

JAMES R. DOTY

A MAIOR
DE TODAS
AS MÁGICAS

A história real de um neurocirurgião
e suas descobertas sobre o poder
da meditação e da compaixão



SEXTANTE

A MAIOR
DE TODAS
AS MÁGICAS

JAMES R. DOTY

A MAIOR
DE TODAS
AS MÁGICAS



SEXTANTE

Título original: *Into the Magic Shop*

Copyright © 2016 por James R. Doty
Copyright da tradução © 2016 por GMT Editores Ltda.

Esta edição foi publicada em acordo com Hudson Street Press, membro da Penguin Group (Estados Unidos) LLC, da Penguin Random House Company.

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

tradução: Vera Ribeiro
preparo de originais: Magda Tebet
revisão: Luis Américo Costa e Raphani Margiotta
diagramação: Valéria Teixeira
capa: DuatDesign
adaptação para e-book: [Hondana](#)

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

D763m Doty, James R.
A maior de todas as mágicas [recurso eletrônico] / James R. Doty;
tradução de Vera Ribeiro. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Sextante, 2016.
recurso digital

Tradução de: Into the Magic Shop
Formato: epub
Requisitos do sistema: adobe digital editions
Modo de acesso: world wide web
ISBN 978-85-431-0411-9 (recurso eletrônico)

1. Psicologia. 2. Livros eletrônicos. I. Título.

16-35086

CDD: 155
CDU: 159.92

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

*Para Ruth e para todos aqueles que,
como ela, oferecem espontaneamente
seu discernimento e sua sabedoria.*



*Para Sua Santidade, o Dalai Lama,
que continua a me ensinar o
significado da compaixão.*

*Para minha esposa, Masha,
e meus filhos,
Jennifer, Sebastian e Alexander,
minha inspiração de todos os dias.*

INTRODUÇÃO

Coisas bonitas

Um som peculiar é produzido quando o couro cabeludo é descolado do crânio – como um pedaço grande de velcro ao se desprender de sua fonte. É um som alto e áspero, além de meio triste. Na faculdade de medicina, não há aulas para ensinar os sons e odores da cirurgia cerebral. Deveria haver. O zumbir da broca pesada, à medida que ela perfura o crânio. A serra óssea que enche o centro cirúrgico de cheiro de serragem, cortando e fazendo uma linha para ligar os orifícios feitos pela broca. O estalido relutante do crânio ao ser afastado da dura-máter, a camada espessa que reveste o cérebro e serve como derradeira linha de defesa contra o mundo externo. As tesouras que cortam lentamente a dura-máter. Exibido o cérebro, podemos vê-lo mover-se ao ritmo de cada batimento cardíaco e, às vezes, parece que o ouvimos gemer, em sinal de protesto contra sua nudez e vulnerabilidade – seus segredos expostos à vista de todos, sob as luzes impiedosas da sala de operações.

O menino parecia pequeno com a camisola hospitalar, quase engolido pela cama, esperando para entrar em cirurgia.

– Vovó rezou por mim. Por você também.

Ouvi a mãe do menino inspirar e expirar ruidosamente diante dessa informação e percebi que ela tentava se mostrar corajosa. Pelo filho. Por ela mesma. Talvez até por mim. Passei a mão no cabelo dele. Era castanho, longo e fino – ainda mais parecido com o de um bebê que de um garoto. Ele me disse que tinha acabado de fazer aniversário.

– Quer que eu explique de novo o que vai acontecer hoje, campeão, ou você já está pronto?

Ele gosta quando o chamo de campeão, ou de parceiro.

– Eu vou dormir. Você vai tirar a Coisa Feia da minha cabeça, para ela não doer mais. Depois eu vou ver a mamãe e a vovó.

A “Coisa Feia” era um meduloblastoma, o tipo mais comum de tumor cerebral maligno nas crianças, e ficava situado na fossa posterior (a base do crânio). *Meduloblastoma* não é uma palavra fácil de pronunciar para os adultos, muito menos para um menino de 4 anos, por mais precoce que ele seja. Os tumores cerebrais pediátricos são mesmo coisas feias, de modo que eu concordava com o termo. Os meduloblastomas são vasos disformes e grotescos na requintada simetria do cérebro. Começam entre os dois lobos do cerebelo, crescem e acabam comprimindo não apenas o cerebelo, mas também o tronco cerebral, e por último bloqueiam as vias que permitem a circulação sanguínea cerebral. O cérebro é uma das coisas mais belas que já vi, e explorar seus mistérios e descobrir maneiras de curá-lo são privilégios que nunca subestimei.

– Você me parece pronto. Vou pôr minha máscara de super-herói e encontro você na sala da luz brilhante.

Ele me deu um sorriso. As máscaras cirúrgicas e as salas de operação podem ser assustadoras. Nesse dia eu ia chamá-las de máscara de super-herói e sala da luz brilhante para que ele não sentisse muito medo. A mente é uma coisa engraçada; mas eu não ia explicar semântica a um menino de 4 anos. As crianças são sábias. O coração delas é escancarado. Dizem do que têm medo, o que as deixa felizes e do que gostam ou não gostam na gente. Não há intenções ocultas e nunca temos que adivinhar o que elas estão *realmente* sentindo.

Falei para a mãe e a avó:

– Alguém da equipe vai atualizar vocês à medida que progredirmos. Estou prevendo uma ressecção completa. Não espero nenhuma complicação.

Isso não era só conversa de cirurgião, para dizer o que elas queriam ouvir. Meu plano era uma cirurgia limpa e eficiente para retirar o tumor inteiro, mandando também um fragmento dele ao laboratório, para saber quão feia era essa Coisa Feia.

Eu sabia que a mãe e a avó estavam assustadas. Segurei as mãos de ambas, procurando tranquilizá-las e oferecer algum consolo. Nunca é fácil. As dores de cabeça matinais de um garotinho tornam-se o pior pesadelo de todos os pais. A mãe confiava em mim. A avó confiava em Deus. Eu confiava na minha equipe.

Juntos, todos tentaríamos salvar a vida daquele menino.



Depois que o anestesista fez a contagem regressiva para o menino dormir, firmei sua cabeça numa braçadeira presa ao crânio e o posicionei em pronação, de barriga para baixo. Peguei a máquina de cortar cabelo. Prefiro raspar pessoalmente a cabeça em vez de deixar a tarefa nas mãos da enfermeira. É um ritual que sigo. E, enquanto raspava, fui pensando nesse menininho precioso e repassando na minha mente cada detalhe da cirurgia. Cortei a primeira mecha de cabelo e a entreguei à enfermeira, para que a guardasse num saquinho para a mãe do menino. Era o seu primeiro corte de cabelo e, embora isso não fosse importante para a mãe dele naquele momento, eu sabia que mais tarde seria. É o tipo de marco que se gosta de lembrar. Primeiro corte de cabelo. Primeiro dentinho que cai. Primeiro dia na escola. Primeira vez que se anda de bicicleta. A primeira cirurgia cerebral nunca entra nessa lista.

Cortei com delicadeza as finas mechas castanho-claras, desejando que meu pequeno paciente pudesse vivenciar cada uma dessas primeiras vezes. Em pensamento, eu o via sorrindo, com uma grande lacuna banguela onde deveriam estar os dentes incisivos. Podia vê-lo entrando no jardim de infância, com uma mochila quase do seu

tamanho pendurada nas costas. Podia enxergá-lo andando de bicicleta pela primeira vez – aquela primeira emoção de liberdade, pedalando febrilmente com o vento no rosto. Pensei em meus próprios filhos. As imagens e cenas de todas essas primeiras vezes eram tão claras no meu pensamento que eu não podia imaginar nenhum outro desfecho para aquela cirurgia. Não queria ver um futuro de visitas hospitalares, tratamentos contra o câncer e cirurgias adicionais. Como sobrevivente de um tumor cerebral infantil, ele sempre teria de ser monitorado, mas eu me recusava a vê-lo no futuro tal como tinha sido no passado. A náusea. Os vômitos. As quedas. Os gritos ao despertar cada manhã, porque a Coisa Feia estava comprimindo o cérebro e doía. Já existem dissabores suficientes na vida; não é preciso acrescentar mais esse. Continuei a raspar seu cabelo com cuidado, apenas o bastante para poder fazer meu trabalho. Marquei dois pontos na base do crânio, onde faríamos a incisão, e desenhei uma linha reta.

A cirurgia cerebral é difícil, mas a cirurgia na fossa posterior é ainda mais. E, numa criança pequena, é de uma dificuldade excruciante. Esse tumor era grande, e o trabalho seria penosamente lento e preciso. Olhos enxergando através das lentes do microscópio durante horas a fio, concentrados num único ponto. Como cirurgiões, somos treinados para suspender nossas reações orgânicas quando operamos. Não paramos para ir ao banheiro nem para comer. Fomos treinados para ignorar a dor nas costas e as câibras musculares.

