou tranquilizada por

sua atenção. Respeito seu trabalho e tive a garantia de que ele respeita o meu.

Escrevo ao Dr. Jung e ouço:

– Sra. Cameron, a senhora está no caminho certo. Tem muito a oferecer. Sabe se expressar bem. Agora, está reabastecendo seu estoque. Há muito a dizer a favor de uma vida profunda e silenciosa. Leia Anaïs Nin e se sentirá melhor. Muita coisa boa lhe está reservada.

A menção a Nin me pegou de surpresa. É claro que eu sabia que Jung e Nin foram contemporâneos, mas seu entusiasmo por ela era desconhecido. Com a força de sua recomendação, encomendei um volume dela. Já se passaram 45 anos desde que li sua obra.

*A vida se encolhe ou se expande na proporção  
da coragem de cada um.*

– ANAÏS NIN

Quando pensei melhor a respeito, a conexão entre Jung e Nin começou a fazer sentido para mim. Os diários que ela escrevia eram um relato detalhado da vida cotidiana. Jung incentivava os pacientes a serem igualmente comunicativos. Ele atendia os que tinham coragem suficiente para a autorrevelação. Vejo-me pensando em um de seus pacientes, um alcoólico de quem ele fez um diagnóstico terrível. Era necessária uma “experiência espiritual vital” para produzir a cura. Seu envolvimento com esse paciente foi profundo. Não admira que se sentisse atraído pela confusão da vida pessoal de Nin. O relato dela era bem o tipo dele.

Wilson e Jung tiveram uma correspondência pessoal. Jung endossou a convicção de Wilson de que o alcoolismo exigia uma cura espiritual. Por sua vez, Wilson ficou profundamente comovido com a atenção de Jung ao que, na época, era um movimento incipiente – e que, com o tempo, se tornou um grande movimento dos Alcoólicos Anônimos.

Quando peço orientação tanto a Wilson quanto a Jung, fico com uma profunda sensação de orientação pessoal. Estou no caminho certo, dizem os

dois, e sinto-me contente em ouvir isso. Poucos sabem que o próprio Wilson fez “contato através do véu” em vida, praticando sessões espíritas como parte regular de sua vida espiritual. Relutou em tornar público seu interesse pelo oculto por medo de ser considerado místico. Ele não queria que o AA ficasse marcado como coisa do outro mundo. Tive o privilégio recente de ler cerca de trinta cartas pessoais de Wilson. Essa amostra revelou sua convicção profunda e constante de que o outro mundo era acessível – e útil! Quando o evoquei pela primeira vez, ele respondeu que estava “encantado” por eu “partilhar alguns de seus interesses”. Portanto, incentivada, passei a lhe escrever com regularidade. Quanto a ele, respondeu à correspondência com afeto e vigor.

Quando escrevemos aos nossos heróis, criamos uma conexão que nos dá coragem e orientação. Ao ouvir suas ideias sobre nossas questões pessoais, passamos a saber que nossa vida importa muito. Ficamos assegurados de que nossos dilemas são dignos da máxima atenção. Longe de ser insignificantes, suas soluções são profundas.

*Nosso maior desejo é ter alguém que nos inspire  
a ser o que sabemos que podemos ser.*

– RALPH WALDO EMERSON

A princípio, é possível que nos preocupemos em incomodar nossos heróis, mas, à medida que respondem quando lhes pedimos opinião sobre algo, passamos a perceber que não se incomodam – ao contrário, ficam profundamente interessados em nossas questões. Quando pedimos, recebemos orientação, e ela é sábia. Da mesma forma como quando falamos com nosso eu superior, o conselho que nos dão pode ser simples, direto e, acima de tudo, amoroso. É como se eles fossem ainda mais heroicos. Nossos heróis são nossos mentores, que, por sua vez, devem ser guiados pelo Grande Criador.

Não há nenhuma questão que seja irrelevante para a atenção deles. Parece que possuem um estoque infinito de sabedoria e paciência. “O que eu

deveria fazer a respeito de tal problema?”, indagamos. Sua resposta se refere tanto ao problema em si quanto a nós mesmos. No início podemos nos sentir um tanto ou quanto surpresos com sua sabedoria. Com o tempo, passamos já a esperá-la.

