

Paulo Coelho



O caminho do arco

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [X Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de disponibilizar conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O [X Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: xlivros.com ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade enfim evoluirá a um novo nível.

*Para Leonardo Oiticica, em uma manhã de sol em Saint
Martin, que depois de me ver praticar kyudo (O caminho
do arco), me deu a idéia deste texto*

O autor

*Uma oração sem objetivo é como uma flecha sem arco
Um objetivo sem oração é como um arco sem flecha*

Ella Wheeler Wilcox

- Tetsuya.

O rapaz olhou espantado o estrangeiro.

- Ninguém nesta cidade viu Tetsuya segurando um arco – respondeu. – Todos sabemos que ele trabalha em carpintaria.

- Pode ser que tenha desistido, que tenha se acovardado, isso não me interessa – insistiu o estrangeiro. – Mas não pode ser considerado o melhor arqueiro do país, se já abandonou sua arte. E por isso viajei tantos dias: para desafiá-lo e colocar um ponto final em uma fama que já não merece.

O rapaz viu que não adiantava ficar discutindo: era melhor levá-lo até o carpinteiro, para ver com seus próprios olhos que ele estava enganado.

Tetsuya estava trabalhando na oficina situada nos fundos de sua casa. Virou-se para ver quem chegava, e seu sorriso foi interrompido no meio. Os olhos se fixaram na longa sacola que o estrangeiro carregava consigo.

- É exatamente o que você está pensando – disse o recém-chegado. – Não vim aqui para humilhar nem provocar o homem que virou uma lenda. Apenas gostaria de provar que, com todos os meus anos de prática, consegui chegar à perfeição.

Tetusya fez menção de retornar ao seu trabalho: estava terminando de colocar os pés de uma mesa.

- Um homem que serviu de exemplo para toda uma geração, não pode desaparecer como o senhor desapareceu – continuou o estrangeiro. – Segui seus ensinamentos, procurei respeitar o

caminho do arco, e mereço que me veja atirar. Se fizer isso, irei embora e não direi a ninguém onde se encontra o maior de todos os mestres.

O estrangeiro tirou de sua bagagem um arco longo, feito de bambu envernizado, com o punho situado um pouco abaixo do centro. Fez uma reverência para Tetsuya, caminhou até o jardim, e fez outra reverência para um lugar determinado. Em seguida, tirou uma flecha ornada com plumas de águia, abriu as pernas de modo a ter uma base sólida para atirar, com uma das mãos trouxe o arco até diante de seu rosto, com a outra colocou a flecha.

O rapaz olhava com um misto de alegria e espanto. E Tetsuya tinha interrompido seu trabalho, olhando o estrangeiro com curiosidade.

O homem trouxe o arco – já com a flecha presa à corda – até o centro do seu peito. Levantou-o acima da cabeça, e à medida que abaixava as mãos, começou a abri-lo.

Quando chegou com a flecha a altura do seu rosto, o arco já estava completamente estendido. Por um momento que pareceu durar uma eternidade, arqueiro e arco permaneceram imóveis. O rapaz olhava para o local onde a flecha estava apontando, mas não via nada.

De repente, a mão da corda se abriu, o braço foi empurrado para trás, o arco descreveu um giro gracioso na outra mão, e a flecha desapareceu de vista, para tornar a aparecer ao longe.

- Vá pegá-la – disse Tetsuya.

O rapaz voltou com a flecha: ela havia atravessado uma cereja que se encontrava no chão, a quarenta metros de distância.

Tetsuya fez uma reverência para o arqueiro, foi até um canto de sua carpintaria, e pegou uma espécie de madeira fina, com curvas delicadas, envolta em uma longa tira de couro. Desenrolou a tira

sem a menor pressa, e apareceu um arco semelhante ao do estrangeiro – com a diferença que parecia ter sido bastante mais usado.

- Não tenho flechas, e precisarei de uma das suas. Farei o que me pede, mas terá que manter a promessa que fez: jamais irá revelar o nome da aldeia onde vivo.

“Se alguém perguntar por mim, diga que foi até o final do mundo tentando encontrar-me, até descobrir que eu tinha sido picado por uma cobra, e morrido dois dias depois. ”

O estrangeiro assentiu com a cabeça, e estendeu uma de suas flechas.

Apoiando uma das extremidades do longo arco de bambu na parede, e fazendo um considerável esforço, Tetsuya colocou a corda. Em seguida, sem dizer nada, saiu em direção às montanhas.

O estrangeiro e o rapaz o acompanharam. Caminharam por uma hora, até chegar a uma fenda entre duas rochas, onde corria um rio caudaloso: o lugar só podia ser cruzado através de uma ponte de corda apodrecida, quase despencando.

Com toda calma, Tetsuya foi até o meio da ponte – que balançava perigosamente - fez uma reverência para algo do outro lado, armou o arco da mesma maneira que o estrangeiro havia feito, levantou-o, trouxe-o de volta ao peito, e disparou.

O rapaz e o estrangeiro viram que um pêssigo maduro, que se encontrava à vinte metros do local, havia sido transpassado pela flecha.

- Você atingiu uma cereja, eu atingi um pêssigo – disse Tetsuya, voltando para a segurança da margem. - A cereja é menor.

“Você atingiu seu alvo a quarenta metros, e o meu estava à metade desta distância. Portanto, você tem condições de repetir o que fiz. Venha até aqui o meio desta ponte, e faça a mesma coisa.”

Aterrorizado, o estrangeiro caminhou até o meio da ponte semi-apodrecida, mantendo os olhos fixos no despenhadeiro debaixo dos seus pés. Fez os mesmos gestos rituais, disparou em direção à árvore de pêssegos, mas a flecha passou muito longe.

Ao voltar para a margem, seu rosto estava pálido.

- Você tem habilidade, tem dignidade, e tem postura – disse Tetsuya. – Conhece bem a técnica e domina o instrumento, mas não domina sua mente. Sabe atirar quando todas as circunstâncias são favoráveis, mas se estiver em um terreno perigoso, não consegue atingir o alvo. Entretanto, nem sempre o arqueiro pode escolher seu campo de batalha, de modo que recomeça seu treinamento, e esteja preparado para situações desfavoráveis.

“Continue no caminho do arco, pois ele é o percurso de uma vida. Mas aprenda que um tiro correto e certo é muito diferente de um tiro com a paz na alma. ”

O estrangeiro mais uma vez fez uma longa reverência, colocou seu arco e suas flechas na longa sacola que carregava ao ombro, e partiu.

No caminho de volta, o rapaz estava exultante.

- Você o humilhou, Tetsuya! Você deve ser mesmo o melhor de todos!

- Não deveríamos julgar pessoas sem antes aprender a ouvi-las e respeitá-las. O estrangeiro era um homem bom: não me humilhou, nem tentou provar que era melhor, embora desse a impressão de fazer isso. Queria mostrar sua arte, e vê-la reconhecida, mesmo que desse a impressão de estar me desafiando.

“Além do mais, faz parte do caminho do arco enfrentar de vez em quando algumas provas inesperadas, e foi justamente o que o estrangeiro me permitiu fazer hoje”.

- Ele disse que você era o melhor de todos, e eu nem sabia que você era um mestre no tiro com arco. Se é assim, por que trabalha em uma carpintaria?

- Porque o caminho do arco serve para tudo, e meu sonho era trabalhar com madeira. Além do mais, um arqueiro que segue este caminho não precisa de arco, nem de flecha, nem de alvo.

- Nada de interessante acontece nesta aldeia, e de repente eu me dei conta que estou diante de um mestre em uma arte que ninguém se interessa mais – disse o rapaz, com os olhos brilhando. – O que é o caminho do arco? Você pode me ensinar?

- Ensinar não é difícil. Posso fazer isso em menos de uma hora, enquanto caminhamos de volta ao vilarejo. O difícil é praticar todos os dias, até conseguir a precisão necessária.

Os olhos do rapaz pareciam implorar uma resposta positiva. Tetsuya andou em silêncio por quase quinze minutos, e quando tornou a falar, sua voz parecia mais jovem:

- Hoje estou contente: honrei o homem que, há muitos anos atrás, salvou minha vida. Por causa disso, lhe darei todas as regras necessárias, mas não posso fazer nada além disso: se você entender o que estou dizendo, poderá usar estes ensinamentos para o que desejar.

“Há poucos minutos, você me chamou de mestre. O que é um mestre? Pois eu lhe respondo: não é aquele que ensina algo, mas aquele que inspira o aluno a dar o melhor de si para descobrir um conhecimento que ele já tem em sua alma. ”

E enquanto desciam a montanha, Tetsuya explicou o caminho do arco.

OS ALIADOS

O arqueiro que não compartilha com outros a alegria do arco e da flecha, jamais irá conhecer suas próprias qualidades e defeitos.

Portanto, antes de começar qualquer coisa, busque aliados – gente que se interessa pelo você está fazendo.

Não digo: “busque outros arqueiros.” Digo: encontre pessoas com diferentes habilidades, porque o caminho do arco não é diferente de qualquer caminho seguido com entusiasmo.

Seus aliados não serão necessariamente aquelas pessoas que todos olham, se deslumbram, e afirmam: “ não existe ninguém melhor.” Muito pelo contrário: é gente que não tem medo de errar, e portanto erra. Por causa disso, nem sempre seu trabalho é reconhecido. Mas é este tipo de pessoa que transforma o mundo, e depois de muitos erros consegue acertar algo que fará a diferença completa na sua comunidade.

São pessoas que não podem ficar esperando que as coisas aconteçam, para depois poderem decidir qual a melhor atitude a tomar: elas decidem à medida que agem, mesmo sabendo que isso pode ser muito arriscado.

Conviver com estas pessoas é importante para um arqueiro, porque ele precisa entender que, antes de colocar-se diante do alvo, deve ser livre o bastante para mudar de direção no momento em que traz a flecha para diante do seu peito. Quando ele abre sua mão e solta a corda, , deve dizer para si mesmo: “ enquanto abria o arco, percorri um longo caminho. Agora solto esta flecha com a consciência de que arrisquei o bastante, e dei o melhor de mim.”