Lembro-me da minha primeira vez numa sala de cirurgia, auxiliando um cirurgião famoso, que era conhecido não apenas por ser brilhante, mas também por ser belicoso e arrogante ao operar. Eu me sentia intimidado e nervoso e, de pé ao lado dele na sala de operações, comecei a sentir o suor brotar no meu rosto. A respiração era pesada dentro da máscara e meus óculos foram embaçando. Eu não conseguia enxergar os instrumentos. Havia trabalhado arduamente, superado muitas coisas, e agora estava ali, fazendo uma cirurgia, como sempre imaginara, e não conseguia enxergar nada. E então aconteceu o impensável. Uma grande gota de suor rolou do meu rosto e pingou na área esterilizada. O homem ficou enfurecido. Era o sonho da minha vida, minha primeira vez na cirurgia, e eu contaminei o campo cirúrgico. Fui sumariamente expulso da sala de operações. Jamais esqueci aquilo.

Agora eu tinha a testa fria e a visão clara. Meu pulso estava lento e regular. A experiência faz diferença e, na minha sala de cirurgia, eu não era um ditador. Tampouco belicoso e arrogante. Cada membro da equipe era valioso e necessário. Cada um se concentrava no seu papel. O anestesista monitorava a pressão sanguínea e o oxigênio do menino, seu nível de consciência e o ritmo de seus batimentos cardíacos. A instrumentadora supervisionava os instrumentos e materiais, para ter certeza de que tudo de que eu precisasse estaria ao meu alcance. Uma bolsa grande fora presa aos panos cirúrgicos, pendendo abaixo da cabeça do menino, para coletar sangue e líquido

de irrigação, de modo que soubéssemos qual o volume de sangue perdido.

O cirurgião que me assistia era um residente sênior em fase de treinamento e novo na equipe, mas estava tão concentrado quanto eu nos vasos sanguíneos, no tecido cerebral e nas minúcias da extirpação daquele tumor. Não podíamos pensar nos nossos planos para o dia seguinte, na política hospitalar, nos nossos filhos nem nos nossos problemas de relacionamento. A concentração era total, como na meditação. Treinamos a mente e a mente treina o corpo. Há um ritmo e um fluxo admiráveis quando se tem uma boa equipe – todos ficam em sincronia. Mente e corpo trabalham juntos, como uma só inteligência coordenada.

Eu estava retirando o último pedaço do tumor, preso a uma das principais veias nas profundezas do cérebro. O sistema venoso da fossa posterior é de uma complexidade incrível, e meu assistente estava fazendo a aspiração de fluidos enquanto eu realizava a ressecção final do tumor. Ele deixou sua atenção desviar-se por um segundo e, nesse instante, a sucção rompeu a veia e, por um momento brevíssimo, tudo parou.

E então a casa veio abaixo.

O sangue da veia cortada encheu a cavidade da ressecção e começou a brotar da abertura na cabeça daquele lindo garotinho. O anestesista começou a gritar que a pressão do menino estava caindo depressa e que ele não podia continuar a perder sangue daquele jeito.

Eu precisava pinçar a veia para deter o sangramento, mas ela se retraiu naquela poça de sangue e eu não conseguia enxergá-la. Sozinha, minha sucção não poderia controlar o sangramento, e a mão de meu assistente estava trêmula demais para ser de alguma serventia.

– Ele está em parada cardiorrespiratória! – gritou o anestesista.

Ele teve que rastejar por baixo da mesa, porque a cabeça do garotinho estava presa a uma braçadeira, com a parte posterior aberta. O anestesista começou a comprimir o peito do menino, com a outra mão segurando as costas dele, na tentativa desesperada de fazer o coração voltar a bombear. Havia líquidos sendo despejados nos tubos intravenosos. A primeira e mais importante tarefa do coração é bombear o sangue, e essa bomba mágica, que possibilita tudo no corpo, havia parado. O menino de 4 anos se esvaía em sangue na mesa, diante de mim. Enquanto o anestesista massageava seu peito, a abertura cirúrgica se enchia de sangue. Tínhamos de conter a hemorragia, ou ele morreria. O cérebro consome 15% do fluxo que vem do coração e só consegue sobreviver por alguns minutos depois que o coração para. Precisa do sangue e, o que é mais importante, do oxigênio nele contido. Estávamos ficando sem tempo antes da morte cerebral – cérebro e coração precisam um do outro.

Eu tentava freneticamente pinçar a veia, mas não havia como encontrá-la em meio a todo aquele sangue. Embora a cabeça estivesse fixada na sua posição, as compressões no peito a deslocavam. A equipe e eu sabíamos que o tempo estava acabando. O anestesista me

olhou e vi medo em seus olhos. Poderíamos perder o menino. Fazer ressuscitação cardiopulmonar (RCP) é como tentar fazer um carro pegar no tranco – não é muito confiável, sobretudo quando se continua a perder sangue. Eu trabalhava às cegas e, por isso, abri meu coração para uma possibilidade além da razão, além da perícia, e comecei a fazer o que me fora ensinado décadas antes, não na residência médica, não na faculdade de medicina, mas na sala dos fundos de uma lojinha de mágicas no deserto da Califórnia.

Acalmei minha mente.

Relaxei meu corpo.

Visualizei a veia retraída. Vi-a mentalmente, dobrada no trajeto neurovascular daquele menino. Busquei-a às cegas, mas sabendo que há mais coisas nesta vida do que aquilo que podemos ver e que cada um de nós é capaz de realizar coisas incríveis, que ultrapassam em muito o que julgamos possível. Controlamos nosso destino, e eu não podia admitir que aquele menino estivesse destinado a morrer ali, na mesa de operação.

Aproximei minha mão da poça de sangue com a pinça aberta, encontrei a veia, fechei-a e retirei a mão devagar.

O sangramento parou e, a distância, ouvi o bipe lento do monitor cardíaco. Fraco, a princípio. Irregular. Mas logo foi ficando mais forte e mais estável, como fazem todos os corações quando começam a ganhar vida.

Senti meus próprios batimentos começarem a se igualar ao ritmo do monitor.

Mais tarde, no pós-operatório, eu daria à mãe do menino as sobras do seu primeiro corte de cabelo e meu amiguinho sairia da anestesia como um sobrevivente. Ele teria uma vida completamente normal. Em 48 horas, estaria conversando e até rindo, e eu poderia lhe dizer que a Coisa Feia tinha ido embora.

PARTE I

Na loja de mágicas



UM

Mágica de verdade

Lancaster, Califórnia, 1968

O dia em que notei que meu polegar havia sumido começou como qualquer outro, no verão antes de eu iniciar o nono ano. Eu passava os dias andando de bicicleta pela cidade, mesmo quando fazia tanto calor que o metal do guidom parecia fumegar. Eu sempre sentia gosto de poeira na boca – granulosa e com jeito de erva daninha, como os cactos que batalhavam com o sol e o calor do deserto para sobreviver. Minha família tinha pouco dinheiro e era comum eu estar faminto. Eu não gostava de sentir fome. Eu não gostava de ser pobre.

O grande acontecimento de Lancaster, que lhe dava algum direito à fama, era o fato de o piloto Chuck Yeager ter rompido a barreira do som na Base Aérea de Edwards, vizinha da cidade, cerca de 20 anos antes. Aviões sobrevoavam a região o dia inteiro, treinando pilotos e testando aeronaves. Eu ficava pensando em como seria ser o Chuck Yeager, pilotando o Bell X-1 à velocidade Mach 1 e realizando o que nenhum ser humano jamais fizera. Como Lancaster devia ter-lhe parecido pequena e desolada, vista de 14 mil metros de altitude e voando mais rápido do qualquer um já imaginara possível! Ela

parecia pequena e desolada para mim, e meus pés ficavam apenas 30 centímetros acima do chão enquanto eu pedalava minha bicicleta.

Eu tinha notado o sumiço do meu polegar de manhã. Guardava embaixo da cama uma caixa de madeira com todos os meus bens mais preciosos: uma agendinha com meus rabiscos, uns poemas secretos e umas informações aleatórias malucas que eu havia aprendido – por exemplo, que vinte bancos eram roubados diariamente no mundo, que os caramujos podiam dormir durante três anos e que era ilegal dar cigarros a macacos no estado de Indiana. A caixa também guardava um exemplar surrado de *Como fazer amigos e influenciar pessoas*, de Dale Carnegie, com marcações nas páginas que listavam as seis maneiras de fazer as pessoas gostarem da gente. Eu sabia recitar as seis coisas de cor:

1. Demonstrar um interesse sincero por outras pessoas.
2. Sorrir.
3. Lembrar que, para cada pessoa, seu próprio nome é o som mais doce e importante de qualquer língua.
4. Ser bom ouvinte. Incentivar os outros a falarem de si.
5. Falar de coisas que interessem aos outros.
6. Fazer a outra pessoa sentir-se importante – e fazê-lo com sinceridade.

Eu tentava fazer tudo isso ao falar com qualquer um, mas sempre sorria de boca fechada, porque, quando era menor, tinha caído e quebrado um dente de leite da frente. Por causa dessa queda, meu dente incisivo crescera torto e com uma tonalidade marrom-escura. Meus pais não tinham dinheiro para consertá-lo. Então eu sempre ficava meio sem jeito de sorrir.

