

Um abraço para o seu dia

Consciology PART.2

Por River is Land

Maeum OS Inc.

“Tudo bem sentir medo. Tudo bem se sentir abalado. Você não é insuficiente. Só ainda não disse isso a si mesmo.”

Se a Parte 1 era o projeto para construir a realidade, este livro é o momento de deixá-lo de lado e sentar ao seu lado. Mesmo sem ser perfeito, você já é suficiente.

Um abraço para o seu dia

Um livro que abraça o seu dia

Consciology

PARTE 2

Tudo bem, está tudo bem

Por River is Land

Maeum OS Inc.

Como ler este livro

Primeira leitura:

Acompanhe as metáforas e as histórias e siga o fluxo até o fim.

Sentir vem antes de entender.

Segunda leitura:

Observe a si mesmo e aplique cada Sequência à sua própria vida.

Este livro não foi feito para ser lido uma vez e guardado na estante. É um manual de funcionamento para reler e incorporar à vida.

Sumário

Pré-inicialização
Antes de abrir este livro 7

[Prefácio] Este livro é uma carta para você **10**

Sequência 1 · Manhã: o que começa no instante em que você abre os olhos **14**
Para você que pensou que hoje seria mais um dia igual 15
Antes de você abrir os olhos, sua mente já está desenhando o dia 17
Por que o primeiro pensamento da manhã importa 19
Cinco minutos que mudam o dia 21

Sequência 2 · Espelho: por que minha vida é sempre assim? **25**
Por que aquilo que você quer mudar não muda 26
Quando mudar tudo por fora não fez diferença 28
O mundo reflete o que existe dentro de você 30
O dia em que parei de culpar o espelho e me coloquei diante dele 32

Sequência 3 · Medo: por que estamos sempre apreensivos? **35**
Três da manhã, uma noite sem sono 36
De quem é a voz que pergunta: “E se der errado?” 37
O medo não é um inimigo. É uma proteção antiga 40
Como dizer ao medo: “Obrigado, mas está tudo bem” 42

Sequência 4 · Amor: aquilo de que você tinha se esquecido **45**
O verdadeiro sentido daquilo que chamamos de amor 46
O instante em que perdemos a sensação de sermos suficientes 48
Viver a partir da falta ou viver a partir da suficiência 50
Você sempre foi amor 52

Sequência 5 · Pausa: para você que correu tanto até aqui **55**
Por que me esforço tanto para viver e não sou feliz? 56
Desde quando passamos a nos cobrar tanto? 58
A força do tempo em que não fazemos nada 60
Parar não é desistir. É recomeçar 61

Sequência 6 · Perceber: três segundos que mudam uma vida 64
"Ah, é isso que estou fazendo agora" 65
O eu que reage no automático e o eu que observa um passo atrás 66
O instante da raiva, o instante da tristeza, o instante da ansiedade 68
Essa pequena brecha muda tudo 70

Sequência 7 · Feridas: aquele lugar que continua doendo 72
Por que situações parecidas se repetem? 73
As feridas antigas são cartas para você 75
Lembranças que não se apagam, histórias que podem ser reescritas 77
O momento que mais doeu se torna o maior presente 80

Sequência 8 · Perdão: soltar por você 83
Enquanto eu odiava, quem mais sofria era eu 84
Perdoar não significa que o que aconteceu foi aceitável 86
Primeiro, acolha quem você é quando ainda não consegue perdoar 88
Quando soltamos, finalmente conseguimos respirar 90

Sequência 9 · Palavras: o que sai da boca se torna vida 93
O mundo que as palavras ditas sem pensar construíram 94
O que acontece quando você diz: "Eu não consigo" 96
Quando suas palavras mudam, seu dia muda 98
Um pequeno experimento para começar hoje 100

Sequência 10 · Fluxo: o que acontece quando você para de forçar 103
Para receber, é preciso abrir a mão fechada 104
Os momentos em que o esforço atrapalha 105
Não tente fabricar a onda. Surfe nela 107
A prática de sentir que "já aconteceu" 109

Sequência 11 · Gratidão: o que há de mais simples e mais poderoso 112
Gratidão não é boa educação. É um jeito de olhar a vida 113
Encontrar gratidão num dia em que nada mudou 115
Se você consegue agradecer, já é suficiente 116
A gratidão traz motivos para agradecer 118

Sequência 12 · Tudo bem, está tudo bem: para você, exatamente como está agora 121
Tudo bem não ser perfeito 122
Tudo bem ir devagar. Você pode parar 123
Tudo bem ainda não saber 125
Do jeito que está, você é suficiente 127

Sequência 13 · Conexão: vamos lembrar que não estamos sozinhos 130
Estamos ligados por fios invisíveis 131
As feridas nascem nos vínculos. A cura também 133
Quando o olhar se volta do “eu” para o “nós” 134
Tudo bem estender a mão 135

Sequência 14 · Noite: o ritual mais suave para encerrar o dia 138
No fim do dia, um tempo para encontrar a si mesmo 139
Cinco perguntas para olhar para o dia que passou 140
Antes de dormir, uma palavra para quem você será amanhã 142
Você se esforçou muito hoje 144

Sequência 15 · Manhã, outra vez: seu novo dia começa 147
Você de ontem e você de hoje são pessoas diferentes 148
Uma pequena coisa muda o dia inteiro 150
Não existe manhã perfeita. Existe manhã que está bem assim 151
Depois de fechar este livro: uma última carta para você 154

Apêndice

[Epílogo] Você já era suficiente 157

> Um livro que abraça o seu dia, acompanhando sua vida e suas emoções a partir dos princípios essenciais de Consciology: Engenharia da Criação da Realidade (Parte 1).

Pré-inicialização

Antes de abrir este livro

Este livro pode ser lido perfeitamente por si só.

Não importa qual livro veio antes nem qual virá depois. Tudo o que quero lhe dizer está aqui, neste volume. Pode ler com tranquilidade.

Mas, se você leu Engenharia da Criação da Realidade primeiro, talvez tenha uma pergunta: por que as fórmulas e os termos daquele livro não aparecem aqui?

Eu os deixei de fora de propósito.

Se aquele livro era uma planta, este é um tempo para dobrá-la, guardá-la e sentar ao seu lado. Em vez de falar em renderização, registros de dados ou valor de Re, aqui contamos a mesma história com as palavras comuns que usamos todos os dias. Os princípios são os mesmos. Só trocaram de roupa. Se, durante a leitura, você pensar “Ah, era disso que ele estava falando”, será o momento em que os dois livros se encontram dentro de você. Não é preciso forçar essa conexão. Ela virá naturalmente.

E, se você não leu Engenharia da Criação da Realidade, pode simplesmente passar por este parágrafo. Este livro nasceu de novo, desde o começo, para você.

Para quem quiser transitar entre os dois volumes, deixo aqui, discretamente, algumas correspondências.

A estrutura da realidade

• O que aqui chamamos de “espelho”
Na Parte 1, chamamos de “renderização”. É a ideia de que o mundo reflete o que existe dentro de mim.

• O que aqui chamamos de “padrões que se repetem”
Na Parte 1, chamamos de “registros recursivos de dados”. É por isso que as mesmas situações voltam sempre.

• O que aqui chamamos de “feridas antigas”
Na Parte 1, chamamos de “registros de erro não resolvidos”. São as lembranças que permanecem sem ter sido processadas.

• O que aqui chamamos de “reescrever uma ferida”
Na Parte 1, chamamos de “recodificação de dados”. É sobrescrever, em vez de apagar.

Emoção e energia

• O que aqui chamamos de “medo”
Na Parte 1, chamamos de “frequência do medo, o sinal negativo (−) de E”.

• O que aqui descrevemos como “o medo é uma proteção antiga”
Na Parte 1, chamamos de “instinto do OS de sobrevivência”. Um sistema antigo que o cérebro criou para proteger você.

• O que aqui chamamos de “amor” e de “sensação de suficiência”
Na Parte 1, chamamos de “frequência do amor, o sinal positivo (+) de E”.

• O que aqui chamamos de “viver a partir da falta”
Na Parte 1, chamamos de “código da escassez”. A estrutura em que “quero ter algo” funciona como “não tenho isso”.

Resistência e desapego

• O que aqui chamamos de “soltar”
Na Parte 1, chamamos de “reduzir o valor de Re”. Tirar o pé do freio.

• O que aqui descrevemos como “os momentos em que o esforço atrapalha”

Na Parte 1, chamamos de “paradoxo do esforço”. Por que se empenhar tanto pode se tornar um freio.

• O que aqui descrevemos como “quando você para de forçar, a vida flui”
Na Parte 1, chamamos de “física do apego”. Derrubar a represa que impede o fluxo da energia.

• O que aqui expressamos como “surfe na onda”
Na Parte 1, chamamos de “serenidade ativa do Homo Sovereign, o mecanismo do surfista”.

Consciência e transformação

• O que aqui chamamos de “perceber”
Na Parte 1, chamamos de “auto-observação (Self-Observation)”. A brecha entre a reação automática e o eu.

• O que aqui chamamos de “o eu que reage no automático”
Na Parte 1, chamamos de “personagem”. A interface biológica.

• O que aqui chamamos de “o eu que observa um passo atrás”
Na Parte 1, chamamos de “jogador”. A consciência que observa o personagem.

• O que aqui descrevemos como “quando as palavras mudam, o dia muda”
Na Parte 1, expressamos assim: “a linguagem programa o inconsciente”. Os comandos na ponta da língua.

• O que aqui chamamos de “gratidão”
Na Parte 1, chamamos de “engenharia da afirmação absoluta”. Remover o ruído do julgamento.

Os nomes são diferentes, mas apontam para o mesmo lugar.

Agora, fique à vontade. Vamos virar a primeira página.

Prefácio

Este livro é uma carta para você

Quero lhe fazer uma pergunta.
Seu dia foi bom?

Pergunto de verdade. Não é uma gentileza de ocasião. Pergunto porque quero mesmo saber como foi o seu dia.

Talvez você esteja um pouco cansado agora. Talvez esteja se esforçando para viver, mas, sem saber por quê, sinta um vazio num canto do peito. Talvez tenha corrido tanto que, de repente, se perguntou se era mesmo esse o caminho. Ou talvez exista apenas uma vontade vaga de que alguma coisa mude. Pode ser também uma noite em que, sem motivo especial, você só precise de acolhimento.

O motivo não importa.
Não importa como você está agora.
Ter aberto este livro já é suficiente.

Este livro é uma carta para você.

Não é um livro que pretende ensinar uma grande teoria. Nem um livro que promete, em voz alta, revelar o segredo para mudar sua vida. É apenas um livro que gostaria de se sentar em silêncio ao lado do seu dia.

Desde o instante em que abrimos os olhos pela manhã até o instante em que os fechamos à noite, encontramos inúmeros pensamentos e emoções. Expectativa, ansiedade, alegria, arrependimento, gratidão, medo. Essas emoções chegam sem fazer barulho e mudam a cor do nosso dia. No entanto, em lugar nenhum aprendemos de fato a percebê-las.

Na escola, ensinaram matemática e ciências. Ouvimos inúmeras vezes como conseguir um bom emprego, ganhar dinheiro e alcançar o sucesso. Mas ninguém nos ensinou justamente o mais importante: como conviver conosco, cuidar do que sentimos e viver um dia de cada vez.

É disso que este livro quer falar.

Não se trata de uma transformação grandiosa. Basta observar com calma qual é o primeiro pensamento que aparece ao abrir os olhos. Perguntar a si mesmo, uma vez por dia, como está se sentindo. Antes de dormir, acolher o dia que passou, em vez de culpá-lo. Isso basta. De verdade, isso é suficiente.

Talvez você duvide. “O que uma coisa tão pequena poderia mudar?” Entendo esse sentimento. Afinal, aprendemos que, para algo mudar, precisamos fazer alguma coisa maior, mais rápida, mais extraordinária. Mas, na verdade, as maiores mudanças começam nos menores lugares. Como uma gota que transforma toda a superfície da água.

Este livro acompanha o fluxo de um dia.

Começamos no instante em que abrimos os olhos e, juntos, olhamos uma a uma as paisagens emocionais que encontramos todos os dias. Medo, amor, feridas, palavras, gratidão. Coisas que sempre estiveram dentro de nós, mas que nunca encaramos de verdade. Quando a noite chega, encerramos o dia com calma e recebemos uma nova manhã.

Ao fim dessa jornada, você não encontrará um grande segredo. Encontrará um fato simples: você já era suficiente; já é inteiro, exatamente como está. Mas, no instante em que aceitar isso de coração, tudo muda. Isso eu posso lhe garantir.

Você pode ler este livro do começo ao fim ou abrir na parte que mais chama sua atenção hoje. Não existe um método obrigatório. Leia seguindo o que seu coração pedir.

Não precisa ler depressa. Se uma frase tocar você, tudo bem parar nela um pouco. Se as lágrimas vierem de repente, enquanto vira uma página, pode deixá-las correr. São palavras que seu coração queria dizer há muito tempo. Só o fato de poderem sair já é suficiente.

Em algumas páginas, talvez você pense: “Essa é a minha história.” Em outras, pode voltar uma lembrança esquecida há muito tempo. Quando isso acontecer, deixe o livro de lado por um instante e fique na companhia desse sentimento. Não há pressa. Ler no seu ritmo é o melhor caminho.

Quero pedir apenas uma coisa: enquanto estiver lendo este livro, tente não se julgar. Deixe de lado, por um momento, frases como “Por que não consigo nem fazer isso?” ou “Por que ainda sou assim?”. Este livro não quer consertar você. Porque você não é alguém que precisa de conserto.

Não falta nada em você. Você não é alguém com defeito. Só ainda não conseguiu dizer isso a si mesmo. Este livro gostaria de ser a primeira voz a lhe dizer.

Vou confessar uma coisa, com sinceridade.

Quem escreve este livro também não é perfeito. Ainda há momentos de medo, de instabilidade, noites em que duvido de mim. Quem escreve estas páginas não é alguém que teve uma grande iluminação e resolveu tudo.

Mas aprendi uma coisa.
Está tudo bem.

Tudo bem sentir medo. Se cair, posso me levantar. Não preciso ser perfeito. E, quando compreendi isso, a vida começou a mudar, pouco a pouco.

Por isso, este livro não é uma lição. É uma conversa entre pessoas que caminham juntas.

Não é um livro que se coloca à sua frente para dizer “faça assim”. É um livro que se senta ao seu lado e compartilha: “Eu também passei por isso. E sabe o que descobri?”. Às vezes vamos rir, às vezes talvez chorar. Tudo isso faz parte do processo. Todos esses sentimentos merecem ser bem-vindos.

Vamos percorrer esse caminho juntos. Acompanhando as horas de um dia, da manhã à noite, e depois até uma nova manhã. Quero procurar com você a pequena luz escondida nas emoções que sente, nos pensamentos que encontra e nos hábitos que repete todos os dias.

Se você já leu o primeiro livro desta série, Consciology: Engenharia da Criação da Realidade, encontrará aqui princípios conhecidos com uma roupa nova. Mas, se não leu, não há problema algum. Este livro é uma história completa por si só. Tudo de que você precisa já está aqui.

Então, vamos começar.

No instante em que você vira a primeira página, uma pequena mudança começa. Talvez ainda não seja visível. Talvez você não a sinta. Mas tudo bem. A semente cresce em silêncio debaixo da terra. Até o broto aparecer, parece que nada está acontecendo, mas ela está crescendo a cada instante.

Com você também é assim.

Você já está crescendo.

Só ainda não percebeu.

Espero que este livro seja uma pequena oportunidade de perceber isso.

Você não está sozinho.
Este livro vai ficar ao seu lado.

Torcendo pelo seu dia

SEQUÊNCIA

1

Manhã: o que começa no instante em que você abre os olhos

Sequência 1

Manhã: o que começa no instante em que você abre os olhos

Para você que pensou que hoje seria mais um dia igual

O despertador toca.

Você ainda nem abriu os olhos, mas, na sua cabeça, o dia já começou. As tarefas, as pessoas que precisa encontrar, os problemas para resolver passam depressa por trás das pálpebras. O corpo ainda está debaixo das cobertas, mas a mente já se lançou no meio do dia.

E, de algum lugar, vem uma voz conhecida.

“Hoje vai ser corrido de novo.”

“Lá vou eu ter que fazer aquilo outra vez.”

“Tomara que o dia passe sem nenhum problema.”

Não é estranho? Nada aconteceu ainda, mas já chegamos a uma conclusão sobre o dia. Não é a expectativa de que algo bom aconteça. É o pressentimento de que teremos um dia parecido com o de ontem. Às vezes, algo ainda mais pesado: a ansiedade vaga de que alguma coisa possa dar errado.

Isso não acontece só com você. Acontece com a maioria de nós.

Pensando bem, nunca aprendemos a começar o dia. Aprendemos a escovar os dentes, vestir a roupa e sair de casa. Mas ninguém nos ensinou a perceber como estamos por dentro naquele instante em que abrimos os olhos.

Por isso, começamos todas as manhãs do mesmo jeito. Assim que acordamos, herdamos automaticamente as emoções de ontem, chamamos as preocupações de amanhã e partimos com o mesmo estado de espírito. Como se, pela manhã, abríssemos exatamente o arquivo que salvamos antes de dormir.

Há algo interessante nisso.

O motivo pelo qual se repete um dia igual ao de ontem não está lá fora. Não é porque o emprego continua o mesmo, porque o ambiente é ruim ou por falta de sorte. Muitas vezes, o dia se repete porque começamos a manhã com o mesmo estado de espírito de ontem.

Nossa mente faz uma espécie de esboço. No instante em que abrimos os olhos, já rascunha as cores daquele dia. E, por incrível que pareça, o dia costuma se desenrolar seguindo esse esboço. Quando estamos ansiosos, percebemos mais depressa as cenas que confirmam nossa ansiedade. Quando saímos com o coração pesado, os acontecimentos difíceis parecem maiores.

Não é uma história misteriosa. É um fenômeno corriqueiro que vivemos todos os dias. Nos dias de irritação, parece haver mais coisas irritantes; nos dias em que estamos bem, parece que acontecem mais coisas boas. Não é por acaso. O esboço interior vai dando forma à paisagem do dia.

Mas há uma boa notícia.
O esboço pode mudar.

Você não precisa começar com o mesmo estado de espírito de ontem. Ao abrir os olhos, basta parar, mesmo que por um breve instante, e perceber: “Ah, é assim que estou me sentindo agora.” Só isso já pode mudar o esboço. Uma pequena brecha se abre no hábito de herdar automaticamente as emoções do dia anterior.

Não é nada grandioso. Não exige uma decisão extraordinária. É apenas parar uma vez, no instante em que você abre os olhos. Vamos descobrir juntos que diferença essa pausa pode fazer.

Antes de você abrir os olhos, sua mente já está desenhando o dia

Vamos fazer um experimento.

Amanhã, no instante em que o despertador tocar e você abrir os olhos, não faça nada. Fique deitado por cinco segundos. E pergunte a si mesmo:

“O que aparece primeiro dentro de mim agora?”

Talvez você se surpreenda ao perceber que, antes mesmo de abrir os olhos, sua mente já está a todo vapor.

Em alguns dias, a lista de tarefas vem primeiro. Em outros, vem uma conversa desagradável da noite anterior. Em outros ainda, um peso sem explicação aperta o peito. E, muito de vez em quando, há manhãs em que acordamos com uma expectativa gostosa. Como na véspera de um passeio quando éramos crianças.

Lembre-se da noite antes de um passeio.

Na infância, quando sabíamos que no dia seguinte haveria um passeio, custava pegar no sono. Fechávamos os olhos e víamos as cenas de amanhã. Correndo e rindo com os amigos, dividindo alguma coisa gostosa de comer, explorando um lugar novo. Por dentro, já estávamos vivendo o dia seguinte. E, quando o passeio chegava, quase sempre era tão divertido quanto havíamos imaginado.

O contrário também acontece. Amanhã haverá uma apresentação importante, uma conversa difícil ou um resultado pelo qual precisamos esperar. Nessas noites, a preocupação chega primeiro. “E se der

errado?" "E se eu cometer um erro?" A mente já está desenhando o pior cenário para o dia seguinte. E esses dias, de fato, costumam ser pesados.

Será coincidência?

Muita gente acha que sim. Quando estamos bem, as coisas boas chamam mais atenção; quando estamos mal, notamos mais as ruins. Claro, esse lado existe. Mas há uma parte que isso, sozinho, não explica.

Nossa mente não está apenas "vendo" o mundo. Está "desenhando" o mundo.

Isso não é uma metáfora. A cor da emoção que carregamos pela manhã influencia de fato o que vemos, ouvimos e escolhemos ao longo do dia, e até as pessoas que encontramos. Assim como a cor de fundo que um pintor aplica à tela influencia qualquer imagem pintada sobre ela, a emoção da manhã se torna a cor de fundo da tela chamada dia.

Uma manhã que começa com entusiasmo e expectativa recebe uma base de cores quentes. O dia que se desenrola por cima assume naturalmente esse tom. A mesma situação parece um pouco mais suave; o mesmo problema, um pouco mais leve.

Uma manhã que começa com preocupação e ansiedade recebe uma base de cores frias. O dia que se desenrola por cima parece mais pesado, e a mesma situação se torna um pouco mais ameaçadora.

No fim, o que mais determina a cor do dia não são os acontecimentos externos. É a cor de fundo que colocamos dentro de nós pela manhã.

Você não precisa ficar ansioso ao ouvir isso.

Talvez pense: "Então, se começo toda manhã preocupado, todos os meus dias foram culpa minha?". De jeito nenhum. O estado de espírito com que acordamos surge, em grande parte, automaticamente. Não é

uma escolha consciente. É um hábito acumulado ao longo de muito tempo, uma reação que se incorporou ao corpo.

Ninguém decide: “Hoje vou começar o dia com ansiedade.” A gente simplesmente abre os olhos, e aquele sentimento já está ali. Não existe motivo algum para se culpar.

O que importa não é o passado. É o que começa agora.

E o que você pode fazer agora é muito simples.

Ao abrir os olhos, perceba a cor de fundo que aparece automaticamente. “Ah, é essa a cor que está em mim nesta manhã.” Olhe uma vez para ela, só isso.

O curioso é que apenas olhar já começa a mudar essa cor, aos poucos. Mesmo que ela seja escura, no instante em que você a percebe entra uma pequena faixa de luz. Porque perceber significa já não estar inteiramente à mercê da reação automática. É sair por um momento do piloto automático e tomar nas mãos o volante do próprio dia.

É um instante muito pequeno. Não leva nem cinco segundos. Mas esses cinco segundos mudam a cor de fundo do dia. Os dias se acumulam e mudam um mês; os meses, juntos, mudam sua vida.

Pode ser difícil acreditar. Tudo bem. Você não precisa acreditar. Só experimente uma vez, amanhã de manhã. Quando o despertador tocar, não se levante imediatamente. Fique deitado por cinco segundos e sinta, com calma, qual é a cor de fundo dentro de você.

Isso basta. De verdade, isso já é um começo.

Por que o primeiro pensamento da manhã importa

Havia uma pessoa.

Ela começava todas as manhãs na mesma sequência: desligava o despertador, pegava o celular e conferia as notícias e as mensagens. Em menos de um minuto, as preocupações do mundo entravam pelos olhos. Um acidente em algum lugar, dificuldades na economia, alguém publicando um texto cheio de raiva. Sua manhã começava todos os dias com emoções alheias e problemas do mundo lá fora.

Essa pessoa estava sempre cansada. Antes mesmo de começar o dia, já se sentia esgotada. O estranho é que nem sabia por quê. Mesmo depois de dormir o suficiente, mesmo num dia sem nada especialmente difícil, o peso já estava ali desde a manhã.

Essa história lhe parece familiar?

O primeiro pensamento da manhã tem muito mais força do que imaginamos.

Falamos antes da cor de fundo interior: de como a emoção da manhã dá o tom ao dia inteiro. E o que mais influencia essa cor são justamente os primeiros pensamentos e sentimentos que encontramos ao acordar.

Se pensarmos nisso, os primeiros minutos do dia são um período em que estamos especialmente abertos. No instante em que saímos do sono, a consciência ainda não despertou por completo. As defesas estão baixas e os filtros, mais frouxos. Por isso, o que entra nesse momento deixa marcas mais profundas.

Pense por um instante no motivo de olhar o celular assim que acorda. Na maioria das vezes, é hábito. A mão vai sozinha até ele porque dá ansiedade não conferir alguma coisa. Mas, naquele instante, o que estamos realmente fazendo é aceitar as emoções alheias e o barulho do mundo como a nossa cor de fundo, justamente no momento em que estamos mais abertos.

É como jogar a primeira pedra da manhã num lago que passou a noite se aquietando. A primeira ondulação se espalha por toda a água. Se a

ansiedade das notícias for essa pedra, ondas de ansiedade atravessarão o dia. Se a primeira pedra for a mensagem irritada de alguém, o dia inteiro ficará sob os efeitos daquela emoção.

Isso não significa “não olhe o celular”.

Todos temos motivos práticos para conferir mensagens pela manhã. O importante não é proibir, mas mudar a ordem. O que você encontra primeiro ao abrir os olhos? O barulho lá fora ou o silêncio dentro de você?

E se os primeiros minutos da manhã fossem um encontro com você mesmo, em vez de um encontro com as emoções dos outros? Antes das notícias do mundo, sentir com que disposição você gostaria de começar o dia.

“Que cor de fundo eu gostaria de dar ao meu dia?”

Essa única pergunta já muda a manhã.

Cinco minutos que mudam o dia

Vamos voltar um pouco à pessoa daquela história.

Um dia, a pessoa que conferia o celular antes de tudo mudou uma coisa bem pequena. Em vez de pegar o aparelho assim que acordava, resolveu ficar deitada por apenas cinco minutos, sem fazer nada.

No começo, foi estranho. Não imaginava que não fazer nada pudesse ser tão difícil. A mão insistia em ir na direção do celular. Na cabeça, as tarefas gritavam. Mesmo assim, resolveu aguentar cinco minutos. Só cinco.

E o que fez nesses minutos não foi nada extraordinário. Olhou para o teto e ouviu a própria respiração. Depois, disse em silêncio: “Tomara que hoje seja um dia bom.” Foi só isso.

No primeiro dia, não percebeu mudança alguma. No segundo, também não. Mas, depois de uma semana, notou algo curioso: o peso que sentia pela manhã havia diminuído um pouco. Não tinha desaparecido por completo. Ainda assim, estava claramente mais leve. E essa leveza começou, aos poucos, a mudar o tom do dia inteiro.