Os melhores aliados são aqueles que não pensam como os outros. Por isso, ao buscar companheiros para dividir com você o entusiasmo do tiro, acredite na sua intuição, e não ligue para os comentários alheios. As pessoas sempre julgam os outros tendo como modelo suas próprias limitações – e às vezes a opinião da comunidade é cheia de preconceitos e medos.

Junte-se a todos que experimentam, arriscam, caem, se machucam, e tornam a arriscar. Afaste-se daqueles que afirmam verdades, criticam os que não pensam como eles, jamais deram um passo sem ter certeza de que seriam respeitados por isso, e preferem ter certezas do que ter dúvidas..

Junte-se aos que se expõem e não temem ser vulneráveis: esses entendem que as pessoas só podem melhorar quando olham o que seu próximo está fazendo, não para julgá-lo, mas para admirá-lo por sua dedicação e coragem.

Talvez você pense que atirar com o arco não pode interessar a um padeiro ou a um agricultor, mas eu lhe digo: eles colocarão o que viram naquilo que estão fazendo. Você também fará o mesmo: aprenderá com o bom padeiro como usar as mãos, e como saber a exata mistura dos ingredientes. Aprenderá com o agricultor a ter paciência, trabalhar duro, respeitar as estações, e não blasfemar contra as tempestades – porque isso seria uma perda de tempo.

Junte-se aos que são flexíveis como a madeira do seu arco, e entendem os sinais do caminho. São pessoas que não hesitam em mudar de curso quando descobrem uma barreira intransponível, ou quando vislumbram uma oportunidade melhor. Essa é a qualidade da água: contornar rochas, adaptar-se ao curso do rio, às vezes transformar-se em lago até que a depressão esteja cheia e possa

continuar seu caminho, porque a água não esquece que seu destino é o mar, e mais cedo ou mais tarde deverá chegar até ele.

Junte-se aos que jamais disseram: "acabou, preciso parar por aqui." Porque assim como o inverno é seguido pela primavera, nada pode acabar: depois de atingir seu objetivo é necessário recomeçar de novo, sempre usando tudo que aprendeu no caminho.

Junte-se aos que cantam, contam histórias, desfrutam a vida, e têm alegria nos olhos. Porque a alegria é contagiosa, e sempre consegue impedir que as pessoas se deixem paralisar pela depressão, pela solidão, e pelas dificuldades.

Junte-se à todos que fazem seu trabalho com entusiasmo. Mas para que você possa ser útil a eles como eles são úteis a você, é preciso saber quais são as suas ferramentas, e como poderá aperfeiçoar suas habilidades.

Portanto, é chegada a hora de conhecer seu arco, sua flecha, seu alvo, e seu caminho.

O ARCO

O arco é a vida: dele vem toda a energia.

A flecha irá partir um dia.

O alvo está longe.

Mas o arco permanecerá sempre com você, e é preciso saber cuidá-lo.

Precisa de períodos de inação – um arco que sempre está armado, em estado de tensão, perde sua potência. Portanto, deixe-o repousar, recuperar sua firmeza: assim, quando você esticar a corda, ele estará contente e com sua força intacta.

O arco não tem consciência: ele é um prolongamento da mão e do desejo do arqueiro. Serve para matar ou para meditar. Portanto, seja sempre claro em suas intenções.

Um arco tem flexibilidade, mas também tem um limite. Um esforço além da sua capacidade irá quebrá-lo, ou deixar exausta a mão que o segura. Portanto, procure estar em harmonia com o seu instrumento, e não exigir mais do que ele pode lhe dar.

Um arco está repousando ou estendido na mão do arqueiro: mas a mão é apenas o lugar onde todos os músculos do corpo, todas as intenções daquele que atira, todo o esforço para o tiro está concentrado. Portanto, para manter com elegância o arco aberto, faça com que cada parte dê apenas o necessário, e não disperse suas energias. Assim, você poderá disparar muitas flechas sem se cansar.

Para entender seu arco, ele precisa passar a fazer parte do seu braço, e ser uma extensão do seu pensamento.

A FLECHA

A flecha é o intento.

É o que une a força do arco com o centro do alvo.

O intento tem que ser cristalino, reto, bem equilibrado.

Uma vez que ela parte, não voltará, então é melhor interromper um tiro – porque os movimentos que o levaram até ele não estavam precisos e corretos – do que agir de qualquer maneira, só porque o arco já estava retesado e o alvo estava esperando.

Mas jamais deixe de soltar a flecha se a única coisa que o paralisa é o medo de errar. Se fizer os movimentos corretos, abra sua mão e solte a corda. Mesmo que ela não atinja o alvo, você saberá corrigir sua pontaria da próxima vez.

Se não arriscar, jamais saberá quais as mudanças que eram necessárias. .

Cada flecha deixa em seu coração uma lembrança – e é a soma dessas lembranças que o fará disparar cada vez melhor.

O ALVO

O alvo é o objetivo a ser alcançado.

Foi escolhido pelo arqueiro, mas está distante, e não podemos jamais culpá-lo quando não é atingido. Nisso reside a beleza do caminho do arco: você não pode jamais desculpar-se, dizendo que o adversário era mais forte.

Foi você que escolheu o seu alvo, e é responsável por ele.

O alvo pode ser maior, menor, estar à direita ou à esquerda, mas você tem sempre que colocar-se diante dele, respeitá-lo, e fazer com que ele se aproxime mentalmente. Só quando ele estiver na ponta de sua flecha, é que você deve soltar a corda.

Se você olhar o alvo como inimigo, poderá até mesmo acertar o seu tiro, mas não conseguirá melhorar nada em você mesmo. Passará sua vida tentando colocar apenas uma flecha no centro de uma coisa de papel ou madeira, o que é absolutamente inútil. E quando estiver com outras pessoas, viverá reclamando que não faz nada de interessante.

Por isso, você precisa escolher seu alvo, dar o melhor de si para atingi-lo, e sempre olhá-lo com respeito e dignidade: precisa saber o que o que ele significa, e quanto custou do seu esforço, do seu treinamento, da sua intuição.

Ao olhar o alvo, não se concentre apenas nele, mas em tudo que acontece ao seu redor: porque a flecha, ao ser disparada, irá encontrar-se com fatores que você não conta, como o vento, o peso, a distância.

Você tem que entender o alvo. Precisa perguntar constantemente: "se eu sou o alvo, onde estou? Como gostaria de

ser atingido, de modo a dar ao arqueiro a honra que ele merece?”

Porque um alvo só existe na medida em que o arqueiro existe. O que justifica a sua existência é o desejo do arqueiro de atingi-lo - ou ele seria uma coisa morta, um pedaço de papel ou madeira, em que ninguém prestaria atenção.

Assim, da mesma maneira que a flecha busca o alvo, o alvo também busca a flecha, porque é ela que dá sentido à sua existência: já não é mais o papel, mas o centro do mundo de um arqueiro.

A POSTURA

Uma vez entendendo o arco, a flecha, e o alvo, é preciso ter serenidade e elegância para aprender a prática do tiro.

A serenidade vem do coração. Embora muitas vezes torturado por pensamentos de insegurança, ele sabe que - através da postura correta – irá conseguir o melhor de si.

A elegância não é uma coisa superficial, mas a maneira que o homem encontrou para honrar a vida e o seu trabalho. Por isso, quando às vezes você sentir que a postura o está incomodando, não pense que ela é falsa ou artificial: ela é verdadeira porque é difícil. Ela faz com que o alvo se sinta honrado pela dignidade do arqueiro.

A elegância não é a postura mais confortável, mas a postura mais adequada para que o tiro seja perfeito.

A elegância é atingida quando todo o supérfluo é descartado, e o arqueiro descobre a simplicidade e a concentração: quanto mais simples e mais sóbria a postura, mais bela ela será.

A neve é bonita porque tem apenas uma cor, o mar é bonito porque parece uma superfície plana – mas tanto o mar como a neve são profundos e conhecem suas qualidades.

COMO SEGURAR A FLECHA

Segurar a flecha é estar em contato com a sua intenção.

É preciso olhar todo seu comprimento, ver se as plumas que guiam seu voo estão bem colocadas, verificar a ponta, ter certeza de que ela está afiada. Certificar-se de que está reta, não foi curvada ou danificada por um tiro anterior.

A flecha, como sua simplicidade e leveza, pode parecer frágil – mas a força do arqueiro faz com que ela consiga carregar para longe a energia de seu corpo e de sua mente. Conta a lenda que uma simples flecha já foi capaz de afundar um navio, porque o homem que a atirou sabia onde estava a parte mais fraca da madeira, e assim abriu um buraco que fez com que a água penetrasse sem ruído no porão, destruindo a ameaça dos invasores de sua aldeia.

A flecha é a intenção que deixa a mão do arqueiro, e parte em direção ao alvo – portanto, ela é livre em seu voo, e irá seguir o caminho que lhe foi destinado no momento do tiro.

Será tocada pelo vento e pela gravidade, mas isso é parte do seu percurso: uma folha não deixa de ser folha só porque uma tempestade a arrancou da árvore.

Assim é a intenção do homem: perfeita, reta, afiada, firme, precisa. Ninguém consegue detê-la enquanto cruza o espaço que a separa do seu destino.

COMO SEGURAR O ARCO

Tenha calma e respire profundamente.

Todos os movimentos estão sendo notados pelos aliados, que o ajudarão no que for necessário.

Mas não esqueça que o adversário também está observando, e conhece a diferença entre a mão firme e a mão trêmula: portanto, se estiver tenso, respire fundo, porque isso o ajudará a concentrar-se em todas as etapas do tiro.

No momento em que você segura seu arco e o coloca – com elegância – diante do corpo, procure rever mentalmente cada etapa que o levou a preparar o disparo. Mas faça isso sem tensão, porque é impossível ter todas as regras na cabeça – e com o espírito tranquilo, a cada etapa revista irá se dar conta dos momentos mais difíceis, e de como os superou.

Isso lhe dará confiança, e sua mão não tremerá mais.

COMO ESTENDER A CORDA

O arco é um instrumento de música, e é na corda que o seu som se manifesta.