Além do livro, minha caixa de madeira também continha todos os meus truques de mágica – um baralho de cartas marcadas, moedas de cinco centavos que eu sabia transformar em moedas de dez e o meu bem mais precioso: uma ponta de polegar de plástico, capaz de esconder um lenço de seda ou um cigarro. Aquele livro e meus truques de mágica eram muito importantes para mim – presentes do meu pai. Eu havia passado horas e horas treinando com aquela ponta de polegar: aprendendo a posicionar as mãos de um jeito que ele não ficasse evidente e a enfiar delicadamente dentro dele o lenço ou o cigarro, para que dessem a impressão de desaparecer por um passe de mágica. Eu sabia iludir meus amigos e nossos vizinhos de apartamento. Nesse dia, porém, o polegar sumiu. Desapareceu. E não fiquei nada feliz com aquilo.

Como de hábito, meu irmão não estava em casa, e calculei que talvez tivesse levado o polegar, ou pelo menos soubesse onde ele fora parar. Eu não sabia aonde meu irmão ia todos os dias, mas resolvi montar na bicicleta e sair à sua procura. O polegar era o que eu tinha de mais valioso. Sem ele, eu não era ninguém. Precisava recuperá-lo.



Saí pedalando pela Avenida I, uma área que não costumava entrar no meu circuito habitual de ciclismo, pois, afora um pequeno centro comercial, não havia nada além de campos desertos, ervas daninhas e cercas de ambos os lados por quase dois quilômetros. Notei um grupo de garotos mais velhos em frente ao mercadinho, mas não vi meu irmão. Foi um alívio, porque, quando encontrava meu irmão num grupo de garotos, em geral estavam implicando com ele e eu acabava me metendo numa briga para defendê-lo. Ele era um ano e meio mais velho que eu, porém era menor, e os valentões gostavam de mexer com quem não sabia se defender. Ao lado do mercado ficava o consultório de um optometrista e, em seguida, uma loja que eu nunca tinha visto – Loja de Mágicas Orelha de Coelho. Parei na calçada em frente ao centro comercial e olhei para o outro extremo do estacionamento. A fachada inteira era feita de cinco painéis verticais envidraçados, com uma porta de vidro à esquerda. O sol se refletia nos vidros empoeirados, de modo que não dava para ver se havia alguém lá dentro, mas desci da bicicleta e fui andando com ela até a porta de entrada, torcendo para que estivesse aberta. Fiquei pensando se eles venderiam polegares de plástico, e por quanto. Eu não tinha dinheiro algum, mas olhar não fazia mal. Encostei a bicicleta num poste diante da loja, com uma espiada rápida no grupo de garotos em

frente ao mercado. Eles não pareceram me notar nem reparar na minha bicicleta, por isso a deixei ali e empurrei a porta. No começo, ela não se mexeu, mas depois, como que pelo aceno da varinha de condão de um mágico, cedeu e se abriu sem dificuldade. Um sininho tocou acima da minha cabeça quando entrei.

A primeira coisa que vi foi um balcão comprido de vidro, cheio de baralhos, varas de condão, copos de plástico e moedas douradas. Encostados na parede ficavam caixotes pretos e pesados, que eu sabia serem usados em mágicas feitas no palco, e grandes estantes cheias de livros sobre mágica e ilusionismo. Havia até uma miniguilhotina num canto e duas caixas verdes que podiam ser usadas para serrar uma pessoa ao meio. Uma senhora mais velha, de cabelo castanho ondulado e óculos pousados na ponta do nariz, lia um livro. Sorriu, ainda olhando para seu livro, e em seguida tirou os óculos, levantou a cabeça e me fitou de um jeito que nenhum adulto jamais fizera até então.

– Eu sou Ruth – disse. – Como é seu nome?

Seu sorriso era tão largo e os olhos, tão castanhos e bondosos, que não pude deixar de retribuir seu sorriso, totalmente esquecido do meu dente torto.

– Eu sou Jim – respondi.

Até aquele momento, me chamavam de Bob. Meu segundo nome é Robert, acho que era por isso que me chamavam de Bob. Mas, por

alguma razão, ao ser indagado, respondi “Jim”. E era com esse nome que eu viria a me apresentar pelo resto da vida.

– Bem, Jim, fico muito contente por você ter entrado.

Eu não soube o que responder e ela apenas continuou a me olhar nos olhos. Por fim, deu um suspiro; mas foi um suspiro feliz, e não tristonho.

– O que posso fazer para ajudá-lo? – perguntou.

Por um segundo, me deu um branco. Não conseguia lembrar por que havia entrado na loja e tive aquela mesma sensação de quando a gente se inclina demais para trás numa cadeira e, de repente, se segura no exato instante em que ela vai virar. A mulher esperou pacientemente, ainda risonha, que eu encontrasse palavras para responder.

– Meu polegar – disse eu.

– Seu polegar?

– Perdi minha ponta de polegar de plástico. Você tem alguma?

Ela me olhou e meio que encolheu os ombros, como se não fizesse ideia do que eu dizia.

– Para minha mágica – expliquei. – É um truque de mágica. Sabe, uma PPP, ponta de polegar de plástico.

– Vou lhe contar um segredinho – confidenciou ela. – Não sei nada de truques de mágica.

Olhei ao redor, para a exposição interminável de toda sorte de engenhocas e truques, depois tornei a fitá-la, surpreso.

– Meu filho é o dono da loja – esclareceu –, mas deu uma saída. Só estou sentada aqui, lendo, enquanto espero que ele retorne. Não sei nada sobre mágica e nem conheço truques com a ponta do polegar, lamento dizer.

– Tudo bem. Só estou olhando mesmo.

– É claro. Fique à vontade. E depois me diga se achou o que procurava.

Ela riu e, embora eu não soubesse direito por que ria, foi uma risada agradável, que fez com que eu me sentisse, sem qualquer razão real, alegre por dentro.

Circulei por ali, mirando as fileiras intermináveis de baralhos mágicos, acessórios de palco e livros. Havia uma vitrine cheia de polegares de plástico. Senti o olhar dela pousado em mim, e era um olhar diferente daquele que o dono do mercado ao lado do meu prédio me lançava quando entrava em sua loja. Ele observava cada passo que eu dava. Tenho certeza de que achava que eu ia roubar algo.

– Você mora em Lancaster? – perguntou Ruth.

– Sim, mas do outro lado da cidade. Só estava passando de bicicleta, procurando meu irmão, quando vi sua loja e resolvi entrar.

– Você gosta de mágica?

– Adoro.

– O que adora na mágica?

Eu só queria dizer que a achava legal e divertida, mas saiu algo completamente diferente da minha boca:

– Eu gosto de poder treinar uma coisa e virar fera nela. Gosto de ficar no controle. Se o truque vai funcionar ou não, só depende de mim. Não importa o que qualquer outra pessoa diga, faça ou ache.

Ruth permaneceu uns instantes em silêncio e, na mesma hora, fiquei sem graça por ter falado aquilo tudo.

– Entendo o que você quer dizer – comentou ela. – Fale-me do truque do polegar.

– Bem, a gente enfia o polegar de verdade dentro do polegar de plástico e a plateia pensa que é o polegar de verdade. A gente tem que escondê-lo um pouco, porque parece falso mesmo, se a pessoa der uma boa olhada. Ele é oco por dentro e pode ser passado do polegar para a palma da outra mão, assim. – Fiz um gesto clássico de mágica, que é segurar uma das mãos com a outra e deslizar os dedos uns pelos outros. – Em segredo, você passa a ponta do polegar para a outra mão e pode enchê-la com um lenço de seda ou um cigarro, e depois repete o movimento e recoloca o polegar no dedo. Nessa hora, você já escondeu o objeto dentro dele. É como se você fizesse uma coisa aparecer ou desaparecer do nada.

– Entendo – disse Ruth. – Há quanto tempo você pratica esse truque?

– Alguns meses. Todo dia eu treino, às vezes por poucos minutos, outras vezes por uma hora. Mas todo dia. No começo é difícil à beça, mesmo com o livro de instruções. Depois vai ficando cada vez mais fácil. Qualquer um pode aprender.

– Parece um bom truque, e é ótimo que você tenha treinado. Mas sabe por que funciona?

– Como assim? – perguntei.

– Por que acha que o truque funciona com as pessoas? Você disse que o polegar parece muito falso, então, por que ele engana as pessoas?

De repente ela pareceu muito séria, como se realmente quisesse que eu lhe ensinasse algo. Eu não estava acostumado a que ninguém, muito menos um adulto, me pedisse para lhe explicar ou ensinar alguma coisa. Pensei na pergunta por um minuto.

– Acho que funciona porque o mágico é tão bom que engana as pessoas. Elas não veem os movimentos dele. É preciso manter as pessoas distraídas quando se faz mágica.

Ela riu.

– Distraídas. Isso é perfeito. Você é muito esperto. Quer saber por que acho que o truque de mágica funciona?

Ela esperou que eu respondesse e, mais uma vez, foi estranho ver um adulto me pedir permissão para me dizer algo.

– É claro.