Como apenas cinco minutos podem fazer tanta diferença?

O segredo está na pausa.

Nossa mente tem uma espécie de reprodução automática. No instante em que acordamos, as emoções de ontem e as preocupações de amanhã começam a tocar sozinhas. Não foi algo que escolhemos. É um hábito incorporado ao corpo pela repetição de muitos anos. Como um despertador que toca a mesma música todas as manhãs.

Mas, quando abrimos os olhos e ficamos cinco minutos quietos, sem fazer nada, surge uma pequena brecha nessa reprodução. Mesmo que uma emoção de ontem apareça, abre-se um espaço para observá-la um passo atrás, em vez de segui-la imediatamente.

“Ah, é esse sentimento que está aparecendo nesta manhã.”

Basta essa frase. Não é preciso eliminar o sentimento nem tentar mudá-lo. Só percebê-lo. E, curiosamente, ele perde um pouco da força com que arrasta você. O volume da reprodução automática fica um pouco mais baixo.

Nesse espaço que ficou mais silencioso, você pode colocar, delicadamente, a cor de fundo que deseja.

“Hoje, vamos com um pouco mais de leveza.”

“Acho que hoje pode acontecer alguma coisa boa.”

“Ainda não sei, mas talvez seja um bom dia.”

Não precisa ser nada grandioso. Tudo bem se você ainda não acreditar de verdade. Apenas diga uma vez, baixinho, dentro de si. É como plantar uma semente. No instante em que a plantamos, nada aparece. Mas, ao longo do dia, ela cresce em silêncio.

Na prática, você pode fazer assim.

Amanhã, quando o despertador tocar, não se levante imediatamente nem olhe logo o celular. Fique deitado por cinco minutos. Pode manter os olhos fechados ou abertos. E faça devagar estas três coisas.

Primeiro, inspire e expire profundamente uma vez. Uma vez só basta.

Segundo, sinta com calma qual emoção está em você. Pesada, leve, ou até nenhuma sensação: esse estado, exatamente como é, será seu ponto de partida hoje.

Terceiro, escolha uma frase para oferecer ao seu dia e diga-a em silêncio. “Hoje também será um bom dia.” “Hoje eu sou suficiente.” Pode ser qualquer frase, desde que toque você.

É só isso. Não leva nem cinco minutos. Mas esses cinco minutos mudam a cor de fundo das outras vinte e três horas e cinquenta e cinco minutos.

Talvez você pense: “Eu não tenho essa folga de manhã.” Onde encontrar cinco minutos com as crianças chorando, a pressa de ir trabalhar e uma montanha de tarefas? Eu entendo. Se for mesmo assim, tudo bem não serem cinco minutos. Podem ser três, pode ser um. Pode ser até uma única respiração profunda na hora de desligar o despertador.

O importante não é a quantidade de tempo. É o fato de você ter parado.

Colocar uma pequena vírgula numa manhã que corria no automático. Só isso já muda a frase que o dia vai escrever.

Uma coisa para experimentar hoje

Amanhã de manhã, quando o despertador tocar, em vez de se levantar ou olhar o celular imediatamente, mantenha os olhos fechados e respire fundo uma vez. Depois, diga uma frase, baixinho, dentro de você.

“Hoje também será um bom dia.”

É só isso. Um minuto basta.

Amanhã de manhã, experimente uma única vez.

*

Não importa com que disposição você começou as manhãs até agora. Não importa se, até ontem, sua primeira companhia ao acordar era a preocupação. Você não fez nada de errado.

Mas hoje, depois de ler estas palavras, você já está um pouco diferente de ontem. Agora sabe que a manhã coloca uma cor de fundo dentro de nós e que apenas percebê-la pode mudar o dia.

Estou na expectativa pela manhã de amanhã.

Que a sua próxima manhã comece com uma cor um pouco diferente da de hoje.

SEQUÊNCIA

2

Espelho: por que minha vida é sempre assim?

Sequência 2

Espelho: por que minha vida é sempre assim?

Por que aquilo que você quer mudar não muda

Todo mundo tem pelo menos uma coisa que deseja mudar e que parece não mudar de jeito nenhum. Para algumas pessoas, é o peso. Começam uma dieta, fazem exercícios, mudam a alimentação. Por um tempo, parece dar certo, mas, de repente, tudo volta ao que era. Para outras, é o dinheiro. Trabalham duro, mas sempre falta; por mais que economizem, aparece um lugar por onde ele escapa. Para outras ainda, são os relacionamentos. Querem conhecer alguém legal, mas todas as relações acabam seguindo um padrão parecido.

No começo, pensamos que faltou esforço. Então nos empenhamos mais. Fazemos planos mais rígidos, insistimos com mais força de vontade e investimos mais tempo e energia. Mas, estranhamente, às vezes o resultado continua igual ou até piora quanto mais nos esforçamos.

Você já viveu algo assim? Já se dedicou de verdade, deu o melhor que podia e ficou angustiado porque nada mudou?

Eu entendo esse sentimento.

Na verdade, não era um problema de força de vontade ou de capacidade. Quando queremos mudar alguma coisa, quase instintivamente começamos pelo lado de fora. Mudamos o ambiente, os hábitos e o comportamento. Trocamos de emprego, de casa, conhecemos pessoas novas. É claro que isso pode ajudar. Mas, muitas vezes, por mais que o lado de fora mude, vemos reaparecer um padrão conhecido.

No emprego novo, surgem conflitos parecidos. Na nova relação, repetem-se os mesmos problemas. Na cidade nova, chegam os mesmos sentimentos. Como se carregássemos a mesma bagagem aonde quer que fôssemos.

Por que isso acontece?

Há uma história muito simples que, depois de ouvir, é difícil esquecer. Imagine uma criança olhando um espelho pela primeira vez. Ela percebe alguma coisa no rosto refletido: uma mancha de tinta na bochecha. A criança esfrega o rosto no espelho, tentando limpar. Mas, por mais que esfregue, a mancha não sai.

Por quê? Porque a tinta não está no espelho. Está na bochecha da criança.

É isso que acontece na nossa vida.

Os problemas que encontramos lá fora, os conflitos recorrentes, as situações sem solução, os padrões que sempre voltam, são imagens refletidas no espelho. Assim como a mancha não desaparece quando esfregamos o rosto refletido, os mesmos problemas se repetem quando tentamos consertar apenas as circunstâncias externas.

A tinta está dentro de nós, não no espelho.

Isso pode soar assustador. Talvez você sinta: “Então, no fim, a culpa é minha.”

Não é isso, de jeito nenhum.

Ter uma marca dentro de si não significa ser uma pessoa errada. Significa apenas que existe algo que você ainda não descobriu. Algo que se depositou ali há muito tempo, sem que você soubesse que estava lá. Como a criança que desconhece a tinta na própria bochecha.

E aqui está a boa notícia. Limpar o espelho não acaba nunca. Limpar a tinta da bochecha, porém, basta uma vez. É preciso perceber o que está

dentro e olhar para isso. Só assim a imagem refletida no mundo já começa a mudar.

Vamos olhar juntos. Devagar, no seu ritmo.

Quando mudar tudo por fora não fez diferença

Havia uma mulher.

Ela sempre enfrentava o mesmo problema no trabalho: a relação com a chefia era difícil em qualquer lugar. No começo, achou que o problema era aquele chefe. Uma pessoa exigente, com cobranças injustas, que não reconhecia seu valor. Então mudou de emprego. Na nova empresa, o ambiente era agradável e os colegas eram gentis. Mas, alguns meses depois, conflitos parecidos começaram com o novo chefe.

“De novo?” Ela ficou desconcertada. Era outra empresa, outra pessoa, outro ambiente. Por que a mesma coisa estava se repetindo?

Mudou mais uma vez. Dessa vez, trocou até de área. Mas o resultado foi igual. Só o nome da empresa e o rosto do chefe eram outros. As emoções eram surpreendentemente idênticas: a sensação de não ser reconhecida, de não ser suficiente, de nunca dar conta, por mais que fizesse.

Algo parecido acontece nos relacionamentos.

Havia um homem. Todos os seus namoros terminavam de maneira semelhante. Começavam com paixão, mas, com o tempo, ele sentia a outra pessoa se afastar. Então tentava fazer ainda mais por ela. Mandava mais mensagens, se adaptava mais, cedia mais. Só que, quanto mais se esforçava, mais a outra pessoa se distanciava.

“É porque não sou bom o bastante”, pensava. Então tentou mudar a si mesmo. Cuidou da aparência, desenvolveu suas habilidades, tentou se tornar mais atraente. Mas o mesmo padrão se repetiu na relação

seguinte. Mudava apenas o rosto de quem estava com ele. No fim, vinha sempre a mesma sensação: ser abandonado.

As histórias dessas duas pessoas têm algo em comum.

Ambas tentaram mudar o lado de fora. Mudaram o ambiente, a outra pessoa, o próprio comportamento. Mas uma coisa continuou igual: o sentimento que carregavam dentro de si.

Na mulher que trocava de emprego havia uma emoção antiga: “Não sou suficiente.” Ela vinha se acumulando desde a infância. No homem ferido nos relacionamentos havia um medo antigo: “No fim, vão me abandonar.” Esse medo também tinha raízes muito precoces.

Essas emoções são a tinta que aparece no espelho.

Quando esses padrões funcionam dentro de nós, passamos a notar com mais frequência, no mundo lá fora, as cenas que os confirmam. Como um espelho que reflete fielmente a tinta na bochecha. Mesmo que o emprego, a pessoa ou a cidade mudem, se o padrão interior permanecer, o espelho mostrará a mesma imagem.

Ao compreender isso, podemos ter duas reações.

Uma é o desespero. “Então, enquanto isso estiver dentro de mim, tudo vai ser igual para sempre.”

A outra é a libertação. “Ah, então eu não preciso mudar o mundo lá fora.”

A segunda reação aponta o caminho. O instante em que você percebe isso é o instante em que a repetição começa a cessar.

Porque é quando a mão para de esfregar o espelho e você finalmente olha para a própria bochecha.

“Ah, a tinta estava na minha bochecha, não no espelho.”

Essa percepção muda tudo. Você já não precisa gastar tanta energia tentando consertar o lado de fora. Já não precisa se culpar porque nada dá certo. Basta olhar em silêncio para o que existe dentro de você.

E acontece algo curioso. Apenas olhar para dentro já começa a mudar o lado de fora. O espelho é fiel. Quando algo muda por dentro, a maneira de olhar o mundo também muda naturalmente.

Você não precisa descobrir agora tudo o que existe em você. Por enquanto, basta se lembrar de uma coisa: quando a mesma situação se repete lá fora, ela está lhe enviando um sinal. É o espelho dizendo: “Olhe aqui.” Não quer punir você. Quer lhe mostrar algo.

Perceber esse sinal já é metade do caminho.

A outra metade vamos descobrir juntos, aos poucos, ao longo deste livro. Não há pressa. Siga no seu ritmo. O espelho não vai fugir.

O mundo reflete o que existe dentro de você

Pense no céu à noite.

As pessoas olham para o mesmo céu e sentem coisas diferentes. Uma contempla as estrelas com admiração. Acha maravilhoso existir dentro daquele universo imenso. Outra, olhando o mesmo céu, sente solidão. Diante daquela vastidão escura, parece pequena e insignificante. Gostaria que a manhã chegasse logo.

O céu é o mesmo. As estrelas que brilham lá em cima não carregam nenhum significado próprio. No entanto, para uma pessoa se tornam deslumbramento; para outra, solidão. O que é diferente?

Não é o céu. É o mundo interior de quem olha para ele.

E isso não vale apenas para o céu noturno.

Tudo o que encontramos diariamente segue esse princípio. A mesma frase do mesmo chefe passa despercebida num dia e fere profundamente em outro. Diante da mesma notícia, uma pessoa vê motivo de preocupação e outra vê uma oportunidade. Depois da mesma separação, uma desaba e outra recomeça.

O que acontece lá fora é, em si, neutro. Não é bom nem ruim. O que existe dentro de nós lhe dá cor. Assim como a luz branca se divide em várias cores ao passar por um prisma, o mesmo acontecimento é vivido em cores diferentes ao atravessar o prisma de cada um.

Esse prisma é seu mundo interior. Lembranças antigas, emoções acumuladas, crenças sobre si mesmo, expectativas sobre o mundo. Tudo isso determina seu ângulo. E, dependendo desse ângulo, o mesmo mundo parece completamente diferente.

Vamos a mais um exemplo.

Imagine que você encontra na rua alguém conhecido que não vê há muito tempo, mas a pessoa passa sem cumprimentar. A situação, por si só, é neutra. Sua experiência, porém, muda inteiramente conforme o prisma que existe dentro de você.

“Ela me desprezou.”
Essa é a cor que aparece quando existe dentro de nós o sentimento de não sermos respeitados.

“Será que eu fiz alguma coisa errada?”
Essa é a cor que aparece quando existe em nós o sentimento de estarmos sempre errando.

“Devia estar com pressa e não me viu.”
Essa é a cor que aparece quando a relação consigo mesmo é relativamente tranquila.

As três pessoas viveram a mesma situação. Mas seus dias foram completamente diferentes. A primeira talvez tenha passado o dia todo

magoada. A segunda talvez tenha ficado com a cabeça cheia, tentando descobrir onde errou. A terceira provavelmente já havia esquecido cinco minutos depois.

O mesmo acontecimento, dias diferentes. A diferença nasceu dentro, não fora.

Ao ouvir isso, talvez você comece a se preocupar com o seu interior. “E se houver muita coisa negativa em mim?”

Não precisa se preocupar. Dentro de todos nós há uma mistura de tudo. Coisas claras e escuras, quentes e frias. Isso é natural. É assim com qualquer ser humano.

O importante não é tornar seu interior perfeito. Isso é impossível e nem é necessário. O importante é perceber qual prisma existe dentro de você. “Ah, estou sentindo esta situação assim porque há este sentimento em mim.” Só essa percepção já muda seu olhar. Não porque o mundo tenha mudado, mas porque muda quem olha para ele.

O dia em que parei de culpar o espelho e me coloquei diante dele

Vamos voltar à história daquela mulher que, mesmo depois de três mudanças de emprego, continuava vivendo os mesmos conflitos.

O momento de virada chegou quando procurava um quarto emprego. Enquanto escrevia o currículo, suas mãos pararam de repente. “Será que mudar de novo vai fazer alguma diferença?” Pela primeira vez, fez essa pergunta. Como já tinha mudado três vezes, conhecia a resposta. Não faria.

Naquela noite, ela se fez uma pergunta diferente pela primeira vez.

“E se o problema não estiver lá fora, mas em mim?”

O instante em que essa pergunta aparece é desconfortável. Pode até doer. Afinal, até então a pessoa se sustentava culpando o lado de fora, e agora esse escudo está baixando. Mas é justamente nesse instante que uma mudança verdadeira começa.

Em silêncio, ela olhou para dentro. Que sentimento surgia durante os conflitos com o chefe? Onde estava sua raiz? E encontrou uma lembrança antiga.

Quando era criança e fazia alguma coisa bem, ouvia mais "Você podia ter feito melhor" do que elogios. Dessa lembrança nasceu uma crença: "Por mais que eu faça, nunca sou suficiente." A crença virou um prisma que, diante de qualquer chefe, tingia o mundo com a cor do não reconhecimento.

O que ela fez não foi nada extraordinário.

Apenas encarou aquela lembrança e disse à menina que havia sido:

"Você era suficiente. Já era suficiente naquele tempo."

Ela conta que chorou. Era algo que nunca tinha ouvido em décadas de vida. E não vinha de outra pessoa: era ela dizendo a si mesma. Só isso já começou a soltar alguma coisa presa num canto do peito.

O surpreendente foi o que veio depois. Ela não mudou de emprego. Mas a relação com o chefe mudou. Não porque ele tivesse mudado. Era a mesma pessoa, com as mesmas palavras e atitudes. Quem estava diferente era ela, ao recebê-las. Quando a cor do "não sou reconhecida" ficou mais fraca, a mesma situação começou a parecer outra.

Quando a mancha refletida desapareceu, o mundo no espelho também mudou.

Talvez exista um espelho assim na sua vida.

Um padrão que se repete, um tipo de problema que sempre volta, uma situação que dói mais do que outras. Não é o mundo tentando atormentar você. É o espelho dizendo baixinho: “Dê uma olhada aqui.”

Não é preciso compreender esse espelho perfeitamente agora. Nem descobrir de uma vez todas as emoções antigas. Basta se lembrar de uma coisa.

Quando a mesma situação se repetir lá fora, em vez de culpar o espelho, pare um instante e olhe para dentro. Só isso já muda, pouco a pouco, o mundo refletido.

Uma coisa para experimentar hoje

Se surgir hoje alguma situação especialmente desconfortável, pare um momento e pergunte:

“Será que já senti antes essa emoção que estou sentindo agora?”

Tudo bem se a resposta não vier. Fazer a pergunta já é um começo. Você se voltou para si mesmo, em vez de continuar olhando apenas o reflexo.

*

Quero dizer algo a você que se cansou tentando mudar o lado de fora. Não foi por preguiça nem por incapacidade que as coisas não mudaram. O lugar que precisava de limpeza era apenas a bochecha, não o espelho. E hoje você descobriu isso.

Tudo bem. O espelho não vai fugir. Você pode olhar devagar, no seu ritmo.

Como será o mundo refletido no dia em que a tinta sair da bochecha? Estou realmente na expectativa por esse dia.

SEQUÊNCIA

3

Medo: por que estamos sempre apreensivos?

Sequência 3

Medo: por que estamos sempre apreensivos?

Três da manhã, uma noite sem sono

Três da manhã.

O mundo inteiro está em silêncio. Talvez alguém durma ao seu lado; talvez você esteja sozinho. O quarto está escuro e, de vez em quando, vem de longe o som de um carro. Tudo está quieto, menos a sua cabeça.

Um pensamento puxa o outro.

“Como será que vai ser aquilo amanhã?”

“Eu devia ter dito outra coisa naquela hora.”

“Será que isso não vai acabar muito mal?”

“Parece que todo mundo está bem. Por que só eu estou assim?”

Você puxa a coberta, vira de um lado para o outro, fecha os olhos, mas os pensamentos não param. Pelo contrário: quanto maior o silêncio, mais nítidos ficam. As coisas que a correria do dia ajudou a esquecer começam a aparecer, uma a uma, na quietude da madrugada.

Não acontece só com você.

Neste exato momento, inúmeras pessoas no mundo também estão sem dormir, olhando para o teto. Uma se preocupa com a apresentação de amanhã; outra, com a saúde; outra, com dinheiro. Outra sente o peito apertado por uma ansiedade sem motivo conhecido. As preocupações são diferentes, mas a emoção é surpreendentemente parecida.

Uma ansiedade vaga. A sensação de que alguma coisa vai dar errado. O medo do que não podemos controlar.

Durante o dia, estava tudo bem. Na correria, nos encontros, no trabalho, você não sentia isso. Ou melhor: não é que não sentisse. Tinha escondido atrás da ocupação. Talvez o trabalho intenso do dia inteiro tenha sido também uma forma de não encarar essa emoção.

Mas, quando chega a noite, não há onde esconder. Não há tarefas, pessoas para encontrar nem mensagens para conferir. Só restam você e seus pensamentos. É por isso que a madrugada assusta. Não é a escuridão, mas o que encontramos dentro de nós quando tudo fica quieto.

Vamos fazer uma pergunta.

Das preocupações que surgem às três da manhã, quantas realmente aconteceram?

Se você parar para lembrar, a maioria delas não chega a acontecer. E, mesmo quando acontece, não é tão terrível quanto parecia. Talvez já tenha vivido isso: a manhã chega e, de repente, os medos da noite parecem pequenos. Talvez tenha se perguntado, surpreso: “Por que me preocupei tanto ontem à noite?”

Então, afinal, de quem é essa voz das três da manhã? De onde vem a força que desenha com tanta nitidez o que ainda nem aconteceu e nos faz sentir medo como se já fosse real?

Compreender isso muda um pouco as noites sem sono.

De quem é a voz que pergunta: “E se der errado?”

Imagine um tempo muito distante, quando vivíamos nas savanas.

Você procura alimento entre a vegetação e ouve um ruído atrás de um arbusto. Há duas reações possíveis. Uma é ignorar: “Não deve ser nada.” A outra é se mover: “Pode ser perigoso. Melhor fugir.”

E se quem pensou “não deve ser nada” estivesse de fato diante de um predador? Essa pessoa não sobreviveria. Já quem reagiu fugindo sobreviveria, mesmo que o som fosse apenas o vento.

Ao longo de dezenas de milhares de anos, os genes de quem sobreviveu chegaram até nós. Por isso, carregamos no corpo e na mente um sistema profundamente gravado que reage com muita sensibilidade ao perigo. Um sistema que dispara o alarme “E se for perigoso?”, mesmo em situações que não oferecem risco real. Foi aí que o medo começou.

O problema é que esse sistema continua funcionando.

Já não vivemos nas savanas. Não há predadores escondidos atrás dos arbustos. Mas nosso corpo e nossa mente ainda operam com um programa de dezenas de milhares de anos atrás. Só mudou o alvo do alarme.

No lugar do predador, veio a apresentação de amanhã. A expressão do chefe virou predador. O saldo da conta virou predador. A notificação de uma mensagem não lida virou predador. Nada está ameaçando diretamente a vida, mas o corpo reage como se tivesse encontrado um animal feroz. O coração acelera, os músculos se contraem e a cabeça se enche dos piores cenários.

É essa a voz das três da manhã. O alarme de um sistema de proteção muito antigo, que vem cuidando de você há dezenas de milhares de anos.

Aqui há algo importante.

Essa voz não é sua inimiga.

Ela não aparece porque você é fraco, negativo ou porque há alguma coisa errada com você. É um sistema feito para mantê-lo vivo. Protegeu seus antepassados por dezenas de milhares de anos e ainda tenta fazer a mesma coisa. Só não percebeu que os tempos mudaram.

É como a preocupação de uma avó que antigamente era necessária, mas hoje passa um pouco da medida. “Sair é perigoso.” “Não confie nessa pessoa.” “Tome cuidado.” Ela não diz isso por mal. Diz porque ama. Apenas sua maneira de amar já não combina com a situação presente.

Com o medo é a mesma coisa. Ele não é um inimigo que ataca você, mas um guardião muito antigo tentando protegê-lo. Só exagera um pouco na proteção para o tempo em que vivemos.

Quando compreendemos isso, nossa relação com o medo muda.

Até agora, tentávamos acabar com ele. Quando surgia a ansiedade, queríamos nos livrar dela depressa. “Não pense nisso.” “Preocupar-se não adianta.” “Pense positivo.” Tentávamos reprimir o medo com essas frases. Mas, quanto mais o reprimíamos, maior ele ficava. É como empurrar uma bola para debaixo d’água. Você pode fazer força, mas, no instante em que solta, ela salta ainda mais alto.

Não é preciso eliminar o medo nem lutar contra ele. Basta perceber o que é aquela voz.

“Ah, meu antigo sistema de proteção está disparando.”

“Isso é um alarme dentro de mim, não um perigo real.”

Só essa percepção já baixa o volume do alarme. O medo não desaparece por completo, mas perde um pouco da força com que conduz você. No lugar em que o medo segurava o volante, você volta a poder assumir a direção.

Quando essa voz aparecer às três da manhã, experimente dizer:

“Eu entendo. Sei que você está tentando me proteger. Obrigado. Mas agora está tudo bem.”

No começo, pode parecer estranho. Mas, ao repetir uma vez, duas vezes, a voz da madrugada realmente começa a se aquietar. Chega um

momento em que o medo passa a parecer um velho amigo, em vez de um inimigo.

Até esse momento chegar, tudo bem ir devagar.

O medo não é um inimigo. É uma proteção antiga

Talvez você se lembre de ter medo de um quarto escuro na infância.

Ao apagar a luz, o quarto muda de repente. O cabideiro, tão comum durante o dia, parece um monstro. Se a cortina se mexe, parece haver alguém escondido. O coração acelera, você puxa a coberta até a cabeça. Então sua mãe ou seu pai acende a luz, e o monstro desaparece. Ali estão apenas o cabideiro e a cortina.

Depois de adultos, vivemos algo parecido. Só que o futuro incerto ocupa o lugar do quarto escuro.

Ao começar algo novo, o pensamento “E se eu fracassar?” vira um monstro. Ao abrir o coração para alguém, “E se eu me machucar?” vira outro. Diante de uma decisão importante, “E se eu escolher errado?” ganha a mesma forma. Mas, quando acendemos a luz, na maioria das vezes são apenas cabideiros e cortinas.

O medo é uma imaginação sobre o futuro. A mente desenha antecipadamente algo que ainda não aconteceu.

E, ao desenhar o futuro, ela costuma começar pelo pior cenário. Como vimos, isso vem de um antigo programa de sobrevivência. Imaginar o pior permite se preparar. É o mesmo princípio de ficar pronto para fugir porque um predador pode aparecer.

Mas há uma armadilha. Quando a mente imagina o pior, o corpo confunde aquilo com um acontecimento real. É apenas imaginação, mas o coração dispara, os músculos se contraem, a digestão para e o sono não vem. O corpo não distingue imaginação de realidade.

É assim a ansiedade: o corpo reage a algo que ainda não aconteceu como se já estivesse acontecendo. Uma imaginação sobre o futuro se transforma em sofrimento no presente.

Então bastaria desligar esse sistema? Parar de sentir medo?

Não. Sem medo, também deixaríamos de reagir a situações realmente perigosas. Sem receio de altura, poderíamos cair de um precipício. Sem cautela diante do desconhecido, poderíamos ficar expostos a riscos reais. O medo continua sendo necessário.

O problema não é o medo em si. É o medo funcionando em excesso.

Um alarme que toca quando aparece um predador salva vidas. Um alarme que toca diante de um cabideiro atormenta a vida. Nossa tarefa não é desligar o sistema, mas aprender a distinguir um alerta verdadeiro de um falso.

A maneira de fazer essa distinção é mais simples do que parece.

Quando o medo chegar, faça uma pergunta:

“Neste exato momento, estou em segurança?”

É deste momento que estamos falando. Não de amanhã, da semana que vem ou de daqui a um ano. Aqui, agora, neste lugar: estou em segurança?