A corda é grande, mas a flecha a toca apenas em um pequeno ponto, e é neste ponto que toda a sabedoria e experiência do arqueiro deve estar concentrada.

Se ele inclinar-se um pouco para a direita, ou um pouco para a esquerda, se este ponto estiver acima ou abaixo da linha de tiro, o objetivo jamais será alcançado.

Portanto, ao estender a corda, seja como o músico que toca seu instrumento. Na música, o tempo é mais importante que o espaço: um bando de notas colocadas em linha não quer dizer nada, mas aquele que lê o que ali está escrito consegue transformar essa linha em sons e compassos.

Assim como o arqueiro justifica a existência do alvo, a flecha justifica a existência do arco: você pode lançar uma flecha com a mão, mas um arco sem flecha não tem qualquer utilidade.

Portanto, quando abrir os braços, não pense que você está esticando o arco. Pense que a flecha é o centro, imóvel, e você está fazendo com que o arco e a corda se aproximem de suas extremidades, tocando-a com cuidado, pedindo para que coopere com você.

COMO OLHAR O ALVO

Muitos arqueiros se queixam que, apesar de praticarem por anos a arte do tiro, ainda sentem o coração disparar de ansiedade, a mão tremer, a pontaria falhar. Eles precisam entender que um arco ou uma flecha não podem mudar nada – mas a arte do tiro faz com que nossos erros sejam mais evidentes.

No dia em que você estiver sem amor pela vida, seu tiro será confuso, complicado. Verá que está sem força suficiente para esticar ao máximo a corda, que não consegue fazer o arco curvar-se como deve.

E ao ver que seu tiro é confuso naquela manhã, vai tentar descobrir o que provocou tamanha imprecisão: isso fará com que depare com um problema que o incomoda, mas que até então encontrava-se oculto.

O contrário também acontece: seu tiro é seguro, a corda soa como o instrumento musical, os pássaros cantam ao redor. Então você percebe que está dando o melhor de si mesmo.

Entretanto, não se deixe levar pelos tiros da manhã, sejam eles precisos ou inseguros. Ainda existem muitos outros dias pela frente, e cada flecha é uma vida em si.

Aproveite os maus momentos para descobrir o que o faz tremer. Aproveite os bons momentos para encontrar seu caminho até a paz interior.

Mas não pare por temor nem por alegria: o caminho do arco é um caminho sem fim.

O MOMENTO DE DISPARAR

Existem dois tipos de tiro.

O primeiro é aquele que é dado com precisão, mas sem alma. Neste caso, embora o arqueiro tenha um grande domínio da técnica, ele concentrou-se exclusivamente no alvo – e por causa disso não evoluiu, tornou-se repetitivo, não conseguiu crescer, e um dia irá deixar o caminho do arco, porque acha que tudo transformou-se em rotina.

O segundo tiro é o que é dado com a alma. Quando a intenção do arqueiro se transforma no voo da flecha, sua mão abre no momento certo, o som da corda faz os pássaros cantarem, e o gesto de atirar alguma coisa à distancia provoca – paradoxalmente – um retorno e um encontro consigo mesmo.

Você sabe o esforço que custou para abrir o arco, respirar direito, concentrar-se em seu objetivo, ter clara sua intenção, manter a elegância da postura, respeitar o alvo.

Mas precisa também compreender que nada neste mundo fica conosco por muito tempo: em um dado momento sua mão terá que se abrir, e deixar que sua intenção siga seu destino.

Portanto, a flecha tem que partir, por mais que você ame todos os passos que o levaram até a postura elegante e à intenção correta, e por mais que você admire suas plumas, sua ponta, sua forma.

Mas ela não pode sair antes do arqueiro estar pronto para o disparo, porque seu voo seria pequeno. Ela não pode sair depois de se ter atingido a postura e a concentração exatas, porque o corpo não resistiria ao esforço e a mão começaria a tremer.

Ela tem que partir no momento em que o arco, o arqueiro, e o alvo se encontram no mesmo ponto do universo: isso é chamado de inspiração.

A REPETIÇÃO

O gesto é a encarnação do verbo: ou seja, uma ação é um pensamento que se manifesta.

Um pequeno gesto nos denuncia, de modo que temos que aperfeiçoar tudo, pensar nos detalhes, aprender a técnica de tal maneira que ela se torne intuitiva. Intuição nada tem a ver com rotina, mas com um estado de espírito que está além da técnica.

Assim, depois de muito praticar, já não pensamos em todos os movimentos necessários: eles passam a fazer parte de nossa própria existência. Mas para isso, é preciso treinar, repetir.

E como se não bastasse, é preciso repetir e treinar.

Observe um bom ferreiro trabalhando o aço. Para o olhar destreinado, ele está repetindo as mesmas marteladas.

Mas quem conhece o caminho do arco, sabe que cada vez que ele levanta o martelo e o faz descer, a intensidade do golpe é diferente. A mão repete o mesmo gesto, mas à medida que se aproxima do ferro, ela compreende se deve tocá-lo com mais dureza ou mais suavidade.

Assim é com a repetição: embora pareça a mesma coisa, ela é sempre distinta.

Observe o moinho. Para quem olha suas pás apenas uma vez, ele parece girar com a mesma velocidade, repetindo sempre o mesmo movimento.

Mas aquele que conhece os moinhos sabe que eles estão condicionados ao vento, e mudam de direção sempre que isso é necessário.

A mão do ferreiro foi educada depois que ele repetiu milhares de vezes o gesto de martelar. As pás do moinho são capazes de se moverem com velocidade depois que o vento soprou muito, e fez com que suas engrenagens ficassem polidas.

O arqueiro permite que muitas flechas passem longe do seu objetivo, porque sabe que só irá aprender a importância do arco, da postura, da corda, e do alvo, depois que repetir seus gestos milhares de vezes, sem medo de errar.

E os verdadeiros aliados jamais o criticarão, porque sabem que o treinamento é necessário é a única maneira de aperfeiçoar seu instinto e seu golpe.

Até que chega o momento em que não é mais preciso pensar no que se está fazendo. A partir daí, o arqueiro passa a ser seu arco, sua flecha, e seu alvo.

COMO OBSERVAR O VOO DA FLECHA

Uma vez que a flecha foi disparada, já não há mais nada que o arqueiro possa fazer, a não ser acompanhar o seu percurso em direção ao alvo. A partir deste momento, a tensão necessária para o tiro já não tem mais razão para existir.

Portanto, o arqueiro mantém os olhos fixos no voo da flecha, mas seu coração repousa, e ele sorri.

A mão que soltou a corda é empurrada para trás, a mão do arco faz um movimento de expansão, o arqueiro é forçado a abrir os braços e a enfrentar, de peito aberto, o olhar de seus aliados e de seus adversários.

Neste momento, se treinou o bastante, se conseguiu desenvolver seu instinto, se manteve a elegância e a concentração durante todo o processo do disparo, ele sentirá a presença do universo, e verá que sua ação foi justa e merecida.

A técnica faz com que as duas mãos estejam prontas, que a respiração seja precisa, que os olhos possam fixar o alvo. O instinto faz com o momento do disparo seja perfeito.

Quem passar por perto e ver o arqueiro de braços abertos, com os olhos acompanhando a flecha, irá achar que está parado. Mas os aliados sabem que a mente de quem fez o disparo mudou de dimensão, está agora em contato com todo o universo: ela continua trabalhando, aprendendo tudo o que aquele disparo trouxe de positivo, corrigindo os eventuais erros, aceitando suas qualidades, esperando para ver como o alvo reage ao ser atingido.

Quando o arqueiro estica a corda, pode ver o mundo inteiro dentro do seu arco. Quando acompanha o voo da flecha, este mundo se aproxima dele, o acaricia, e faz com que tenha a sensação perfeita do dever cumprido.

Cada flecha voa de maneira diferente. Atire mil flechas, cada uma irá lhe mostrar um percurso distinto: esse é o caminho do arco.

O ARQUEIRO SEM ARCO, SEM FLECHA, SEM ALVO

O arqueiro aprende quando esquece as regras do caminho do arco, e passa a agir baseado apenas no seu instinto. Entretanto, para esquecer as regras, é preciso saber respeitá-las e conhecê-las.

Quando ele atinge este estado, já não precisa dos instrumentos que o fizeram aprender. Já não precisa do arco, nem das flechas, nem do alvo – porque o caminho é mais importante que aquilo que o levou a caminhar.

Da mesma maneira, o aluno que está aprendendo a ler chega ao momento em que se liberta das letras isoladas e passa a criar palavras com elas.

Entretanto, se as palavras estivessem todas unidas, elas não fariam sentido, ou complicariam muito o seu entendimento: é necessário que existam espaços entre as palavras.

É necessário que, entre uma ação e a próxima, o arqueiro relembre de tudo que fez, converse com seus aliados, descanse e fique contente com o fato de estar vivo.

O caminho do arco é o caminho da alegria e do entusiasmo, da perfeição e do erro, da técnica e do instinto.

Mas você só irá aprendê-lo à medida que for atirando suas flechas.

Quando Tetsuya parou de falar, já estavam na porta da carpintaria.

- Obrigado pela companhia – disse ao rapaz.

Mas este não se moveu.

- Como posso saber se estou agindo certo? Como terei certeza de que tenho o olhar concentrado, a postura elegante, o arco seguro de maneira correta?

- Mentalize a ideia de um mestre perfeito sempre ao seu lado, e faça tudo para reverenciá-lo e honrar seus ensinamentos. Este mestre, que muitos chamam de Deus, outros chamam de "a coisa", outros chamam de talento, está sempre ali nos olhando. Ele merece o melhor.

"Lembre-se também dos seus aliados: você tem que apoiá-los, porque eles lhe ajudarão nos momentos em que estará precisando. Procure desenvolver o dom da bondade: este dom lhe permite estar sempre em paz com seu coração. Mas sobretudo não esqueça: o que lhe falei são talvez palavras inspiradas, mas só terão sentido se você as experimentar.

Tetsuya estendeu a mão para despedir-se, mas o rapaz pediu:

- Só mais uma coisa: como foi que aprendeu a atirar?