– Acho que a mágica funciona porque as pessoas só veem o que acham que está ali, e não o que está de verdade. Funciona porque a mente é uma coisa engraçada. Ela vê o que espera ver. Espera ver um polegar de verdade, e então é isso que ela vê. O cérebro, por mais atarefado que seja, é muito preguiçoso. E, sim, o truque também

funciona porque, como você disse, as pessoas se distraem com bastante facilidade. Mas não se distraem por causa dos movimentos do mágico. A maioria das pessoas que assiste a um show de mágica não está de fato ali, assistindo ao show. Está lamentando aquilo que fez na véspera ou se preocupando com algo que pode acontecer no dia seguinte, de modo que não está realmente presente ali, para começo de conversa; sendo assim, como poderia ver o polegar de plástico?

Não compreendi o que ela dizia, mas balancei a cabeça. Teria que pensar naquilo depois. Repetir as palavras dela no meu pensamento e decifrar o quebra-cabeça.

– Não me entenda mal. Eu acredito em mágica. Mas não do tipo que requer artifícios, truques e ilusionismo. Conhece o tipo de mágica de que estou falando?

– Não, mas parece legal – respondi.

Queria que ela continuasse a falar. Estava gostando de termos uma conversa de verdade. Eu me sentia importante.

– Você faz truques com fogo? – perguntou ela.

– Bom, a gente também pode fazer o truque do polegar com um cigarro aceso, mas desse jeito nunca fiz. É preciso usar fogo para acender o cigarro.

– Bem, imagine que houvesse uma luzinha piscante e você tivesse o poder de transformá-la numa chama gigante, como uma bola de fogo.

– Parece superlegal. Como se faz isso?

– A mágica é essa. Você pode transformar aquela luzinha de nada numa imensa bola de fogo, usando apenas uma coisa: a sua mente.

Eu não entendi o que ela queria dizer, mas gostei muito da ideia. Eu adorava mágicos que sabiam hipnotizar pessoas. Dobrar colheres com a mente. Levitar.

– Gosto de você, Jim. Gosto muito de você – afirmou Ruth.

– Obrigado – respondi, feliz por ouvi-la dizer aquilo.

– Vou passar apenas seis semanas na cidade, mas, se você concordar em vir me visitar todos os dias, nas próximas seis semanas, eu lhe ensino um pouco de mágica. Mas do tipo de mágica que não se compra nas lojas e que vai ajudá-lo a fazer aparecer tudo o que você quiser. De verdade. Sem truques. Sem polegares de plástico. Sem ilusionismo. O que acha?

– Por que você faria isso? – indaguei.

– Porque sei transformar uma luzinha piscante numa chama. Alguém me ensinou isso e agora acho que é hora de ensinar a você. Vejo o que há de especial em você, e, se vier aqui todos os dias, sem falta, também o verá. Eu juro. Vai exigir muito trabalho e você terá de treinar esses truques ainda mais do que treinou o seu truque do polegar. Mas prometo que o que vou lhe ensinar mudará a sua vida.

Eu não soube o que dizer diante disso. Ninguém nunca me chamara de especial. E eu tinha certeza de que, se Ruth soubesse a verdade sobre quem eu era e sobre minha família, não me acharia

nada especial. Eu não sabia se acreditava que ela fosse capaz de me ensinar a fazer coisas surgirem do nada, mas queria ter mais conversas com ela como a daquele dia. Estar a seu lado fazia com que me sentisse bem por dentro. Mais feliz. Quase como se eu fosse querido, o que era uma coisa esquisita para se sentir na companhia de uma completa estranha. Ela parecia capaz de ser avó de qualquer um, se não fosse pelos olhos. Seus olhos prometiam mistério, segredos e aventuras. Não havia nenhuma outra aventura à minha espera naquele verão, e ali estava aquela senhora se oferecendo para me ensinar uma coisa que poderia modificar minha vida. Que esquisito. Se ela poderia ou não, eu não sabia. O que eu sabia era que eu não tinha absolutamente nada a perder. Senti esperança, coisa que não experimentara muitas vezes na vida.

– O que me diz, Jim? Está pronto para aprender mágica de verdade?

E, com essa simples pergunta, toda a trajetória da minha vida e o que quer que o destino tivesse reservado para mim até então se transformaram.

DOIS

Um corpo em repouso

Desde o início da civilização, a fonte da inteligência e da consciência humanas é um mistério. No século XVII a.C., os egípcios acreditavam que a inteligência residia no coração. Depois da morte, o coração era reverenciado e preservado. O cérebro tinha tão pouco valor que costumava ser retirado, por meio de um gancho inserido na cavidade nasal, antes da mumificação e jogado no lixo. No século IV a.C., Aristóteles acreditava que o cérebro funcionava primordialmente como um mecanismo de resfriamento do sangue, e seria por isso que os seres humanos (com seu cérebro maior) eram mais racionais do que os animais “de sangue quente”. Foram necessários cinco mil anos para que essa visão da insignificância cerebral se invertesse. A importância do cérebro para nossa identidade só começou a ser compreendida quando verificou-se que indivíduos que tinham sofrido traumatismos na cabeça, por motivo de acidentes ou ferimentos de guerra, tiveram o pensamento ou outras funções cerebrais comprometidos. Embora já soubéssemos bastante sobre a anatomia e o funcionamento cerebrais, nossa compreensão permanecia muito limitada. De fato, durante a maior

parte do século XX, acreditou-se que o cérebro era fixo, imutável e estático. Hoje em dia, sabemos que ele tem grande plasticidade e pode modificar-se, adaptar-se e reestruturar-se. É moldado pela experiência, pela repetição e pela intenção. E é somente graças aos extraordinários avanços tecnológicos das últimas décadas que podemos, na atualidade, ver a capacidade de transformação do cérebro nos níveis celular, genético e até molecular. Aprendi que cada um de nós é capaz de alterar seus próprios circuitos cerebrais.

Minha primeira experiência com a neuroplasticidade aconteceu na sala dos fundos daquela lojinha de mágicas, num pequeno centro comercial. Eu não sabia disso aos 12 anos, mas, durante aquelas seis semanas, Ruth literalmente reestruturou meu cérebro. Fez algo que, na época, muitos diriam ser impossível.



Não contei a ninguém meus planos de ir todos os dias à loja de mágicas e, na verdade, ninguém também me perguntou nada. O verão em Lancaster era um interminável purgatório – havia sempre a sensação inquietante de que eu devia estar fazendo alguma coisa, mas, a rigor, não havia nada para fazer. O edifício em que eu morava era cercado por pouco mais do que terra batida e barrilhas, que eram levadas pelo vento. Aqui e ali, entremeava-se nessa paisagem um

carro abandonado ou um pedaço decréto de algum equipamento. Ou qualquer coisa não mais desejada ou necessária, abandonada num local em que ninguém a notaria.

As crianças, assim como os adultos, apresentam melhor desempenho num ambiente de coerência e confiabilidade. O cérebro anseia por ambas. Na minha casa não havia nenhuma das duas. Nada de horário de refeições, despertador para lembrar a gente de acordar para ir à escola, nada de hora de dormir. Quando a depressão da minha mãe abrandava o bastante para ela se levantar da cama, podia acontecer de ser preparada uma refeição. Isso se houvesse mantimentos em casa. Quando não havia, eu ia dormir com fome ou visitava um amigo e torcia para que ele me convidasse para jantar. Eu me achava um garoto de sorte, pois, ao contrário da maioria dos meus amigos, nunca tinha de estar em casa em horário predeterminado. Eu fazia questão de voltar para casa bem tarde, pois sabia que, se chegasse mais cedo, sempre haveria uma briga em andamento ou alguma outra ocorrência que me faria querer estar noutro lugar, ser outra pessoa. Às vezes, o que a gente mais quer é alguém que fale conosco, que nos dê atenção. Porque isso significa que somos importantes. Eu fingia ter sorte por não ter ninguém para me chatear – para me mandar fazer o dever de casa, me acordar para ir à escola ou me dizer o que vestir. Mas era só fingimento. Os adolescentes desejam liberdade, mas apenas quando ela se assenta numa base estável e segura.



Ruth pedira que chegasse à loja às 10 horas da manhã. Então acordei cedo naquele primeiro dia, com a sensação de que era meu aniversário e manhã de Natal, tudo misturado num só. Eu tivera dificuldade para pegar no sono. Não fazia ideia do que ela ia me ensinar e, na verdade, não me importava. Só queria conversar um pouco mais com ela; e era bom ter um lugar para ir. Eu me sentia importante.



Vi Ruth pela vitrine da loja de mágicas, naquele primeiro dia, ao chegar na minha Schwinn Sting-Ray laranja de selim alongado. Lembro-me muito bem dessa bicicleta porque ela era um bem muito valioso para mim, comprado com meu próprio dinheiro. Dinheiro ganho cortando gramados e mais gramados, no calor daqueles longos dias de verão. Enquanto estacionava, vi que ela usava na cabeça uma fita azul larga, afastando do rosto o cabelo castanho que descia até os ombros, e que seus óculos pendiam de uma corrente no pescoço. O vestido era quase igual ao guarda-pó largo que tínhamos de vestir por cima da roupa nas aulas de trabalhos manuais da escola. Era da cor do céu de Lancaster de manhã – um azul claríssimo, com fiapos

brancos horizontais. Todas as manhãs, ao acordar, a primeira coisa que eu fazia era olhar pela janela. Por alguma razão, ver aquele céu azul sempre me deixava esperançoso.