Na maioria das vezes, a resposta é sim. Neste momento, você está sentado ou deitado em algum lugar. Está respirando, seu coração está batendo e você está lendo estas palavras. Considerando apenas este instante, você está em segurança.

O medo quase sempre vem do futuro. Mas você está sempre no agora. O perigo futuro ainda não existe. O que existe é apenas este momento. E, neste momento, você está bem.

Só se lembrar disso já muda o tamanho do medo.

Como dizer ao medo: “Obrigado, mas está tudo bem”

Havia um homem.

Fazia muito tempo que ele travava diante de decisões importantes. Pensava em mudar de emprego, passava dias se preocupando e acabava desistindo. Tinha uma ideia de negócio, mas nem começava por pensar: “E se não der certo?”. Queria se declarar para alguém de quem gostava, mas a voz não saía.

Ele se achava covarde. Via outras pessoas se arriscarem com coragem e não entendia por que era assim. Sentia que o medo bloqueava sua vida. Então tentou vencê-lo. Tentou ignorar, reprimir, fingir que ele não existia.

Mas não conseguiu vencer. Quanto mais reprimia, maior o medo ficava. Quanto mais ignorava, mais alto ele gritava.

Um dia, resolveu experimentar algo completamente diferente.

Quando o medo chegou, em vez de vencê-lo, sentou-se em silêncio e tentou sentir aquela emoção. Sem lutar, sem fugir. Apenas ficar com ela.

No começo, foi difícil suportar. O peito apertava, as mãos tremiam e a cabeça estava cheia de barulho. Mesmo assim, continuou sentado. Então disse baixinho, dentro de si:

“Você está tentando me proteger, não é? Eu entendo. Obrigado. Mas agora está tudo bem.”

Aconteceu algo estranho. Depois de dizer isso, pareceu que o medo diminuía um pouco. Não sumiu. Mas ficou pequeno o bastante para ele respirar. A onda que parecia prestes a engoli-lo se tornou uma ondulação que molhava seus tornozelos.

Depois daquele dia, repetiu a frase sempre que o medo apareceu. Nem sempre funcionou. Houve dias em que o medo era tão grande que parecia não haver nada capaz de ajudar. Na maioria das vezes, porém, aquela frase abria um pequeno espaço entre ele e o medo.

Nesse espaço, ele finalmente pôde escolher. Em vez de fugir obedecendo ao medo, podia dar um passo adiante mesmo sentindo-o. Descobriu que isso era coragem de verdade.

Coragem não é ausência de medo. É se mover mesmo com medo.

Se você esperar o medo desaparecer por completo antes de agir, vai esperar a vida inteira. O medo não desaparece. Mas podemos aprender a caminhar com ele.

Na prática, experimente assim.

Quando o medo chegar, pare primeiro. Não fuja nem lute. Depois, percorra mentalmente estes três passos.

Primeiro, perceba. “Ah, o medo chegou.” Apenas reconheça sua presença. Dar um nome à emoção já diminui sua força.

Segundo, reconheça a intenção. “Esse medo está tentando me proteger. Obrigado.” Trate-o como um antigo guardião, em vez de um inimigo.

Terceiro, escolha. “Obrigado, mas agora está tudo bem. Vou dar um passo adiante.” Você ouviu o medo, mas escolhe, em silêncio, não se deixar arrastar por ele.

Os três passos levam menos de um minuto. Mas esse minuto faz a diferença entre uma vida conduzida pelo medo e uma vida que caminha com ele.

Uma coisa para experimentar hoje

Hoje, quando aparecer a ansiedade ou a preocupação, em vez de afastá-la, diga baixinho:

“Você está tentando me proteger, não é? Obrigado. Mas agora está tudo bem.”

Uma vez basta. Em silêncio, dentro de você.

Pode ser o primeiro instante em que o medo deixa de ser inimigo e se torna companheiro de caminho.

*

Sentir muito medo não faz de você uma pessoa fraca. Pelo contrário: sentir medo significa que existe algo precioso que você quer proteger. Se nada fosse importante, não haveria o que temer.

Por isso, não precisa ter vergonha do medo. Ele mostra que você deseja algo profundamente. E, do outro lado dele, espera aquilo que você deseja.

Um passo basta. Mesmo com medo, um passo pequeno.
São esses passos, juntos, que formam sua vida.

SEQUÊNCIA

4

Amor: aquilo de que você tinha se esquecido

Sequência 4

Amor: aquilo de que você tinha se esquecido

O verdadeiro sentido daquilo que chamamos de amor

O que vem à sua mente quando ouve a palavra “amor”?

Algumas pessoas pensam em quem amam romanticamente. Outras, na família. Algumas lembram o olhar de um animal de estimação; outras, a voz de um velho amigo. E há quem sinta uma dor num canto do peito ao ouvir essa palavra. Para algumas pessoas, amor parece mais um peso do que um aconchego.

Qualquer uma dessas reações é natural. Afinal, cada um de nós preencheu a palavra amor com o sentido das próprias experiências.

Mas o amor de que este livro quer falar é um pouco diferente do que costumamos imaginar.

Grande parte do que chamamos de amor no dia a dia vem acompanhada de condições.

“Amo essa pessoa porque ela me trata bem.” “Amo porque está ao meu lado.” “Amo porque precisa de mim.” À primeira vista, parece natural, mas todas essas frases contêm uma condição: “porque”. Quando a condição é cumprida, há amor. Quando ela desaparece, o amor também vacila.

Não estou dizendo que isso seja ruim. A maioria de nós aprendeu a amar assim. Recebia elogios pelas boas notas, carinho por obedecer, reconhecimento por corresponder às expectativas. Desde pequenos, aprendemos silenciosamente que o amor tinha condições.

Por isso, acreditamos que é preciso fazer alguma coisa para merecer amor. Ser bonitos o bastante, capazes o bastante, bons o bastante. E, quando sentimos que ainda não chegamos a esse “bastante”, pensamos que não temos o direito de ser amados.

Mas, de vez em quando, também experimentamos um amor sem condições.

Quem já segurou um recém-nascido sabe. O bebê não faz nada. Não diz palavras bonitas, não demonstra um talento extraordinário, não conquista nada. Apenas existe. E só essa existência enche nosso peito de amor. Não o amamos por algo que fez, mas porque está ali.

Quem tem um animal de estimação conhece algo parecido. Não amamos o cachorro porque tirou a melhor nota numa prova. Não amamos o gato porque trouxe dinheiro para casa. Amamos porque ele está ali. Porque sua existência já nos alegra. Nunca houve uma condição.

Essa é a forma original do amor.

Quando olhamos para um bebê ou para um animal, sentimos esse amor naturalmente. Curiosamente, não conseguimos oferecê-lo a nós mesmos. Para nós, sempre impomos condições. “Só mereço amor se fizer tudo isso.” “Só serei alguém de valor quando chegar a esse nível.”

Por quê?

Por que não conseguimos oferecer a nós mesmos o amor que damos sem condições a um bebê?

A resposta é simples. Nós nos esquecemos.

Você também já foi aquele bebê. Houve um tempo em que era amado apenas por existir, sem fazer nada e sem provar nada. Naquela época, não impunha condições a si mesmo. Não perguntava se era suficiente. Apenas existia, e isso o tornava inteiro.

Mas, à medida que crescemos, o mundo ensinou condições. Vivendo o amor condicionado, em algum momento começamos a acreditar: “Do jeito que sou, não sou suficiente.” E essa crença passou a governar nossa vida em silêncio.

O amor de que este livro fala é lembrar de novo o que foi esquecido. Recuperar a sensação de que existir, sem condição alguma, já era suficiente.

Não é nada grandioso. É apenas lembrar como sempre foi.

O instante em que perdemos a sensação de sermos suficientes

Quando foi, exatamente, que começamos a sentir que faltava alguma coisa em nós?

Algumas pessoas se lembram; outras, não. Mas uma coisa é certa: não nascemos assim.

Observe uma criança muito pequena. Não há ali uma sensação de insuficiência. Ela não se compara com outras crianças. Não avalia se é suficiente ou não. Chora quando sente fome, ri quando está feliz, toca o que desperta curiosidade e dorme quando tem sono. Não existe a pergunta: “Será que estou fazendo tudo direito?”

Em algum momento, porém, começa a comparação.

O começo é pequeno. Tão pequeno que se instala sem que a gente perceba.

Quando chegam as notas na escola, nosso olhar vai naturalmente para a nota de quem está ao lado. Numa corrida, a colocação passa a importar. Quando fazemos um desenho, o desenho do colega parece melhor.

Nesse momento, a reação de quem está por perto é decisiva. “Por que você não consegue fazer como aquela criança?” Ao ouvir algo assim, abre-se uma pequena rachadura por dentro. Mesmo sem uma comparação direta, uma frase sutil como “Você poderia ter feito melhor” basta para a criança entender: “Do jeito que sou agora, não sou suficiente.”

Isso não é culpa de uma pessoa específica. Pais e professores, em sua maioria, repetiram o modo como aprenderam. É uma herança. A herança da insuficiência, transmitida há milhares de anos.

Na vida adulta, a comparação continua. Fica até mais sofisticada.

A promoção de um colega, o casamento de um amigo, as fotos de viagem e de famílias felizes nas redes sociais. Dezenas de vezes por dia, comparamos nossa vida com a dos outros. E, a cada vez, uma voz sussurra num canto de nós: “Ainda falta.” “Olhe como aquela pessoa vive bem. E você, o que está fazendo?”

Depois de muito tempo ouvindo essa voz, começamos a acreditar que ela diz a verdade. “Eu sou mesmo insuficiente” passa a parecer um fato. Como uma roupa que nunca tiramos, a insuficiência se torna parte da identidade.

Mas pense por um instante.

Essa insuficiência é um fato? Ou apenas um pensamento repetido durante muito tempo?

Quando era bebê, você era suficiente. Mesmo sem fazer nada. Depois, ao crescer, recebeu do mundo a mensagem “você não é suficiente” e começou a acreditar nela. Mas era uma mensagem que vinha de fora, não algo que já existia em você.

Se fosse uma roupa, não seria aquela com que você nasceu. Seria uma roupa que vestiram em você enquanto crescia. E uma roupa que colocaram em você pode ser tirada.

Se a sensação de insuficiência dominou sua vida por muito tempo, é natural que pareça um fato. Mas acreditar em algo durante anos não o torna verdadeiro. Por mais tempo que você tenha usado a roupa errada, ainda pode tirá-la.

Tudo bem se, agora, você não conseguir acreditar em “eu sou suficiente”.

Depois de décadas acreditando no contrário, seria até estranho mudar de repente por ter lido um texto. Deixe apenas esta ideia, de leve, num canto de si:

“Será que a ideia de que sou insuficiente pode não ser um fato?”

Essa pequena dúvida se torna uma semente. Agora pode parecer insignificante, mas, quando crescer, um dia você se lembrará: “Eu sempre fui suficiente.”

Não há pressa. Uma semente cresce no seu próprio tempo.

Viver a partir da falta ou viver a partir da suficiência

Imagine duas pessoas recebendo a mesma manhã.

Uma abre os olhos e pensa: “Hoje tenho que me esforçar de novo. Preciso fazer melhor. Ainda falta muito.” Seu dia começa com uma lista do que precisa ser preenchido: o que ainda não conquistou, o que falta, o que não basta. O ponto de partida interior é a carência. Começa com um copo vazio.

A outra abre os olhos e sente: “Estou vivo mais um dia. Está tudo bem.” Seu dia começa com uma gratidão silenciosa pelo que já tem. Não é perfeito, mas há a sensação de que, como está, não é ruim. O ponto de partida é a suficiência. Começa com um copo que já contém alguma coisa.

As duas vivem o mesmo dia, mas experimentam dias inteiramente diferentes.

Uma vida que parte da falta corre sem parar.

Move-se sem descanso para encher o copo. Quer ganhar mais, subir mais alto, ter mais coisas. O estranho é que, por mais que coloque dentro, o copo não enche. Uma conquista traz alegria por um instante, mas logo surge a próxima meta. “Isso já foi. Agora preciso daquilo.” Como despejar água num copo com um furo no fundo: por mais que se encha, sempre sobra um vazio.

É por isso que pessoas bem-sucedidas podem não ser felizes, e quem tem muito pode continuar ansioso. Se o ponto de partida for a falta, ela acompanhará qualquer conquista. Se continuarmos despejando água sem tapar o furo, o copo nunca ficará cheio.

Uma vida que parte da suficiência se move de outro jeito.

Essa pessoa também tem metas, sonhos e coisas que deseja realizar. Não deixa de correr. Só muda o motivo. Não corre para preencher um vazio, mas porque transborda de um coração que já está cheio.

Correr a partir da falta cansa. Correr a partir da suficiência dá alegria.

Trabalhar a partir da falta é buscar reconhecimento. Trabalhar a partir da suficiência é querer compartilhar.

Amar a partir da falta gera apego. Amar a partir da suficiência traz liberdade.

A ação é a mesma, mas a qualidade da vida muda completamente conforme o ponto de partida.

Aqui é importante esclarecer algo.

Partir da suficiência não significa já ter tudo. Não significa estar livre de problemas concretos. O saldo da conta pode ser pequeno, a saúde pode

não estar boa, as relações podem ser difíceis. Mesmo assim, você pode escolher de onde partir por dentro.

Vai partir de “agora falta algo em mim; preciso me completar”?

Ou de “do jeito que estou, tudo bem; vamos seguir adiante a partir daqui”?

Mesmo com a mesma realidade, essa diferença muda a energia do dia, a qualidade das ações e a direção dos resultados.

É claro que, depois de décadas partindo da falta, é difícil mudar para a suficiência de um dia para o outro. Isso é natural. Mas você pode começar percebendo. De onde partiu seu coração nesta manhã? Da falta ou da suficiência?

Só perceber já começa a deslocar o ponto de partida.

Você sempre foi amor

Agora quero dizer o que mais desejava compartilhar nesta parte.

Não é uma teoria. Não é algo que eu possa provar. Mas há algo que quero chamar de uma verdade que atravessa este livro inteiro.

Você sempre foi amor.

Talvez isso pareça abstrato. Vou tentar explicar.

Pense novamente num bebê que acaba de chegar ao mundo. Não há medo, comparação, julgamento nem insuficiência. Há apenas a presença pura, a curiosidade pelo mundo e uma confiança incondicional nas pessoas.

Um bebê sorri até para desconhecidos. Recebe sem reservas o que lhe oferecem e compartilha sem reservas o que recebeu. Não calcula: “O que essa pessoa pode fazer por mim?” Seu estado é o próprio amor.

Você também já esteve nesse estado.

Mas, enquanto crescia, várias camadas foram cobrindo o amor. Uma de medo, outra de comparação, outra de julgamento, outra de insuficiência. Elas se acumularam até esconder o amor original. Mas ele não desapareceu. Está apenas coberto.

Em certos momentos, esse amor aparece um pouco. Ao ver uma criança sorrir, ficar em silêncio diante do pôr do sol, encontrar o olhar de um amigo que não via há tempos, fazer algo por alguém sem esperar nada em troca. O sentimento quente que surge no peito nessas horas é você em sua forma original. Você aparecendo por um instante entre as camadas que o cobrem.

Por isso, não é preciso procurar amor do lado de fora.

Não é receber amor que vai completar você. Você já é amor. Não é um copo vazio. É um copo que já está cheio, mas cuja tampa não deixava ver o que havia dentro.

No fim, é isso que este livro quer fazer. Retirar, uma a uma, devagar e com delicadeza, as camadas que cobrem você. A do medo, a da insuficiência, a da comparação, a do julgamento. Ao tirar cada uma delas, encontramos, por baixo, quem você sempre foi.

E quem você sempre foi é amor.

Tudo bem se essas palavras ainda não parecerem reais. Você nem precisa ler o livro até o fim. Se, em algum lugar bem profundo, sentir um pequeno eco dizendo “talvez seja possível”, isso basta.

Esse eco é o sinal de quem você sempre foi, vindo debaixo da tampa.

Uma coisa para experimentar hoje

Antes de encerrar o dia, olhe no espelho e diga uma frase a si mesmo.

“Você se esforçou muito hoje. Você é suficiente.”

Tudo bem se parecer estranho. Tudo bem se não acreditar. Diga uma vez. Em voz alta ou em silêncio.

Talvez essa frase seja a primeira forma de amor incondicional que você oferece a si mesmo em décadas.

*

Você não precisa provar nada para receber amor. Não precisa se tornar alguém melhor para merecê-lo. Exatamente como está, exatamente como é, você já é suficiente.

Isso não é apenas consolo. É um fato.

Você só ainda não se lembrou. Tudo bem. A lembrança volta. Aos poucos, devagar, mas volta.

Você sempre foi amor.
E continua sendo, agora.

SEQUÊNCIA

5

Pausa: para você que correu tanto até aqui

Sequência 5

Pausa: para você que correu tanto até aqui

Por que me esforço tanto para viver e não sou feliz?

É domingo à noite.

A semana terminou. Você se esforçou de novo. Levantou todas as manhãs, cumpriu as tarefas, encontrou quem precisava encontrar, resolveu o que precisava resolver. Aos olhos de qualquer pessoa, foi uma semana de dedicação. Você não foi preguiçoso, não fugiu e deu o melhor que pôde.

Mas, no domingo à noite, sentado no sofá, surge uma sensação estranha.

Um vazio.

Você correu sem parar, mas parece que nada ficou. Fez tanto e não está feliz. Viveu com dedicação e não sente plenitude. Passou a semana tentando preencher um espaço e, no domingo à noite, ele continua vazio.

E a segunda-feira que se aproxima já começa a pesar.

Você já passou um domingo à noite assim?

Essa não é a inquietação de alguém preguiçoso. É o contrário. Quanto mais uma pessoa se empenha, mais familiar pode ser esse sentimento.

Pessoas competentes, responsáveis, em quem os outros confiam. São elas que muitas vezes perguntam: “Por que faço tanto e não sou feliz?”. E a resposta mais comum é: “Acho que preciso me esforçar ainda mais.”

Então se esforçam mais. Correm mais, realizam mais coisas, preenchem cada intervalo do dia. Mas o vazio não diminui. Em vez disso, o corpo e a mente vão se esgotando.

Há uma metáfora muito simples e importante para isso.

Quando pedalamos uma bicicleta, avançamos. Pedalando mais depressa, vamos mais rápido. Mas, por maior que seja a velocidade, se a direção estiver errada, não chegaremos aonde queremos. Gastamos energia, o tempo passa e, quando chegamos, percebemos que não era ali.

Com a nossa correria acontece o mesmo. O problema não é a velocidade dos pedais, mas a direção. Será que estamos pedalando sem nunca conferir para onde vamos e por quê?

Muita gente corre assim. Não sabe aonde está indo, mas continua porque parar dá ansiedade. Acelera porque diminuir o ritmo parece ficar para trás. Até que um dia levanta a cabeça e descobre que não era ali que queria chegar.

Se você se esforça para viver e não é feliz, não é porque se esforçou pouco.

É porque não parou.

Porque nunca parou para perguntar: “Por que estou correndo?” e “É nesta direção que quero ir?”. Porque parar assustava. Parecia que ficaria para trás, se tornaria alguém preguiçoso ou faria perder o sentido de tudo o que já havia percorrido.

Isso não acontece apenas no trabalho. Acontece nos relacionamentos, no cuidado consigo mesmo, até no crescimento pessoal. Procuramos nos desenvolver sem parar para nos tornarmos melhores, mas não temos tempo de olhar para quem somos agora. Tentamos melhorar os relacionamentos, mas não paramos para sentir por que são difíceis. Correr se tornou um hábito, e esquecemos como parar.

Mas é justamente o contrário. A pausa é o momento que dá sentido ao caminho percorrido com tanto esforço.

Parar um pouco e olhar para trás. Sentir o que realmente queremos. É essa pausa que permite acertar a direção quando voltamos a correr.

Desde quando passamos a nos cobrar tanto?

Lembre-se do tempo em que brincava no parquinho.

Você corria e brincava até o sol se pôr. Andava de balanço, construía castelos de areia, gritava e corria com os amigos. Não sabia o que era eficiência nem produtividade. Brincava porque aquele instante era gostoso. Não precisava de objetivo nem de resultado. Aquilo já era completo.

Mas, em algum momento, o tempo sem fazer nada começou a provocar ansiedade.

“Você só vai ficar brincando?”

“Podia estar estudando nesse tempo.”

“Não pode desperdiçar tempo.”

Essas frases se acumularam, e começamos a aprender, aos poucos, que ficar parado era ruim e que deveríamos estar sempre fazendo alguma coisa. Descansar era preguiça. Estar ocupado era sinal de dedicação.

Essa crença ficou cada vez mais forte. Foi reforçada na escola, no trabalho e na sociedade. “Tempo é dinheiro.” “Primeiro faça o que precisa, depois descanse.” “Enquanto você dorme, outros estão se esforçando.” Ouvindo essas mensagens repetidas vezes, a culpa por parar criou raízes profundas.

Por isso, hoje não conseguimos descansar nem quando descansamos. Sentamos no sofá no fim de semana e vem a ansiedade: “Eu devia estar

fazendo alguma coisa." Saímos de férias pensando no trabalho acumulado na volta. Não nos permitimos um tempo sem fazer nada.

Até o descanso precisa parecer produtivo. Temos que nos exercitar, ler, fazer algo significativo. Ficar simplesmente à toa traz culpa. Sob a pressão de até descansar "direito", o descanso de verdade fica cada vez mais distante.

Se olharmos mais fundo, há um motivo escondido por trás dessa cobrança.

Muitas vezes, estar ocupado é uma forma de fugir.

Na correria, não precisamos pensar. Não precisamos sentir emoções desconfortáveis nem encarar a nós mesmos. Falamos antes das noites sem sono às três da manhã, quando o silêncio revela sentimentos escondidos durante o dia. A ocupação vinha funcionando como um escudo para não encontrá-los.

Há outro motivo: tentar provar nosso valor pela correria. "Se eu me esforço tanto, devo ser uma pessoa de valor, não é?" Mover-se sem parar vira uma forma de justificar a própria existência. É o ponto de encontro com a "vida que parte da falta", da Sequência 4. Sem a sensação de ser suficiente, tentamos preencher o vazio mantendo-nos ocupados.

Perceber isso não significa que você precise largar tudo agora.

Não estou dizendo para deixar o emprego nem abandonar suas responsabilidades. Apenas para acolher, uma vez, esta pergunta:

"Estou correndo porque quero ou porque tenho medo de parar?"

Se conseguir responder com sinceridade, algo já começou a mudar. Quem sabe por que está correndo também sabe quando precisa parar.

E quem sabe parar chega mais longe quando volta a correr.

A força do tempo em que não fazemos nada

Vamos falar de uma árvore.

Na primavera e no verão, ela cresce. Abre folhas, estende galhos e sobe em direção ao céu. É o crescimento, a mudança visível. Mas, no outono, deixa cair as folhas. No inverno, para tudo. Vista de fora, parece não fazer nada. Pode até parecer morta.

Mas a árvore não está morta no inverno. Está trabalhando por dentro, em vez de por fora. Aprofunda raízes, guarda energia, prepara a próxima primavera. Sem inverno, não há primavera. Sem tempo para parar, não há tempo para crescer.

Conosco é igual.

Queremos viver só a primavera e o verão, o ano inteiro. Continuar crescendo, movendo-nos e produzindo algo. Não permitimos o inverno. Consideramos desperdício o tempo parado, vazio, sem fazer nada.

Mas é justamente no tempo em que não fazemos nada que mais coisas acontecem.

Quando nos sentamos em silêncio, algo se organiza na cabeça. Coisas invisíveis durante a correria começam a aparecer devagar. O que de fato queremos, como estamos, para onde vamos. Isso não se deixa ver na agitação. Só aparece quando paramos.

Pense de onde vêm as ideias criativas. Talvez suas melhores ideias tenham surgido numa caminhada, no banho ou olhando distraidamente pela janela, em vez de quando quebrava a cabeça diante da mesa. Porque, quando a mente parou, algo se organizou por dentro.

Parar não é um gesto grandioso.

Não exige passar dias meditando numa montanha. Nem largar tudo e tirar férias longas. Basta um breve momento por dia, dentro da rotina.

Sentar-se por cinco minutos depois do almoço, sem fazer nada. Chegar em casa do trabalho e, antes de começar outra tarefa, respirar em silêncio durante três minutos. Deixar o celular antes de dormir e olhar com calma para o dia que passou.

Somadas, essas pequenas pausas mudam a qualidade da vida. Porque, em cada uma, você se encontra consigo mesmo. A energia que passou o dia inteiro voltada para fora se volta, ainda que por um instante, para dentro.

E, quando se volta para dentro, você finalmente escuta o que deseja. Aquela voz pequena que não conseguia ouvir no barulho da correria.

Parar não é desistir. É recomeçar

Havia uma mulher reconhecida no trabalho. Era competente, dedicada e sempre entregava o que assumia. As pessoas a admiravam. Subia rápido na carreira, ganhava bem e sua rotina sempre cheia transmitia profissionalismo.

Mas ela chorava escondida. No banheiro, no carro depois do expediente, debaixo das cobertas antes de dormir. Nem sabia exatamente por quê. Tudo parecia dar certo, mas uma voz lá no fundo insistia: “Não era isso.”

Ela ignorava a voz. Achava que ficaria bem se trabalhasse mais. Na próxima promoção, depois do próximo projeto, ao alcançar a próxima meta. Continuava correndo em direção ao “próximo”.

Até que o corpo parou primeiro. Numa manhã, tentou se levantar e não conseguiu se mover. Exaustão extrema. O médico disse: “Você precisa descansar.”

A primeira semana de descanso foi um inferno.

Ela não imaginava que não fazer nada pudesse ser tão doloroso. A ansiedade veio com força. “Se descansar agora, vai ficar para trás.” “Outra pessoa vai ocupar seu lugar.” “Você vai perder tudo.” A cabeça gritava sem parar.

Mas não havia alternativa ao descanso. O corpo não permitia outra coisa.

Depois da segunda semana, aconteceu algo curioso. O barulho começou a diminuir. As vozes na cabeça se aquietaram aos poucos. E, nas brechas desse silêncio, surgiu outra voz.

“Era mesmo esse trabalho que eu queria fazer?”

“Como seria a vida que eu realmente desejo?”

“Por que me cobrei tanto?”

Essas perguntas nunca tinham aparecido durante a correria. Só puderam ser ouvidas porque ela parou.

Um mês depois, voltou ao emprego. Mas voltou diferente.