“Estou preocupada com tal coisa”, escrevo, só para receber a resposta: “Não há razão para se preocupar. Você está sendo orientada correta e cuidadosamente.” Várias e várias vezes, seus conselhos esclarecem os fatos no presente. Somos aconselhados a não procurar problemas, mas, sim, a ter fé. “Você está sob nossa custódia”, dizem. “Está a salvo e protegida.” Aos poucos, nossa sensação de segurança cresce. O conselho que ouvimos de nossos heróis se mostra confiável. Eles nos asseguram que “muitos aqui cuidam de seu bem-estar”. Incentivados por essa orientação, aprendemos a confiar. Além de nossos heróis, outros também cuidam de nós. Começamos a sentir o que podemos chamar de “forças superiores” – seres benevolentes preocupados com nosso bem-estar. Quando nos dirigimos às forças superiores, podemos ser chamados de “Pequenos”, um termo carinhoso. Somos realmente pequenos quando comparados às forças superiores. Somos como um bebê de colo. A princípio, resistimos a tais termos, mas, com o passar do tempo, relaxamos e passamos a estimá-los. Ouvimos, assim, em segurança e passamos a apreciar sermos apreciados.

*Às vezes as perguntas são complicadas, e as respostas, simples.*

– DR. SEUSS

Nossos heróis têm uma visão bondosa sobre nós. Podemos duvidar de nossa conexão com eles, mas eles não duvidam de sua conexão conosco. Quando os procuramos, eles nos procuram. Quando perguntamos, eles prontamente e de forma atenciosa levam em consideração nossa pergunta.

Assim, mais uma vez, peço para ouvir Bill Wilson. Ele imediatamente responde:

– Julia, eu a ouço e abençoo. Há um lugar para você e seu trabalho. Não se preocupe. Eu a vejo estável e feliz. Muita coisa boa lhe está reservada.

Você está sendo orientada correta e cuidadosamente. Não tema o enfraquecimento de seus poderes; em vez disso, comemore suas vitórias. Você será capaz de escrever bem.

Em seguida, escrevo outra vez a Carl Jung. Ouço:

– Sra. Cameron, que bom ouvi-la. A senhora está num portal e, como pede que as forças superiores a guardem e guiem, passará com segurança. Confie na ajuda espiritual. A senhora está bem conectada.

### EXPERIMENTE

De caneta na mão, escreva para um herói pessoal. Peça orientação e escreva o que ouvir. Não se surpreenda com a facilidade com que a orientação lhe vier. A arte da escuta se baseia em si mesma. Você é orientado correta e cuidadosamente.

### SUSSURROS AO VENTO

Acordo cedo – cedo demais. Eu me enfio sob as cobertas, mas não adianta. O sono é só uma lembrança agora. Deitada e desperta, ouço os passarinhos chilreando no jardim, esvoaçando do zimbro ao pinheiro. A neve se foi, o dia está quente. Céu azul-claro, nuvens brancas e fofas. Da noite para o dia, os lírios do jardim explodiram em flores. São brancas como a neve, mas anunciam a primavera, não o inverno. Como os passarinhos, trombeteiam a mudança de estação.

Agora, ouço um zunido. O vento está aumentando. A previsão é de ventos de até oitenta quilômetros por hora. Fico grata por não ter que viajar de avião. Oitenta quilômetros por hora é o máximo para permitir que os aviões decolem. Abril e maio são famosos pelo vento aqui em Santa Fé. Vou

do quarto à sala. O pinheiro bate na vidraça. Talvez por causa da infância no Meio-Oeste, com tornados, o som do vento me deixa nervosa. Lily também está nervosa. Olha apreensiva a janela, fitando o pinheiro açoitado.

– Tudo bem, Lily – digo-lhe. – Não temos tornados aqui.

O tom tranquilo de minha voz a acalma. Ela vem até mim e cutuca minha perna com o focinho.

*Tudo o que se pode imaginar é real.*

– PABLO PICASSO

Na sala, ouço um som arrepiante. O vento está sacudindo a chaminé.

“Talvez tenhamos tornados aqui”, me pego pensando. Lily vai para seu esconderijo favorito: o canto atrás do cabideiro. Enrolada como uma bola, está decidida a esperar o vento passar. Ainda de pijama, eu também me enrolo no sofá da sala. O som do vento é primitivo. Fico assustada. Como sempre, quando nervosa, pego as Páginas Matinais para a escrever minhas três páginas à mão. “Está ventando”, começam minhas páginas. “Ventando muito.” O telefone toca, e corro para atender.