Ruth me abriu um sorriso largo, que retribuí, mas senti meu coração martelando no peito. Sabia que, em parte, era por eu ter corrido muito na bicicleta no trajeto até lá, e em parte por eu não ter certeza do que ia acontecer. Na véspera, havia parecido uma boa ideia e nessa manhã parecera melhor do que passar mais um dia circulando por campos intermináveis de terra na minha Sting-Ray, sem ir a lugar algum, mas sempre na esperança de terminar em algum lugar. Naquele momento, porém, não tinha tanta certeza.

No que eu estava me metendo? E se não fosse inteligente o bastante para aprender a mágica que a Ruth pretendia me ensinar? E se ela descobrisse a verdade sobre minha família? E se, na realidade, fosse uma maluca que ia me sequestrar, me levar para o meio do deserto e fazer magia negra com o meu cadáver? Eu tinha visto um filme chamado *Voodoo Woman* (Mulher vodu), algum tempo antes, e de repente fiquei pensando se a Ruth seria uma feiticeira louca que ia me transformar num monstro, que ela controlaria com a mente para então dominar o mundo.

Meus braços ficaram moles. Entreabri a porta, me lembrando de como ela era pesada e resistia à pressão. Olhei para a bicicleta, deitada de lado, e para o estacionamento quase deserto. O que eu estava

fazendo? Por que havia concordado com aquilo? Eu poderia montar na bicicleta, ir embora e nunca mais voltar.

Ruth sorriu e me chamou pelo nome:

– Jim, que prazer vê-lo! Por um momento, achei que você não viria.

Balançou a cabeça com um jeito de avó e fez sinal para eu me aproximar. Senti um calorzinho por dentro. Ela não parecia uma feiticeira louca pronta para me destruir.

Empurrei a porta até o fim. Então ela se escancarou sem dificuldade, como na primeira vez.

– Você veio pela rua naquela bicicleta como se estivesse sendo perseguido – comentou Ruth quando entrei.

Era comum eu ter a sensação de ser perseguido, mas sem saber por quem.

De repente, meu rosto enrubesceu de vergonha. Talvez ela tivesse visto meu medo ou minhas dúvidas. Talvez tivesse visão de raios X. Baixei os olhos para meus tênis velhos. Havia um buraquinho no alto do pé direito. Fiquei sem graça. Enrosquei os pés para que ela não notasse.

– Este é meu filho, Neil. É ele o mágico – disse Ruth.

Se notara o buraco no meu sapato, fingiu não ter visto.

Neil não parecia um mágico, na verdade. Usava óculos pretos de aro grosso e tinha o mesmo tom de cabelo castanho da mãe. Parecia bastante normal. Nada de cartola, capa nem bigode de mágico.

– Pois então, ouvi dizer que você gosta de mágica – falou Neil.

Sua voz era grave e ele falava devagar. Havia cerca de cinquenta baralhos empilhados no balcão envidraçado à sua frente.

– É, acho bem legal.

– Conhece algum truque de cartas?

Neil começou a embaralhar as cartas de um baralho. Elas pareciam voar da mão direita para a esquerda, para lá e para cá, para lá e para cá, flutuando no espaço. Eu queria aprender a fazer aquilo. Ele parou e abriu o baralho em leque diante de mim.

– Escolha uma carta.

Olhei para o baralho. Uma carta se projetava ligeiramente, por isso calculei que era a escolha óbvia e, em vez de ficar com ela, escolhi outra bem à direita.

– Agora, não me mostre qual é, mas segure-a diante de você e dê uma olhada.

Dei uma olhadela para baixo, mantendo a carta bem junto ao peito, para o caso de haver algum espelho atrás de mim. Era a rainha (ou dama) de espadas.

– Agora, coloque-a de cabeça para baixo em qualquer lugar do baralho e embaralhe as cartas. Misture-as do jeito que quiser. Tome.

Entregou-me o baralho inteiro e procurei embaralhar as cartas – não como ele fizera, mas consegui manuseá-las e creio que fiz um bom trabalho.

– Embaralhe de novo.

Repeti a dose e, dessa vez, fui um pouco melhor. As cartas se empilharam de um jeito um tantinho mais rápido e ordeiro.

– Agora, a terceira vez.

Nessa hora, lembrei-me de pressionar as cartas com os nós dos dedos, para curvá-las, e, quando se juntaram, elas pareceram duas engrenagens girando juntas.

– Ótimo – disse Neil.

Devolvi-lhe o baralho. Ele começou a desvirar as cartas, uma por uma. De vez em quando, segurava uma delas e dizia “Esta não é a sua carta”.

Por fim, desvirou a rainha de espadas.

– Esta é a sua. É esta a sua carta.

Balançou-a com um floreio e a pôs virada para cima no tampo do balcão, diante de mim.

– Legal! – comentei, com um sorriso, me perguntando como ele soubera que aquela era a minha carta.

Peguei-a e a virei do outro lado. Verifiquei as quatro laterais, para checar se havia alguma dobra. Nada.

– Você sabe quem é essa? Quem a rainha de espadas representa?

Tentei lembrar o nome de uma rainha de quem tivesse ouvido falar nas aulas de história. Só consegui me lembrar de uma:

– Rainha Elizabeth?

Neil abriu um sorriso:

– Bem, se este fosse um baralho inglês, você estaria certo. Mas acontece que ele é um baralho francês e, no baralho francês, cada rainha representa uma mulher diferente na história ou na mitologia. A rainha de copas e a rainha de ouros representam Judith e Raquel, duas mulheres poderosas da Bíblia. A rainha de paus é conhecida como Argine, que não é ninguém de quem eu tenha ouvido falar, mas seu nome é um anagrama de *Regina*, que quer dizer “rainha” em latim. A rainha de espadas, sua carta, é a deusa grega Atena. É a deusa da sabedoria e companheira de todos os heróis. Se você partir numa missão heroica, precisará ter Atena a seu lado.

– E como você soube que minha carta era essa?

– Ora, você sabe que um mágico nunca revela seus truques, mas, como você está aqui para aprender, acho que posso revelar o segredo.

– Neil virou a carta para baixo. – Ocorre que este é um baralho marcado. Parece um baralho comum, mas, se você examinar com atenção isto aqui, que parece uma flor perto da parte de baixo, verá que há oito pétalas ao redor do centro. Cada pétala representa uma carta, de dois a nove, e o centro da flor representa o dez. Aqui ao lado, estes quatro arabescos representam os naipes – explicou, apontando outro desenho ao lado da flor. – Quando marcamos baralhos, nós, mágicos, sombreamos uma pétala, ou o centro e uma pétala, para representar o valete, a rainha e o rei. Quando não há nada sombreado, é um ás. Depois marcamos aqui, para indicar o naipe. Por isso, se você olhar para sua carta agora, poderá ver o código. O centro e a

pétala três estão sombreados, logo, é uma rainha. E aqui você pode ver que o naipe de espadas foi sombreado.

Examinei a carta. O sombreamento era sutil e, se eu não soubesse o que estava procurando, nunca o teria notado.

– É preciso algum treino, mas, depois que você decora o código, consegue lê-lo depressa.

Olhei para todos os outros baralhos espalhados sobre o balcão.

– Todos são marcados?

– Não. São todos tipos diferentes de baralhos para truques. Baralhos Stripper. Baralhos Svengali. Baralhos trucados. Baralhos para forçar a escolha. Tenho até um baralho de ondas mentais. Faço todos eles. As cartas são a minha especialidade.

Eu tinha ouvido falar em baralhos trucados, com cartas enganosas como o treze de ouros, um rei morto de espadas ou um coringa que segura exatamente a carta escolhida por alguém na plateia, mas era só. Todos os outros nomes soaram como um grande mistério. Baralhos Stripper e baralhos de ondas mentais? Eu não fazia ideia do que poderiam ser, mas não quis admitir minha ignorância ao Neil.

– Sabia que, na Segunda Guerra Mundial, baralhos especiais eram feitos e enviados a prisioneiros de guerra na Alemanha? – perguntou ele. – Todas as cartas podiam ser descascadas e dentro de cada uma havia um pedaço de mapa; quando as partes se juntavam, o mapa mostrava uma rota secreta de fuga para os prisioneiros. Isso é que era truque fascinante de mágica!

Neil repôs a rainha de espadas no baralho marcado e o estendeu para mim:

– Pode ficar com este. É presente.

Peguei o baralho. Ninguém nunca me dava coisas de graça, assim, simplesmente por dar.

– Obrigado. Muito obrigado – agradei.

Jurei para mim mesmo que decoraria cada carta marcada.

– E então? Mamãe me disse que vai ensinar a você mágicas muito bacanas.

Sorri, sem saber ao certo o que dizer.

– As mágicas que ela faz vão muito além de qualquer coisa que tenhamos aqui – disse Neil, apontando com a mão o interior da loja.

– Com as mágicas da mamãe você pode aprender a obter o que quiser. É mais ou menos como um gênio numa garrafa, mas ela vai apresentar você ao gênio da sua cabeça. Só tome cuidado com o que desejar.