Mudou a maneira de trabalhar. Em vez de correr sem pausa, passou a criar conscientemente momentos para parar. Uma vez por dia, dez minutos sem fazer nada. Sem e-mails, sem trabalho. Apenas sentada em silêncio, olhando para dentro.

No começo, temeu que os colegas achassem estranho. Mas ninguém se importou. E o surpreendente foi que trabalhou menos e obteve resultados melhores. O tempo de pausa ajudava a encontrar a direção. Correu menos, mas, indo no rumo certo, chegou mais longe.

Talvez você também precise dessa pausa.

É muito melhor parar por vontade própria antes que o corpo o obrigue. Muitas vezes, quando o corpo dá o sinal, já passou bastante da hora. Primeiro chegam os sinais pequenos de dentro: um cansaço sem

explicação, um vazio de origem desconhecida, a pergunta silenciosa "Será que é isso mesmo?". É nesse momento que vale parar, nem que seja um pouco.

Parar não é desistir. Não é preguiça nem fraqueza.

Parar é recomeçar. Conferir a direção, recuperar energia, ouvir a própria voz e partir de novo, num rumo mais próximo do que é verdadeiro para você.

Uma coisa para experimentar hoje

Hoje, reserve apenas cinco minutos para não fazer nada.

Deixe o celular, desligue a música, feche o livro e apenas se sente. Se não fazer nada provocar ansiedade, sinta também essa ansiedade. Isso já é um tempo de encontro consigo mesmo.

Cinco minutos bastam. Cinco minutos sem fazer nada.

Observe o que esses cinco minutos podem mostrar.

*

Quero dizer uma coisa a você que correu até aqui.

Pode parar um pouco para descansar.

Pode fazer pausas até na leitura deste livro. Pode fechá-lo aqui e abrir de novo amanhã. Pode voltar daqui a uma semana. Ele não vai fugir. Ficará aqui esperando você voltar.

Se você correu sem parar até agora, isso já foi um grande esforço. De verdade.

Agora, por um instante, vamos respirar.

Tudo bem. O mundo continua girando enquanto você descansa cinco minutos.

SEQUÊNCIA

6

Perceber: três segundos que mudam uma vida

Sequência 6

Perceber: três segundos que mudam uma vida

“Ah, é isso que estou fazendo agora”

Era a volta do trabalho.

O cansaço do dia inteiro pesava nos ombros. Ela só pensava em chegar em casa e se deitar no sofá. Assim que abriu a porta, a criança veio correndo. “Mãe, deixa eu contar o que aconteceu na escola!” Os olhos brilhavam. Mas o que saiu da boca da mãe foi: “Espera um pouco. Deixa a mamãe descansar.”

O rosto da criança perdeu um pouco do brilho. Naquele instante, algo passou por dentro dela.

“Ah, é isso que estou fazendo agora.”

Não foi uma grande revelação nem uma decisão extraordinária. Ela apenas percebeu o estado em que estava. Percebeu que, por estar cansada, afastava a história da criança. Que deixava passar aquele coração cheio de brilho que vinha ao seu encontro.

E essa única percepção transformou completamente aquela noite.

“Desculpa. A mamãe estava cansada. Me conta: o que aconteceu?”

O rosto da criança se iluminou de novo. Sentaram-se lado a lado no sofá, e ela ouviu a história. Não era nada especial. Uma pequena coisa que tinha acontecido com um amigo na escola. Mas aquele tempo foi caloroso. Para a criança e para ela.

Isso é perceber.

Não é uma técnica especial. Não exige um treinamento. É saber como você está neste momento. Só isso.

Quando a raiva chega, saber: “Ah, estou com raiva agora.” Quando vem a ansiedade, sentir: “Ah, estou ansioso agora.” No instante antes de descontar a irritação em alguém, enxergar: “Ah, estou prestes a me irritar com essa pessoa.”

Esse instante é muito curto. No máximo, três segundos. Mas esses três segundos podem mudar tudo o que vem depois.

Quando reagimos sem perceber, só existe uma opção: fazer como sempre fizemos. Cansados, afastamos a criança. Com raiva, gritamos. Ansiosos, nos encolhemos.

No instante em que percebemos, porém, surgem duas opções. Fazer como sempre ou experimentar algo diferente. Só a existência dessa segunda possibilidade já começa a mudar uma vida.

Lembre-se do que falamos até aqui. Encontrar o medo na Sequência 3, recuperar a sensação de amor na Sequência 4, parar na Sequência 5: tudo começa nessa percepção. Sem perceber, nada começa. Quando percebemos, tudo finalmente se torna possível.

O eu que reage no automático e o eu que observa um passo atrás

Há dois “eus” dentro de nós.

Um reage automaticamente. Recebe um estímulo e responde antes de haver tempo para pensar. Alguém diz algo desagradável, e a raiva sobe na hora. Algo assusta, e o corpo se encolhe primeiro. A comida preferida aparece, e a mão vai antes. Esse eu é rápido e forte. É um sistema muito refinado de reações automáticas, formado por décadas de hábitos e lembranças.

O outro eu observa essas reações um passo atrás. É quem percebe: “Ah, a raiva está surgindo.” Quem vê: “Ah, lá vem esse padrão de novo.” Esse eu é silencioso. Não tem pressa. Não julga.

Imagine que você está no cinema.

Uma cena triste faz chorar; uma cena assustadora acelera o coração. Quando estamos completamente envolvidos, não distinguimos a tela de nós mesmos. A emoção do personagem se torna nossa emoção.

Mas, em algum momento, percebemos: “Ah, isso é um filme.” O que acontece então? A tristeza ou o medo não desaparecem de repente. Mas também já não nos engolem por completo. Continuamos vendo o filme e, ao mesmo tempo, sabemos que estamos vendo um filme.

É isso que significa perceber. Não é fazer a emoção sumir. É estar dentro dela e, ainda assim, saber: “Estou vivendo esta emoção agora.”

Havia um casal.

Ambos tinham rotinas de trabalho cheias. Toda noite, a mesma discussão se repetia. Um dizia: “Hoje foi muito difícil.” O outro respondia: “Para mim também.” Começava então a competição para ver quem tinha sofrido mais. Era sempre o mesmo padrão. Quando um queria acolhimento, o outro também sentia necessidade de ser acolhido. Em vez de conforto, vinha uma contestação. E a conversa sempre terminava em briga.

Um dia, no instante em que o padrão ia começar de novo, um deles parou.

“Ah, lá vem esse padrão outra vez.”

Não foi uma grande descoberta. Foi apenas perceber que estava prestes a rebater a fala do outro. Que, por desejar acolhimento, tentava afastar a dificuldade da outra pessoa.

Então disse algo diferente: “Espera. Vou ouvir você primeiro. O que foi difícil hoje?”

A outra pessoa fez uma expressão de surpresa. Depois começou a falar devagar. Naquela noite, pela primeira vez, os dois se ouviram até o fim.

Pela primeira vez, surgiu uma rachadura no padrão que se repetia havia anos.

A percepção não é perfeita desde o começo. Primeiro, percebemos depois que tudo passou. “Ah, fiz aquilo de novo mais cedo.” Tudo bem. Isso também é perceber.

Com um pouco de prática, percebemos no meio da reação. “Ah, é isso que estou fazendo agora.” Também basta.

Com mais familiaridade, percebemos logo antes de a reação começar. “Ah, isso está prestes a aparecer.” É aí que a escolha realmente se torna possível.

Não importa em que etapa você esteja. Perceber não é uma questão de velocidade. O próprio fato de ter percebido já é uma mudança. Se hoje você começou a enxergar algo que ontem não via, já está diferente.

O instante da raiva, o instante da tristeza, o instante da ansiedade

As emoções são rápidas.

Alguém diz algo que parece nos desprezar, e a raiva sobe em menos de um segundo. Uma pessoa amada se afasta com frieza, e o peito afunda primeiro. Uma apresentação importante se aproxima, e a barriga já se revira. Não escolhemos essas reações. O corpo reage antes. Antes de a cabeça acompanhar, o coração acelerou, os músculos se contraíram e o rosto ficou tenso.

Não podemos mudar isso. Nem precisamos tentar. Assim como não podemos impedir a chuva, não podemos impedir o próprio surgimento da emoção.

Mas há uma coisa que podemos mudar.

O breve instante depois que a emoção aparece e antes de ela se transformar em ação.

A raiva sobe. Até aí, é automático. Mas você vai soltá-la num grito ou respirar por um momento? A partir daí, pode haver escolha. A tristeza chega. Até aí, é automático. Mas você vai passar o dia soterrado por ela ou acolher a si mesmo, dizendo “Estou muito triste agora”? A partir daí, algo pode mudar.

Na Sequência 5, falamos da pausa. Perceber é o ponto em que ela começa. Uma respiração basta. Quando a emoção surge, inspire profundamente, de propósito, uma vez. Nesse único fôlego, abre-se um espaço entre a reação automática e a escolha consciente.

Vamos ver na prática.

O instante da raiva. A criança cometeu o mesmo erro de novo. Você já explicou várias vezes, e aconteceu outra vez. O grito chega à garganta. Se a percepção entrar aí, pode ser assim: “Ah, estou prestes a gritar. Estou cansado e, por isso, mais sensível.” Ao perceber, torna-se possível responder em outro ritmo. “Espera, estou um pouco irritado agora. Vou explicar mais uma vez.” Gritar com a criança ou dizer essa frase cria paisagens completamente diferentes para o dia.

O instante da tristeza. Um amigo cancelou um encontro. Você entende, mas fica magoado. A mágoa aumenta até virar: “Talvez eu não seja tão importante para ele.” Se a percepção aparecer, pode ser assim: “Ah, a mágoa está crescendo. E está virando uma dúvida sobre meu próprio valor.” Só olhar desse jeito permite que a mágoa continue sendo apenas mágoa, sem se espalhar para a desconfiança de si.

O instante da ansiedade. Amanhã há uma apresentação importante. Você se preparou bem, mas a preocupação não para. “E se eu errar?” “E se as pessoas me acharem estranho?” A percepção pode dizer: “Ah, minha cabeça está repetindo o pior cenário. Estou sofrendo

antecipadamente por algo que ainda não aconteceu.” A ansiedade não desaparece, mas já não consegue engolir você por inteiro.

Não precisa ser perfeito.

Se sentir raiva dez vezes, tudo bem não perceber nas dez. Uma vez basta. Perceber uma em dez já muda a direção daquela vez. Depois uma vira duas, duas viram três. A percepção é como um músculo: quanto mais usamos, mais forte fica.

Essa pequena brecha muda tudo

Imagine uma fileira de dominós.

Uma peça cai e derruba a próxima, que derruba a seguinte. Chega um estímulo, surge uma emoção, ela leva a uma ação e a ação produz um resultado. Na maior parte do tempo, tudo isso é automático. Depois que começa, vai até o fim.

Perceber é colocar a mão no meio dessa fileira.

A emoção já surgiu. Essa é a primeira peça caída. Não dá para impedi-la. Mas é possível parar por um instante antes que ela vire ação. A pausa dura três segundos. E, nesses três segundos, você pode escolher se vai derrubar a próxima peça.

Há uma maneira muito simples de fortalecer essa percepção.

Conferir como você está três vezes por dia. Ao acordar: “Como estou me sentindo agora?” Durante o almoço: “Como está meu corpo agora?” Antes de dormir: “Como fiquei por dentro ao longo do dia?”

Não é preciso fazer uma grande análise. Apenas reconhecer: “Ah, estou assim agora.” Bem ou mal, sem julgar, apenas constatar.

Há outro caminho: trazer percepção para os gestos automáticos do cotidiano. Ao lavar as mãos, sentir a temperatura da água. Ao comer,

prestar atenção ao gosto da primeira colherada. Ao caminhar, sentir a sola do pé tocando o chão. Essas pequenas práticas fortalecem o músculo da percepção.

Mesmo percebendo, você ainda pode se irritar, afundar na tristeza ou tremer de ansiedade. Tudo bem. Se percebeu e ainda assim reagiu, também está tudo bem. Não precisa se culpar: “Percebi, mas não consegui mudar.” Perceber já é um passo. Abrir um caminho na mata leva tempo. Passar uma vez não cria uma trilha imediatamente. Mas, se continuar caminhando na mesma direção, um dia haverá um caminho ali.

Uma coisa para experimentar hoje

Em algum momento de hoje, uma emoção vai surgir. Nessa hora, lembre-se apenas desta frase:

“Ah, é isso que estou fazendo agora.”

Se vier a raiva: “Ah, estou com raiva agora.” Se vier a mágoa: “Ah, estou magoado agora.” Se vier a ansiedade: “Ah, estou ansioso agora.”

Não precisa fazer mais nada. Não precisa tentar mudar. Basta perceber. Isso é suficiente.

*

Perceber é a força mais silenciosa do mundo.

Não se vê de fora. Ninguém aplaude. Mas aqueles três segundos de percepção mudam um hábito, uma relação, um dia e, no fim, uma vida.

Se, ao ler estas palavras, você lembrou de algo e pensou “Isso já aconteceu comigo”, isso é perceber. Neste exato momento, você já está percebendo.

Você já começou.

SEQUÊNCIA

7

Feridas: aquele lugar que continua doendo

Sequência 7

Feridas: aquele lugar que continua doendo

Por que situações parecidas se repetem?

A mesma coisa aconteceu de novo.

Você se mudou para uma cidade nova. Acreditou que dessa vez seria diferente. O bairro era agradável, os vizinhos pareciam gentis. Finalmente, pensou, alguma coisa ia mudar.

Mas, alguns meses depois, uma cena conhecida reapareceu. Numa reunião, você tentou se enturmar, mas as palavras não saíram. Enquanto os outros conversavam com naturalidade, algo afundou no seu peito. “Será que aqui também vou ficar de fora?” Conhecia essa sensação da cidade anterior. E da cidade de antes dela. Lugares e pessoas mudavam a cada vez, mas a emoção continuava surpreendentemente igual.

Já viveu algo assim?

Seus namoros terminam por razões parecidas. No começo, parece haver sintonia; com o tempo, porém, tudo se desencontra no mesmo ponto. Faz novas amizades, mas, em algum momento, surge o mesmo padrão de conflito. Muda de ambiente, até de país, e se vê outra vez diante do mesmo tipo de inquietação.

“Por que isso só se repete comigo?”

Eu entendo essa angústia. Não é falta de esforço. Não é azar. E não é porque haja algo estranho em você.

Vou usar uma imagem.

Imagine uma pequena farpa no dedo. Se você não sabe que ela está ali, sente dor toda vez que toca alguma coisa. Dói ao pegar a toalha, a maçaneta, ao apertar a mão de alguém. Naturalmente, começa a culpar a toalha, a maçaneta, a pessoa. “Por que essa toalha é tão áspera?” “Por que essa pessoa aperta tão forte?”

Mas o problema não é a toalha, a maçaneta nem a outra pessoa. É a farpa no dedo. Sem retirá-la, qualquer toque continuará doendo.

É por isso que situações parecidas se repetem. Há uma ferida antiga, ainda não processada, dentro de nós. Ela reage sempre que chega determinada situação. Quando um estímulo parecido a toca, a dor vem automaticamente. Por isso, lugares e pessoas mudam, mas o sentimento se repete.

Havia um homem.

Suas amizades próximas não duravam. No começo, tudo corria bem. Mas, quanto maior a proximidade, maior a ansiedade. Quando o amigo se aproximava de outra pessoa, algo se retorcia por dentro. “Ele vai me abandonar”, pensava. A ansiedade o fazia se afastar primeiro. Diminuía o contato, evitava encontros. Então o outro também se distanciava, até ele ficar sozinho.

“No fim, todo mundo vai embora mesmo.”

Essa conclusão se confirmava a cada vez. Mas, na verdade, não eram as pessoas simplesmente indo embora: ele as afastava. Sem perceber isso, repetia o mesmo padrão.

A raiz estava na infância. Quando seus pais se separaram, um deles foi embora de repente. Não houve explicação nem despedida para a criança. Uma manhã, ela acordou e alguém que deveria estar ali já não estava. Sem entender o motivo, pensou que talvez fosse sua culpa. Daquele dia em diante, chegou a uma conclusão: “Pessoas próximas podem ir embora a qualquer momento. Ficar perto machuca.”

Passaram-se décadas. Racionalmente, ele sabia que nem todo mundo iria embora. Mas, por dentro, ainda reagia como aquela criança. Quanto mais alguém se aproximava, mais o medo antigo aparecia: “E se essa pessoa também for?”. Então se afastava primeiro, tentando evitar a dor da partida. Para o outro, parecia uma frieza repentina. E o afastamento realmente acontecia. A velha conclusão era confirmada outra vez.

É assim que uma ferida antiga funciona. A mente repete, décadas depois, a conclusão a que chegou no instante em que se machucou. Como uma fita gravada há muito tempo tocando a mesma música sem parar. Como se a conclusão daquele momento ainda fosse válida agora.

As feridas antigas são cartas para você

Vamos olhar por outro ângulo.

Em certo sentido, a repetição de situações parecidas é um sinal que vem de dentro.

“Aqui ainda tem um lugar doendo. Olhe para ele.”

Quando o corpo se fere, o lugar fica vermelho e inchado. Esquenta, lateja, incomoda. Mas essa reação é um sinal do corpo tentando cicatrizar a ferida. O sistema de defesa se reúne ali. O inchaço não é algo ruim: indica que a cura começou.

As feridas emocionais seguem o mesmo princípio. Se a mesma emoção reaparece diante da mesma situação, é como se algo dentro de nós pedisse: “Cuide um pouco daqui.” Não é um defeito. É uma indicação do lugar que precisa de cuidado.

Por isso, uma ferida antiga não é uma inimiga. É mais parecida com uma carta enviada a você.

A carta diz algo assim:

“Doeu muito naquela época, não foi? Essa dor ainda não terminou. Se agora você estiver pronto para cuidar dela, vamos olhar juntos.”

A maioria de nós recebe essa carta e não a lê. Porque não quer ler. Prefere não trazer à tona uma lembrança dolorosa. Pensa que, se deixar tudo coberto, vai passar; que o tempo vai resolver sozinho; que a correria ajudará a esquecer.

Então trabalha mais, ocupa ainda mais os dias, tenta preencher o coração com outras coisas. Parece funcionar. Por algum tempo. Mas, quando chega uma noite silenciosa, quando ficamos sozinhos, a carta volta a aparecer na gaveta.

Não ler a carta não a faz desaparecer. Ela apenas se acumula na gaveta. E, quanto mais cartas, maior o peso. Esse peso se infiltra no cotidiano: irritação sem motivo conhecido, ansiedade difícil de explicar, desânimo sem causa aparente, os mesmos padrões em que caímos outra vez. É o peso das cartas guardadas.

Ler a carta não significa voltar àquele momento do passado.

Também não significa reviver a dor nem forçar a exploração de um trauma. Se isso for necessário, o caminho mais seguro é procurar ajuda profissional.

O que propomos aqui é muito mais delicado. É o eu de hoje, adulto e capaz de compreender mais coisas, olhar com calma para o eu que sofreu no passado.

“Doeu muito naquela época.”

Essa frase basta. Não é preciso analisar nem resolver. Não é preciso descobrir uma causa. Apenas reconhecer: doeu; a dor foi real; a criança que eu era fez o melhor que pôde naquela situação.

E perceber mais uma coisa: a conclusão a que cheguei no meio da dor continuava me movendo em silêncio.

Na Sequência 6, falamos sobre perceber. Esse também é o primeiro passo para lidar com uma ferida.

Quando uma situação parecida despertar uma emoção conhecida, pergunte uma vez:

“Essa emoção é mesmo sobre o que está acontecendo agora ou sobre algo mais antigo?”

Se uma pequena frase de alguém feriu você intensamente, observe o tamanho da reação. É natural sentir tudo isso nessa situação ou essa emoção carrega alguma coisa mais antiga? Se, numa reunião, alguém o deixou de fora da conversa e você passou o dia abatido, pergunte sobre esse peso. Aquele único momento de exclusão teria mesmo tamanho peso ou acionou uma ferida antiga?

Na maioria das vezes, a situação atual é apenas o gatilho. O lugar que dói de verdade está mais fundo. Só perceber isso já começa a mudar sua relação com a ferida.

Se você ainda não estiver pronto para ler a carta, tudo bem, de verdade. Não há obrigação. A carta não vai fugir. Quando estiver pronto, ela estará ali. O importante é saber que ela existe. Saber disso já é o primeiro passo.

Lembranças que não se apagam, histórias que podem ser reescritas

Quero falar com sinceridade.
Não é possível apagar uma ferida por completo.

O que aconteceu, aconteceu de verdade. E a dor também foi real. É por isso que ouvir “simplesmente esqueça” pode causar ainda mais raiva. Uma lembrança não se apaga com borracha.

Mas há algo que pode mudar: a história ligada àquela lembrança.

Toda lembrança tem duas camadas.

Uma é o fato que realmente aconteceu. “Meus pais se separaram quando eu tinha sete anos.” “Fui demitido do primeiro emprego depois de três meses.” “Meu melhor amigo falou mal de mim pelas costas.” São fatos. Não podem ser mudados.

A outra é a história que construí sobre o fato. “Meus pais se separaram por minha culpa.” “Fui demitido porque sou incapaz.” “No fim, as pessoas sempre traem.” Isso não é fato. É interpretação. É a história que criei naquele momento.

O problema é que, com o tempo, as duas camadas se fundem. Acontecimento e história se misturam, até a história endurecer como se também fosse fato. “A separação dos meus pais foi culpa minha” passa a parecer tão certo quanto dois mais dois serem quatro.

E assim continuamos vivendo segundo essa conclusão, décadas depois. “As pessoas vão embora porque não sou suficiente.” Como acreditamos que isso é um fato, reunimos provas. Alguém cancela um encontro, e guardamos como evidência: “Está vendo? Eu não sou importante.” Alguém nos trata com carinho, e descartamos: “Isso é uma exceção.” Toda a energia vai para confirmar a história que criamos.

Havia uma mulher.

Na infância, seu pai estava sempre ocupado. Tinha tanto trabalho e chegava tão cansado que não encontrava tempo para brincar. A menina achava que ele não a amava. “Não sou importante o bastante para ser amada.” Essa foi a história que criou.

Décadas depois, após a morte do pai, encontraram um diário antigo em sua gaveta. Em várias páginas, ele falava da filha. “Cheguei tarde de novo. Ela já estava dormindo. Sinto muito. Preciso trabalhar mais por ela.” “Minha filha fez um desenho para mim. Guardei na gaveta do escritório. Sempre que olho, ganho forças.”

Ela chorou lendo o diário. Não era que o pai não a amasse. Ele não sabia como amar. Não sabia expressar o amor. Achava que trabalhava por ela, sem compreender que o que a menina precisava era de tempo.

O acontecimento não mudou. O pai realmente viveu ocupado. Mas a história mudou: de “meu pai não me amava” para “meu pai me amava do jeito dele, mas não sabia demonstrar”. Quando a história mudou, sua vida também começou a mudar aos poucos. A antiga conclusão “não mereço ser amada” começou a vacilar.

Podemos chamar esse processo de “recodificação”. A experiência passada permanece, mas reescrevemos o significado ligado a ela. É transformar a ferida emocional com um novo sentido.

Há uma maneira de experimentar isso.

Se existe um padrão emocional que se repete, escolha um momento tranquilo e faça estas perguntas a si mesmo.

“Quando senti isso pela primeira vez?” Tudo bem se a lembrança não for exata. Uma época aproximada ou apenas a atmosfera daquele tempo já bastam.

“A que conclusão cheguei naquela hora?” Podem aparecer ideias como “não sou suficiente”, “não mereço amor”, “não se pode confiar nas pessoas” ou “o mundo é perigoso”.

“Essa conclusão é mesmo um fato? Ou uma história que aquela criança criou no meio da dor?”

Só fazer a pergunta já abre um espaço entre o fato e a história. O acontecimento permanece, mas surge a possibilidade de que a história não seja a única verdade. Essa possibilidade cria a primeira rachadura numa conclusão endurecida há décadas.

O momento que mais doeu se torna o maior presente

Talvez esse subtítulo provoque resistência em algumas pessoas.

“Aquela dor foi um presente? Depois de tanto sofrimento?”

É uma reação natural. E justa. Ninguém, no meio da dor, consegue senti-la como um presente. Pedir que alguém encontre sentido numa ferida ainda aberta é cruel. Por isso, não vamos oferecer essa ideia às pressas a quem está sofrendo agora. Nem a nós mesmos.

Mas, depois de tempo suficiente, quando olhamos para trás, às vezes descobrimos que certas feridas deixaram algo inesperado.

Havia uma pessoa que foi demitida de um dia para o outro da empresa onde trabalhava havia dez anos.

Sua autoestima desabou. Tinha medo de contar à família. Todas as manhãs, saía de casa fingindo ir trabalhar e passava o tempo num banco de praça. Três meses se passaram. As economias diminuíam e a ansiedade crescia.

Um dia, havia um senhor pintando na praça. Sem pensar muito, sentou-se ao lado para observar. O senhor puxou conversa: “Você vem todo dia. Com o que trabalha?”. Não conseguiu responder direito. “No momento, não estou fazendo nada.” O senhor sorriu: “Às vezes, é no tempo em que não fazemos nada que chega o mais importante.”

A frase ficou dentro dele de um jeito estranho. Naquela noite, lembrou do que gostava muito tempo atrás. Quando criança, gostava de escrever. Era um sonho abandonado havia anos, por estar ocupado e precisar ser realista. Naquela noite, pela primeira vez, escreveu um texto curto.

Três anos depois, trabalhava em outro lugar e escrevia nos intervalos. Não tinha passado a agradecer pela demissão. Aquele período

continuava doloroso. Mas, sem ele, não teria sentado na praça, conhecido o senhor nem recuperado aquilo que estava enterrado dentro de si.

É esse o verdadeiro sentido da palavra “presente”.

Não significa que a ferida em si seja boa. A dor é dor. Não existe necessidade alguma de embelezar o sofrimento. Mas, ao atravessá-lo, às vezes começamos a enxergar o que antes não víamos. Há portas que talvez nunca se abrissem sem aquela ferida.

Quem sofreu por muito tempo pode compreender profundamente a dor alheia. Quem conheceu uma solidão profunda sabe o valor de ter alguém ao lado. Quem caiu com força pode estender a mão a quem está no chão.