Tetsuya refletiu um pouco: valia a pena contar? Mas como aquele tinha sido um dia especial, terminou abrindo a porta de sua oficina.

- Vou preparar um chá. E vou contar a história – mas você terá que prometer a mesma coisa que eu pedi que o estrangeiro me promettesse: jamais comentar com ninguém sobre minha habilidade.

Entrou, acendeu a luz, tornou a envolver seu arco com a longa tira de couro, e colocou-o em um lugar discreto: se alguém o achasse por acaso, iria pensar que era apenas um pedaço de bambu retorcido. Foi até a cozinha, preparou o chá, sentou-se com o rapaz, e começou sua história.

- Eu trabalhava para um grande senhor das redondezas: era encarregado de cuidar dos seus estábulos. Mas como o senhor viajava sempre, e meu tempo livre era enorme, resolvi me dedicar ao que considerava a verdadeira razão de viver: bebida e mulheres.

“Um belo dia, depois de várias noites em claro, senti uma vertigem e caí no meio do campo. Achei que ia morrer, e entreguei-me. Mas um homem que jamais tinha visto passou pela estrada, amparou-me, levou-me até sua casa – em um lugar muito distante daqui – e cuidou de minha saúde durante meses seguidos. Enquanto repousava, eu o via todas as manhãs ir para o campo com seu arco e suas flechas.

“Quando me senti recuperado, pedi que me ensinasse a arte do arco – era muito mais interessante do que cuidar de cavalos. Ele me disse, entretanto, que minha morte tinha se aproximado muito, e agora não podia fazê-la recuar: ela estava a dois passos de mim, pois eu já havia causado muito dano a meu corpo físico.

“ Se eu quisesse aprender, era apenas para que minha morte não me tocasse. Um homem de um país distante, do outro lado do oceano, havia lhe ensinado que era possível desviar por algum tempo o caminho até o precipício da morte. Mas no meu caso , pelo resto de meus dias, eu precisava ter consciência de que estava caminhando à beira desse abismo, e podia cair nele a qualquer momento.

“Ensinou-me então o caminho do arco. Apresentou-me aos seus aliados, obrigou-me a participar de competições, e logo minha fama se espalhou por todo o país. Quando viu que eu já aprendera o suficiente, retirou minhas flechas, meu alvo, deixando apenas o arco como lembrança. Disse que eu usasse todos aqueles ensinamentos para fazer algo que realmente me enchesse de entusiasmo.

“Eu comentei que a coisa que mais gostava era a carpintaria. Ele me abençoou, pediu que eu partisse e me dedicasse ao que gostava de fazer, antes que minha fama como arqueiro terminasse por me destruir, ou me levasse de volta à antiga vida.

“Desde então, travo todos os segundos uma luta contra meus vícios e minha autopiedade. Preciso estar concentrado, manter a calma, fazer com amor o trabalho que escolhi, e jamais ter apego ao momento presente. Porque a morte continua ainda muito próxima, o abismo está do lado, e eu caminho por sua borda.”

Tetsuya não disse que a morte está sempre perto de todos os seres vivos: o rapaz era ainda muito jovem, e não precisava ficar pensando nisso. Tetsuya tampouco disse que cada etapa do caminho do arco estava presente em qualquer atividade humana.

Apenas abençoou o rapaz, da mesma maneira que tinha sido abençoado há muitos anos, e pediu que fosse embora, porque tinha sido um longo dia, e precisava dormir.

AGRADECIMENTOS

Herve Louit e Didier Faure, por me terem aberto o caminho do arco.

Harrigel , pelo livro "Zen e a arte cavalheiresca do tiro com arco"

(Ed. Pensamento)

Pamela Hartigan, diretora geral da Schwab Foudation for Social

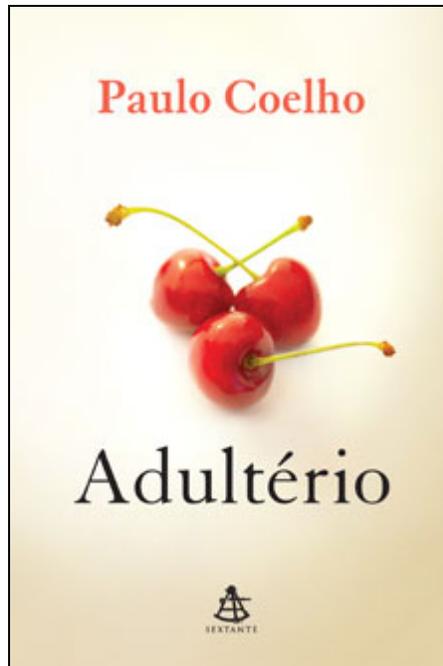
Entrepreneurship: por descrever as qualidades dos aliados.

Dan e Jackie DeProspero pelo livro sobre Onuma-san, "Kyudo"

(Budo Editions, France).

Carlos Castaneda, pela descrição do encontro da morte com o nagual Elias.

Leia um trecho do novo livro do autor



Adultério

Toda manhã, quando abro os olhos para o que chamam de “novo dia”, tenho vontade de fechá-los outra vez e não me levantar da cama. Mas é preciso.

Tenho um marido maravilhoso, perdidamente apaixonado por mim, dono de um respeitável fundo de investimentos e que todos os anos – mesmo a contragosto – figura na lista das trezentas pessoas mais ricas da Suíça, segundo a revista *Bilan*.

Tenho dois filhos que são minha “razão de viver” (como dizem minhas amigas). Bem cedo preciso lhes servir o café da manhã e

levá-los à escola – a cinco minutos de casa, a pé –, onde estudam em horário integral, permitindo-me trabalhar e ocupar meu tempo. Depois da aula, uma babá filipina cuida deles até meu marido e eu chegarmos em casa.

Gosto do meu emprego. Sou uma jornalista conceituada em um respeitável jornal que pode ser encontrado em quase todas as esquinas de Genebra, onde moramos.

Uma vez por ano viajo de férias com a família, geralmente para lugares paradisíacos, com praias maravilhosas, em cidades “exóticas” e com uma população pobre que nos faz sentir ainda mais ricos, privilegiados e gratos pelas bênçãos que a vida nos concedeu.

Ainda não me apresentei. Muito prazer, meu nome é Linda. Tenho 31 anos, 1,75 metro de altura, 68 quilos e me visto com as melhores roupas que o dinheiro pode comprar (graças à generosidade sem limites de meu marido). Desperto o desejo dos homens e a inveja das mulheres.

No entanto, a cada manhã, quando abro os olhos para este mundo ideal com que todos sonham e poucos conseguem conquistar, sei que o dia será um desastre. Até o início deste ano eu não questionava nada, apenas seguia minha vida, embora de vez em quando me sentisse culpada por ter mais do que mereço. Um belo dia, enquanto preparava o café da manhã para todos (lembro que já era primavera e as flores começavam a desabrochar no jardim), eu me perguntei: “Então é isto?”

Não devia ter feito essa pergunta. Mas a culpa foi de um escritor que eu havia entrevistado na véspera e que, em determinado momento, me dissera:

– Não tenho o menor interesse em ser feliz. Prefiro viver apaixonado, o que é um perigo, pois nunca sabemos o que vamos encontrar pela frente.

Então pensei: Coitado. Nunca está satisfeito. Vai morrer triste e amargo.

No dia seguinte me dei conta de que eu não corria risco nenhum.

Sei o que vou encontrar pela frente: outro dia exatamente igual ao anterior. Apaixonada? Bem, amo meu marido, o que é uma garantia de que não vou cair em depressão por ser obrigada a viver com alguém apenas por questões financeiras, pelos filhos ou pelas aparências.

Moro no país mais seguro do mundo, tudo em minha vida está em ordem, sou boa mãe e esposa. Tive uma educação protestante rígida e pretendo passá-la aos meus filhos. Não dou nenhum passo em falso, porque sei que posso estragar tudo. Faço todas as coisas com a máxima eficiência e o mínimo de envolvimento pessoal. Mais jovem, sofri por amores não correspondidos, como qualquer pessoa normal.

Mas, desde que me casei, o tempo parou.

Até que deparei com aquele maldito escritor e sua resposta. Ora, o que há de errado com a rotina ou o tédio?

Para ser sincera, absolutamente nada. Só...

... só o terror secreto de que tudo mude de uma hora para outra, pegando-me completamente desprevenida.

A partir do momento em que tive esse pensamento nefasto em uma manhã maravilhosa, comecei a ficar assustada. Teria condições de enfrentar o mundo sozinha caso meu marido morresse? Sim, respondi a mim mesma, porque sua herança seria o bastante para sustentar várias gerações. E, se eu morresse, quem cuidaria dos meus filhos? Meu adorado marido. Mas ele acabaria se casando com outra, porque é rico, charmoso e inteligente. Meus filhos estariam em boas mãos?

Meu primeiro passo foi tentar responder a todas as minhas dúvidas. E, quanto mais respondia, mais perguntas surgiam. Será que ele irá arranjar uma amante quando eu ficar velha? Será que já tem outra pessoa, porque não fazemos mais amor como antigamente? Será que ele acha que eu tenho outra pessoa, por não ter demonstrado muito interesse nos últimos três anos?

Nunca brigamos por ciúmes e eu achava isso ótimo, mas a partir daquela manhã de primavera comecei a suspeitar que isso não passava de total falta de amor de ambas as partes.

Fiz o possível para não pensar mais no assunto.

Durante uma semana, sempre que saía do trabalho, ia comprar alguma coisa na Rue du Rhône. Nada que me interessasse muito, mas pelo menos eu sentia que estava – digamos – mudando algo. Precisando de um item do qual não necessitava antes. Descobrimo um eletrodoméstico que desconhecia, embora seja muito difícil surgir uma novidade no reino dos eletrodomésticos. Evitava entrar em lojas de crianças, para não estragar meus filhos com presentes excessivos. Também não ia a lojas de artigos masculinos, para que meu marido não começasse a suspeitar de minha extrema generosidade.

Quando chegava em casa e entrava no reino encantado do meu mundo particular, tudo parecia maravilhoso por três ou quatro horas, até todos irem dormir. Então, pouco a pouco, foi se instalando o pesadelo.