Quem liga é meu amigo Jay Stinnett, diretor de programação do Mago Retreat Center, em Sedona, no Arizona. Ele me saúda com voz alegre:

– Alô, minha linda amiga.

Vamos diretamente ao assunto. Jay está escrevendo um livro sobre um de meus heróis: Bill Wilson. Jay se levanta toda manhã às quatro e meia e escreve suas páginas. Costuma acordar com a primeira linha do que vai escrever redemoinhando na cabeça. Ele é obediente a essa inspiração. Mas o livro é uma ladeira íngreme a subir, diz ele, e se desenrola devagar, uma página de cada vez. Digo-lhe que também estou escrevendo um livro e que Bill Wilson também aparece em minhas páginas.

– Chama-se *A arte da escuta* – digo.

– Ah, sim, sim – responde ele.

Veterano há 35 anos do caminho espiritual, Stinnett é um antigo praticante da escuta. Quando lhe digo que meu capítulo sobre Bill Wilson se

chama “Escutar nossos heróis”, ele dá uma risadinha de apreciação. Bill Wilson também é um herói para ele. Stinnett tem acesso a várias centenas de cartas pessoais de Wilson. Nelas, Wilson descreve seu interesse profundo pelo espiritualismo.

– Eu não tinha experiência nenhuma com o espiritualismo – diz Stinnett. – Mas agora tenho muito prazer nesse novo caminho. – Ele conta a visita de uma semana que ele e a esposa, Adele, fizeram a Lily Dale, um centro espiritualista em Nova York. – Fica numa das duas florestas antigas que restam no estado de Nova York. Há oitenta casas nele e, para morar lá, é preciso ser médium comprovado. – Stinnett faz uma pausa, depois continua: – Três vezes por dia, eles realizam sessões em que os médiuns fazem leitura a frio para o público. Acho que assistimos a umas cem dessas. São muito breves, mas vão direto ao ponto. Enquanto estávamos lá, nossa amiga médium Lisa Williams fez uma leitura com Bill Wilson e o Dr. Bob Smith, fundadores do AA. O Dr. Bob não parava de contar piada.

*A possibilidade de realizar um sonho é o  
que torna a vida interessante.*

– PAULO COELHO

Conto a Stinnett minha experiência de contato com o Dr. Bob, que me disse: “Sou muito mais descontraído do que minha reputação permite.”

– É isso mesmo! – exclama Stinnett.

Ele fala dos espíritos com carinho. Suas interações sempre foram positivas, fáceis e confiáveis. Para ele e sua experiência, o “véu” é simples de atravessar. Quando conversamos, vejo minha própria experiência validada.

Volto para a cama. O vento é menos barulhento no quarto. Resolvo compensar o sono perdido. Eu me aconchego sob as cobertas, quase adormecendo, quando *Bam!*, Lily pula em cima de mim e se enfia embaixo dos lençóis. Não a expulso; em vez disso, fico bem quieta e adormeço.

Quando acordo horas depois, Lily ainda dorme aninhada. Mas o vento, insuportável, se foi, como uma bênção.

## EXPERIMENTE

Identifique um herói seu já falecido. Peça para fazer contato e escreva o que ouvir.

## RESULTADOS

Você tem mantido suas Páginas Matinais, os Encontros com o Artista e as Caminhadas?

O que descobriu ao escutar com consciência seus heróis?

Encontrou uma fonte de sabedoria inesperada?

Sentiu resistência? Conseguiu resistir a ela?

Cite uma experiência memorável de escuta. Que tipo de revelação “aha” você teve?

## SEMANA 6

### Escutar o silêncio

*A palavra "listen" [escute] tem as mesmas letras  
que a palavra "silent" [calado].*

– ALFRED BRENDEL

**N**esta última semana buscaremos conscientemente o silêncio. Agora adeptos de diversas formas de escuta, tentaremos mais uma: escutar o silêncio. Aprenderemos a criar silêncio em torno de nós e a obter discernimento com ele. Aprenderemos que a ausência de som não cria solidão, mas conexão.

#### O VALOR DO SILÊNCIO

A sexta ferramenta da arte da escuta pode não lhe parecer uma ferramenta. Você aprendeu a escutar atentamente os sons e, agora, escutará com atenção o som do silêncio. Isso mesmo: silêncio. É ao escutar o som sem som que passamos a apreciar o som do som.