Talvez você não consiga encontrar sentido algum na sua ferida agora. Tudo bem. O sentido pode vir depois. Por enquanto, pode apenas doer. Lembre-se só disto: talvez essa dor não termine para sempre sem significado. Ainda não dá para ver, mas pode haver uma semente ali dentro.

Uma coisa para experimentar hoje

Hoje à noite, antes de dormir, pergunte em silêncio:

“Houve algo recentemente a que reagi com intensidade especial? A reação foi maior do que a situação parecia pedir?”

Se lembrar de um momento assim, apenas olhe, sem julgar. “Ah, ali ainda havia um lugar doendo.” Não precisa ir mais fundo. Apenas perceber já basta.

Saber que existe uma carta na gaveta. Esse é o passo de hoje.

*

As feridas que você trouxe até aqui não surgiram porque você é fraco.

Surgiram porque você viveu. Porque amou. Porque abriu o coração para alguém. Ter feridas mostra que você viveu de verdade nos seus vínculos.

Se ainda doem, tudo bem. Não há pressa. A carta não vai fugir. No seu ritmo, quando estiver pronto, devagar.

Ao perceber o lugar que dói, você já entrou no caminho da cura.

SEQUÊNCIA

8

Perdão: soltar por você

Sequência 8

Perdão: soltar por você

Enquanto eu odiava, quem mais sofria era eu

Havia uma mulher.

Ela odiou uma pessoa por mais de dez anos. Alguém que tinha sido sua amiga mais próxima. Choravam e riam juntas; acontecesse o que acontecesse, era para ela que ligava primeiro. Essa pessoa inventou histórias pelas suas costas. Por causa delas, relações que ela prezava começaram a desmoronar, uma a uma. Nem houve oportunidade de se explicar. Os olhares mudaram. Os contatos diminuíram. Restaram a sensação de traição e a solidão.

Achou que esqueceria com o tempo. Um ano, três, cinco. Mas não esqueceu. Só ouvir o nome da amiga apertava seu peito. Ver na rua alguém parecido de costas enrijecia seu corpo inteiro. Mesmo num momento bom, bastava lembrar para o ânimo afundar de repente. À noite, sozinha, as cenas passavam como um filme: as palavras da amiga, os olhares das outras pessoas, a sensação de que ninguém estava do seu lado.

Ela dizia: “Essa pessoa destruiu minha vida.”

Sim, aquilo deve ter doído muito. A dor era real, e a injustiça também. Ninguém tem o direito de tratar esse sentimento como pouca coisa.

Mas havia um detalhe estranho.

A amiga já havia se mudado para outra cidade há muito tempo. Não tinham mais contato algum. Talvez ela nem pensasse no que tinha feito. Talvez risse, comesse e dormisse tranquilamente. Talvez tivesse novos amigos e uma vida nova.

E quem, por mais de dez anos, continuava sem dormir, com o peito apertado e o passado invadindo cada momento bom?

Não era a amiga. Era ela mesma.

Odiar alguém é como deixar nas mãos dessa pessoa a chave do nosso coração. Não importa onde ela esteja ou o que faça: algo dentro de nós continua amarrado a ela. O fio é invisível, mas dói quando é puxado. O dia pode estar bonito, alguém que amamos pode estar ao lado, mas, quando o fio estica, tudo desaba.

Será que você também carrega um fio assim?

Alguém que o feriu há muito tempo. Pode ser um dos seus pais, um amigo, alguém que você amou. Se pensar nessa pessoa ainda tira sua paz. Se há noites em que não consegue dormir por causa dela. Se, mesmo quando algo bom acontece, nem sempre consegue sentir alegria por inteiro.

Conheço essa dor. Não é culpa sua. Você sente aversão porque se machucou. É um sentimento natural.

Guarde apenas isto, com delicadeza: enquanto existe ódio, quem mais sofre não é quem o recebe, mas quem o carrega. É como segurar uma brasa com a mão nua. Você a segura para atirar no outro, mas, antes de lançá-la, é sua própria mão que queima.

“Você está dizendo que estou errado por odiar?”

Não. De jeito nenhum. O sentimento em si não é errado. Ele mostra o quanto doeu. O quanto você se envolveu de verdade.

Mas, se esse ódio vem roubando suas noites e impedindo seu sorriso há cinco, dez ou vinte anos, vale fazer uma pergunta em silêncio.

Esse ódio está me protegendo agora ou está me prendendo?

Perdoar não significa que o que aconteceu foi aceitável

Para muita gente, ouvir a palavra perdão já faz o coração se fechar.

“Quer que eu diga que o que essa pessoa fez foi aceitável?”

Eu entendo. Todos já sentimos algo assim.

Por isso, quero esclarecer primeiro: perdoar não é dizer que a pessoa agiu certo. Não é aceitar que o ocorrido tenha sido bom. Não é prometer conviver bem com ela novamente. Muito menos fazer um favor a ela.

O perdão existe só, exclusivamente, por você.

Vou contar a história de um homem. Ele cresceu apanhando do pai. Quando bebia, o pai virava outra pessoa. Ao ouvir a porta de entrada se abrir com violência, o menino se escondia debaixo da cama. Cobria a cabeça e esperava o barulho acabar. No escuro, prendia a respiração e implorava em silêncio: “Por favor, não venha para cá.” Seu corpo guardou aquele terror. Ainda hoje, quando alguém grita de repente, seu coração congela e as pernas perdem a força. Mesmo sabendo racionalmente que não há perigo, o corpo volta primeiro a ser aquela criança.

Como ele se sentiria ao ouvir “perdoe seu pai”? Sentiria raiva. Naturalmente. Uma raiva justa, porque nenhum motivo torna aceitável a violência contra uma criança.

Se pedir que ele perdoasse significasse dizer “o que seu pai fez estava tudo bem”, seria cruel. Não estava tudo bem. De maneira nenhuma.

Mas não é esse o perdão de que falamos aqui.

Perdoar é algo assim:

“O que aconteceu foi errado. Eu sofri de verdade. Mas não quero continuar preso a esse acontecimento e a essa pessoa, perdendo também meu hoje e meu amanhã. Agora vou soltar esse fio.”

Soltar o fio. É só isso.

Não é declarar que a pessoa é boa. Não é decidir encontrá-la novamente. Não é esquecer o que ela fez. É apenas escolher que sua vida pare de ser sacudida por aquilo. Escolher quem você será daqui em diante, em vez de continuar preso ao passado.

Muito tempo depois, aquele homem conheceu a história do pai. Ele também tinha crescido apanhando do próprio pai. E o avô tinha sofrido o mesmo na geração anterior. A violência não era uma história de uma pessoa só. Era uma ferida transmitida entre gerações. Talvez o pai também tivesse se escondido debaixo da cama quando criança. Talvez também tivesse sentido aquele medo. Só que ninguém cuidou daquela criança. Ninguém a abraçou dizendo que estava tudo bem.

Saber disso não apaga a dor de ter apanhado. Mas abre uma brecha: a possibilidade de ver no pai, além da imagem de uma “pessoa má”, uma pessoa ferida. Compreender não significa permitir. O que ele fez continua errado. Mas a compreensão afrouxa um pouco o fio do ódio. A mão que apertava com força relaxa de leve. Esse pouco de folga cria espaço para respirar.

Lembra do que falamos na Sequência 7? Podemos separar o acontecimento da história que contamos sobre ele. No perdão, acontece algo semelhante.

“Essa pessoa tentou me destruir de propósito.” Talvez tenha tentado mesmo. Mas talvez estivesse perdida nas próprias feridas. Talvez não soubesse o tamanho da dor que causou. Nada disso torna sua atitude justificável. Ainda assim, quando surge uma dúvida na história “ela quis me destruir”, o fio que apertava o peito pode afrouxar um pouco.

Só um pouco já basta. Você não precisa soltar tudo de uma vez, nem desfazer o nó por completo.

Um pouco. Isso já pode mudar a noite.

Primeiro, acolha quem você é quando ainda não consegue perdoar

Talvez, depois de ler até aqui, você pense:

“Entendo com a cabeça. Sei que preciso soltar. Mas não consigo. Não consigo perdoar.”

Tudo bem. De verdade.

Gostaria que você não se culpasse de novo por não conseguir perdoar. Que não se cobrasse: “Por que não consigo nem fazer isso?”. Que não sentisse mais culpa por ainda não conseguir soltar o ódio.

Isso mostra o quanto doeu. O quanto a ferida foi profunda.

Na verdade, há uma coisa que vem primeiro no perdão. Não é perdoar a outra pessoa. É acolher a si mesmo, que ainda não consegue perdoar.

“É, você ainda não consegue soltar. Doeu muito. Tudo bem. Pode ir devagar.”

Ofereça essa frase a si mesmo.

Havia uma mãe. O marido foi embora e deixou a família quando os filhos ainda eram pequenos. A vida desabou de repente, e ela precisou sustentar tudo sozinha. Saía para trabalhar de madrugada, voltava tarde da noite e mal tinha tempo de olhar direito para os filhos. Durante todos aqueles anos, a raiva do marido queimava dentro dela como fogo.

Quando as crianças adoeciam e ela corria sozinha entre consultas e hospitais, pensava: “Se não fosse por ele.” Quando os filhos sentiam

falta do pai, a raiva crescia ainda mais. Ele havia machucado até as crianças.

Uns dez anos depois, alguém lhe disse: “Tente soltar um pouco. Você parece sofrer tanto.”

Ela se irritou. “Soltar o quê? Por que eu deveria perdoar alguém que fez isso comigo?” Aquela raiva também era verdadeira. Era justa.

Mas, numa noite, depois que as crianças dormiram, sentada sozinha na cozinha, ela enxergou a si mesma de repente. Viu quanta energia gastara em dez anos para manter aceso o fogo da raiva. Cuidando daquele fogo, não sobrava tempo para cuidar de si. Nem espaço para sorrir para os filhos. Nem intervalo para se alegrar quando algo bom acontecia.

Naquela noite, chorou pela primeira vez. Não pelo marido. Por si mesma.

“Eu aguentei tudo sozinha por tanto tempo.”

Foi o começo. Não tinha perdoado o marido. Tinha dito “você se esforçou tanto” a si mesma, que suportara dez anos segurando a raiva com força. Tinha abraçado a mulher que, mesmo exausta de odiar, criou os filhos, sustentou a casa e atravessou cada dia.

O perdão não começa no outro. Começa em nós.

No eu cansado de odiar. No eu que viveu carregando raiva. No eu que sofreu por querer soltar e não conseguir. É esse eu que precisa de carinho primeiro.

“Você já sofreu muito. Já aguentou muito. Agora pode descansar um pouco.”

Se conseguir dizer isso a si mesmo, terá dado o primeiro passo do perdão. Um passo na sua direção, não na direção do outro.

Quando soltamos, finalmente conseguimos respirar

Quando perguntamos a quem soltou o fio, ouvimos respostas parecidas.

“De repente, consegui respirar.”

A mulher do começo, que odiou a amiga por mais de dez anos, um dia escreveu uma carta em silêncio. Uma carta que não enviaria. Colocou nela tudo o que queria dizer. O quanto doeu, o quanto foi injusto, o quanto se sentiu sozinha. Escreveu a raiva, a tristeza e também a saudade. Escreveu as boas lembranças, os dias em que riram juntas. E terminou assim:

“Não quero mais sofrer por sua causa. Agora vou soltar. Por mim, não por você.”

Depois de terminar, rasgou a carta devagar e a jogou fora.

Naquela noite, dormiu profundamente como não dormia havia muito tempo. Sem sonhos, até de manhã. Ao abrir os olhos, sentiu algo diferente. Era difícil dizer exatamente o quê. O peito um pouco mais leve. A respiração um pouco mais profunda. A luz do sol pela janela parecendo um pouco mais clara.

O ódio não tinha desaparecido por completo. Às vezes, lembrar da amiga ainda doía. Mas já não a arrastava pelo dia inteiro. A lembrança surgia, doía por um instante e passava. Antes, ela ficava presa por dias. Agora passava, como uma rajada de vento.

É assim o perdão.

Não é dramático como nas histórias da televisão. Não é abrir um grande sorriso e anunciar: “Perdoei tudo!”. É soltar a mão do fio em silêncio, aos poucos. Em alguns dias, você o segura de novo. Tudo bem. Pode soltar outra vez. Entre segurar e soltar, o tempo segurando diminui. Até que

um dia percebe: “Faz tempo que não penso naquela pessoa.” Nessa hora, o fio já foi solto.

Há uma espécie de sequência no perdão. Você não precisa segui-la à risca, mas conhecê-la pode trazer tranquilidade.

Primeiro, reconhecer que doeu. Sem encobrir. “Aquilo realmente me machucou. Isso é um fato.”

Depois, não culpar a si mesmo por ter odiado. “Eu odiei porque doeu muito. Era natural.”

E então, devagar, quando estiver pronto, afrouxar um pouco o fio. Não precisa largar de uma vez. Hoje pode ser apenas um milímetro. Amanhã, mais um. Até que, um dia, você percebe que já não há fio na sua mão.

Escrever uma carta que não será enviada também pode ajudar. Coloque tudo o que gostaria de dizer: raiva, tristeza, injustiça e, se houver, saudade. Depois, pode rasgar, queimar ou guardar numa gaveta. O importante é tirar de dentro o que ficava girando sem parar. Quando vira escrita, fica um pouco mais leve. Surge espaço no coração.

Uma coisa para experimentar hoje

Hoje à noite, antes de fechar os olhos, lembre de uma pessoa. Alguém que pesa no seu coração há muito tempo. Alguém por quem ainda sente raiva, mágoa ou uma emoção não resolvida.

Pensando nessa pessoa, diga apenas esta frase por dentro:

“Agora vou começar a soltar, aos poucos. Por mim, não por você.”

Se for difícil dizer, não diga. Pode apenas imaginar o rosto da pessoa. Se até isso for difícil, ter lido estas palavras já basta por hoje.

Seu ritmo está bem. Não precisa se apressar.

*

Perdoar não é algo que apenas pessoas fortes fazem.

É algo que pessoas cansadas fazem. Porque ficou difícil demais continuar carregando o peso, elas o deixam no chão. Isso não é fraqueza. É a coragem de amar a si mesmo.

Há alguém que você odeia há muito tempo? Alguém de quem guarda uma mágoa antiga? Enquanto viveu com esses sentimentos, você suportou muita coisa. Só isso já mostra sua força.

Agora chegou a hora de poder usar essa força por você.

No instante em que solta, a primeira pessoa a ficar livre é você.

SEQUÊNCIA

9

Palavras: o que sai da boca se torna vida

Sequência 9

Palavras: o que sai da boca se torna vida

O mundo que as palavras ditas sem pensar construíram

Há alguma frase que você ouviu na infância e ainda lembra hoje?

“Você não consegue fazer nada direito.” “A quem você puxou para ser assim?” “Por que só consegue fazer isso?”

Ou talvez o contrário.

“Você consegue.” “É bom ter você aqui.” “Você está indo bem.”

De um jeito ou de outro, essas palavras não desapareceram. Décadas depois, ainda voltam numa noite silenciosa. Sem perceber, carregamos dentro de nós uma frase dita por alguém. Algumas aquecem como uma mão fazendo carinho nas costas. Outras doem como um pequeno prego no peito.

Vou contar a história de uma mulher.

Quando criança, ela gostava de desenhar. Na escola, sempre que sobrava um tempo, desenhava num canto do caderno. Árvores, casas, castelos acima das nuvens. Gastava os lápis de tanto colorir e, depois de terminar, ficava olhando por um bom tempo. Achava incrível ver no papel um mundo que tinha criado. Enquanto desenhava, parecia estar sozinha no mundo, mas não sentia solidão.

Um dia, na aula de artes, a professora recolheu os trabalhos. Ela entregou o seu com orgulho. A professora olhou e disse: “O que é isso? Isso não é desenho, é rabisco.” A turma caiu na risada. As crianças riam olhando para ela. Seu rosto esquentou. O peito afundou. As lágrimas

vieram, mas ela as segurou, com medo de que rissem ainda mais se chorasse.

Depois daquele dia, ela parou de desenhar. Nem rabiscava mais o canto do caderno. Guardou os lápis de cor no fundo da gaveta.

Passaram-se décadas. Hoje ela é adulta e vive sua rotina. Às vezes, ao visitar um museu, sente uma animação estranha. Cores bonitas fazem seus dedos quererem se mover. Uma caixa de lápis de cor na papelaria a faz parar. Mas nunca compra. Nunca desenha. Porque uma frase endureceu como concreto dentro dela: “Eu não tenho talento para desenho.”

A professora provavelmente nem se lembra do que disse naquele dia. Uma frase para uma criança entre tantas. Mas aquela frase prendeu os lápis de cor de uma menina na gaveta e, décadas depois, ainda a impede de abri-la.

Parece que as palavras somem no ar. Que se dispersam assim que saem da boca. Mas não somem. Ficam em quem as escuta. São plantadas como sementes. Das sementes de palavras boas crescem confiança, coragem e a crença “eu consigo”. Das sementes de palavras ruins crescem “não consigo”, “não adianta” e “é mais seguro nem tentar”.

E há algo ainda mais importante.

Não são apenas os outros que plantam essas sementes. As palavras que dizemos a nós mesmos também germinam. E ninguém fala mais conosco, ao longo do dia, do que nós mesmos. Diante do espelho pela manhã. Depois de um erro no trabalho. Ao nos vermos numa foto. Ao nos compararmos. Antes de dormir. Passamos o dia inteiro, sem parar, falando conosco.

Você já parou para ouvir essas palavras?

“Errei de novo.” “Por que eu sou assim?” “Não consigo mesmo.” “Todo mundo faz direito.” “Só eu sou desse jeito.”

Imagine alguém muito querido ao seu lado: seu filho, seu melhor amigo, a pessoa que você ama. E imagine dizer a ela todos os dias: “Por que você é assim?” “Você não consegue fazer nada.” “Todo mundo faz direito. Por que você não?”

Consegue imaginar o que aconteceria? Essa pessoa se encolheria, perderia a confiança e o brilho no olhar, até realmente parar de tentar. Aconteceria com qualquer um.

No entanto, fazemos isso conosco todos os dias. Sem ninguém saber. Em silêncio, por dentro. Dirigimos as palavras mais duras do mundo à pessoa que está mais perto de nós.

O que acontece quando você diz: “Eu não consigo”

“Eu não consigo.”

Diga isso uma vez dentro de você. Não precisa falar em voz alta. Em silêncio, devagar.

“Eu não consigo.”

O que sente? O corpo parece se encolher um pouco? Os ombros caem? O peito aperta de leve? A respiração fica mais curta? São apenas palavras, mas o corpo responde.

Agora experimente assim:

“Eu consigo.”

Devagar, por dentro: “Eu consigo.”

É muito sutil, mas há algo diferente. Os ombros parecem se abrir um pouco. A respiração fica mais profunda. O peito se abre só um pouquinho. É a mesma pessoa, no mesmo instante, mas uma frase muda o corpo.

Vou contar a história de um homem.

Ele queria abrir um negócio. Tinha uma ideia e entusiasmo. Passou noites planejando, pesquisou o mercado, preparou um plano de negócios. Estava tudo pronto. Mas, sempre que ia começar, surgia uma voz dentro dele.

“Você? Abrir um negócio? Não faça piada.” “E se fracassar?” “Quem é você para ter uma empresa?”

De quem era essa voz? Eram palavras do pai. Na infância, sempre que anunciava algo que queria fazer, ouvia: “Não sonhe com isso. Olhe para a realidade.” Talvez o pai do pai tivesse dito o mesmo. Naquela época, falar de sonhos podia ser um luxo. Talvez fosse a preocupação do pai. Talvez sua forma de amar.

Mas as palavras foram plantadas no menino. E, décadas depois, ainda sussurravam para o adulto. Sempre que tentava começar algo, sempre que alguma coisa fazia o coração bater mais forte: “Olhe para a realidade.” “Alguém como você?”

Ele acabou não começando. Nem na primeira, nem na segunda, nem na terceira tentativa. Parava sempre no mesmo ponto. Guardou o plano na gaveta. Às vezes o tirava, suspirava e guardava de novo.

Ele era mesmo incapaz? Tinha a ideia, a capacidade e o entusiasmo. Tinha tudo. Só faltava uma coisa: a frase “eu consigo”.

Quando dizemos “eu não consigo”, nos fechamos por dentro. E, quando isso acontece, o olhar também se fecha. As oportunidades chegam, mas não as vemos. Uma mão se oferece, mas não a seguramos. Algo bom acontece, e afastamos: “Para mim? Impossível.” Vivemos dentro da moldura feita pelas palavras.

Quando dizemos “eu consigo”, acontece o contrário. Algo se abre por dentro. Vemos na medida em que nos abrimos. Tentamos na medida

em que vemos. As tentativas acumulam experiência. E, com experiência, passamos de fato a conseguir.

A palavra vem primeiro. A realidade, depois.

Nem tudo muda agora. Dizer “eu consigo” não vira sua vida do avesso amanhã. Mas muda a direção. Um passo numa direção diferente leva a um lugar inteiramente diferente depois de mil passos. E aquele primeiro passo começa numa frase.

Quando suas palavras mudam, seu dia muda

Vou contar a história de uma mulher.

Ela não gostava de se colocar diante do espelho pela manhã. Não por não querer se ver, mas pelas frases que surgiam automaticamente. “Estou inchada de novo.” “Preciso emagrecer.” “Essa roupa não combina comigo.” “Por que pareço tão cansada?” Ao olhar o reflexo, as primeiras palavras do dia sempre a diminuíam.

Ninguém mais ouvia, mas ela ouvia tudo. Era como começar o dia se rebaixando uma vez, antes mesmo de ele acontecer.

Manhãs assim, somadas, mudam o dia inteiro. Ela saía para trabalhar sem confiança. Encolhia-se diante dos outros. Tinha uma boa ideia na reunião, mas não conseguia falar. “Que diferença faz eu dizer alguma coisa?”, pensava primeiro. Ia tentar algo, mas recuava: “Quem sou eu para isso?”. À noite, estava exausta. Mais por dentro do que no corpo. Passara o dia ouvindo palavras ruins de si mesma. Fora maltratada o dia inteiro pela pessoa mais próxima.

Um dia, alguém lhe fez uma pequena proposta: “Amanhã, diante do espelho, diga só uma frase: ‘Força para o dia de hoje.’ Só isso.”

Primeiro, ela riu. “Que diferença isso vai fazer?” Mas, sem nada a perder, resolveu experimentar.

Na manhã seguinte, parou diante do espelho. A frase habitual, “estou inchada de novo”, ia aparecer. Antes dela, porém, disse, mesmo forçando um pouco: “Força para o dia de hoje.” O som pareceu estranho. Sua própria voz soou esquisita. Nem era sincero. Tinha dito só da boca para fora.

Mas algo curioso aconteceu. Aquele dia foi muito, muito pouco diferente dos outros. Era difícil explicar. O peito estava só um pouco menos pesado. Uma diferença mínima, que ninguém notaria.

Tentou de novo no dia seguinte. E no outro. Depois de uma semana, as palavras diante do espelho mudaram um pouco. De “força para o dia de hoje” para “hoje também vai ficar tudo bem”. Alguns dias depois, às vezes aparecia até: “Você está indo bem.”

Um mês depois, ela disse: “Ainda surgem palavras ruins diante do espelho. Não desapareceram por completo. Mas agora, quando aparecem, consigo perceber: ‘Ah, lá veio aquela frase de novo.’ E consigo colocar uma palavra boa por cima. Antes, só havia palavras ruins. Agora, para cada frase ruim, há uma boa junto. Só isso já muda meu dia.”

Ela não tinha se tornado perfeita. As palavras ruins não tinham desaparecido. Mas uma palavra boa tinha sido colocada por cima. E essa uma palavra mudou a cor do dia.

As palavras são hábitos. Se você fala duramente consigo há muito tempo, esse é um hábito antigo. Não muda de uma hora para outra. Não precisa se pressionar para mudar. Apenas coloque, um a um, novos hábitos sobre os antigos.

Uma frase carinhosa para si mesmo a cada manhã. Isso basta.

“Força para o dia de hoje.” “Você está indo bem.” “Tudo bem, você consegue.”

No começo, talvez não venha do coração. Tudo bem. Não precisa vir. Pode ser só da boca para fora. Pode soar estranho. A semente começa a crescer desde que é plantada. O sentimento verdadeiro vem depois.

E há mais uma coisa. Quando muda a maneira de falar consigo, muda naturalmente a maneira de falar com os outros. Quem é gentil consigo também oferece gentileza. Quem é duro consigo também tende a ser duro com os outros. As palavras de dentro mudam, depois as de fora, depois as relações e o dia. O começo é sempre por dentro.

Um pequeno experimento para começar hoje

Quero propor um experimento simples.

Vamos tentar por uma semana. Só uma semana.

Uma vez por dia, diga algo bom a si mesmo. Pode ser diante do espelho pela manhã, num instante sozinho no almoço ou debaixo das cobertas antes de dormir. Em qualquer momento. Uma única frase.

“Você se esforçou muito hoje.” “Você está indo bem.” “Está tudo bem.” “Obrigado por viver mais este dia.” “Tudo bem errar. Você pode tentar de novo.”

Pode ser qualquer coisa que você queira oferecer a si mesmo. Não precisa ser grandioso nem bonito.

E, uma vez por dia, escute o que costuma dizer sem pensar. O que diz a si depois de um erro. O que pensa diante do espelho. O que surge dentro de você ao se comparar com alguém.

Não precisa tentar mudar. Por enquanto, basta ouvir. É a percepção de que falamos na Sequência 6. “Ah, é isso que estou dizendo a mim agora.” Isso basta.

Perceber as palavras que dirige a si mesmo. E colocar uma frase carinhosa por cima. Vamos fazer apenas essas duas coisas por uma semana.

Depois, observe se algo mudou. Talvez não seja uma mudança grandiosa. Pode ser uma diferença mínima. Mas essa diferença mínima muda a direção.

Uma coisa para experimentar hoje

Hoje à noite, antes de dormir, feche os olhos e diga apenas isto a si mesmo:

“Você se esforçou muito hoje também.”

Tudo bem se não houve nada que tenha feito bem. Tudo bem se cometeu erros. Tudo bem se foi um dia em que não conseguiu fazer nada. Apenas diga a quem atravessou o dia, a quem aguentou até aqui. Uma frase.

“Você se esforçou muito.”

Mesmo que agora essas palavras pareçam soltas no ar, a semente já foi plantada.

*

Não se pode ver uma palavra. Ela não tem peso. Não cabe na mão.