– Tenho direito a três desejos? – questionei.

– A quantos você quiser. Mas vai exigir muito treino. É muito mais difícil do que aprender truques com cartas, embora possa não parecer grande coisa. Tive de praticar por um tempão. Apenas se lembre de prestar muita atenção a tudo que ela disser. Não existem atalhos. Você tem de seguir cada passo exatamente como ela mandar.

Assenti com a cabeça e guardei o baralho no bolso.

– Agora ela vai levá-lo lá para os fundos, onde temos um pequeno escritório. Lembre-se: faça tudo que ela mandar.

Neil olhou para a mãe e sorriu.

Ruth deu um tapinha no braço do filho e olhou para mim.

– Venha, Jim. Vamos começar.

Ela foi andando na direção de uma porta na parede dos fundos da loja e eu a segui, sem ter ideia do que estava fazendo.



O escritório dos fundos era mal-iluminado e tinha um cheiro meio bolorento. Não havia janelas, apenas uma velha escrivaninha marrom e duas cadeiras de metal. O chão era coberto por um tapete de lã grossa marrom, velho e surrado. Ali não havia truques de magia. Nada de varas de condão, copos de plástico, baralhos ou cartolas.

– Sente-se, Jim.

Ruth sentou-se numa das cadeiras de metal e eu na outra. Ficamos frente a frente, com os joelhos quase encostados. Minha perna direita balançava para cima e para baixo, como acontecia sempre que eu ficava nervoso. Eu estava de costas para a porta, mas sabia onde ela ficava, para o caso de precisar fugir daquele lugar.

Calculei mentalmente quanto tempo levaria para sair dali e chegar à minha bicicleta.

– Fico contente por você ter voltado hoje – disse-me Ruth com um sorriso, então eu fiquei um pouco menos agitado. – Como se sente?

– Tudo bem.

– O que está sentindo neste momento?

– Não sei.

– Está nervoso?

– Não – menti.

Ruth pôs a mão no meu joelho direito e fez pressão para baixo. O joelho parou de se mexer no mesmo instante. Eu estava pronto para fugir, se aquilo ficasse mais esquisito. Ela tirou a mão do meu joelho.

– Você estava balançando a perna como se estivesse nervoso.

– Acho que só estou querendo saber o que você vai me ensinar.

– A mágica que vou lhe ensinar não é uma coisa que se possa comprar em lojas. Ela existe há centenas, talvez milhares de anos, e você só pode aprendê-la se alguém a ensinar.

Assenti com a cabeça.

– Mas, primeiro, você tem que me dar uma coisa.

Eu tinha certeza de que daria qualquer coisa à Ruth para aprender seus segredos, mas, afora minha bicicleta, eu não tinha grandes posses.

– O que você quer?

– Sua palavra. Precisa me prometer que ensinará a outra pessoa o que vou ensinar a você neste verão. E tem que fazer essa pessoa prometer que vai ensinar a mais alguém. E assim sucessivamente. Pode fazer isso?

Eu não tinha a menor ideia de se poderia ou não ensinar a outra pessoa. Mas Ruth apenas me olhava fixo, esperando uma resposta, e percebi que só havia uma resposta certa:

– Eu prometo.

Pensei em cruzar os dedos nas costas, para o caso de não encontrar ninguém a quem ensinar, mas, em vez disso, levantei três dedos, como tinha visto os escoteiros fazerem. Calculei que aquilo oficializava a promessa.

– Feche os olhos. Quero que você imagine que é uma folha flutuando ao vento.

Arregalei os olhos e fiz uma careta. Eu era bem alto para minha idade, apesar de só pesar uns 55 quilos. Mais parecia um graveto espetado no chão do que uma folha sendo soprada pelo vento.

– Feche os olhos – repetiu Ruth em tom bondoso e balançou a cabeça.

Fechei-os e tentei imaginar uma folha sendo levada pelo vento. Talvez Ruth fosse me hipnotizar para eu achar que era uma folha. Eu já vira um hipnotizador no palco e ele levava algumas pessoas da plateia a achar que eram diversos animais de uma fazenda. Depois,

fizera todos começarem a brigar entre si. Comecei a rir e abri os olhos.

Ruth sentava-se ereta na cadeira diante da minha, com as palmas das mãos pousadas nas coxas. Deu um pequeno suspiro.

– Jim, o primeiro truque é aprender a relaxar todos os músculos do corpo. Não é fácil como parece.

Eu não sabia direito se algum dia já me sentira relaxado. Parecia estar sempre pronto para fugir ou brigar. Tornei a abrir os olhos e Ruth inclinou a cabeça para a direita, fitando-me.

– Não vou machucá-lo. Vou ajudar você. Pode confiar em mim?

Pensei no que ela estava pedindo. Eu não sabia se confiava em alguém na minha vida; certamente não nos adultos. Mas ninguém jamais me pedira para confiar até então e gostei do que senti. Queria confiar em Ruth. Queria aprender o que ela tivesse para me ensinar, mas a situação toda era muito esquisita.

– Por quê? – perguntei. – Por que você vai me ajudar?

– Porque, no segundo em que nos conhecemos, eu soube que você tinha potencial. Pude ver perfeitamente. E quero lhe ensinar a enxergar isso também.

Eu não sabia o que era potencial nem fazia ideia de como Ruth tinha tanta certeza de que eu o possuía. Também não sabia, naquela ocasião, que ela provavelmente veria potencial em qualquer um que entrasse na loja de mágicas naquele dia de verão de 1968.

– Está bem – respondi. – Confio em você.

– Então, ótimo. É por aí que vamos começar. Agora, concentre-se no seu corpo. Que sensação ele traz?

– Não sei.

– Pense em você andando de bicicleta. Qual é a sensação do corpo quando você pedala em alta velocidade?

– É boa, eu acho.

– O que o seu coração está fazendo neste momento?

– Batendo – respondi, e sorri.

– Devagar ou depressa?

– Depressa.

– Ótimo. Como estão suas mãos?

Olhei para baixo e notei que minhas mãos estavam agarradas às bordas da cadeira. Relaxei-as.

– Estão relaxadas.

– Certo. E sua respiração? É profunda ou superficial? Está assim...
– respirou fundo e expeliu o ar – ...ou assim? – perguntou, começando a respirar depressa, como um cachorro esbaforido.

– Acho que está mais ou menos no meio.

– Você está nervoso?

– Não – tornei a mentir.

– Sua perna recomeçou a sacudir.

– Um pouquinho, talvez.

– O corpo é cheio de sinais sobre o que acontece dentro de nós. É incrível. Alguém pode lhe perguntar como você está e você dizer

“Não sei”, porque talvez não saiba mesmo ou porque não queira dizer; no entanto, seu corpo sempre sabe o que você está sentindo. Quando tem medo. Quando está feliz. Empolgado. Nervoso. Aborrecido. Quando está com ciúme. Ou triste. Sua mente pode pensar que você não sabe, mas, se perguntar ao seu corpo, ele lhe dirá. Ele tem mente própria, de certa maneira. Ele reage. Responde. Às vezes reage da maneira correta numa dada situação, às vezes, da maneira errada. Está entendendo?

De repente, pensei em como aquilo era verdade. Sempre que eu chegava em casa, sabia dizer, assim que cruzava a porta, qual era o estado de ânimo da minha mãe. Ela não precisava dizer uma palavra. Eu sentia aquilo na boca do estômago.

Encolhi os ombros. Fiquei tentando acompanhar o que Ruth falava.

– Há momentos em que você fica realmente triste ou zangado?

– Sim, alguns.

Eu ficava com raiva muitas vezes, mas não queria revelar isso.

– Quero que você me conte uma situação em que tenha sentido raiva ou medo e depois falaremos de qual é a sensação do seu corpo enquanto você me conta.

Minha cabeça começou a disparar. Eu não sabia o que dizer a ela. Devia contar sobre o dia em que uma freira da minha escola me dera um tapa e, sem pensar, eu reagira dando-lhe outro? Ou, talvez, da noite de quinta-feira, quando papai tinha chegado bêbado de novo?

Podia contar o que o médico dissera quando levei mamãe ao hospital e de como aquilo me dera vontade de bater nele ou de me enfurnar num buraco, ou as duas coisas?

– Jim, os seus pensamentos são tão altos que consigo ouvi-los, mas não consigo entendê-los. Diga-me no que está pensando neste exato momento.

– Estou pensando em todas as coisas que não quero contar para você.

Ela sorriu.

– Tudo bem. Não há nada que você possa dizer que seja errado. Estamos falando do que você sente. Os sentimentos não são certos nem errados. São apenas sentimentos.

Eu não acreditava de verdade nas palavras dela. Sentia uma vergonha enorme dos meus sentimentos, da minha raiva, da minha tristeza, de todos os modos pelos quais minhas emoções pareciam me dominar. Tive vontade de sair correndo.

– Sua perna está subindo e descendo a dois quilômetros por minuto neste momento – informou ela. – Vou contar até três e quero que você apenas comece a me contar uma história. Não quero que pense no que vai dizer, está bem? No três. Está pronto?