Imagino que paixão seja para os jovens e a ausência dela deve ser normal na minha idade. Não é isso que me apavora.

Hoje, alguns meses depois, sou uma mulher dividida entre o terror de que tudo mude e o terror de que tudo continue do mesmo jeito pelo resto de meus dias. Algumas pessoas dizem que, à medida que o verão se aproxima, começamos a ter ideias meio esquisitas,

nos sentimos menores porque passamos mais tempo ao ar livre e isso nos dá a dimensão do mundo. O horizonte fica mais distante, além das nuvens e das paredes de casa.

Pode ser. Mas não consigo mais dormir direito e não é por causa do calor. Quando chega a noite e ninguém está vendo, eu me apavoro por tudo: a vida, a morte, o amor e a falta dele, o fato de todas as novidades estarem virando hábitos, a sensação de que estou perdendo os melhores anos da minha vida em uma rotina que irá se repetir até eu morrer e o pânico de enfrentar o desconhecido, por mais excitante e aventureiro que seja.

Naturalmente, procuro me consolar com o sofrimento alheio.

Ligo a TV, assisto a um telejornal qualquer. Vejo uma infinidade de notícias sobre acidentes, desabrigados por fenômenos da natureza, refugiados. Quantas pessoas doentes há no planeta neste momento? Quantas estão sofrendo, em silêncio ou aos berros, injustiças e traições? Quantos pobres, desempregados e presos existem?

Mudo de canal. Vejo uma novela ou um filme e me distraio por minutos ou horas. Morro de medo de que meu marido acorde e pergunte: "O que está acontecendo, meu amor?" Porque eu teria que responder que está tudo bem. Pior seria – como já aconteceu duas ou três vezes no mês passado – se assim que nos deitássemos ele resolvesse pôr a mão na minha coxa, subi-la bem devagar e começar a me tocar. Posso fingir orgasmo – já fiz isso muitas vezes –, mas não posso simplesmente decidir ficar molhada.

Eu teria que dizer que estou exausta e ele, sem jamais confessar que ficou chateado, me daria um beijo, se viraria para o outro lado, veria as últimas notícias em seu tablet e esperaria o dia seguinte. E então eu torceria para que estivesse cansado, muito cansado.

Mas nem sempre é assim. De vez em quando preciso tomar a iniciativa. Não posso rejeitá-lo por duas noites seguidas ou ele acabará procurando uma amante, e não quero perdê-lo de jeito nenhum. Com um pouco de masturbação, consigo ficar molhada antes, e tudo volta ao normal.

“Tudo volta ao normal” significa: nada será como antes, como na época em que ainda éramos um mistério um para o outro.

Manter o mesmo fogo depois de dez anos de casamento me parece uma aberração. E cada vez que finjo prazer no sexo, morro um pouco por dentro. Um pouco? Acho que estou me esvaziando mais rápido do que pensava.

Minhas amigas acham que tenho sorte – porque minto para elas dizendo que fazemos amor com frequência, assim como mentem para mim dizendo que não sabem como o marido delas consegue manter o mesmo interesse. Afirmam que o sexo no casamento só é prazeroso mesmo nos primeiros cinco anos e que, depois disso, é preciso um pouco de “fantasia”. Fechar os olhos e imaginar que seu vizinho está em cima de você, fazendo coisas que seu marido jamais ousaria. Imaginar-se sendo possuída por ele e por seu marido ao mesmo tempo, todas as perversões possíveis e todos os jogos proibidos.

Hoje, quando saí para levar as crianças ao colégio, fiquei olhando meu vizinho. Nunca o imaginei em cima de mim – prefiro pensar em um jovem repórter que trabalha comigo e aparenta um estado permanente de sofrimento e solidão. Nunca o vi tentar seduzir ninguém e é justamente nisso que está seu charme. Todas as mulheres da redação já comentaram vez ou outra que “gostariam de cuidar dele, pobrezinho”. Acredito que ele tenha consciência disso e contente-se em ser um simples objeto de desejo, nada mais. Talvez sinta o mesmo que eu: um medo terrível de dar um passo adiante e estragar tudo – seu emprego, sua família, sua vida passada e futura.

Mas enfim... Observei meu vizinho esta manhã e senti uma enorme vontade de chorar. Ele estava lavando o carro e pensei: Veja só, outra pessoa igual ao meu marido e a mim. Um dia faremos a mesma coisa. Os filhos terão crescido e se mudado para outra cidade ou até outro país, nós estaremos aposentados e lavaremos nossos carros – embora possamos pagar alguém que faça isso por nós. Entretanto, depois de determinada idade, é importante fazer coisas irrelevantes para passar o tempo, mostrar aos outros que nosso corpo ainda funciona bem, que não perdemos a noção do dinheiro e continuamos executando certas tarefas com humildade.

Um carro limpo não fará grande diferença para o mundo. Mas nesta manhã era a única coisa que importava ao meu vizinho. Ele me desejou um excelente dia, sorriu e voltou ao seu trabalho, como se estivesse cuidando de uma escultura de Rodin.

Deixo meu carro num estacionamento – “Use o transporte público até o centro! Chega de poluir o ambiente!” –, pego o ônibus de sempre e vou olhando as mesmas coisas pelo caminho até o trabalho. Genebra parece não ter mudado nada desde que eu era criança: as velhas casas senhoriais insistem em permanecer entre os prédios construídos por algum prefeito maluco que descobriu a “nova arquitetura” nos anos 1950.

Sempre que viajo sinto falta disto. Desse tremendo mau gosto, da falta de grandes torres de vidro e aço, da ausência de vias expressas, das raízes das árvores arrebatando o concreto das calçadas e nos fazendo tropeçar a toda hora, dos jardins públicos com misteriosas cerquinhas de madeira onde nasce todo tipo de erva, porque “a natureza é assim”... Enfim, uma cidade diferente de todas as outras que se modernizaram e perderam o encanto.

Aqui ainda dizemos “bom dia” ao cruzar com um desconhecido pelo caminho e “até logo” ao sairmos de uma loja onde compramos uma garrafa de água mineral, mesmo que não tenhamos a intenção de voltar nunca mais. Ainda conversamos com estranhos no ônibus, embora o resto do mundo imagine que os suíços sejam discretos e reservados.

Que ideia mais equivocada! Mas é bom que pensem assim, porque desse modo conservaremos nosso estilo de vida por mais cinco ou seis séculos, antes que as invasões bárbaras atravessem os Alpes com seus maravilhosos equipamentos eletrônicos, apartamentos de quartos pequenos e salas grandes para impressionar os convidados, mulheres excessivamente maquiadas, homens que falam muito alto e incomodam os vizinhos e adolescentes que se vestem com rebeldia, mas morrem de medo do que o pai e a mãe pensam.

Deixe que todos achem que apenas criamos vacas e produzimos queijo, chocolate e relógios. Que acreditem que existe um banco em cada esquina de Genebra. Não estamos nem um pouco interessados em mudar essa visão. Somos felizes sem as invasões bárbaras. Estamos todos armados até os dentes – como o serviço militar é obrigatório, cada suíço possui um rifle em casa –, mas raramente se ouve falar de uma pessoa ter resolvido atirar em outra.

Somos felizes sem mudar nada há séculos. Sentimos orgulho de termos permanecido neutros quando a Europa enviou seus filhos a guerras sem sentido. Alegramo-nos por não ter que dar explicações a ninguém sobre a aparência pouco atrativa de Genebra, com seus cafés do fim do século XIX e senhoras idosas caminhando pela cidade.

“Somos felizes” talvez seja uma afirmação falsa. Todos são felizes, menos eu, que neste momento sigo para o trabalho pensando no que há de errado comigo.

Mais um dia e outra vez o jornal se esforça para encontrar notícias interessantes além dos costumeiros acidente de carro, assalto (sem ser à mão armada) e incêndio (para onde se deslocam dezenas de veículos com pessoal altamente qualificado, que inunda um velho apartamento porque a fumaça de um assado esquecido no forno acabou assustando todo mundo).

Mais uma volta para casa, o prazer de cozinhar, a mesa posta e a família reunida em torno dela, orando a Deus pelo alimento que recebemos. Mais uma noite em que, após o jantar, cada um segue para o seu canto – o pai vai ajudar os filhos com o dever de casa, a mãe trata de deixar a cozinha limpa, a casa pronta, o dinheiro para a empregada, que chegará amanhã bem cedo.

Durante esses meses, houve momentos em que me senti muito bem. Acho que minha vida faz sentido, que é esse o papel do ser humano na Terra. As crianças percebem que a mãe está em paz, o marido é mais gentil e atencioso, e a casa inteira parece ter luz própria. Somos o exemplo de felicidade para o restante da rua, da cidade, do estado – que aqui chamamos de cantão –, do país.

E de repente, sem nenhuma explicação razoável, entro no chuveiro e caio em prantos. Choro no banho porque assim ninguém pode escutar meus soluços e fazer a pergunta que mais detesto ouvir: “Está tudo bem com você?”

Sim, por que não estaria? Vocês estão vendo algo de errado na minha vida?

Nada.

Apenas a noite que me apavora.

O dia que não me dá nenhum entusiasmo.

As imagens felizes do passado e as coisas que poderiam ter sido e não foram.

O desejo de aventura jamais realizado.

O terror de não saber o que acontecerá com meus filhos.

E então o pensamento começa a girar em torno das coisas negativas, sempre as mesmas, como se um demônio estivesse à espreita no canto do quarto, para saltar sobre mim e dizer que aquilo que eu chamava de "felicidade" era apenas um estado passageiro, que não podia durar muito. Eu sempre soubera disso, não é?

Quero mudar. Preciso mudar. Hoje no trabalho demonstrei mais irritação do que o normal, só porque um estagiário demorou a pesquisar o material que pedi. Não sou assim, mas aos poucos estou perdendo o contato comigo mesma.