Mas uma frase pode fazer uma criança abandonar um sonho. Uma frase pode levantar alguém que estava prestes a desistir. Uma frase pode romper uma relação ou devolver vida ao coração de alguém. As palavras são o que há de mais leve e de mais pesado no mundo.

E, entre todas as palavras, as que ficam por mais tempo são aquelas que dizemos a nós mesmos. Podemos esquecer o que os outros disseram, mas o que nos dizemos vai se acumulando por dentro. Essas palavras nos constroem.

A partir de agora, olhe uma vez para as palavras que oferece a si mesmo. Tudo começa aí.

Você é uma pessoa muito melhor do que imagina. Só ainda não tentou dizer isso a si mesmo.

Hoje, experimente pela primeira vez.

SEQUÊNCIA

10

Fluxo: o que acontece quando você para de forçar

Sequência 10

Fluxo: o que acontece quando você para de forçar

Para receber, é preciso abrir a mão fechada

Você já segurou areia na mão?

Na praia, você pega um punhado. Para não deixar escapar, fecha o punho com força. Quanto mais aperta, mais areia escorre entre os dedos. Quanto maior a força, mais depressa ela foge. Depois de apertar até o fim, quase nada resta. Apenas marcas na palma.

Mas, ao abrir a mão um pouco, acontece algo curioso. Se relaxar e deixar a areia sobre a palma aberta, ela fica. Não escapa para lugar algum. Continua ali mesmo sem ser apertada.

Isso não vale só para areia. Na vida, você já percebeu coisas que se afastam quanto mais tenta agarrá-las? Algo que dá menos certo quanto mais você se prende ao desejo. Uma aproximação amorosa que fica mais estranha quanto mais se esforça. Um erro que acontece justamente porque quis fazer tudo perfeitamente.

Quanto mais importante algo é, mais queremos segurar com força. Para não perder a pessoa amada, para garantir o resultado, para que tudo siga o plano. Fazemos força, controlamos, agarramos. Porque parece mais seguro. Se soltarmos, parece que vai desaparecer. Se relaxarmos, parece que vamos perder.

Vamos à história de um homem.

Ele queria muito uma promoção. Chegava primeiro e saía por último todos os dias. Trabalhava nos fins de semana. Para ser reconhecido pelo chefe, se envolvia em todos os projetos. Não descansava nem quando os colegas descansavam. Abriu mão dos jantares com a família, faltou ao casamento de um amigo. Apostou tudo.

Mas aconteceu algo estranho. Quanto mais se esforçava, mais as coisas se complicavam. Ao assumir tarefas demais, a qualidade de cada uma caiu. Mudava de opinião para agradar ao chefe e perdeu a confiança dos colegas. A exaustão reduziu a concentração, e os pequenos erros ficaram frequentes. A promoção foi para outro colega, que parecia se esforçar menos.

Não foi por ser insuficiente nem por falta de capacidade. Foi porque estava apertando demais.

Quando apertamos, a mão faz força. A força enrijece. A rigidez tira a flexibilidade. Sem flexibilidade, não conseguimos acompanhar a situação. Fixados no que está à frente, não vemos a oportunidade que chega ao lado nem sentimos a mão que se oferece atrás de nós.

Nos relacionamentos amorosos acontece o mesmo. Ao segurar a pessoa amada com força para não perdê-la, tiramos seu ar. Conferimos tudo, queremos saber onde está, ficamos ansiosos quando fala com alguém. Chamamos de amor, mas o outro sente pressão. O amor se transforma em controle. Até que a pessoa se cansa e vai embora. Apertamos para não perder e perdemos justamente por apertar.

Quando apertamos, escapa. Quando abrimos um pouco, permanece. Com a areia, com o amor, com as oportunidades.

Abrir a mão não significa desistir nem deixar de se esforçar. É apenas diminuir um pouco a força com que segura. A força do “tem que acontecer assim”. A força do “eu preciso controlar”. Ao relaxar um pouco, surge espaço na mão. E, nesse espaço, pode chegar algo que você não esperava.

Os momentos em que o esforço atrapalha

Pense numa noite sem sono.

Amanhã há algo importante. Você precisa dormir bem. Deita cedo, fecha os olhos. “Preciso dormir, preciso dormir, preciso dormir.” Mas, quanto mais tenta, menos o sono vem. Olha o relógio: já passou uma hora. Fica mais aflito. “Por que não consigo dormir? Amanhã vai ser um desastre.” A aflição afasta ainda mais o sono. Duas horas, três, e você continua acordado.

Então, no instante em que desiste, o sono chega. “Parece que hoje não vou dormir.” Pensa em outras coisas e, em algum momento, adormece suavemente. O sono que não vinha com o esforço chega quando o esforço cessa.

Com um nome esquecido acontece algo parecido. Você sabe o nome, mas ele não sai. Força a memória: “Como aquela pessoa se chama? Eu sei...” Quanto mais pensa, menos lembra. Muito depois, fazendo outra coisa, num momento inesperado, o nome aparece inteiro. Você para de procurar e encontra.

Todo mundo já viveu algo assim.

O esforço não é ruim. É valioso. Mas também tem seu momento. Plantar uma semente exige esforço: cavar, colocar a semente, regar. Agora, o que acontece se você a desenterrar todos os dias para conferir? “Quanto cresceu? Já criou raiz? Por que ainda não brotou?” Se cavar diariamente, ela não vai crescer. Quando tenta enraizar, você a sacode de novo.

Depois de plantar, é preciso esperar. Regar, oferecer luz e esperar. Às vezes, esperar é mais difícil do que se esforçar. Porque parece que não estamos fazendo nada, e isso dá ansiedade. Surge o pensamento: “Eu não deveria fazer mais alguma coisa?”

Mas, debaixo da terra, a semente está fazendo seu trabalho. Só não podemos ver.

Vamos à história de uma mulher. Ela queria ter um filho. Estava casada havia dois anos, mas a gravidez não vinha. Fazia acompanhamento

médico e tentara tudo o que lhe diziam fazer bem ao corpo. Todos os meses, vinha a esperança; todos os meses, a decepção. As frustrações se acumularam, e ela se cobrou cada vez mais. “Há algo errado com meu corpo?” “Preciso me esforçar mais?” O estresse aumentou, e a relação do casal ficou difícil.

Um dia, esgotada, disse ao marido: “Vamos parar um pouco. Não consigo mais.” Chorou. Naquele instante, sentiu o quanto vinha se pressionando. Ele também chorou. Os dois estavam exaustos. Resolveram deixar tudo de lado por um tempo. Fizeram uma pausa nas consultas e nos cálculos e viajaram juntos. Ficaram numa pequena cidade à beira-mar, sem planos. Voltaram a caminhar de mãos dadas e a rir juntos depois de muito tempo. Riram de coisas sem importância. Só então perceberam como aquilo era bom.

Naquele momento, não sabiam: depois da viagem, chegaria a notícia tão esperada.

Pode ter sido coincidência. Mas ouvimos muitas histórias parecidas. Algo que não acontece enquanto desejamos e apertamos com força se resolve no instante em que afrouxamos. Não sei se é simples coincidência ou se existe algum princípio por trás disso. Mas uma coisa é certa: ao apertar demais, nosso corpo e nossa mente ficam tensos. A tensão estreita. O estreitamento bloqueia o fluxo.

Apertamos, e o corpo se contrai. A mente também. A tensão estreita; o estreitamento interrompe o fluxo. Ao soltar, a tensão cede. Ao ceder, abre espaço. Ao abrir, flui. Quando flui, chega o que tem de chegar.

Não tente fabricar a onda. Surfe nela

Você já observou alguém surfando no mar?

O surfista não fabrica a onda. Mesmo que entre no mar e grite “Onda, venha agora!”, ela não aparece por ordem dele. Ele não decide quando nem com que tamanho ela virá. Isso é trabalho do mar.

O trabalho do surfista é outro. Entrar, flutuar e esperar. Observar em volta, relaxar o corpo e se preparar para surfar quando a onda chegar. E, quando ela vem, entrar no movimento. Levantar na prancha no momento certo e avançar com a força da água.

O surfista impressiona porque sabe surfar a onda, não porque sabe criá-la.

Nossa vida também tem ondas. Há tempo de oportunidades e tempo de descanso. Há fases em que tudo flui e fases em que nada parece dar certo. Isso não depende da nossa decisão.

O problema é que tentamos fabricar as ondas. Queremos resultados agora, respostas agora, uma vida diferente agora. A onda não vem, e tentamos criá-la nadando à força. Remamos até os braços não aguentarem. Exaustos, pensamos: “Eu não consigo.” Achamos que é nossa culpa a onda não ter chegado.

Não é sua culpa. Apenas ainda não era a hora daquela onda.

Vou contar a história de um homem que queria ser escritor. Durante anos, escreveu e enviou manuscritos às editoras. Dez, vinte, trinta. Só recebia recusas. Algumas nem respondiam. Será que escrevia tão mal? Será que não tinha talento? A confiança foi diminuindo.

Ele não desistiu, mas perdeu o ânimo. Escrever deixou de dar prazer. Escrevia para ser reconhecido, pelo resultado, não pelo texto. Em algum momento, parou. Deixou de mandar originais às editoras e escreveu só o que tinha vontade. Textos que não mostraria a ninguém. Histórias que realmente queria contar. Sem esperar um resultado, voltou a aproveitar o próprio ato de escrever.

Dois anos depois, alguém que leu seus textos por acaso entrou em contato. Era um editor. Aqueles textos se tornaram um livro.

Se você ouvir isso e pensar “Ah, então é só desistir”, estará apenas meio certo. Ele não tinha desistido. Não tinha parado de escrever. Tinha

soltado o apego ao resultado. Continuou escrevendo, mas deixou de fazer a força do “isso precisa ser publicado”. Parou de forçar. E o texto ficou livre. Nessa liberdade, apareceu sua verdadeira voz. Foi essa voz que, no fim, chegou aos ouvidos de alguém.

Acompanhar o fluxo não é ficar sem fazer nada. Fazemos o que precisa ser feito. Nos preparamos. Damos o nosso melhor. Mas não tentamos agarrar o resultado. Soltamos o “tem que ser assim”. Entramos no mar e nos preparamos para a onda, sem nos debater tentando produzi-la.

A onda vem. Mesmo sem você fabricá-la, ela vem. Só não é você quem decide a hora. Seu trabalho é se preparar aqui, agora, para poder surfar quando chegar. Esperar e cuidar de si para não se esgotar.

A prática de sentir que “já aconteceu”

Quero falar agora de algo que pode soar um pouco estranho.

Costumamos pensar assim: “Quando isso acontecer, vou ser feliz.” Quando vier a promoção, o dinheiro, a pessoa amada, a saúde, aí seremos felizes. Agora ainda não. Quando aquilo chegar, só então estaremos bem.

Mas olhe para trás. Alguma coisa que você queria muito já aconteceu? Entrar no emprego desejado, conquistar algo que queria? Quanto tempo durou a felicidade? Dias? Semanas? Logo deve ter aparecido a próxima coisa. “Isso eu consegui. Agora, se conseguir aquilo, serei feliz.” A felicidade fica sempre um passo à frente, como um destino ao qual nunca chegamos.

E se virássemos um pouco a ideia de “quando acontecer, serei feliz”?

“Quando sinto que já sou suficiente, as coisas se realizam.”

Pode soar estranho. Como sentir que algo já aconteceu antes de acontecer? É auto-hipnose? Negação da realidade?

Não. É mudar o ponto de partida interior.

Quando desejamos sentindo falta, ficamos impacientes. A impaciência nos faz apertar. E apertar, como vimos, pode afastar o que queremos. Mas, quando desejamos sentindo que já somos suficientes, há tranquilidade. A tranquilidade relaxa. O relaxamento permite fluir.

Vamos à história de uma mulher. Durante muito tempo, ela quis encontrar um bom parceiro. Aceitava encontros, participava de grupos e se esforçava. Mas, a cada encontro, vinham os pensamentos: "Será que ele vai gostar de mim? Sou atraente o suficiente? E se eu decepcionar?". Partia da falta. Enquanto conhecia o outro, continuava avaliando a si mesma.

Um dia, de tão cansada, parou. "Não vou mais procurar. Posso ficar bem sozinha." E começou a aproveitar a própria companhia. Viu os filmes de que gostava, foi aos cafés que queria conhecer, aprendeu a cozinhar como desejava havia muito tempo. Mesmo sozinha, teve dias bons e suficientes.

Como estava por dentro nessa fase? Não se sentia incompleta. Já estava bem. Sua vida não dependia da chegada de alguém para se completar. Era suficiente como estava. Foi assim que conheceu alguém naturalmente. Sem avaliar, comparar ou tentar preencher um vazio. Sendo quem era.

Sentir que "já aconteceu" não é desistir. É, pelo contrário, uma preparação muito poderosa. Quando partimos da falta, corremos atrás. Quando partimos da suficiência, atraímos. É o mesmo caminho, percorrido em outra direção.

Uma coisa para experimentar hoje

Hoje, pense numa coisa que deseja muito. Por um instante, sinta como se ela já tivesse acontecido. Apenas trinta segundos.

"Se isso já estivesse na minha vida, como eu estaria me sentindo agora?"

Fique nessa sensação por trinta segundos. Pode ser tranquilidade, gratidão ou calor no peito. Seja qual for, permaneça nela por trinta segundos.

Depois, volte ao seu dia normal. Não precisa mudar nada. Você apenas experimentou aquele sentimento por um momento. Isso já basta.

*

Se deixarmos a água em paz, ela corre para baixo. Sem ninguém mandar ou empurrar, encontra o próprio caminho. Contorna uma pedra, preenche uma poça, acompanha a inclinação. Se encontra uma barreira, para um pouco. Quando o nível sobe, volta a fluir.

Sua vida também é assim. Continua fluindo sem precisar ser empurrada à força. Mesmo que agora pareça bloqueada, a água está subindo. Em silêncio, onde não se vê.

Você não precisa ter tanta pressa. Pode relaxar. Está fazendo o que precisa fazer. Agora, por um momento, solte a força e se entregue ao fluxo.

A água atravessa a pedra não por bater com violência, mas por continuar fluindo. Você também já está em movimento.

SEQUÊNCIA

11

Gratidão: o que há de mais simples e mais poderoso

Sequência 11

Gratidão: o que há de mais simples e mais poderoso

Gratidão não é boa educação. É um jeito de olhar a vida

Havia um homem.

Todas as manhãs, acordava na mesma hora, fazia o mesmo caminho para o trabalho e se sentava no mesmo lugar. Depois, voltava pela mesma rua, sentava no mesmo sofá, olhava a mesma tela e adormecia. Não estava acontecendo nada especialmente ruim. Tinha saúde, emprego e um lugar para dormir. Mas não se sentia bem. Havia um vazio difícil de explicar. A sensação de estar vivo sem realmente viver.

Um dia simplesmente passava. Um mês passava. Um ano passava. Ao olhar para trás, lembrava de pouca coisa. Tentava encontrar momentos felizes, mas não vinham com facilidade. “O que fiz este ano?” Sempre que pensava nisso, algo dentro dele afundava um pouco.

Um dia, encontrou um velho amigo. Durante a refeição, o amigo perguntou: “Como você está?”. Ele respondeu: “Na mesma. Nada de especial.” O amigo o olhou por um instante e disse: “Não acontecer nada de especial não é uma sorte? No ano passado, meu pai passou mal de repente. Aí senti na pele o quanto um dia comum é precioso.”

Era uma sorte não acontecer nada de especial. A frase ficou incomodando de um jeito estranho. Naquela noite, ao chegar em casa, ele pensou: será que realmente não tinha acontecido nada naquele dia?

Tinha aberto os olhos pela manhã. Não sentira dor no corpo. Tomara um banho quente. A sensação da água descendo pelas costas tinha sido boa. Comera e sentira a barriga cheia. Conseguira ir andando ao

trabalho porque as pernas estavam bem. Um colega lhe oferecera café, dizendo: “Você parece cansado hoje.” Havia alguém que reparava nele. Na volta, o céu estava vermelho. E ele tinha olhos para olhar aquele céu.

Não era que nada tivesse acontecido. Havia algo a cada instante. Só não estava enxergando. Sem notar o que existia, contava apenas o que faltava.

Usamos muito a palavra gratidão. “Obrigado.” Ao comer, receber um presente ou uma ajuda. Mas, na maioria das vezes, é mais um gesto de educação. Uma palavra da boca, não do coração. Uma resposta automática.

Não é dessa gratidão que falamos aqui.

Gratidão é o olhar que percebe o que já existe neste momento.

Costumamos voltar a atenção para o que falta. O que ainda não realizamos, não temos, não nos tornamos. “Se eu tivesse isso, seria feliz.” “Se aquilo se resolvesse, seria bom.” Quando olhamos para a falta, algo em nós encolhe. Há carência, insuficiência, ansiedade. Por mais que tenhamos, o olhar voltado para o que não existe sempre diz que falta.

A gratidão muda a direção desse olhar. Volta-o para o que existe.

Poder abrir os olhos pela manhã. Respirar. Caminhar. Ouvir alguém chamar nosso nome. Ter o que comer hoje. Tudo isso parece tão garantido que nem percebemos sua presença. Como o ar. Mas imagine perder uma única dessas coisas, e verá que nenhuma delas era garantida.

Gratidão não é boa educação. É abrir os olhos para o que temos agora.

E, quando os olhos se abrem, acontece algo curioso. Mudamos por dentro. O dia é o mesmo, mas a sensação muda. De um dia insuficiente para um dia que basta. Nada mudou, mas tudo parece diferente. O

ponto de partida interior se deslocou. Partir da falta aperta. Partir da suficiência abre. A gratidão move esse ponto de partida um pouco.

Não se trata de agradecer por algo grandioso. Um copo de água morna que você tomou nesta manhã. Isso já basta.

Encontrar gratidão num dia em que nada mudou

“Agradecer? Mas não tenho motivo algum.”

Eu entendo.

Quando passamos por um período difícil, a própria palavra gratidão pode irritar. As coisas não dão certo, as relações estão enroladas e o amanhã assusta. Agradecer pelo quê? Pode parecer uma imposição. É natural se sentir assim. Não tenho intenção alguma de dizer que esse sentimento está errado.

Vou contar a história de uma mulher.

Fazia três meses que tinha perdido o emprego. Enviara dezenas de currículos, mas nem era chamada para entrevistas. As economias diminuíam e a autoestima estava no chão. Tinha medo de abrir os olhos pela manhã, porque começava outro dia. Outro dia em que nada mudaria. Ficava debaixo das cobertas mexendo no celular e, ao ver a vida dos amigos, se encolhia ainda mais. Parecia que todos avançavam e só ela tinha parado.

Se alguém lhe dissesse “escreva um diário de gratidão”, provavelmente sentiria raiva. “Você só fala isso porque não sabe o que estou passando.” E teria razão. Por isso, quero deixar claro: não estou dizendo a quem sofre agora que force a gratidão.

Vamos apenas fazer uma coisa juntos.

Respire fundo neste momento. Inspire, expire. Devagar. O ar entra e sai. Isso significa que, neste instante, você está vivo. Não sabemos como

será amanhã, mas agora você está vivo. Tem olhos capazes de ler estas palavras e um coração que pode ser tocado por elas.

Só isso. Isso basta. Não precisa fazer mais agora.

Três meses depois, aquela mulher conseguiu um emprego modesto. Não era onde queria trabalhar. As condições eram piores do que antes. Era um trabalho completamente diferente. Mas, na manhã do primeiro dia, abriu a porta e respirou o ar de fora. Frio e limpo. “Ah, tenho um lugar para onde ir.” A frase tocou um lugar profundo. Mesmo sem ser o emprego desejado, mesmo com condições pouco favoráveis. Havia um lugar para ir. Em algum lugar, havia um posto com seu nome. Só isso tornou aquela manhã diferente.

Não é preciso esperar as circunstâncias melhorarem para sentir gratidão. Ela é possível aqui, agora, antes de tudo melhorar.

Nada mudou. O saldo da conta é o mesmo e o amanhã continua incerto. Mas agora você consegue respirar. Pode beber água morna. Tem um teto num dia de chuva. Uma roupa num dia frio. Deixar o coração pousar um instante nessas coisas: isso é gratidão.

E, curiosamente, quando essa pequena gratidão encontra lugar dentro de nós, o que vemos começa a mudar. O dia é igual ao de ontem, mas notamos pequenas coisas. Alguém que cede o assento no ônibus. Uma flor sem nome à beira da rua. A ligação de um amigo que não víamos havia tempo. Isso não apareceu de repente. Já estava ali. Só agora conseguimos ver.

Ao olhar para o que falta, o mundo é insuficiente. Ao olhar para o que existe, o mundo basta. Não foi o mundo que mudou. Foi o olhar.

Se você consegue agradecer, já é suficiente

Quando falamos de gratidão, às vezes surge um engano.

“Quanto mais você agradecer, mais coisas boas virão. Então se esforce para agradecer.”

Isso não é gratidão. É uma troca.

Se agradecer bastante, coisas boas acontecem; se não agradecer, não acontecem. Assim, a gratidão vira mais uma tarefa. Mais uma obrigação. Você fica ansioso no dia em que não escreveu no diário. Se não sente gratidão suficiente, começa a se culpar: “Por que não sei agradecer direito?”. A gratidão se torna outro peso.

Você não precisa dessa gratidão.

A gratidão verdadeira não busca obter algo. É o coração alcançando o que já existe neste instante. Está mais perto da percepção do que do esforço. Aquela percepção da Sequência 6: “Ah, isso estava aqui.” Isso basta.

Vamos à história de um senhor.

Ele estava numa cama de hospital. Doente havia muito tempo, não conseguia mover o corpo como queria nem caminhar. Passava o dia olhando para o teto. Curiosamente, entrar em seu quarto trazia paz. A família e a equipe de enfermagem diziam a mesma coisa: “Não sei por que me sinto bem quando entro no quarto dele.”

O segredo era este. Todas as manhãs, ao abrir os olhos, a primeira coisa que dizia era:

“Abri os olhos mais um dia. Obrigado.”

Era só isso. Não era uma gratidão grandiosa. Não escrevia num diário. Não esperava receber alguma coisa. Apenas agradecia por ter acordado. E aquele pequeno agradecimento iluminava seu dia. A luz alcançava também quem entrava no quarto.

Ele não tinha saúde nem muito dinheiro. Tinha perdido mais do que possuía. Ainda assim, agradecia. Conseguia agradecer. Não era uma questão de circunstâncias. Era algo interior.

Conseguir agradecer já significa ser suficiente.

Se, neste momento, você pode sentir gratidão por uma única coisa, já é suficiente. Não agradece porque tem muito, mas porque tem olhos para o que existe. Ter esse olhar já é um presente.

Gratidão não é uma nota de prova. Não é melhor por ser mais abundante nem mais profunda. Se hoje seu coração se voltou para uma coisa pequena, isso basta. Se não sentiu gratidão, tudo bem também. Amanhã pode experimentar de novo. Ou nem precisa. Um dia, o coração se voltará naturalmente para algo.

A gratidão traz motivos para agradecer

Vamos a uma história curiosa.

Havia uma mulher cuja relação com o marido não estava bem. Conversavam pouco. Muitas vezes, mesmo juntos, cada um olhava só para o próprio celular. Ao chegar em casa, trocavam apenas comentários sobre o cansaço. As mágoas se acumulavam, mas ela se calava por medo de começar uma briga. Anos se passaram assim. Às vezes, sozinha, pensava: “Como ficamos desse jeito?”

Um dia, leu num livro: “Se você deseja algo de alguém, comece olhando para o que essa pessoa já faz.”

Primeiro, sentiu raiva. “E o que ele faz?” Mas algo ficou no fundo da cabeça, e decidiu tentar. Só uma semana. Procuraria o que o marido já estava fazendo.

No primeiro dia, não viu nada. No segundo, também não. No terceiro, reparou que ele levava o lixo para fora. Fazia isso em silêncio toda

semana, e ela nunca tinha agradecido. Naquela noite, disse baixinho: “Obrigada por levar o lixo.”

Ele se virou com uma expressão surpresa. “Ah... de nada.” Foi só isso. Não houve uma cena emocionante de novela. Mas, naquele instante breve, o ar mudou. Muito pouco. Um pequeno calor passou entre os dois.

No quarto dia, ela reparou que ele levava a criança à creche todas as manhãs. No quinto, percebeu as compras que fazia nos fins de semana. No sexto, notou que, ao comprar frutas, sempre acrescentava uma variedade de que ela gostava. Sem dizer nada. Em silêncio.

Depois de uma semana, algo curioso aconteceu. O marido parecia um pouco diferente. Ou melhor: não era ele que tinha mudado, mas o marido que seu olhar enxergava. Era a mesma pessoa, mas começou a parecer outra.

Mais curioso foi o que veio depois. Quando ela passou a expressar gratidão, ele também mudou aos poucos. As palavras ficaram mais gentis. O rosto relaxou. Um dia, perguntou espontaneamente: “Foi difícil hoje, não foi?”. Era a primeira vez em anos que ela ouvia aquilo.

A gratidão tinha trazido motivos para agradecer.

Não é mágica. Não é a história de que o universo recompensa quem agradece. É muito mais simples. Com o olhar da gratidão, vemos o que antes não víamos. Ao ver, podemos dizer. Ao dizer, a outra pessoa sente. Ao sentir, a relação muda. E, quando a relação muda, surgem novos motivos de gratidão. Esse pequeno ciclo transforma o dia, o vínculo e a vida.

O contrário também funciona. Com o olhar da reclamação, vemos mais motivos para reclamar. Contando o que falta, sentimos mais falta. Em qualquer direção, depois que começa, o movimento tende a continuar.

Qual ciclo você gostaria de iniciar? A escolha é sua. E pode começar com um pequeno agradecimento nesta noite.

Uma coisa para experimentar hoje

Antes de dormir, olhe para o dia e lembre apenas três coisas pelas quais sentiu gratidão.

Não precisam ser grandes. “O café que tomei de manhã estava gostoso.” “O ônibus chegou na hora.” “Meu filho pediu colo.” Isso basta.

Se for difícil lembrar, experimente só isto: respire uma vez e diga por dentro:

“Obrigado por mais este dia.”

Tudo bem não saber a quem está dizendo. Diga a si mesmo, que atravessou o dia. A si mesmo, que ainda está aqui. Uma frase basta.

*

Gratidão é a coisa mais simples do mundo.

Não exige uma habilidade especial, dinheiro nem muito tempo. Respirar uma vez e olhar para uma coisa que existe agora. É só isso.