Eu continuava numa tentativa frenética de tirar da cabeça todos os pensamentos e sentimentos que irrompiam, para encontrar alguma coisa que não fosse tão embaraçosa. Não queria que ela se assustasse e fosse embora.

– Um...

E se ela fosse católica e ficasse horrorizada ao saber que eu tinha esbofeteado uma freira, sido expulso da escola e mandado para a casa da minha irmã mais velha, para viver com ela e o marido, e que lá também eu havia entrado numa briga e sido expulso da escola? E se ela não quisesse que eu voltasse, por ser violento demais?

– Dois...

E se eu lhe falasse da raiva que sentia do meu pai por ele ter tomado um porre e destruído o nosso carro, causando o vexame de agora termos que andar com a frente do carro toda amassada, com o para-choque amarrado com barbante, o que parecia um enorme cartaz dizendo *Veja como somos pobres, não podemos nem mandar consertar o carro?* E se ela achasse que eu era um mau filho?

– Três... Já!

– O meu pai bebe. Não todo dia, mas muito. Sai para beber e às vezes passa semanas sumido. E ficamos sem dinheiro nenhum, a não ser pelos cheques que recebemos da assistência social e que não cobrem muita coisa. Quando ele não bebe, todo mundo pisa em ovos, tentando não dar motivos para ele começar. Quando ele bebe em casa, grita, xinga e quebra coisas, e minha mãe chora. Quando acontece isso, o meu irmão desaparece e eu me escondo no quarto, mas fico sempre escutando, para o caso de a situação ficar muito ruim e eu precisar fazer alguma coisa. Eu me preocupo com a mamãe. Ela vive doente e passa quase o tempo todo de cama, e sempre piora

depois que ele bebe e os dois brigam. Ela grita com meu pai quando ele está em casa, depois fica em silêncio quando ele sai. Não se levanta da cama, não come nem faz nada. Não sei o que devo fazer.

– Continue, Jim.

Ruth estava escutando de verdade. Parecia mesmo querer ouvir o que eu narrava. Não pareceu chocada. Mantinha aquele sorriso bondoso de quem compreende. Como se soubesse do que eu estava falando ou, pelo menos, não achasse que a minha família era um lixo, por sermos tão pobres.

– Continue – repetiu, me encorajando.

– Uma vez, cheguei da escola e estava tudo em silêncio. Um silêncio esquisito. Fui até o quarto da mamãe e ela estava na cama. Tinha tomado uma porção de comprimidos. Eram calmantes, mas ela havia tomado muitos. Tive que correr ao apartamento do lado e pedir à moça de lá para nos levar ao hospital, dirigindo o carro. Ela já tinha precisado ir para o hospital assim, uma vez. A minha mãe, quero dizer; ela já tinha feito esse tipo de coisa. No hospital, mamãe estava na cama, eu sentado perto dela, e ouvi as pessoas falando do outro lado da cortina. Um sujeito estava furioso por ter que preencher toda a papelada para minha mãe e disse que ela já tinha estado lá e que estava cansado de perder tempo com gente desse tipo. A mulher riu e disse alguma coisa do gênero “pode ser que esta seja a última vez”. Não consegui entender direito, e aí os dois riram, e fiquei com tanta raiva que tive vontade de rasgar a cortina e gritar com eles. Quem

trabalha num hospital não deve ser assim. E fiquei zangado com a mamãe, porque não entendi por que ela precisava fazer aquilo. Não era justo, e era constrangedor. Fiquei com raiva do papai por deixá-la tão aborrecida e tão triste. Fiquei com raiva dos dois e de todo mundo no hospital, e às vezes fico furioso, furioso de verdade.

Fiquei sem saber direito o que fazer, depois que parei de falar. Ruth permanecia sentada em sua cadeira, de frente para mim, e eu apenas olhei fixo para a porcaria do buraco na porcaria do meu tênis.

– Jim – Ruth disse meu nome, baixinho. – O que você sente no seu corpo neste exato momento?

Encolhi os ombros. Queria saber o que ela estava pensando de mim, agora que sabia da minha família.

– Como está o seu estômago?

– Meio embrulhado.

– Como está o seu peito?

– Apertado. Dói um pouco.

– E sua cabeça?

– Minha cabeça está latejando.

– E seus olhos?

Não sei por que, mas, no minuto em que ela fez essa pergunta, tive a sensação de que tudo que eu queria era fechar os olhos e chorar. Eu não queria chorar, mas não consegui impedir. Uma lágrima desceu pelo meu rosto.

– Meus olhos estão ardendo um pouco, acho.

– Obrigada por ter me contado sobre os seus pais, Jim. Às vezes, precisamos parar de pensar no que devemos dizer e apenas dizer o que é preciso.

– Para você, é fácil falar.

Ruth e eu rimos e, nesse segundo, senti-me um pouquinho melhor.

– Meu peito não está mais tão apertado.

– Ótimo. Isso é bom. Vou ensinar você a relaxar todos os músculos do seu corpo, e quero que treine isso todos os dias, durante uma hora. Tudo que praticarmos aqui, a cada manhã, quero que você também pratique em casa, à noite, mais ou menos como um dever de casa. Ora, relaxar pode parecer algo fácil, mas, na verdade, é muito, muito difícil e exige muita prática.

Eu ainda não conseguia me lembrar de alguma ocasião em que houvesse me sentido relaxado. Já me sentira cansado inúmeras vezes; relaxado, não sabia. Nem tinha certeza do que aquilo significava.

Ruth me mandou sentar numa posição confortável na cadeira e fechar os olhos. Tornou a me pedir para imaginar que eu era uma folha sendo soprada pelo vento. Foi até legal pairar acima das ruas, na minha cabeça. Eu me senti um pouco mais leve na cadeira.

– Não arrie o tronco. Você precisa permanecer acordado e manter seus músculos alertas, ainda que pretenda relaxá-los. Respire fundo. Três vezes. Inspire pelo nariz e expire pela boca.

Respirei o mais fundo que podia. Três vezes.

– Agora, quero que você se concentre nos dedos dos pés. Mentalmente, pense nos dedos dos seus pés. Sinta-os. Remexa-os um pouco. Encolha-os dentro dos sapatos, depois relaxe-os. Inspire fundo e solte o ar devagar. Fique apenas respirando e se concentrando nos dedos dos pés. Sinta-os ficarem cada vez mais pesados.

Inspirei e expirei mais algumas vezes e tentei me concentrar nos dedos dos pés. Seria de supor que fosse fácil, mas não era. Remexi um pouco os dedos dentro dos tênis, mas então comecei a pensar se conseguiria comprar sapatos novos antes de recomeçarem as aulas e lembrei que não tinha dinheiro, então esqueci tudo sobre os dedos dos pés.

Ruth parecia adivinhar todas as vezes em que eu passava a pensar em outra coisa que não os dedos, pois, no momento em que minha mente se desviava para algo diferente, ela interrompia e me mandava tornar a respirar fundo. Não sei dizer por quanto tempo tive que respirar e pensar nos dedos dos pés, mas pareceu uma eternidade.

– Agora, quero que você respire fundo e se concentre nos seus pés.

Eu estava ficando com fome. E entediado. O que os meus pés tinham a ver com aprender mágicas? Já devia ser a hora do almoço. Talvez ela fosse me matar de fome. E devia estar lendo meus pensamentos, porque juro que sabia exatamente quando me interromper.

– Traga sua mente de volta para os pés.

Girei os tornozelos e pensei nos meus pés grandes, idiotas e famintos.

– Agora, pense nos tornozelos. Relaxe suas coxas. Sinta as pernas ficarem pesadas e arriarem na cadeira.

Imaginei que eu era o homem mais gordo do mundo e que a cadeira ficaria tão pesada que cairia pelo carpete de lã.

– Agora, relaxe a barriga. Contraia os músculos, depois relaxe.

Fiz o que ela mandou, e foi aí que meu estômago roncou tão alto que tive certeza de que ela pôde ouvir.

– Agora, o peito, Jim. Respire bem fundo, expire e relaxe o peito. Sinta o coração bater e relaxe os músculos em volta do coração. Seu coração é um músculo que bombeia sangue e oxigênio para o corpo. Você pode relaxá-lo como qualquer outro músculo.

Eu me perguntei se, relaxando o meu coração, meu corpo simplesmente pararia de funcionar. O que Ruth faria então?

– Focalize a atenção no centro do peito. Sinta os músculos do peito relaxarem. Respire fundo e sinta seu coração bater à medida que você relaxa mais. Agora, inspire e expire, e torne a se concentrar em relaxar os músculos do peito.

Enquanto fazia o exercício, notei que meu coração já não estava em disparada.