*O silêncio é a linguagem de Deus; tudo o mais*

*é uma tradução malfeita.*

– RUMI

É preciso se acostumar ao silêncio. Estamos acostumados ao som. Quando vivenciamos o som sem som, entramos em contato com a sabedoria superior. Nossos pensamentos disparam, depois desaceleram e acabam por descansar em silêncio. É então que começamos a ouvir a “voz interior” que, na verdade, pode virar um vozeirão. Conforme os minutos passam, experienciamos um senso de direção. Somos guiados. Sentimos qual deve ser nosso próximo passo. No silêncio, ouvimos a voz de nosso Criador. O caminho da escuta se torna mais rico e profundo. Uma grande calma se instala em nossos sentidos.

A princípio o silêncio parece ameaçador. Trememos em seu vazio inesperado. Conforme nos acostumamos ao vácuo, descobrimos que ele não é, de forma alguma, vazio. Em vez disso, é cheio de “algo” benévolo, um poder superior que quer o nosso bem. Quando nos apoiamos nessa presença, o silêncio fica amistoso. Nosso terror com o nada some quando descobrimos que o “nada” guarda “alguma coisa”, afinal.

A arte da escuta exige atenção, e nada afia mais nossa atenção do que o silêncio. Quando nos esforçamos para ouvir alguma coisa – qualquer coisa –, nossa escuta se aguça. O mínimo som chama nossa atenção. Escutamos o som e escutamos o silêncio – o som entre os sons. Somos lançados no presente, ouvindo cada momento. Nossos pensamentos se expandem.

*O silêncio, descubro, é algo que se  
pode mesmo ouvir.*

– HARUKI MURAKAMI

Cada momento se desenrola devagar. Deixamos de lado a velocidade em favor da atenção. Vivenciamos a languidez e a achamos agradável. Sentimos o ritmo de nosso corpo, um ritmo por vez. A paz – até então uma qualidade

desconhecida – ocupa nossos sentidos. Vivenciamos a calma, e o sentimento é delicioso.

Ao escutar o silêncio, experimentamos a voz interior. Estamos meditando, mesmo que não chamemos assim. Ao escutar o silêncio, ouvimos o grande e sonoro som do Universo. Onde parece não haver nada, predomina um grande algo.

Quando escutamos o silêncio, ele nos vem rapidamente. Um instante ou dois e estamos no agora. Nossa noção do tempo se esvai. Ficamos sentados durante minutos que parecem horas. Ficamos sentados durante horas, que parecem minutos.

Uma meditação de dez minutos passa depressa – e devagar. O gongo que marca o fim do tempo reverbera por nós e através de nós. O som suave é alto. Ficamos acostumados ao silêncio.

Quando voltamos nossa atenção para o mundo outra vez, encontramos nossos pensamentos afiados. O tempo passado em silêncio fez seu serviço. Nossos sentidos estão vivos e alertas. Percorremos o caminho da escuta.

### EXPERIMENTE

Marque o alarme para três minutos. Feche os olhos e deixe o silêncio nutrir seu espírito. Até a menor das meditações é nutritiva. Durante a semana, vá avançando, acrescentando três minutos por dia. No fim da semana, você chegará a vinte minutos, tempo recomendado pela maioria dos mestres espirituais.

“Mas, Julia, não encontro silêncio em lugar nenhum!”, costumam me dizer. Nem sempre é fácil, mas vale a pena tentar. Alguns alunos dizem que encontram o maior silêncio – e as melhores ideias – nadando na piscina. Embaixo d’água, o mundo parece distante, e o ambiente sonoro alterado os deixa mais em contato com eles mesmos. Alguns moram em cidades grandes, onde dificilmente há um momento sem o som de uma sirene, de um vizinho ou do tráfego. Outros ainda moram em casas caóticas, com televisores, filhos e animais de estimação, onde não parece haver oportunidade para o silêncio. Para aqueles cuja vida não é nada silenciosa, sugiro explorar as possibilidades.

*Silêncio é oração.*

– MADRE TERESA

Sarah mora na cidade grande e descobriu que ir à igreja no meio do dia traz muito mais silêncio do que ela esperava.