E essa coisa tão simples é também das mais poderosas.

Da falta para a suficiência. Da ansiedade para a serenidade. De um coração fechado para um coração aberto. Um agradecimento abre essa porta.

Hoje, olhe novamente para uma coisa que parecia garantida. Veja como era preciosa. E como é bonito o coração capaz de reconhecê-la.

Você já é suficiente. Agora, assim como está.

SEQUÊNCIA

12

Tudo bem, está tudo bem: para você, exatamente como está agora

Sequência 12

Tudo bem, está tudo bem: para você, exatamente como está agora

Tudo bem não ser perfeito

Até chegar aqui, olhamos para muitas coisas.

Encontramos emoções, tocamos feridas, pensamos em perdão, sentimos o peso das palavras, aprendemos sobre o fluxo e experimentamos gratidão. Talvez não tenha sido uma jornada fácil.

Será que, em algum momento, você pensou assim?

“Ainda não consigo nem fazer isso.” “Parece que todo mundo consegue, e só eu continuo no mesmo lugar.” “Não consigo perceber direito nem agradecer direito. Por que sou tão lento?”

Se pensou algo assim, gostaria que se lembrasse de uma coisa.

Tudo bem não ser perfeito. Você não precisa ser.

Vou contar a história de uma mulher.

Ela queria ser uma “boa pessoa”. Boa filha, boa esposa, boa mãe, boa profissional. Tentava ser perfeita em todos os papéis. Se gritava com a criança, não se perdoava: “Uma boa mãe não grita.” Se errava no trabalho, sofria por dias: “Um bom funcionário não erra.” Se discutia com o marido, se culpava: “Uma boa esposa não briga.”

Dava notas a si mesma o tempo todo. Menos de cem era fracasso. Noventa e nove também. Cada instante de imperfeição virava uma arma contra si.

Um dia, a criança trouxe um desenho da escola. Era a família: mãe, pai, ela e o cachorro. O rosto da mãe era grande e sorria alegremente. Embaixo, a criança escrevera: “A melhor mãe do mundo.”

Ela chorou ao ver. Já tinha gritado, deixado de cumprir promessas, se irritado de cansaço. Era uma mãe imperfeita. E, ainda assim, a criança a chamava de “a melhor mãe do mundo”.

A criança não precisava de uma mãe perfeita. Precisava da mãe presente, mesmo que às vezes gritasse, errasse ou estivesse exausta. Da mãe que abraçava, fazia comida, ficava ao lado na hora de dormir. Uma mãe ali. Com limites, cometendo erros, mas ainda assim presente.

Depois daquele dia, ela mudou um pouco. Quando gritava, passou a se castigar menos. “Gritei de novo. Mas, antes disso, consegui me conter três vezes.” Um erro já não a atormentava por dias. “Errei. Posso tentar de novo.” Começou a se reconhecer mesmo sem nota cem. Um dia de setenta, cinquenta, até trinta pontos podia estar tudo bem.

Com você é igual.

Tudo bem não ser perfeito. Não perceber todas as vezes. Não sentir gratidão todos os dias. Ainda não conseguir perdoar. Esquecer hoje o que decidiu ontem.

Ainda assim, está tudo bem. De verdade.

O que tratamos aqui não é uma lista de obrigações. São coisas que você pode experimentar. Pode tentar quando conseguir e deixar para lá quando não der. Não é tarefa de casa. Não é prova. Não tem nota.

Mesmo sem perfeição, você é suficiente. Não vamos esquecer.

Tudo bem ir devagar. Você pode parar

O mundo de hoje é rápido.

Vemos o sucesso dos outros em tempo real. Alguém foi promovido, alguém abriu um negócio, alguém saiu para viajar pelo mundo. A cada movimento na tela, chegam os momentos luminosos da vida alheia. Diante deles, quem parece estar parado se sente cada vez menor.

“Parece que só eu estou ficando para trás.”

Conheço bem esse sentimento. Já passei por isso. Todos nós já passamos.

Mas pense por um instante. Você realmente ficou para trás ou apenas tem outro ritmo?

Havia um homem. Seus amigos já tinham comprado casa, casado e tido filhos. Ele chegara à metade dos trinta sem casa própria, sem casamento e ainda sem saber que trabalho queria fazer. Nos encontros, se encolhia. Temia a pergunta: “E você, o que está fazendo?”. Não tinha nada especial para apresentar.

Achava que era lento. Que havia algo errado com ele. Todos pareciam seguir um caminho definido, e só ele continuava perdido, sem encontrar o seu.

Mas será que existe mesmo um caminho definido?

Alguns anos depois, descobriu do que gostava num pequeno trabalho que começou por acaso. Foi mais tarde do que os outros. Já perto dos quarenta, sentiu pela primeira vez: “É isso.” Mas, ao começar, percebeu que todo o tempo de procura tinha se tornado adubo. As experiências acumuladas em trabalhos diferentes, o que aprendeu com os fracassos, as pessoas que conheceu enquanto vagava. Nada tinha sido perdido.

Quem foi rápido não necessariamente foi melhor. Quem foi devagar não foi pior. Apenas o ritmo é diferente.

Há flores que abrem na primavera, no verão e no outono. Uma flor de outono é inferior por abrir depois da flor de primavera? Não. Ela floresce no próprio tempo.

E o tempo que parece parado não está, de fato, parado. No inverno, a árvore perde todas as folhas e parece morta. Mas, por dentro, prepara a primavera. As raízes absorvem água, a energia se acumula. Por fora, parece que nada faz. Por dentro, continua seu trabalho.

Mesmo que agora você sinta que parou, algo está se preparando dentro de você. Só não se vê. Eu também vivi tempos assim. Períodos em que parecia que nada dava certo e que, ao olhar para trás, se revelaram os mais importantes.

Tudo bem ir devagar. Tudo bem parar. Tudo bem descansar um pouco. Depois, você pode voltar a caminhar. A qualquer momento.

Tudo bem ainda não saber

Na vida, há períodos em que não encontramos respostas.

Não sabemos o que fazer, para onde ir, nem o que queremos. Todos em volta parecem ter seu caminho, e só nós parecemos estar no meio da neblina.

Vou contar a história de um jovem.

Depois de se formar na faculdade, ele não sabia o que queria fazer. Os amigos foram escolhendo caminhos: pós-graduação, emprego, negócio próprio. Todos caminhavam para algum lugar. Ele ficava parado. Não enxergava direção alguma.

A pergunta mais assustadora era: “O que você vai fazer?”. Achava que dizer “não sei” o faria parecer patético. Então desconversava: “Ainda estou vendo.” Mas nem estava procurando. Apenas não sabia. De verdade.

Passou um ano assim. A ansiedade crescia. Parecia que só ele ficava para trás, só ele tinha parado. Ter de admitir que não sabia já era uma vergonha. Naquela idade, depois de viver tanto, ainda não saber o que queria.

Um dia, numa livraria, pegou um livro por acaso. Só o título tinha chamado atenção. Não era um livro extraordinário. Mas havia uma frase: “Não saber significa que todas as possibilidades ainda estão abertas.”

A frase se alojou nele de um jeito estranho. Talvez não saber não fosse vergonha, apenas algo ainda não definido. Não haver nada decidido talvez significasse poder se tornar qualquer coisa.

Ele mudou aos poucos. Começou a perder a vergonha de dizer que não sabia. Trocou a frase por: “Ainda estou procurando.” E começou a procurar de verdade. Nada grandioso. Seguia o que o tocava, mesmo de leve. Algumas coisas não combinavam; outras combinavam um pouco. Levou mais dois anos. Mas não foram desperdiçados. Foram anos de descobrir o que não era para ele. Conhecer o que não serve ajuda a reconhecer o que serve quando aparece.

Se você não sabe agora, não é porque seja insuficiente. Talvez ainda não tenha chegado a hora. Talvez a semente debaixo da terra ainda esteja decidindo para onde lançar as raízes. Por fora, parece que nada acontece. Por dentro, uma direção está sendo encontrada.

Você pode dizer que não sabe. Que ainda não tem resposta. Isso é sinceridade, não fraqueza. E só quem é sincero consegue reconhecer e segurar a resposta quando ela chega.

Tudo bem estar no meio da neblina agora. Ela vai se dissipar. Seu trabalho não é afastá-la à força, mas dar um passo de cada vez mesmo dentro dela. A direção aparece enquanto você caminha.

Do jeito que está, você é suficiente

Havia uma criança. Ao nascer, não sabia fazer nada. Não andava, não falava, não comia sozinha. Apenas ficava deitada e chorava. Mas veja os olhos dos pais que a seguram: olham com o maior amor do mundo. Não por ela ser incapaz. Mesmo sem saber fazer nada, sua existência já a torna amada.

Ao crescer, começam a chegar as notas. Provas, colocações, boletins. Acertar traz elogio; errar, bronca. A criança aprende que precisa fazer algo para ser reconhecida, conquistar algo para ter valor. Em algum momento, desaparece a sensação de que existir basta. Em seu lugar, instala-se a crença de que só fazer alguma coisa a tornará suficiente.

Por isso, depois de adultos, não paramos de fazer. Ganhar mais, conquistar mais, receber mais reconhecimento. Parar dá ansiedade. Não fazer nada traz culpa. Mesmo depois de fazer o suficiente, sentimos que não basta.

Vamos parar um instante.

Pense em quando você nasceu. Não sabia fazer nada. Não tinha nada. Ainda assim, era o mundo inteiro de alguém. Só por existir.

Desde então, seu valor nunca diminuiu. Nenhuma vez. Nem por uma nota ruim, um emprego perdido, um fracasso ou um abandono. O valor da sua existência não diminuiu uma única vez. Apenas pareceu diminuir. Eu também vivi muito tempo esquecendo disso. Todos nós esquecemos. Mas esquecer não faz desaparecer.

Do jeito que está, você é suficiente.

Mesmo sem ser perfeito. Mesmo sem saber tantas coisas. Mesmo esquecendo hoje o que decidiu ontem. Mesmo sendo mais lento que os outros. Mesmo caindo às vezes. Mesmo com feridas abertas, sem conseguir perdoar ou sem sentir gratidão com facilidade.

Ainda assim. Você é suficiente.

Não precisa do reconhecimento de alguém. Não se tornará suficiente apenas depois de uma conquista. Você já era suficiente desde o instante em que nasceu. Isso só ficou esquecido por um tempo.

Uma coisa para experimentar hoje

Hoje à noite, fique diante do espelho. Olhe nos próprios olhos. E diga uma frase.

“Tudo bem. Está tudo bem.”

Se parecer estranho, pode rir. Se vierem lágrimas, pode chorar. Se não sentir nada, tudo bem. Apenas diga uma vez à pessoa no espelho.

Essa pessoa aguentou muita coisa até hoje. Levantou mesmo com dor, voltou a caminhar depois de cair, continuou vivendo entre lágrimas. Será que não merece ouvir, ao menos uma vez:

“Você se esforçou muito. Tudo bem. Está tudo bem.”

*

Dizer que está tudo bem não é pedir que você desista. Muito menos que se conforme com tudo.

É pedir que abrace quem continua aqui, mesmo com limites e instabilidade. Que não espere a perfeição para amar quem você é agora.

E acontece algo curioso. Quando conseguimos dizer a nós mesmos que está tudo bem, também conseguimos dizer isso aos outros. Quem consegue se acolher pode acolher outra pessoa. Quem oferece calor a si também pode oferecê-lo ao mundo.

Por isso, esta jornada nunca foi apenas individual. No instante em que você se aceita, esse calor chega também a quem está ao seu lado. Você não está sozinho. Vamos conversar sobre isso agora.

SEQUÊNCIA

13

Conexão: vamos lembrar que não estamos sozinhos

Sequência 13

Conexão: vamos lembrar que não estamos sozinhos

Estamos ligados por fios invisíveis

Na infância, quando algo doía, a mãe sabia.

Sabia mesmo sem ouvir uma palavra. Você voltava da escola depois de um dia difícil e, assim que abria a porta, ela olhava seu rosto e perguntava: “Aconteceu alguma coisa?”. Você não tinha dito nada. Tinha escondido a expressão. E, ainda assim, ela sabia. Como?

Dizem que, quando um filho sofre, o peito da mãe também dói. É difícil explicar cientificamente. Mas quem já viveu sabe que é real. Quando alguém que amamos passa por dificuldades, sentimos um peso mesmo sem saber por quê. Um amigo distante vem de repente à memória; ligamos e descobrimos que justamente atravessava um momento difícil. Todos já viveram algo assim ao menos uma vez.

Parecemos separados, mas estamos conectados.

Não é algo que se veja ou se toque. Mas se sente. Sente-se no peito. Pensar em alguém e se aquecer por dentro. Ver a pessoa amada sorrir e sorrir sem perceber. Sofrer quando um filho sofre. Não é imaginação. É algo que realmente acontece dentro de nós.

Vamos à história de um homem.

Ele era independente. Vivia bem sozinho. Gostava de comer sozinho e viajar sozinho. Tinha orgulho de não depender de ninguém. Dizia com frequência: “Eu fico bem sozinho.” E ficava mesmo. Pelo menos, parecia.

Então o pai passou mal de repente. Sem aviso. Ao chegar ao hospital, ficou sozinho no corredor esperando o médico sair. Sentiu as pernas tremerem. E percebeu: não estava bem sozinho. Estava fingindo estar.

Pegou o telefone e ligou para um amigo com quem não falava havia muito tempo. Os dedos tremiam. Era a primeira ligação em dois anos. Sentiu culpa por parecer procurar o amigo só numa hora dessas. Mas não tinha para quem mais ligar. A voz saiu trêmula: “Estou no hospital. Meu pai...”. Antes que terminasse, o amigo disse: “Estou indo. Espere aí.” Depois de dois anos, não fez cobrança alguma. Não perguntou por que só agora ligava. Apenas disse que estava a caminho.

Uma hora depois, o amigo chegou. Sentou-se ao lado sem falar e lhe entregou um café. Foi só isso. Não trouxe um grande conselho nem resolveu a situação. Apenas ficou. Mas essa presença acolheu mais do que qualquer palavra do mundo. Sozinho, parecia que ia desabar. Com alguém ao lado, conseguiu aguentar.

Naquela noite, voltando para casa, pensou no quanto havia perdido enquanto repetia “fico bem sozinho”. Quantas mãos tinha afastado antes que se aproximassem? Quantas vezes disse “estou bem” quando precisava de ajuda?

Estamos conectados. Isso é um fato, não uma escolha. Assim como o ar entra quando respiramos, estamos ligados a outras pessoas desde que nascemos. Nascemos em braços, crescemos amparados por mãos, vivemos entre encontros, desencontros, risos e lágrimas compartilhados. Na verdade, nunca houve um instante de solidão absoluta.

“Eu fico bem sozinho” às vezes é força. Outras vezes, é um muro. E, atrás dele, às vezes sentimos falta do calor de alguém.

As feridas nascem nos vínculos. A cura também

Os vínculos não são apenas bonitos. Para falar com sinceridade, são também as pessoas que nos causam as feridas mais profundas.

O que um desconhecido fez pode ser esquecido com o tempo. Mas o que vem de alguém próximo se crava fundo. Pais, irmãos, amigos, pessoas amadas. Quanto maior a proximidade, mais funda pode ser a ferida. Por isso, algumas pessoas evitam qualquer aproximação. De longe, não se machucam. Sem abrir o coração, não ficam vulneráveis.

Vou contar a história de uma mulher.

Na infância, ela confiou um segredo à melhor amiga. Algo que nunca contara a ninguém, guardado bem fundo. Mas a amiga espalhou entre as outras crianças. Ela virou alvo na escola. Daquele dia em diante, nunca mostrou a ninguém o que sentia de verdade. Ria, conversava, participava, mas mantinha a porta interior fechada. “Não se pode confiar nas pessoas.” Foi isso que aprendeu.

Décadas se passaram. Por fora, era sociável. Tinha muitos amigos. Nos encontros, era a primeira a rir e a que mais falava. Todos a achavam alegre. Mas não havia uma única pessoa com quem abrisse o coração. Às vezes, à noite, sentia solidão mesmo entre pessoas. Depois da festa, ao voltar para casa, a expressão radiante desaparecia como se nunca tivesse existido. Fechava a porta, e o sorriso se apagava. Tinha estado com tanta gente, mas parecia que ninguém conhecia quem ela realmente era. Tinha sorrido, enquanto por dentro chorava o tempo inteiro.

Estava protegida. Não se machucava. Mas também não cicatrizava.

A ferida veio de pessoas. E, curiosamente, a cura também pode vir delas. Por mais que pensemos sozinhos ou façamos promessas a nós mesmos, algumas feridas não se fecham na solidão. Quando alguém ouve nossa

história, concorda com a cabeça e diz “entendo”, ou nos abraça sem falar, finalmente entra ar na ferida antiga.

Um dia, ela abriu o coração, sem perceber, para alguém que conheceu por acaso. Não foi uma decisão desde o começo. A conversa apenas seguiu, e a história antiga apareceu. Ela mesma se espantou: “Por que estou contando isso?”. Mas não parou. A outra pessoa escutava em silêncio. Sem julgar, sem aconselhar. Apenas escutava.

Depois de contar tudo, chorou. Pela primeira vez em décadas, chorou diante de alguém. A pessoa disse: “Você aguentou isso sozinha por muito tempo.” A frase abriu uma rachadura no muro. Ele não caiu. Apenas rachou. Mas, pela primeira vez, o ar entrou por aquela abertura.

Evitar pessoas porque foram elas que causaram a ferida não era a resposta. Uma pessoa machucou, mas outra pode reconhecer a dor, chorar ao lado, abraçar e dizer “tudo bem”. O vínculo criou a ferida. O vínculo também ajuda a curá-la.

Quando o olhar se volta do “eu” para o “nós”

Neste livro, falamos principalmente do “eu”. Minhas emoções, minhas feridas, minhas palavras, minha percepção. Porque esse é o ponto de partida. Sem cuidar primeiro de nós, não conseguimos cuidar dos outros.

Mas, já que chegamos até aqui, vamos dar mais um passo. Do “eu” para o “nós”.

Vamos à história de uma mulher.

Ela se sentia deprimida havia muito tempo. Era difícil levantar pela manhã, e não tinha vontade de fazer nada. Fazia acompanhamento médico, tomava medicamentos e também se esforçava muito por conta própria. Parecia melhorar, depois afundava outra vez. Um dia, por

convite de alguém e sem grande expectativa, foi a um pequeno grupo de voluntariado do bairro.

No começo, achou trabalhoso. Mal tinha energia para si, como ajudaria outra pessoa? Naquele dia, porém, fez compras para uma senhora que morava sozinha. Nada extraordinário: algumas frutas, verduras, um bloco de tofu. Deixou as compras e ia embora quando a senhora segurou sua mão com força e disse: “Obrigada, minha filha.”

Aquele “obrigada” chegou ao peito. Sentiu o calor da mão enrugada segurando a sua. Era estranho: naquela mesma manhã, não queria fazer nada, mas, na volta, seus passos estavam um pouco mais leves. O mundo parecia um pouco mais claro. Não tinha recebido nada. Tinha dado. E, ainda assim, sentia que recebera mais.

Quando ficamos presos no “eu”, o mundo se estreita. Meus problemas, minha dor, minhas faltas. Giramos em círculos. Por mais que pensemos e nos esforcemos, não saímos daquele círculo.

Mas, ao olhar para o “nós”, acontece algo curioso. Sentir que ajudamos alguém. Que nossa presença significa alguma coisa para outra pessoa. Esse sentimento abre uma rachadura na antiga crença: “Não sirvo para nada.”

Não é preciso fazer algo grandioso. Perguntar a quem está ao lado: “Como você está hoje?”. Oferecer café a um colega que parece sobrecarregado. Mandar “estou com saudade” a um amigo distante. Esses pequenos gestos se tornam fios entre nós e o mundo.

Quando os fios se multiplicam, nosso lugar muda. Já não parecemos flutuar sozinhos: sentimos que estamos ligados a algum lugar. Isso dá firmeza à vida.

Tudo bem estender a mão

Muitos de nós temos dificuldade para pedir ajuda.

“Preciso resolver sozinho.” “Não posso incomodar os outros.” “Receber ajuda é fraqueza.” Essas ideias estão profundamente gravadas. Então aguentamos sozinhos mesmo sofrendo, escondemos o cansaço e engolimos as lágrimas no banheiro.

Vou contar a história de um homem.

Ele sustentava a família. O negócio começou a enfrentar dificuldades, e as dívidas aumentaram. Não conseguia dormir. De madrugada, olhava o teto pensando no que fazer. Não contou nem à esposa, para não preocupá-la. Não contou aos amigos, por medo de parecer um fracassado. Aos pais, menos ainda. Achava que um filho não podia se tornar um peso para eles.

Carregou tudo sozinho. E foi desmoronando. O corpo começou a doer. Má digestão, dor de cabeça, aperto no peito. Sorrir ficou difícil. Fingir que estava bem diante da família se tornou a parte mais difícil do dia.

Um dia, a esposa segurou sua mão. “Mesmo sem você falar, eu percebo. Sei que está sofrendo sozinho.” Ele fechou a boca com força. Se falasse, choraria. Ela disse: “Você pode se apoiar em mim. Estou do seu lado.”

Naquela noite, contou pela primeira vez. Quanto devia, onde estavam os problemas, quanto medo sentia. Chorou enquanto falava. Era a primeira vez, desde adulto, que chorava diante de alguém. Ela também chorou. Mas, curiosamente, depois de contar tudo, ele se sentiu mais leve. O problema não estava resolvido. A dívida não sumira. Só que ele já não se sentia sozinho. Isso bastou para não desabar.

Estender a mão não é fraqueza. É força. Reconhecer que está difícil e abrir o coração a outra pessoa exige coragem. É muito mais difícil estender a mão para fora do muro do que se esconder atrás dele.

Você pode pedir ajuda. Pode se apoiar em alguém. Pode chorar. Isso é conexão, não fraqueza. É o jeito humano de viver.

E há mais uma coisa: quem recebe sua mão também pode se alegrar. Poder ajudar alguém é um presente para essa pessoa. Apoiar-se nela não é um incômodo. É dizer: “Você é importante para mim.”

Uma coisa para experimentar hoje

Hoje, procure uma pessoa. Um amigo com quem não fala há tempos ou alguém da família que está perto, mas a quem não expressa o que sente. Não precisa de um grande motivo.

“Como você está?” “Já comeu?” “Só lembrei de você.”

Uma frase curta reconecta um fio invisível. E esse fio aquece os dois lados.

Se você está sofrendo e não conseguiu contar a ninguém, tente ser sincero com uma pessoa hoje. “Estou passando por uma fase difícil.” Essa frase basta. Ela pode abrir uma pequena porta no muro.

*

Você não precisa acreditar que tem de dar conta de tudo sozinho.

Fomos feitos para viver juntos. Assim como precisamos de ar para respirar, precisamos de vínculos para viver. Isso é natural, não fraco.

Olhe uma vez para quem está perto. Pode ser família, um amigo, até um desconhecido que passou por você hoje. Existem fios invisíveis entre vocês. Talvez tenham afrouxado. Talvez pareçam rompidos.

Mas os fios estão ali. Se puxar, vai senti-los. Hoje, experimente puxar um deles.

Você não está sozinho. Nunca esteve completamente sozinho.

SEQUÊNCIA

14

Noite: o ritual mais suave para encerrar o dia

Sequência 14

Noite: o ritual mais suave para encerrar o dia

No fim do dia, um tempo para encontrar a si mesmo

O dia está terminando.

Deve ter acontecido muita coisa hoje também. Você acordou, comeu, foi a algum lugar, encontrou alguém, fez alguma coisa, se cansou, riu, se irritou, se conteve e fez mais alguma coisa. Assim o dia passou. Parece parecido com todos os outros, mas, na verdade, hoje foi um dia que só existe hoje. Um dia que não volta.

No entanto, costumamos deixar o dia acabar sem mais nada. Dormimos vendo televisão ou fechamos os olhos enquanto mexemos no celular. Caímos no sono sem sequer perceber que o dia terminou. Amanhã, ao acordar, tudo se repete e acaba do mesmo jeito. Assim passam uma semana, um mês, um ano.

Vou contar a história de um homem.

Todas as noites, antes de dormir, sentia a mesma coisa: “Hoje também passou sem mais nada.” Parecia ter feito algo, mas não sabia bem o quê. Sabia que estivera ocupado, mas não o que tinha ficado. Essa sensação se acumulou e trouxe um vazio crescente. Empenhava-se em viver, mas não parecia viver. Passava os dias, enquanto sentia que os dias passavam por ele.

Então leu num livro: “Começar o dia é importante, mas encerrá-lo é ainda mais.”

Encerrar. Pensando bem, nunca tinha “encerrado” um dia. O dia não terminava: simplesmente se apagava. Como uma bateria sem carga.

Naquela noite, começou algo pequeno. Antes de dormir, reservaria cinco minutos para olhar o dia. Não para escrever um grande diário. Apenas fechar os olhos e lembrar. O que fiz de manhã? Quem encontrei no almoço? O que aconteceu à tarde? O que senti à noite?

Nos primeiros dias, não houve nada especial. Lembrava de pouca coisa e sentia pouco também. Mas, depois de uma semana, algo mudou. Ao rever o dia, pequenas coisas que tinham passado despercebidas começaram a aparecer.

A árvore no caminho tinha folhas novas. Um colega lhe disse: "Você trabalhou bastante." A sopa do almoço estava quente. O céu da volta para casa tinha um belo entardecer. Eram coisas que não percebera na hora e que se deixavam ver à noite.

Mais surpreendente ainda: o hábito de olhar para o dia começou a mudar o próprio dia. Surgia sem esforço a ideia "vou lembrar deste momento hoje à noite", e as pequenas coisas passavam a chamar atenção. O dia ficou mais nítido. Era o mesmo dia, mas ele sentia mais. O dia que antes apenas passava se tornou um dia vivo.

A noite é um tempo de organizar o dia. Recolher os pedaços de nós que ficaram espalhados e pousá-los em silêncio. O que foi bom, o que foi difícil, o que foi apenas comum. Tudo cabe. Olhar uma vez, como foi.

Só isso muda o dia. Muda o amanhã. Muda a vida.

Cinco perguntas para olhar para o dia que passou

Talvez você entenda que olhar para o dia faz bem, mas não saiba por onde começar. Vou compartilhar um caminho simples.