É besteira culpar o tal escritor e sua entrevista. Isso foi há meses. Ele apenas destapou a boca de um vulcão que pode entrar em erupção a qualquer momento, semeando morte e destruição ao redor. Se não tivesse sido ele, teria sido um filme, um livro, alguém com quem troquei duas ou três palavras. Imagino que algumas pessoas passam anos deixando a pressão crescer dentro delas, sem nem ao menos notarem, e um belo dia qualquer bobagem faz com que percam a cabeça.

Então dizem: "Chega. Não quero mais isso."

Algumas se matam. Outras se divorciam. Há aquelas que vão para as áreas pobres da África tentar salvar o mundo.

Mas eu me conheço. Sei que minha única reação será sufocar o que sinto, até que um câncer me corroa por dentro. Porque acredito mesmo que grande parte das doenças seja resultado de emoções reprimidas.

Acordo às duas da manhã e fico olhando para o teto, mesmo sabendo que preciso levantar cedo no dia seguinte – algo que simplesmente detesto. Em vez de pensar em alguma coisa produtiva como “o que está acontecendo comigo”, simplesmente não consigo controlar as ideias. Há dias – embora poucos, graças a Deus – em que fico me perguntando se devo ir até um hospital psiquiátrico procurar ajuda. O que me impede de fazer isso não é meu trabalho nem meu marido, mas as crianças. Elas não podem perceber o que sinto, de jeito nenhum.

Tudo está mais intenso. Volto a pensar num casamento – o meu – em que o ciúme nunca fez parte de qualquer discussão. Mas nós, mulheres, temos um sexto sentido. Talvez meu marido tenha encontrado outra e eu esteja percebendo isso inconscientemente. No entanto não há motivo algum para eu suspeitar dele.

Isso não é um absurdo? Será que, entre todos os homens do mundo, fui me casar com o único que é absolutamente perfeito? Não bebe, não sai à noite, não tem um dia para estar só com os amigos. A vida dele se resume à família.

Seria um sonho se não fosse um pesadelo. Porque minha responsabilidade de corresponder a isso é gigantesca.

Então me dou conta de que palavras como “otimismo” e “esperança”, que lemos em todos os livros que tentam nos deixar seguros e preparados para a vida, não passam disto: palavras. Os sábios que as pronunciaram talvez estivessem buscando um sentido para elas e nos usaram como cobaias, para ver como reagiríamos a esse estímulo.

Na verdade, estou cansada de ter uma vida feliz e perfeita. E isso só pode ser sinal de alguma doença mental.

Durmo pensando nisso. Quem sabe não estou com algum problema sério?

Vou almoçar com uma amiga.

Ela sugeriu que nos encontrássemos num restaurante japonês do qual eu nunca ouvi falar – o que é estranho, pois adoro comida japonesa. Garantiu-me que o lugar é excelente, embora um pouco afastado do meu trabalho.

Foi difícil chegar. Tive que pegar dois ônibus e encontrar alguém que me indicasse a tal galeria onde fica o “restaurante excelente”. Acho tudo horrível – a decoração, as mesas com toalhas de papel, a falta de vista. Mas ela está certa. É uma das melhores comidas que já experimentei em Genebra.

– Eu sempre comia no mesmo restaurante, que achava razoável, mas nada de especial – diz ela. – Até que um amigo meu que trabalha na Missão Diplomática do Japão me sugeriu este. Achei o lugar horrível, como você também deve ter achado. Mas são os próprios donos que cuidam do restaurante, e isso faz toda a diferença.

Eu sempre vou aos mesmos restaurantes e peço os mesmos pratos, penso. Nem nisso sou mais capaz de arriscar.

Minha amiga toma antidepressivos. A última coisa que desejo é conversar com ela sobre esse assunto, porque hoje cheguei à conclusão de que estou a um passo da doença e não quero aceitar isso.

E justamente por ter dito a mim mesma que essa era a última coisa que gostaria de fazer, é a primeira que faço. A tragédia alheia sempre ajuda a diminuir nosso sofrimento.

Pergunto como ela está se sentindo.

– Muito melhor. Embora os remédios tenham demorado a fazer efeito, uma vez que começam a atuar no organismo recuperamos o interesse pelas coisas, que voltam a ter cor e sabor.

Ou seja: o sofrimento se transformou em mais uma fonte de lucro para a indústria farmacêutica. Está triste? Tome esta pílula e seus problemas se acabarão.

Com delicadeza, sonde se ela tem interesse em colaborar com um grande artigo sobre depressão para o jornal.

– Não vale a pena. As pessoas agora dividem tudo o que sentem na internet. E existem os remédios.

O que se discute na internet?

– Efeitos colaterais dos remédios. Ninguém está interessado nos sintomas dos outros, porque podem ser contagiosos. De repente podemos começar a sentir algo que não sentíamos antes.

Nada mais?

– Exercícios de meditação. Mas não acredito que deem muito resultado. Já testei todos, mas só melhorei mesmo quando resolvi aceitar que tinha um problema.

Mas saber que não está sozinha não ajuda em nada? Discutir o que se sente por causa da depressão não é bom para todo mundo?

– De jeito nenhum. Quem saiu do inferno não tem o menor interesse em saber como a vida continua lá dentro.

Por que passou tantos anos naquele estado?

– Porque eu não acreditava que podia estar deprimida. E porque, quando comentava com você ou com outras amigas, todas diziam que era bobagem, que as pessoas que realmente têm problemas não têm tempo para sentir depressão.

É verdade; eu tinha dito isso mesmo.

Insisto: um artigo ou um post num blog talvez ajude as pessoas a suportar a doença e buscar ajuda. Já que eu não estou deprimida

e não sei como é isso – enfatizo – será que ela não pode ao menos me falar um pouco a respeito?

Ela hesita. Mas é minha amiga e talvez desconfie de alguma coisa.

– É como estar em uma armadilha. Você sabe que está presa, mas não consegue...

Foi exatamente o que eu tinha pensado alguns dias antes.

Ela começa a listar uma série de coisas que parecem comuns a todos que já visitaram o que chama de “inferno”. Falta de vontade de levantar da cama. As tarefas mais simples se transformam em esforços hercúleos. O sentimento de culpa por não se ter motivo algum para ficar nesse estado, enquanto tanta gente no mundo sofre de verdade.

Tento me concentrar na excelente comida, que a esta altura já começou a perder o gosto. Minha amiga continua:

– Apatia. Fingir alegria, fingir tristeza, fingir orgasmo, fingir que está se divertindo, fingir que dormiu bem, fingir que vive. Até que chega o momento em que há uma linha vermelha imaginária e você entende que, se cruzá-la, não haverá mais volta. Então para de reclamar, porque reclamar significa que ao menos está lutando contra alguma coisa. Você aceita o estado vegetativo e procura escondê-lo de todo mundo. O que dá um trabalhão.

E o que provocou sua depressão?

– Nada em especial. Mas por que tantas perguntas? Você está sentindo alguma coisa?

Claro que não!

É melhor mudar de assunto.

Falamos do político que vou entrevistar em dois dias: um ex-namorado meu do ensino médio que talvez nem se lembre de que já

trocamos alguns beijos e que apalpou meus seios ainda não completamente formados.

Minha amiga fica eufórica. Eu apenas tento não pensar em nada – minhas reações no piloto automático.

Apatia. Ainda não cheguei nesse estágio, reclamo do que está acontecendo comigo, mas imagino que daqui a pouco – pode ser uma questão de meses, dias ou horas – a completa falta de interesse por tudo pode se instalar, e será muito difícil afastá-la.

Parece que minha alma está lentamente deixando meu corpo e indo para um lugar que desconheço, um lugar “seguro”, onde não precise aturar a mim e a meus terrores noturnos. Como se eu não estivesse em um restaurante japonês horroroso, mas com uma comida deliciosa, e tudo que estou vivendo fosse apenas cena de um filme a que assisto, sem querer – ou poder – interferir.

Acordo e repito os mesmos rituais de sempre – escovar os dentes, me arrumar para o trabalho, ir ao quarto das crianças despertá-las, preparar o café da manhã de todos, sorrir, dizer que a vida é bela. Em cada minuto e em cada gesto, sinto um peso que não consigo identificar, como o animal não entende direito de que maneira foi capturado em uma armadilha.

A comida fica sem gosto, o sorriso, em contrapartida, alarga-se ainda mais (para que não desconfiem), a vontade de chorar é engolida, a luz parece cinza.

Aquela conversa de ontem não me fez bem: começo a achar que estou deixando de ficar revoltada e caminho depressa para a apatia.

Será que ninguém enxerga isso?

Claro que não. Afinal, eu seria a última pessoa do mundo a admitir que preciso de ajuda.

Este é o meu problema: o vulcão explodiu e não dá mais para colocar a lava de volta para dentro, plantar árvores, aparar a grama e pôr ovelhas para pastar ali.

Eu não merecia isso. Sempre tentei atender às expectativas de todo mundo. Mas aconteceu e não posso fazer nada, exceto tomar remédios. Talvez invente hoje mesmo uma desculpa para escrever uma matéria sobre psiquiatria e seguro social (eles adoram isso) e acabe encontrando um bom psiquiatra a quem pedir ajuda, apesar de isso não ser ético. Mas nem tudo é ético.

Não tenho nenhuma obsessão que ocupe minha cabeça – como fazer dieta, por exemplo. Ou mania de arrumação, sempre achando defeitos no trabalho da empregada, que chega às oito da manhã e sai às cinco da tarde, depois de lavar e passar a roupa, arrumar a casa e, de vez em quando, ir ao supermercado. Não posso

descarregar minhas frustrações procurando ser uma supermãe, porque as crianças iriam se ressentir disso pelo resto da vida.

Saio para o trabalho e vejo de novo o vizinho polindo o carro. Mas não fez isso ontem?

Sem conseguir me conter, me aproximo e pergunto por quê.

– Ficaram faltando algumas coisas – responde ele, depois de me dar bom-dia, perguntar como está minha família e comentar que meu vestido é lindo.

Olho o carro, um Audi (um dos apelidos de Genebra é Audiland). Parece-me perfeito. Ele mostra um ou outro pequeno detalhe que ainda não está brilhando como deveria.

Estico um pouco a conversa e acabo perguntando o que ele acha que as pessoas procuram na vida.