– Não sou religiosa – explica –, mas entro numa igreja e fico ali só sentada, escutando por alguns minutos. O silêncio é espantoso. Saio de uma rua movimentada e entro num oásis inesperado de serenidade. No começo achei meio desconcertante, mas, depois de me permitir ceder ao silêncio e a escutá-lo, descobri que era um lugar de muita paz e inspiração.

Outros escolhem ir a bibliotecas, onde as filas caladas de livros oferecem um consolo tranquilo. Outros ainda pegam o carro e vão a um lugar silencioso – um estacionamento vazio ou uma estrada vicinal – para aproveitar um momento de escuta do silêncio dentro do carro. Greta, mãe ocupada de três filhos, diz que às vezes se senta na entrada da própria garagem.

– Talvez pareça esquisito – diz ela –, mas para mim funciona. De vez em quando, fico no carro um ou dois minutos depois de deixar as crianças na escola. Em qualquer momento em que tenha o carro só para mim, mesmo que pouco, posso me fechar num espaço de silêncio. Isso ajuda a me recompor e sempre me acalma.

Apenas sentar-se imóvel e escutar no lugar mais silencioso que encontrar cria uma mudança surpreendente em sua percepção. É comum me dizerem que parar e escutar o silêncio traz uma sensação de calma e possibilidades. Para mim, sei que é verdade.

*A maioria das pessoas é absolutamente  
temerosa do silêncio.*

– E. E. CUMMINGS

– Eu me sinto intimidado pelo silêncio – confessa meu amigo Jerry. – Vejo-me vulnerável quando realmente escuto o silêncio e percebo que tento evitá-lo. Em minha casa, a TV está sempre ligada e, no carro, o rádio toca o tempo todo. Quando corro, escuto música ou podcasts. Sou muito apegado a todos os meus aparelhos e a seus barulhos. Acho que tenho medo de ficar sozinho com meus pensamentos.

Pode ser verdade, digo a Jerry, mas incentivo-o a tentar.

– Que tal cinco minutos de silêncio? – sugiro. – Ou dois? Como experiência?

– Posso tentar e ligar para você depois? – pergunta ele, a ansiedade palpável pelo telefone.

– Estarei aqui.

Alguns minutos depois, meu telefone toca. É Jerry com notícias.

– Desliguei todos os barulhos da casa, me sentei e escutei – diz ele. – Foi esquisito e me deixou nervoso. Mas também foi interessante. Eu me lembrei de algo que precisava fazer hoje, e tive algumas ideias para estruturar minha semana no trabalho.

– Parece bom – respondo.

– Acho que vou tentar de novo – diz ele.

Sorriso ao desligar.

*Para todos os males, há dois  
remédios: tempo e silêncio.*

– ALEXANDRE DUMAS

Várias e várias vezes, vi meus alunos e amigos ficarem nervosos com a busca do silêncio. Na verdade, é uma experiência estranha para a maioria. Até os que levam vidas caladas em lugares silenciosos tendem a se cercar de sons conhecidos, seja a TV, o rádio ou os toques do celular. Já testemunhei o valor de criar silêncio sempre que possível e de escutá-lo. Ao sair da zona de conforto, pisamos nas possibilidades. No silêncio há respostas.

### EXPERIMENTE

Crie – ou encontre – o ambiente mais silencioso que puder. Talvez seja uma igreja ou uma biblioteca. Talvez seja em casa com os aparelhos desligados. Não importa o que escolher, permita-se tentar. Observe sua resistência, se a sentir. Fica nervoso achando que perderá algo ao desligar o celular? Fica inquieto sem a falação das pessoas ou a televisão ao fundo? Permita-se resistir à sua própria resistência. Passe alguns minutos em silêncio e escute conscientemente. A ansiedade se reduz? Você “ouve” inspirações ou ideias? Sente conexão com uma força superior? Quando volta a seu mundo sonoro familiar, os sons ficam mais pronunciados? Tem um novo ponto de vista sobre eles? A sensação de calma fica com você depois de passar do silêncio ao som?

Experimente fazer disso um hábito regular. Como todo hábito, fica mais natural com a prática.

## ESCUTAR A VOZ DE DEUS

Sento-me para almoçar no Santa Fe Bar & Grill com minha amiga Scottie. Ela usa óculos modernos, num alegre degradê vermelho. Pergunto-lhe sobre eles e decido que também visitarei a ótica que ela recomenda no centro da cidade.