Antes de dormir, feche os olhos e faça cinco perguntas a si mesmo. Não precisa responder longamente nem escrever. Basta deixar as respostas aparecerem por dentro.

Primeira: “Como me senti hoje?”

Olhe para as emoções do dia. Alegria? Irritação? Ansiedade? Tranquilidade? Solidão? Experimente dar um nome a elas. Ao nomear, algo começa a se organizar. É a versão noturna da percepção da Sequência 6. “Ah, hoje fiquei um pouco ansioso.” “Hoje à tarde eu estava bem.” Isso basta.

Segunda: “Houve alguma coisa pela qual senti gratidão hoje?”

Não precisa ser grande. Uma refeição quente, o sorriso de alguém, o ônibus pontual, a chuva que passou. Pode ser mínimo. Se lembrar de uma coisa, sinta aquela gratidão por um instante. A gratidão da Sequência 11 se conecta aqui naturalmente.

Terceira: “O que eu disse a mim mesmo hoje?”

Reveja suas próprias palavras. Será que se cobrou demais? Disse algo como “Por que eu sou assim?”. Se disse, transforme a frase com delicadeza agora. “Hoje foi difícil, não foi? Mesmo assim, você conseguiu atravessar.” A força das palavras da Sequência 9 vira prática aqui.

Quarta: “Há algo que posso soltar hoje?”

Se alguma coisa pesou por dentro, experimente deixá-la de lado antes de dormir. Uma mágoa, a frustração de algo que não deu certo, a decepção consigo. Não precisa soltar por completo. Só esta noite, por um momento, coloque sobre a coberta. Amanhã pode pegar de novo. Mas, nesta noite, não adormeça abraçado ao peso.

Quinta: “O que desejo para mim amanhã?”

Não precisa ser uma grande meta. “Amanhã quero caminhar um pouco mais devagar.” “Quero cumprimentar um colega primeiro.” “Quero almoçar sem pressa.” Isso basta. Um pequeno desejo pode tornar o amanhã um pouco diferente.

Não é preciso fazer as cinco perguntas todas as noites. Faça quando lembrar. Nem precisa fazer todas. Uma já basta. No instante em que vira um peso, perde o sentido. Com tranquilidade, no seu ritmo.

Essas perguntas não procuram respostas certas. São uma breve conversa consigo mesmo. Depois de um dia inteiro conversando com outras pessoas, cinco minutos para falar com você antes de dormir. Voltar para dentro o olhar que esteve lá fora e encontrar quem você foi hoje. Esse encontro deixa o eu de amanhã um pouco mais firme.

Antes de dormir, uma palavra para quem você será amanhã

Vamos à história de uma mulher.

Todas as noites, ela tinha medo do dia seguinte. Antes de dormir, vinha a ansiedade. “A reunião vai dar certo?” “O que aquela pessoa pensa de mim?” “E se eu errar?” O amanhã ainda nem tinha chegado, mas sua mente já estava lá, sofrendo. Por isso, não dormia. Virava de um lado para o outro e só pegava no sono de madrugada. Ao acordar, já estava exausta.

Um dia, uma amiga disse:

“Antes de dormir, escreva uma única linha para você de amanhã.”

De início, achou absurdo. Uma carta? Para si mesma? Mas resolveu experimentar. Pegou um caderno e escreveu uma linha.

“Para mim amanhã: aconteça o que acontecer, tudo bem. Não precisa fazer tudo bem. Só precisa ir.”

Depois de escrever, suspirou. Sentiu um pequeno relaxamento por dentro. E, curiosamente, naquela noite dormiu mais cedo do que de costume.

Na manhã seguinte, olhou o caderno. Era sua letra da noite anterior, torta e nada bonita. Mas aquela linha tornou a manhã um pouco mais suave. “Aconteça o que acontecer, tudo bem.” Parecia que seu eu da noite abraçava seu eu daquela manhã.

A partir daí, escreveu uma linha a cada noite.

“Amanhã também vai ficar tudo bem. Não se preocupe.”

“Mesmo se a reunião não for boa, tudo bem. Ela só precisa terminar.”

“Você de amanhã: eu de hoje estou torcendo por você.”

“Se ficar difícil, pode descansar. Ninguém vai culpar você.”

Um mês depois, ela disse: “A ansiedade não sumiu por completo. Mas antes ela ocupava o quarto inteiro sozinha. Agora, as palavras que escrevi ficam ao lado dela. Quando a ansiedade pergunta ‘E se amanhã eu fracassar?’, minha letra no caderno responde ‘Tudo bem’.” Não era simplesmente a ansiedade diminuindo: havia surgido uma voz capaz de responder a ela. Uma voz que ela dera a si mesma.

Uma pequena carta a cada noite. Isso construiu uma ponte suave entre os dias. Levou um pouco de calor do eu de hoje ao eu de amanhã.

Preocupar-se com o dia seguinte antes de dormir é natural. Sentir ansiedade também. Não precisa tentar eliminá-la. Apenas coloque uma frase carinhosa por cima. A ansiedade não some, mas ganha uma companhia calorosa. Só esse calor pode tornar o sono um pouco mais tranquilo.

Que tal dizer uma frase hoje à noite a quem você será amanhã? Não precisa ser longa. Uma linha basta. No caderno ou apenas em pensamento.

“Você de amanhã: vai ficar tudo bem.”

Você se esforçou muito hoje

Chegamos ao fim desta parte.

Talvez você esteja lendo perto do fim do dia. Talvez seja manhã ou pleno dia. Não importa. Apenas pare um instante, agora.

O que você fez hoje?

Levantou pela manhã. Isso já é algo importante. Talvez tenha havido uma manhã em que não queria levantar, mas levantou. Comeu, se lavou, foi a algum lugar, encontrou alguém. Talvez tenha rido, sentido raiva, segurado lágrimas. Talvez tenha sido um dia tedioso ou corrido. Seja como for, você viveu esse dia.

Nem sempre percebemos o tamanho disso.

Vou contar a história de uma senhora com mais de noventa anos. Ela estava numa cama de hospital quando a neta perguntou: “Vó, qual foi o melhor momento da sua vida?”. Pensou por um bom tempo e respondeu: “Um dia comum. Acordar, fazer comida para sua mãe, estender roupa, jantar com a família. Esses dias eram os melhores.”

A neta se surpreendeu. Depois de viagens, grandes acontecimentos e décadas de vida, o melhor momento era um dia comum? A avó sorriu: “Na época, eu não sabia como era bom. Só entendi depois que passou. Ter saúde e passar um dia comum com as pessoas que a gente ama. Isso é o melhor.”

Este dia comum que você vive agora pode, ao olhar para trás, se tornar o mais precioso. Agora você não sabe. Talvez pareça apenas cansativo, tedioso, sem importância. Mas ele não volta. A comida de hoje, o céu de hoje, as conversas de hoje: tudo pertence só a hoje. Não haverá outro hoje igual.

Por isso, ao fim do dia, quero dizer a você que o atravessou:

Você se esforçou muito.

Mesmo num dia imperfeito, você se esforçou. Mesmo num dia fora dos planos, você se esforçou. Mesmo num dia em que parece não ter feito nada, chegar até aqui já foi esforço. Se ninguém lhe disse isso, eu digo.

Você se esforçou muito hoje também.

Uma coisa para experimentar hoje

Hoje à noite, antes de dormir, feche os olhos debaixo das cobertas e faça três coisas.

Uma: lembre do dia devagar, da manhã até agora. Apenas observe, como um filme passando.

Duas: encontre uma coisa pela qual sentiu gratidão. Pode ser muito pequena.

Três: diga por dentro a si mesmo: "Você se esforçou muito hoje. Amanhã também vai ficar tudo bem."

Esses três gestos colocam um ponto-final no dia de hoje. É preciso um ponto-final para começar a nova frase chamada amanhã.

*

A manhã é o começo. A noite, o encerramento.

Se o começo define uma direção, o encerramento cria sentido. A maneira de começar importa, mas a maneira de terminar também decide a cor do dia.

Seja como tenha sido hoje, neste momento você está aqui. Lendo estas palavras. Vivo. Amanhã vai chegar. E você de amanhã terá um pouco mais de calor do que hoje, porque as sementes deste livro estarão crescendo em silêncio.

Boa noite. Hoje você foi o melhor que podia ser. Você se esforçou muito.

SEQUÊNCIA

15

Manhã, outra vez: seu novo dia começa

Sequência 15

Manhã, outra vez: seu novo dia começa

Você de ontem e você de hoje são pessoas diferentes

Você abriu os olhos.

É manhã. Outra vez. Ontem também houve uma manhã, anteontem também, amanhã haverá outra. A manhã se repete. O mesmo despertador toca na mesma hora, você afasta a mesma coberta e para diante da mesma pia. Parece que nada mudou desde ontem.

Mas uma coisa mudou.

Você leu este livro.

A pessoa que abriu a primeira página e a que lê agora esta última parte não são exatamente a mesma. A aparência é igual. O nome também. A casa continua a mesma. Mas algo mudou por dentro. Talvez seja difícil dizer o quê. Ainda assim, você não sente alguma coisa? Muito de leve, alguma coisa.

A semente não aparece no instante em que é plantada. Acima da terra, nada muda. Debaixo, porém, algo já começou. Raízes descem, absorvem água, e o broto procura subir. O mesmo acontece dentro de você. O que leu neste livro foi plantado em algum lugar. Talvez não sinta agora. Mas um dia, num momento inesperado, um broto aparecerá.

Vamos à história de uma mulher.

Ela lia muitos livros de desenvolvimento pessoal. Durante a leitura, se sentia bem. Parecia entender algo e ser capaz de fazer algo. Mas fechava o livro, voltava à rotina e, em poucos dias, tudo estava como antes. A emoção evaporava, as decisões perdiam força e, no fim, nada

mudava. Foi ficando cética: “Que diferença faz ler? No fim, nada muda mesmo.”

Anos depois, enfrentou uma situação difícil no trabalho. O chefe a tratou injustamente, e ela fervia por dentro. Antes, teria passado a noite inteira sem dormir, tomada de raiva. Mas, naquela noite, aconteceu algo diferente. A raiva surgia e, ao mesmo tempo, uma voz pequena dizia: “Estou com raiva agora.” Um pouco depois, outra frase apareceu: “Essa emoção está passando por mim. Eu não sou essa emoção.”

Ela tinha ouvido aquilo em algum lugar. Não lembrava quando. Mas, no instante em que as palavras vieram, a intensidade da raiva baixou um pouco. Conseguiu fazer uma pausa. Não passou a noite inteira acordada. A raiva continuou, mas não a engoliu.

Depois, percebeu que tinha lido aquilo num livro anos antes. Na época, não a tocara especialmente. Pensou “entendi” e seguiu adiante. Mas a frase ficou em algum lugar. Parecia esquecida, mas voltou quando foi necessária. A semente levou anos para brotar.

Com você é igual. Algumas coisas deste livro fazem sentido agora; outras, talvez ainda não. Tudo bem. Pode esquecer o que ainda não toca você. Mesmo que pareça esquecido, ficará em algum lugar. E um dia, quando mais precisar, vai voltar. Nessa hora, o livro falará de verdade com você.

Por isso, não precisa se esforçar para lembrar tudo agora. Nem fazer força para colocar tudo em prática. Só por ter lido, algo já mudou. As sementes já foram plantadas na sua terra interior. Mesmo sem regar, mesmo esquecidas, elas fazem seu trabalho.

Você de ontem e você de hoje são diferentes. Uma diferença invisível, mas real. Ao abrir os olhos nesta manhã, experimente sentir: “Sou uma pessoa um pouco diferente de ontem.” Só isso já torna esta manhã diferente da anterior.

Uma pequena coisa muda o dia inteiro

Qual é a primeira coisa que você faz ao acordar?

A maioria olha o celular. Desliga o despertador e continua na tela. Confere mensagens, notícias e a vida alheia. Em menos de trinta segundos, o mundo lá fora já está entrando em enxurrada. O sucesso de alguém, uma notícia ruim, uma mensagem sem resposta. Antes de o dia começar, a mente já está agitada.

Um homem resolveu mudar isso.

Decidiu não olhar o celular assim que abrisse os olhos. Em vez disso, ficaria deitado por um minuto, acordado. Olharia o teto, respiraria fundo uma vez e diria uma frase por dentro: “Estou vivo mais um dia. Obrigado.”

No começo, foi estranho. Um minuto parecia longo. A mão coçava para pegar o celular. Mas esperou. Só um minuto.

Passou uma semana. O surpreendente foi a mudança na sensação da manhã. Antes, o despertador trazia logo: “Ah, manhã de novo.” Não queria levantar, estava cansado, o dia parecia enorme. Com um minuto de espaço, a primeira sensação mudou. O cansaço era o mesmo. Mas “manhã de novo” virou algo mais próximo de “ah, amanheceu”. Uma diferença mínima. Ainda assim, a temperatura do começo do dia mudou.

Depois de um mês, a mudança cresceu. O minuto da manhã se estendeu pelo dia. No trabalho, surgiam breves instantes de olhar para si: “Como estou me sentindo agora?”. No almoço, passou a sentir o gosto da comida. Antes, levantava sem lembrar o que tinha comido. Agora pensava: “Esta sopa está quente.” Na volta, encontrava tempo para olhar o céu. À noite, ao brincar com a criança, sentia que estava realmente ali. Antes, quando ouvia “Pai, olha isso!”, respondia “aham”

olhando o celular. Agora olhava de verdade para o que a criança mostrava. Via o brilho nos olhos. Sentia como aquilo era bom.

Tinha mudado só uma coisa. Um minuto de manhã: respirar uma vez, em vez de olhar o celular. Só isso. E aquele minuto mudou a cor do dia inteiro.

Uma coisa pequena transforma uma grande. É o que este livro vem dizendo. Não é preciso uma mudança grandiosa, uma determinação extraordinária nem um plano perfeito. Um minuto de manhã. Uma respiração. Uma frase. Isso basta.

Que frase dizer? Não há regra. Diga o que mais precisa ouvir. Aqui vão alguns exemplos.

“Estou vivo mais um dia. Obrigado.”

“Hoje, posso seguir no meu ritmo.”

“Tudo bem não ser perfeito.”

“Hoje também sou suficiente.”

Pode ser qualquer frase. Não precisa vir do coração ainda. No começo, pode sair apenas da boca. Como vimos na Sequência 9, a semente começa a crescer quando é plantada. O sentimento verdadeiro vem depois.

Não existe manhã perfeita. Existe manhã que está bem assim

Quero deixar uma coisa clara.

Espero que você não ache que, depois de ler este livro, todas as manhãs precisam ser perfeitas. “Levantar, respirar, agradecer, dizer algo bom, perceber...” Ninguém faz tudo isso perfeitamente todos os dias. Nem quem escreveu este livro.

Em algumas manhãs, você desligará o despertador e voltará a dormir. Em outras, já acordará irritado. Em outras, olhará o celular primeiro. Em outras, antes de “obrigado por este dia”, virá o suspiro: “Ah, trabalhar de novo.”

Tudo bem. De verdade.

Vou contar a história de um homem. Ele encontrou ideias parecidas com as deste livro e começou a praticar com dedicação. Escrevia um diário de gratidão pela manhã, meditava, dizia frases boas. Na primeira semana, foi bem. Na segunda, pulou um dia. Na terceira, três. No fim do mês, quase não fazia mais nada. Então se culpou: “Minha força de vontade é fraca.” “Todo mundo consegue, por que eu não?”. Acabou largando tudo, decepcionado consigo por não ter conseguido praticar.

É isso que mais entristece. O problema não é deixar de praticar. É se culpar por isso. É ali que tudo para.

As ideias deste livro não são dever de casa, prova nem obrigação diária. Faça nos dias em que conseguir. Nos outros, não faça. Uma vez por semana já basta. Lembrar uma vez por mês já basta. Mesmo que leia tudo e não pratique nada, está tudo bem. Só a leitura já plantou a semente.

Não existe manhã perfeita. Mas existe manhã que está bem assim. A manhã em que você desliga o despertador, suspira e ainda assim se levanta: “Vamos lá.” A manhã em que, mesmo irritado, abre a porta pensando: “De algum jeito, o dia vai acontecer.” Uma manhã imperfeita que continua. Isso basta.

E, muito de vez em quando, sem aviso, chega uma manhã boa. Você abre os olhos, o sol entra, o ar está limpo, o corpo leve, e há uma alegria sem motivo. Quando essa manhã vier, basta percebê-la: “Ah, hoje é uma boa manhã.” É só isso. Não se esforçar para fabricar uma manhã boa todos os dias, mas não deixá-la passar despercebida quando chegar. É isso que este livro quer transmitir.

E mais uma coisa: uma manhã ruim não é um fracasso. Uma manhã irritada, triste, sem vontade de fazer nada também é sua. Também pode estar bem assim. Porque você estava vivo para recebê-la. Seja qual for o sentimento ou o estado, abrir os olhos já é algo importante.

Depois de fechar este livro: uma última carta para você

Agora estamos mesmo no fim.

Enquanto escrevia, pensei em você o tempo todo. Sem conhecer seu rosto ou seu nome, pensei numa pessoa que leria este livro. Alguém que o pegaria numa noite sem sono, numa manhã em que não quisesse levantar ou num instante em que desejasse alguma mudança.

Essa pessoa é você.

Vou deixar as últimas palavras como quem escreve uma carta para você.

Falamos de muitas coisas: emoções, feridas, perdão, palavras, fluxo, vínculos. Mas, no centro de todas elas, há apenas uma ideia.

Você já é suficiente.

Não falta nada em você. Você não está incompleto. Não há algo que precise ser consertado. Você não é uma pessoa quebrada, defeituosa, precisando de reparo. Do jeito que está, é uma pessoa inteira. Apenas viveu esquecendo disso. O mundo fazia tanto barulho que você não conseguia ouvir a voz dentro de si.

Este livro não tentou ensinar algo novo. Tentou ajudar você a lembrar do que já sabia. Ninguém desconhece como respirar. Apenas esquecemos de respirar fundo. Ninguém é incapaz de agradecer. Apenas fechamos os olhos por um tempo. Ninguém é incapaz de amar. Apenas fechamos o coração por medo de nos machucar.

Depois de fechar o livro, não precisa fazer algo imediatamente. Não precisa tomar uma grande decisão nem virar a vida do avesso. Basta abrir os olhos amanhã de manhã. E, nessa manhã, por um breve instante, dizer a si mesmo:

“Tudo bem. Hoje também posso seguir no meu ritmo.”

Isso basta. Basta de verdade.

Olhe para o caminho que percorremos juntos. Aprendemos a parar diante das ondas emocionais. Falamos da coragem de encontrar as feridas. Compreendemos que o perdão é por nós. Vimos que uma frase pode mudar uma vida. Sentimos que é preciso abrir a mão para receber. Ouvimos que tudo bem ser imperfeito, ir devagar e parar. Lembramos dos vínculos entre nós. E aprendemos a encerrar um dia e receber a manhã de novo.

Tudo isso existe dentro de você. Não foi colocado agora. Já estava aí. Apenas voltou à superfície.

Outros dias difíceis virão. Dias pesados, dias em que parece que o mundo desaba, dias sem vontade de fazer nada. Quando vierem, você pode abrir este livro de novo. Em qualquer página, e ler a história que estiver ali. Ou pode nem abri-lo. Em algum lugar dentro de você, terá ficado uma frase. Ela aparecerá quando for necessária.

Uma coisa para experimentar hoje

Amanhã de manhã, ao abrir os olhos, experimente uma única coisa.

Não se levante imediatamente. Fique deitado um minuto. Olhe para o teto, respire fundo uma vez e diga por dentro:

“Hoje também, eu estou bem.”

Esse é o começo e o fim deste livro. E o começo da sua nova manhã.

*

Obrigado por ler este livro.

Não importa se leu do começo ao fim, pulou partes ou leu apenas uma página. O fato de ter aberto o livro já é suficiente.

O livro termina aqui, mas sua história continua. Amanhã, depois de amanhã e no dia seguinte. A manhã chegará todos os dias, e você abrirá os olhos. A cada vez, espero que se lembre:

Você é suficiente. Assim como está.

E há alguém do seu lado neste mundo. Este livro está do seu lado. Sempre que o abrir, estarei aqui. Sem perguntar nem exigir nada, apenas me sentando ao seu lado para dizer:

Tudo bem. Está tudo bem. Você está indo bem.

É manhã outra vez. A sua manhã.

Epílogo

Você já era suficiente

Para você, diante da última página deste livro.
Muito obrigado por ter chegado até aqui.

Lembra da pergunta do prefácio?

“Seu dia foi bom?”

Com que sentimento você abriu este livro naquele momento? Estava um pouco cansado? Queria que algo mudasse? Era uma noite em que precisava de acolhimento?

E agora?
Alguma coisa mudou? Ou continua tudo igual?
Na verdade, qualquer uma das respostas está bem.

Você leu até aqui. Só isso já é uma mudança. Talvez não seja visível. Talvez não seja sentida. Mas existe.

As sementes crescem em silêncio debaixo da terra.

Olhando para trás, percorremos uma longa jornada juntos.

Começamos no instante de abrir os olhos pela manhã. Paramos diante do espelho, encontramos o medo e lembramos do amor. Aprendemos a pausar e experimentamos o instante de perceber. Olhamos para feridas antigas e pensamos no sentido do perdão. Sentimos o peso das palavras e aprendemos a nos entregar ao fluxo. Abrimos os olhos da gratidão e praticamos dizer que está tudo bem. Lembramos que estamos conectados e organizamos o dia à noite.

Depois, recebemos a manhã outra vez.

Tudo isso era, na verdade, uma coisa só.
O caminho de volta a você.

Não foi uma viagem para longe. Foi um retorno ao lugar onde você já estava. Um tempo para lembrar do que tinha esquecido: você sempre foi alguém de valor.

Quero confessar uma coisa.

Ao escrever este livro, não desejei que você se tornasse uma "pessoa perfeita". Porque essa pessoa não existe. Eu também não sou perfeito. Ainda sinto medo, ainda vacilo, ainda há noites em que duvido de mim.

Eu quis apenas isto.

Que, depois de fechar o livro, você tratasse a si mesmo de um jeito um pouco diferente. Com um pouco mais de delicadeza. Que ficasse do seu próprio lado.

O mundo já é duro o bastante. Avalia, compara, classifica. Vivendo nele, acabamos tratando a nós mesmos com a mesma dureza. "Por que só consigo fazer isso?" "Por que ainda sou assim?" "Por que falta tanto em mim?"

Mas, por mais duro que o mundo seja, se ao menos você puder acolher a si mesmo,

já se torna mais possível atravessá-lo.

Você não precisa lembrar de tudo o que está aqui.
Tudo bem não conseguir praticar. Tudo bem não colocar em ação uma única linha.

Se, num dia difícil, uma frase do livro vier à memória e trouxer um pequeno consolo, ele já terá cumprido seu papel.

"Tudo bem. Está tudo bem."

“Você é suficiente.”

“Pode ir devagar.”

“Tudo bem errar.”

Que ao menos uma dessas frases apareça quando você precisar.

Vou contar uma última história.

Alguém voltou para casa depois de uma longa viagem. Foi longe, mas acabou chegando à mesma casa de onde partira. A mesma porta, os mesmos degraus, o mesmo quarto. Nada tinha mudado.

Mas aconteceu algo curioso. Tudo parecia diferente. O conhecido parecia novo. O que antes parecia garantido ganhou valor. Não era a casa que mudara. Era a pessoa que olhava para ela.

Com você também é assim.

Talvez sua vida não tenha mudado muito entre antes e depois da leitura. A mesma casa, o mesmo emprego, as mesmas pessoas, o mesmo dia. Mas, se seu olhar mudou um pouco que seja, o mundo já mudou.

Agora é mesmo o fim.

Ao fechar o livro, você voltará à rotina. Amanhã chegará com tarefas, pessoas para encontrar e problemas para resolver.

No meio de tudo isso, espero que se lembre apenas disto:

Você não está sozinho.

Muitas pessoas que leram este livro percorrem o mesmo caminho neste instante. Avançam um passo de cada vez mesmo com medo, levantam depois de cair e dão o melhor que podem, mesmo sem perfeição.

Estamos ligados por fios invisíveis.
E um desses fios une você a mim através deste livro.

Deixo minha última saudação.

Não sei quem você é. Não sei onde vive nem o que faz. Não conheço seu rosto, seu nome ou sua idade.

Mas sei uma coisa.
Você não desistiu de si mesmo a ponto de deixar de abrir este livro.

Só isso já mostra sua coragem, sua beleza e sua luz.

Amanhã, depois de amanhã e nos dias que vierem.

Que seu dia se torne um pouco mais acolhedor.

Que você seja um pouco mais gentil consigo.

Que o mundo seja um lugar um pouco melhor só porque você existe nele.

E que, quando chegar um dia difícil, este livro possa ser um pequeno amigo.

Obrigado. De verdade.

Sou profundamente grato por ter encontrado você.

Com carinho, ao seu lado,
O autor

Informações da edição original coreana

Consciology · Sequência 2

Tudo bem, está tudo bem

Primeira edição, primeira impressão | 10 de junho de 2026

Autor | River is Land
Editor responsável | An Jae-pil (안재필)
Concepção editorial | Gwak Gyeong-ho (곽경호)

Editora | Maeum OS Inc. (마음오에스주식회사)
Registro da editora | 24 de março de 2026, nº 2026-139
Endereço | 47, Gangnam-daero 112-gil, 2º andar, sala J828, Gangnam-gu, Seul (Nonhyeon-dong)

E-mail | maeumosinc@gmail.com
Site | maeumos.com

Direitos de publicação da edição coreana © Maeum OS Inc., 2026
ISBN | 979-11-998593-1-9
Preço de capa | 12.000 won

* Exemplares com defeito podem ser trocados no local de compra.
* Esta obra é protegida pela legislação de direitos autorais. Sua reprodução ou republicação não autorizada é proibida. Para utilizar este livro, no todo ou em parte, é obrigatório obter o consentimento por escrito do titular dos direitos autorais e da Maeum OS Inc.

Sobre esta tradução

Tradução integral para o português do Brasil do texto da edição coreana identificada no expediente. A paginação foi refeita para esta edição. O arquivo de leitura para IA preserva as referências ao original coreano. O ISBN, as datas e o preço do expediente pertencem à edição original coreana; não foi atribuído um novo ISBN a esta tradução. Revisão assistida por IA; não houve revisão por um profissional nativo do português brasileiro.