– Isso é fácil. Pagar suas contas. Comprar uma casa como a sua ou a minha. Ter um jardim com árvores, receber os filhos e os netos para o almoço de domingo. Viajar pelo mundo depois da aposentadoria.

É isso que as pessoas desejam da vida? É isso mesmo? Há algo muito errado com este mundo, e não são as guerras na Ásia ou no Oriente Médio.

Antes de seguir para a redação, tenho que entrevistar Jacob, meu antigo namorado do ensino médio. Nem isso me anima – estou mesmo perdendo o interesse pelas coisas.

CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DO AUTOR

Manuscrito encontrado em Accra



14 de julho de 1099. Enquanto Jerusalém se prepara para a invasão dos cruzados, um grego conhecido como Copta convoca uma reunião com os jovens e velhos, homens e mulheres da cidade.

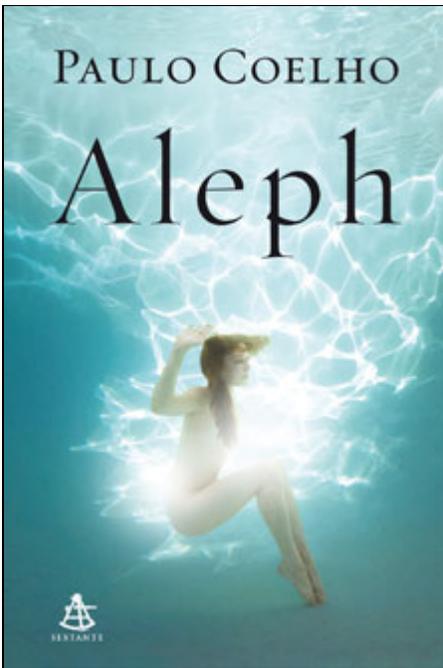
A multidão formada por cristãos, judeus e muçulmanos chega à praça achando que irá ouvir uma preleção sobre como se preparar para o combate, mas não é isso que o Copta tem a lhe dizer.

Tudo indica que a derrota é iminente, mas o grego só quer instigar as pessoas a buscarem a sabedoria existente em sua vida cotidiana, forjada a partir dos desafios e dificuldades que têm de enfrentar.

O verdadeiro conhecimento, acredita, está nos amores vividos, nas perdas sofridas, nos momentos de crise e de glória e na convivência diária com a inevitabilidade da morte.

Manuscrito encontrado em Accra é um convite à reflexão sobre nossos princípios e nossa humanidade.

Aleph



Num tom franco e extremamente pessoal, Paulo Coelho relata sua incrível jornada de autodescoberta. Como o pastor Santiago de seu grande sucesso *O Alquimista*, o escritor vive uma grave crise de fé. À procura de um caminho de renovação e crescimento espiritual, ele resolve começar tudo de novo: viajar, experimentar, reconectar-se às pessoas e ao mundo.

Ao embarcar para a África, depois para a Europa e, por fim, cruzar a Ásia pela ferrovia transiberiana, Paulo busca revitalizar sua energia e sua paixão. Mas nem pode imaginar que surpresa essa peregrinação lhe reserva.

Ele conhece Hilal, uma jovem e talentosa violinista, e descobre que ela foi sua grande paixão numa vida passada, mas que ele a traiu de maneira tão covarde que, mesmo 500 anos depois, isso o impede de ser feliz. Juntos, os dois se lançam numa viagem pelo tempo e o espaço, abrindo-se para o amor, o perdão e a coragem de enfrentar os desafios da vida.

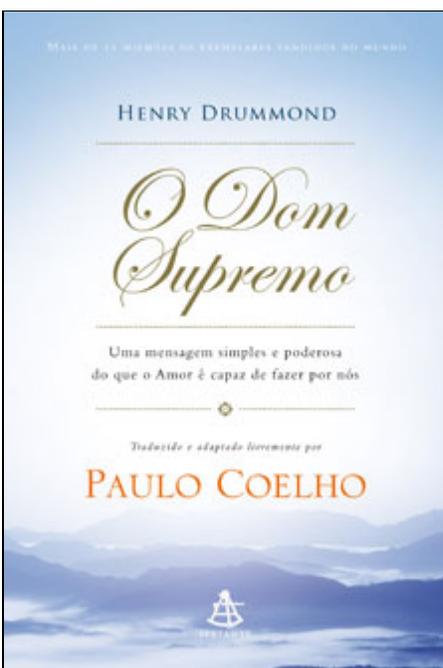
Bonito e inspirador, *Aleph* é um convite à reflexão sobre o significado da nossa jornada pessoal: será que estamos onde queremos estar, fazendo o que desejamos fazer?

Aleph não deve ser apenas lido, mas vivido.

O dom supremo

Henry Drummond

Adaptado por Paulo Coelho



“Ainda que eu fale as línguas dos homens e dos anjos, se não tiver Amor, serei como o bronze que soa, ou como o címbalo que retine.”

Todos nós, em algum momento, já ouvimos essa passagem da carta de São Paulo aos Coríntios. Mas será que realmente compreendemos sua mensagem?

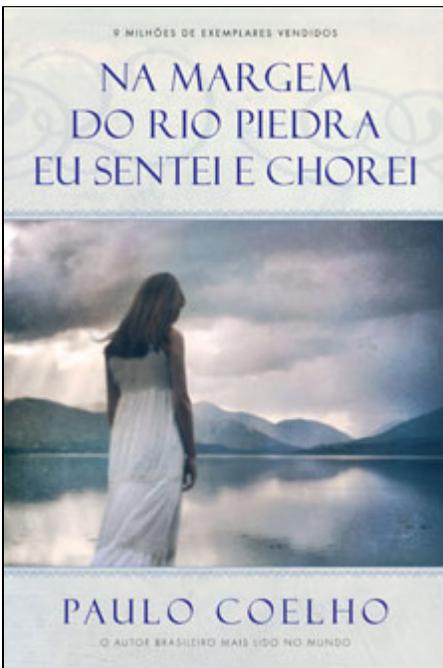
No fim do século XIX, o jovem missionário Henry Drummond é convidado a substituir um famoso pregador. A princípio a plateia fica contrariada, mas

logo é cativada por sua análise das palavras do apóstolo Paulo.

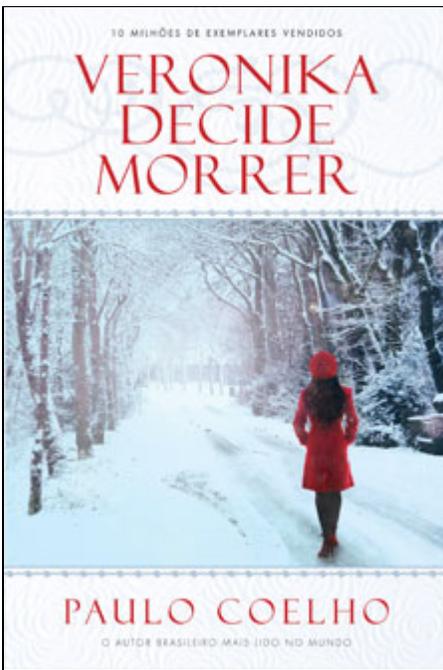
Esse sermão, *The Greatest Thing in the World*, tornou-se um clássico e sem dúvida é um dos textos mais bonitos já escritos sobre o Amor. Drummond o decompõe em nove elementos: paciência, bondade, generosidade, humildade, delicadeza, entrega, tolerância, inocência e sinceridade.

Ao contrário do que estamos habituados a ouvir, o maior tesouro da vida espiritual não é a fé, mas o Amor. Não importa qual seja a sua crença religiosa, esse sentimento é, sem dúvida, o modo mais recompensador de viver.

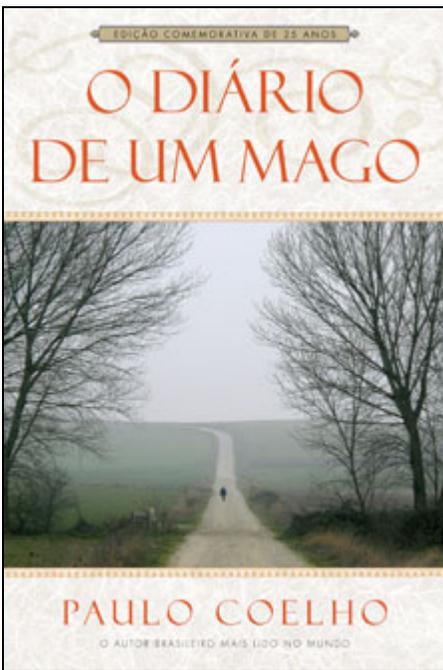
Em *O dom supremo*, Paulo Coelho traduz e adapta o texto de Henry Drummond, oferecendo uma mensagem verdadeira e poderosa que nos ajudará a incorporar o Amor ao nosso dia a dia e vivenciar todo o seu poder de transformação em nossas vidas.



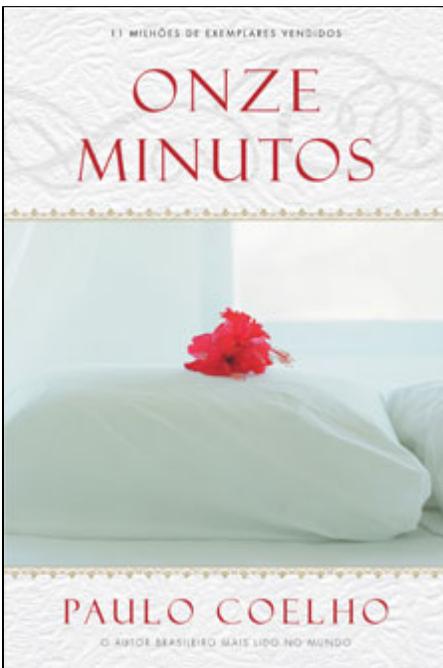
Na margem do rio Piedra eu sentei e chorei é uma parábola sobre o amor que transcende todas as coisas. O romance é ao mesmo tempo uma lição de vida e um convite para seguirmos o caminho do coração e vencermos nossos medos.