– Há muitas armações europeias lá – diz ela. – E os óculos são muito divertidos. Tenho pares em quase todas as cores; gosto de usá-los como acessórios.

Conto que estou quase terminando o livro. Ela fica empolgada; sempre é, para mim, um espelho confiante e entusiasmado, com uma fé fácil no meu processo, que me inspira a continuar avançando.

– Como termina? – ela quer saber.

– Bom, escrevo sobre escutar o silêncio.

Ela ri com prazer.

– Sim, sim. – Ela concorda com a cabeça. – Você sabe que me sento em silêncio toda manhã e, muitas vezes, à noite.

*Às vezes o silêncio é a melhor resposta.*

– DALAI LAMA XIV

Concordo com a cabeça.

– Acendo um incenso e até me sento em silêncio com meus cães. Eles aprenderam também – diz ela serenamente.

Sorrio, pensando que acho que não consigo treinar Lily a fazer o mesmo.

– É no silêncio – continua Scottie – que ouço a voz de Deus.

Olho-a nos olhos, interessada.

– Pois é – concordo. – Compreendo.

– Aprendi que, ficando em silêncio algum tempo, sempre consigo encontrar a orientação de que preciso – continua ela.

Acredito que ela não está sozinha. Eu mesma descobri que isso é verdade e sei de muitas pessoas que empregam uma prática semelhante e são levadas

a inspirações superiores a partir de um poder maior do que elas – que podem ou não chamar de Deus.

“Não importa que nome se dá”, costumo dizer a meus alunos. “Só importa que você mantenha a mente aberta à ideia de que pode haver mais ajuda disponível do que pensamos. Seremos guiados e incentivados por uma força superior, se nos dispusermos a buscar sua orientação.”

*O silêncio é uma fonte de Grande Força.*

– LAO-TSÉ

Penso nas tradições que defendem o silêncio e, direta ou indiretamente, invocam a presença de algo maior: o “minuto de silêncio” por quem está sofrendo ou se foi; a tradição da meditação silenciosa como rota de contato com Deus em conventos e mosteiros; a prática instintiva de manter silêncio com os outros quando se chora uma morte. A ideia da oração silenciosa em que pedimos ajuda diretamente; o impulso de ficar calado e estar por perto quando alguém precisa de nós. Em todos esses casos, estamos naturalmente abertos ao apoio de alguém além de nós – e até em busca dele.

Sim, o silêncio é poderoso. Sim, em silêncio, podemos buscar – e ouvir – a voz de algo benéfico.

## EXPERIMENTE

Peço agora que você faça essa experiência com a mente aberta. Não é preciso usar a palavra “Deus” para descrever a força superior com a qual está disposto a se conectar. Fui formada no catolicismo e já descrevi muitas vezes a criação que tive como “um tobogã para o ateísmo”. Quando fiquei sóbria, meus veteranos me disseram que eu tinha de acreditar num poder superior – e fui contra, explicando que isso não aconteceria comigo.

“Não precisa chamar de Deus”, eles me aconselharam. Então decidi que podia acreditar num verso de um poema de Dylan Thomas: “a força que do pavio verde inflama a flor”. Ainda acredito nessa força. Creio que representa a força da criação – criatividade e espiritualidade, que acredito serem uma coisa só.

Assim, peço que procure qualquer versão de força superior e se sente em silêncio, com a intenção de se abrir a ela. Pode se sentar em silêncio e escutar, pode fazer mentalmente uma pergunta ou exprimir uma preocupação – o que for mais imperioso em sua mente é o lugar para começar. Você “ouve” a orientação? Sente a paz? Sente simplesmente algum alívio ou relaxamento? Permita-se experimentar a abertura ao silêncio e observe o que encontra.

OS VIZINHOS SE ALEGAM

Nuvens brancas e fofas estão presas no pico das montanhas. Uma leve brisa agita o pinheiro. Lily está lá fora em patrulha, com uma nova coleira “antilatidos”. Quando ele se latir, a coleira vai soltar um borrifo de citronela, cheiro que os cães detestam. Logo ela aprenderá que latir provoca algo desagradável. Telefone para os vizinhos e lhes conto as providências que tomei. Esta noite o silêncio deve reinar.

Nick Kapustinsky veio me salvar: decifrou as instruções complicadas da coleira e a ajustou bem certinha no pescoço de Lily. Enquanto a regulava, Lily circulava junto a seus joelhos. Ele falava com ela enquanto trabalhava. Lily ficou extasiada com a atenção.

*Comecei a perceber que é possível escutar o silêncio  
e aprender com ele. O silêncio tem uma  
qualidade e uma dimensão só suas.*

– CHAIM POTOK

– Pronto, garota. Está linda com a coleira nova. Você é uma dama muito elegante. Deixe-me ajustá-la. Um pouco mais apertada. Pronto! Parece perfeita. Que boa menina.

Os elogios de Nick permanecem no ar quando ele vai embora. Quando Lily volta a entrar, eu o imito, conversando com Lily.

– Boa menina – digo. – Boa menina. Você é uma linda cachorrinha.

Lily se deita, esticando-se toda, mexendo o pescoço e se ajustando à nova coleira. Mas não late. Não dá nem um latidinho.

Ligo para Emma e lhe conto a gentil intervenção de Nick.

– Então só borrifa, sem choque? – pergunta Emma.

– É.

– Assim é muito melhor. – Emma, como Nick, ama os cães.

– Concordo. Ela pode não gostar do borrifo, mas não dói. Hoje ela deve ficar quieta. Há esperança.

Depois de desligar o telefone, volto a atenção mais uma vez para Lily e lhe pergunto:

– Ouviu isso, garota? Nada de latidos hoje à noite. – Lily não me olha nos olhos. Deve desconfiar que sou a vilã por trás da coleira nova.



Cai o crepúsculo, um dia inteiro depois. Eu e os vizinhos tivemos uma noite sem latidos. Ligo para Nick para lhe contar nosso triunfo. Ele diz:

– Lily é uma cachorrinha esperta. Já deve ter descoberto que latir é igual a borrifo.

Lily não late o dia inteiro. Nem uma vez. Nick pode ter razão. Ela já entendeu causa e efeito: latir provoca borrifo.

– Você é muito espertinha – digo a ela. Seja pelo tom de voz, seja pelo vocabulário, ela adora o elogio. O rabo bate no chão. Então, ela vem até meu lado para um carinho. – Você é uma ótima menina – digo-lhe. – Tão esperta!

Observo a ironia de minha situação: enquanto escrevo um livro sobre escuta, meu cachorro perturba os vizinhos com seu barulho. Pelo menos, encontramos uma solução.

### EXPERIMENTE

Você terminou seis semanas de escuta. Que mudanças notou – ou criou – em seu ambiente? Sente-se mais conectado ao mundo, às pessoas e às forças superiores que o cercam? Notou alguma mudança naqueles que você escuta? Ao ouvir mais atentamente, percebe que as pessoas fazem o mesmo?

### RESULTADOS

Você tem mantido suas Páginas Matinais, os Encontros com o Artista e as Caminhadas?

O que descobriu ao escutar com consciência o silêncio?

Percebeu que se sente mais conectado consigo mesmo?

Sentiu resistência? Conseguiu resistir a ela?

Cite uma experiência memorável de escuta. Que tipo de revelação “aha” você teve?

## POSFÁCIO

A primavera chegou. As árvores frutíferas cobrem-se de flores festivas. Os arbustos de lilases e forsítias aromatizam o ar. No alto de um salgueiro de verde recente, passarinhos emitem uma cascata de notas. A pequena Lily está atenta a imagens e sons. O silêncio do inverno passou. Temos primavera, verão e outono – três estações a esperar. O caminho da escuta está em flor.

*No Silêncio, há eloquência. Pare de tecer e veja como a estampa se aprimora.*

- RUMI

Ao sair, é fácil inebriar-se com os sentidos. O trinado alegre dos passarinhos eleva o coração. “Onde vocês estiveram por tanto tempo?”, pergunto mentalmente. “Não importa, agora estamos de volta”, respondem os passarinhos.

No inverno, tivemos silêncio ou o crocitar rouco dos corvos. Os passarinhos da primavera entoam suas canções, muitos deles ao mesmo tempo. No alto das árvores, soam sonatas. Um coro a plenos pulmões saúda o dia. No caminho de Lily, um besouro calado se arrasta. Encantada pelo som, ela não presta atenção. Lily se aproxima do quintal do amigo Otis e late

uma saudação, suave e musical, no ar da primavera. A resposta de Otis lhe vem baixa e profunda. Ele é um cachorro branco.