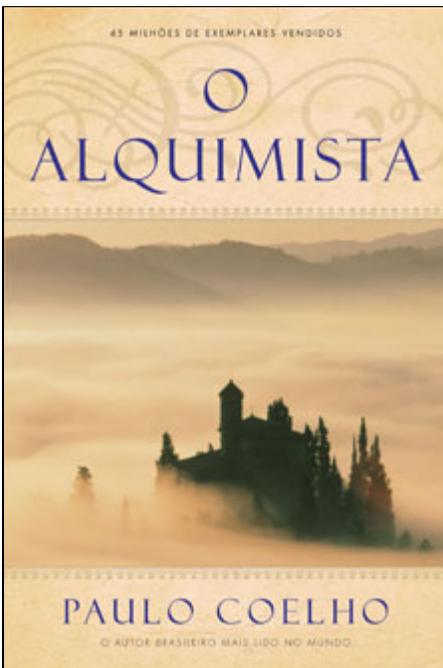
Veronika decide morrer faz um retrato tocante daqueles que estão na fronteira entre vida e morte, sanidade e loucura, felicidade e desespero, transmitindo a mensagem poética de que cada dia é um verdadeiro milagre.



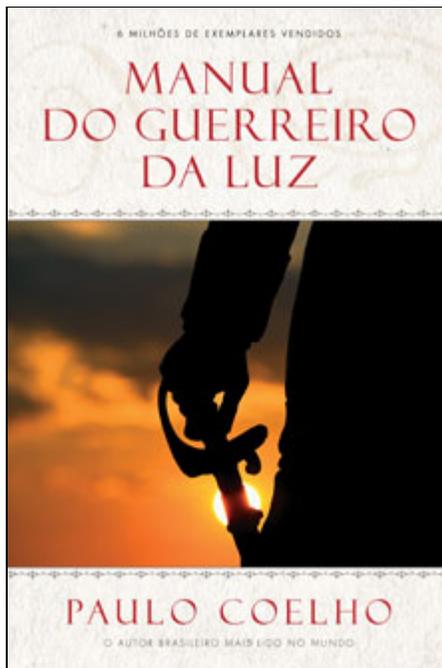
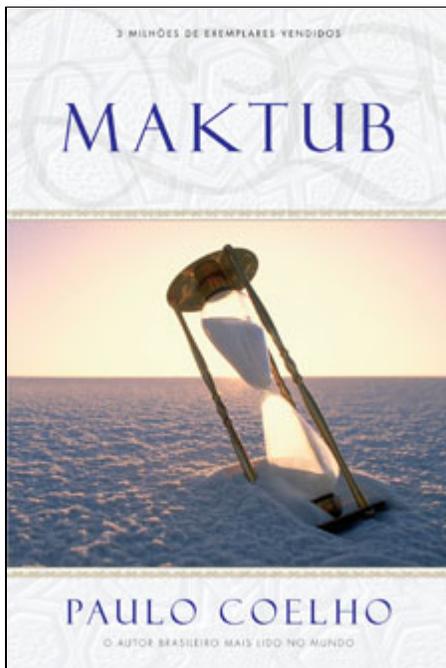
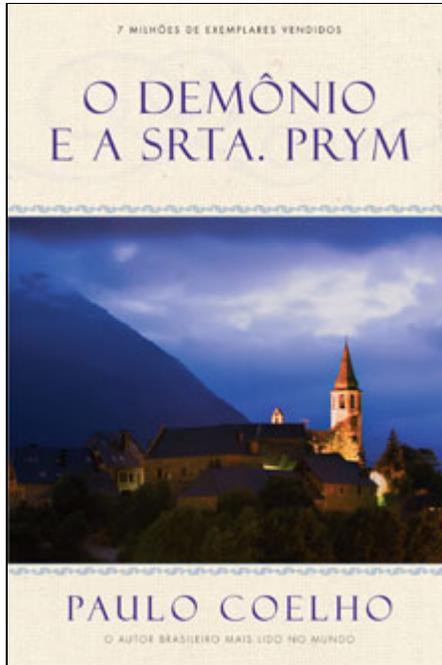
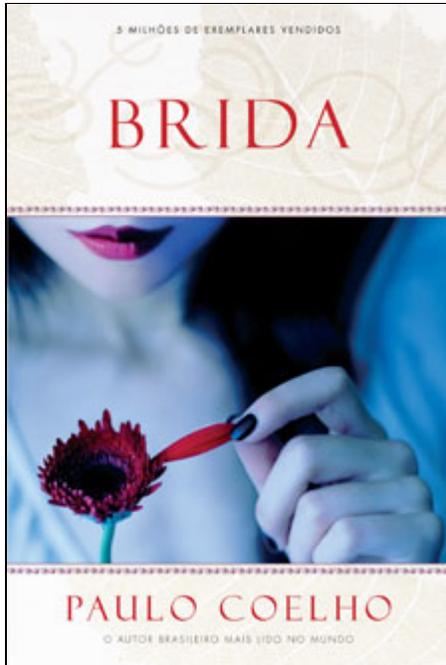
O diário de um mago é o relato da peregrinação feita pelo autor em 1986 pelo Caminho de Santiago. Motivada por sua ambição espiritual e pelo desejo de se tornar escritor, a travessia se transforma em algo maior do que ele imaginava.

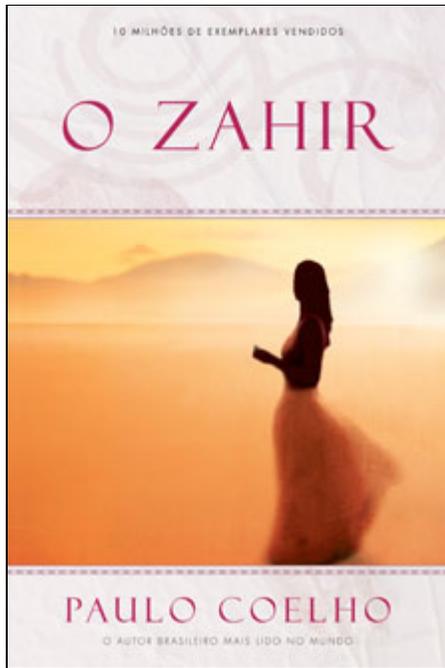
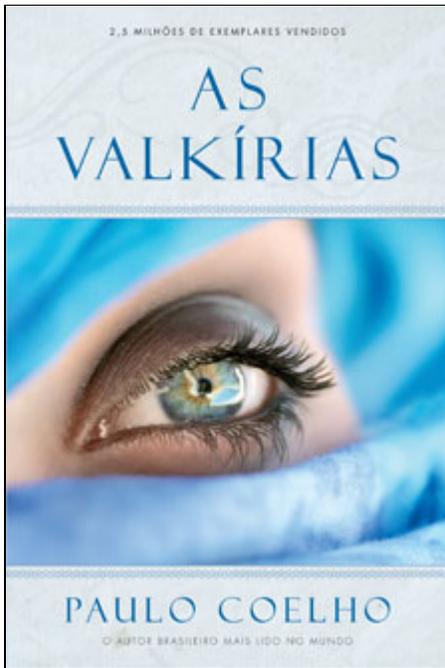


Maria sai de casa à procura de aventura, e é na Suíça, como prostituta, que encontra as respostas para suas perguntas mais profundas. *Onze minutos* parte da banalização do amor e do sexo para nos fazer refletir sobre a natureza humana e a liberdade de sermos nós mesmos.

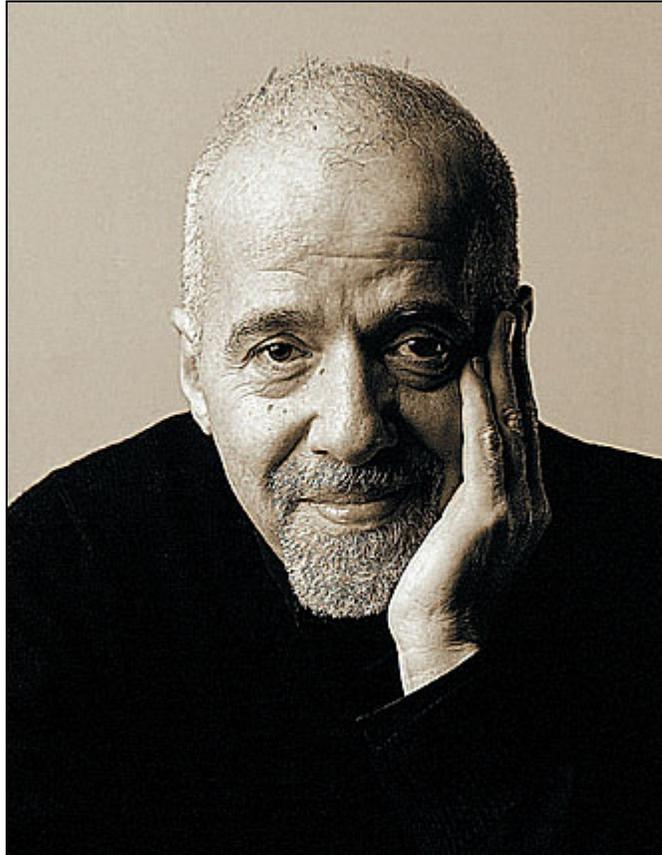


O Alquimista refaz os passos de um pastor da Andaluzia que viaja para o deserto em busca de um tesouro enterrado nas Pirâmides. A jornada para encontrar bens materiais torna-se uma descoberta das riquezas que escondemos dentro de nós mesmos.





SOBRE O AUTOR



Consagrado no Brasil e no mundo, Paulo Coelho tem sua obra publicada em mais de 168 países e traduzida para 80 idiomas. Entre seus maiores sucessos estão *O Alquimista*, considerado o livro brasileiro mais vendido de todos os tempos, e *O diário de um mago*.

Nascido no Rio de Janeiro, em 1947, trabalhou como diretor e autor de teatro, jornalista e compositor, antes de se dedicar à literatura. Suas parcerias musicais com o legendário Raul Seixas resultaram em clássicos do rock brasileiro.

Eleito para a Academia Brasileira de Letras em 2002, ocupa a cadeira 21. É casado desde 1979 com a artista plástica Christina Oiticica.