Perto de casa, Lily gira junto à porta. Sabe que a ração crocante a espera. O passeio lhe abriu o apetite. Quando me sento para escrever, ela mastiga com feroz concentração. A plaquinha da coleira tilinta como um sininho contra a beira do prato. De repente, ela para de comer. Ouço-a correr pelo piso frio. Ela persegue uma borboleta amarela que deu um jeito de entrar.

Minha esperança é que você tenha viajado pelo caminho da escuta a meu lado e que a viagem tenha sido compensadora. Minha esperança é que cada tipo de escuta tenha se tornado habitual; que você vá de um a outro com facilidade, notando o mundo à sua volta, conectando-se com quem conhece, fazendo contato com seu eu superior, com as pessoas amadas, com seus heróis e até com o silêncio. As ferramentas da arte da escuta são portáteis e gratuitas; podem ser levadas a qualquer lugar e usadas em qualquer situação. Minha experiência é que escutar profundamente vale sempre a pena e traz recompensas.

Vou para o pátio e absorvo a brisa fresca da primavera. As bétulas altas cintilam na luz da tarde e suas muitas folhas farfalham, soando suaves. Ao escutar, conecto-me com o mundo que me cerca. Conectada ao mundo que me cerca, escuto.

# AGRADECIMENTOS

Jeannette Aycok, pela orientação

Scott Bercu, pelos cuidados

Gerard Hackett, pela lealdade

Emma Lively, pelo talento artístico

Susan Raihofer, pela diligência

Domenica Cameron-Scorsese, pela fé

Ed Towle, pela crença



JULIA CAMERON possui uma ativa carreira artística há mais de 30 anos. É autora de mais de 40 livros, tanto de ficção quanto de não ficção, incluindo alguns best-sellers relacionados ao processo criativo. Criou o método *The Artist's Way* (Caminho do Artista), que há décadas ajuda artistas, escritores e profissionais em geral a usar e a desbloquear a criatividade.

Romancista, dramaturga, compositora e poeta, Julia já participou da produção de diversos filmes, peças e programas de TV. Além disso, conduziu cursos e oficinas para empresas e instituições importantes, como o *The New York Times* e o Smithsonian Institution. *O caminho do*

*artista* (Editora Sextante) foi traduzido para cerca de 40 idiomas e já vendeu mais de 5 milhões de exemplares.

[Juliacameronlive.com](http://Juliacameronlive.com)

## CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- BRENÉ BROWN: *A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade, vencer a vergonha e ousar ser quem você é* (600 mil livros vendidos) e *Mais forte do que nunca*
- T. HARV EKER: *Os segredos da mente milionária* (2 milhões de livros vendidos)
- DALE CARNEGIE: *Como fazer amigos e influenciar pessoas* (16 milhões de livros vendidos) e *Como evitar preocupações e começar a viver* (6 milhões de livros vendidos)
- GREG MCKEOWN: *Essencialismo – A disciplinada busca por menos* (400 mil livros vendidos) e *Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante*
- HAEMIN SUNIM: *As coisas que você só vê quando desacelera* (450 mil livros vendidos) e *Amor pelas coisas imperfeitas*
- ANA CLAUDIA QUINTANA ARANTES: *A morte é um dia que vale a pena viver* (400 mil livros vendidos) e *Pra vida toda valer a pena viver*
- ICHIRO KISHIMI E FUMITAKE KOGA: *A coragem de não agradar – Como a filosofia pode ajudar você a se libertar da opinião dos outros, superar suas limitações e se tornar a pessoa que deseja* (200 mil livros vendidos)
- SIMON SINEK: *Comece pelo porquê* (200 mil livros vendidos) e *O jogo infinito*

- ROBERT B. CIALDINI: *As armas da persuasão* (350 mil livros vendidos) e *Pré-suasão – A influência começa antes mesmo da primeira palavra*
- ECKHART TOLLE: *O poder do agora* (1,2 milhão de livros vendidos) e *Um novo mundo* (240 mil livros vendidos)
- EDITH EVA EGER: *A bailarina de Auschwitz* (600 mil livros vendidos)
- CRISTINA NÚÑEZ PEREIRA E RAFAEL R. VALCÁRCEL: *Emocionário – Um guia prático e lúdico para lidar com as emoções* (de 4 a 11 anos) (800 mil livros vendidos)

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