Na faculdade de medicina, eu viria a estudar o coração. Aprenderia que existem nervos que o ligam à parte do tronco encefálico chamada bulbo raquidiano, por meio do nervo vago, e que

o nervo vago tem dois componentes, e que, ao aumentarmos a ativação do nervo, relaxando e diminuindo o ritmo da respiração, ele estimula o sistema nervoso parassimpático, diminuindo a frequência cardíaca e baixando a pressão sanguínea. Também aprenderia que reduzir o tônus do nervo vago estimula efetivamente o sistema nervoso simpático, que é o que acontece quando ficamos amedrontados ou assustados – os batimentos cardíacos aumentam. Mas, na loja de mágicas, naquele dia, tudo que eu sabia era que, quando Ruth me ensinava a relaxar e a respirar, eu me sentia um pouco melhor, um pouco mais calmo. Eu não conhecia o sistema nervoso nem a infinidade de formas de comunicação entre o coração e o cérebro. E nem meu cérebro nem meu coração precisavam estudar nada para que aquilo funcionasse. Eu mandava sinais do cérebro para o coração e meu coração respondia.

– Agora, quero que você relaxe os ombros. O pescoço. O queixo. Deixe a língua cair no fundo da boca. Sinta os olhos e a testa se contraírem e relaxarem. Deixe tudo, cada músculo do corpo... simplesmente... relaxar.

Ruth não disse mais nada durante o que pareceu a eternidade. Fiquei ali sentado, tentando relaxar, tentando respirar de modo lento, inspirando e expirando. Tentando não me remexer. Eu a ouvia inalando profundamente o ar e soprando-o pela boca, e tomei isso como um sinal de que eu deveria fazer o mesmo. É difícil respirar quando a gente está pensando em como deve respirar. Uma ou duas

vezes, tentei espiar Ruth por entre as pálpebras espremidas e vi que os olhos dela estavam fechados e que sua posição na cadeira espelhava a minha. Por fim, ela falou:

– Muito bem. Acabou-se o tempo. Abra os olhos.

Abri-os e me ajeitei na cadeira. Meu corpo parecia diferente e um pouco estranho.

– É isso, Jim. Aposto que um petisco lhe cairia bem – disse, abrindo uma gaveta da escrivaninha e retirando um pacote de biscoitos Chips Ahoy! com lascas de chocolate. – Pegue quantos quiser.

Peguei um punhado. Eram meus favoritos. Depois ela me olhou por cima da armação dos óculos e disse:

– Você está no caminho.

Na verdade, eu não sabia no caminho de quê. Não sabia ao certo o que havia de realmente mágico em ficar apenas sentado numa cadeira por uma hora.

– Jim, quero que você treine o relaxamento do corpo. Em especial nas situações com sua família, como as que me contou. Você pode se manter relaxado, mesmo quando sentir raiva ou tristeza. Sei que parece uma trabalhadeira enorme, mas você acabará sabendo entrar quase instantaneamente num estado de relaxamento completo. É um grande truque para se aprender. Confie em mim.

– Está bem. Mas posso perguntar por quê?

– Há muitas coisas na vida que não podemos controlar. É difícil, em especial quando se é criança, ter a sensação de poder controlar seja o que for. De poder modificar alguma coisa. Mas você pode controlar seu corpo e sua mente. Talvez isso não pareça grande coisa, mas é muito importante. Pode mudar tudo.

– Não sei.

– Vai saber. Continue a vir aqui. Continue a treinar tudo que aprender neste verão e um dia você saberá.

Fiz que sim, mas não sabia se voltaria ali. Aquilo não era como os truques de mágica que eu queria aprender.

– Você sabe quem foi Isaac Newton? – perguntou ela.

– Uma espécie de cientista?

– Muito bem. Ele era físico e matemático. Talvez um dos maiores cientistas de todos os tempos. Há uma história sobre ele que talvez você goste de ouvir. Ele não teve uma vida maravilhosa. O pai morreu três meses antes de ele nascer. Isaac foi prematuro e órfão de pai, o que significa que não teve um começo de vida muito bom. A mãe voltou a se casar quando ele tinha 3 anos e ele não sentia grande afeição pelo padrasto. Houve uma ocasião em que ameaçou pôr fogo na casa com os dois lá dentro. Quando tinha mais ou menos a sua idade Isaac era um jovem raivoso. A mãe o tirou da escola porque queria que ele fosse fazendeiro como o pai. Era o que todos esperavam dele. Mas Isaac detestava a vida na fazenda. Odiava tudo que se referia a ela. Um professor convenceu sua mãe a deixá-lo voltar

para a escola. Ele se tornou o melhor aluno de lá, mas só porque era terrivelmente provocado e intimidado pelos outros alunos; tirar as melhores notas era a sua forma de vingança. Mais tarde, ingressou na faculdade, mas, para custear estudos e alimentação, teve de trabalhar como criado de um professor na escola. Ele não teve as mesmas vantagens de outros garotos, ou a mesma sorte, ou o mesmo dinheiro. Mas mudou o mundo.

Eu nunca tinha ouvido falar que cientistas famosos pudessem detestar os pais ou brigar com colegas de turma.

Despedi-me da Ruth e do Neil e já ia saindo da loja de mágicas quando a ouvi dizer:

– Não se esqueça, Jim, treine os exercícios de que falamos.

Olhou-me direto nos olhos e sorriu. Saí pedalando pela Avenida I com um calorzinho por todo o corpo. Não fazia ideia do motivo de Ruth estar me ensinando a relaxar o corpo, mas iria para casa treinar, para ver se aquilo era mágica mesmo.

Hoje sei que grande parte do que Ruth começou a me mostrar naquele primeiro dia tinha a ver com o cérebro e com a reação aguda do corpo ao estresse – ou o que a maioria das pessoas chama de reação de luta ou fuga. Quando o cérebro percebe uma ameaça ou teme por sua sobrevivência, a parte do sistema nervoso autônomo chamada sistema nervoso simpático entra em ação e libera epinefrina. A glândula suprarrenal também é acionada por hormônios liberados pelo hipotálamo e produz cortisol. Tenho

certeza de que, mesmo aos 12 anos, eu tinha níveis elevados de cortisol. Na situação de ameaça, praticamente tudo no corpo que não é necessário para lutar pela vida tem o funcionamento suspenso. A digestão se torna mais lenta, há uma constrição dos vasos sanguíneos (exceto os dos grandes músculos, que passam por uma dilatação), a audição diminui, a visão se estreita, a frequência cardíaca se eleva e a boca fica seca, porque a glândula lacrimal, que regula a salivação, se inibe de imediato.

Tudo isso é importante quando a pessoa está de fato lutando por sua vida; mas essa reação aguda ao estresse foi feita para ser temporária. Viver em estado de estresse prolongado tem toda sorte de repercussões psicológicas e fisiológicas – raiva, depressão, ansiedade, dores no peito, dores de cabeça, insônia e baixa do sistema imunológico.

Muito antes de se falar em hormônios do estresse, Ruth me ensinou a regular minha resposta fisiológica ao estresse crônico e à ameaça. Hoje em dia, quando entro numa sala de cirurgia, sei tornar minha respiração mais lenta, regular minha pressão sanguínea e manter uma frequência cardíaca baixa. Quando olho pelo microscópio e opero as partes mais delicadas do cérebro, minhas mãos se mantêm firmes e meu corpo fica relaxado, por causa do que Ruth me ensinou na loja de mágicas. Na verdade, se não fosse ela, talvez eu nem tivesse me tornado neurocirurgião. Aprender a relaxar o corpo é e era importantíssimo, mas foi apenas o começo. Ruth levou

dez dias para me conduzir a um estado em que eu pudesse relaxar o corpo inteiro. No 11^o dia, fui de bicicleta à loja, sentei na cadeira, fechei os olhos e esperei que ela me conduzisse novamente pelo processo de relaxamento. Mas Ruth tinha outros planos.

– Abra os olhos, Jim. Está na hora de fazer alguma coisa em relação a todas essas vozes na sua cabeça.

TRUQUE Nº 1 DA RUTH

Para relaxar o corpo

1. Encontre tempo e um local para fazer este exercício sem sofrer interrupções.
2. Não comece se já estiver estressado, se houver outros assuntos que o estejam distraindo, se tiver ingerido bebidas alcoólicas ou se estiver cansado.
3. Antes de começar, sente-se por alguns minutos e apenas relaxe. Pense no que deseja conseguir com o exercício. Defina sua intenção.
4. Agora, feche os olhos.
5. Comece respirando fundo três vezes, inspirando pelo nariz e expirando o ar devagar pela boca. Repita até se acostumar com esse tipo de respiração, para que ela própria não venha a distraí-lo.
6. Quando se sentir à vontade respirando dessa maneira, pense especificamente em como está sentado e se imagine olhando para si mesmo.
7. Agora, pense em seus dedos dos pés e relaxe-os. Em seguida, concentre-se nos seus pés, relaxando os músculos. Imagine que eles quase se desmancham, enquanto você continua a inspirar e expirar. Focalize apenas seus dedos e pés. No princípio, será fácil você se distrair ou deixar o pensamento vagar. Quando isso acontecer, simplesmente recomece, relaxando os músculos dos tornozelos e dos pés.
8. Quando houver conseguido relaxar os pés, leve sua atenção mais para cima, relaxando as panturrilhas e as coxas.
9. Em seguida, relaxe os músculos do abdômen e do peito.
10. Pense então em sua espinha dorsal e relaxe os músculos ao longo de toda ela, até os ombros e o pescoço.
11. Por último, relaxe os músculos do rosto e do couro cabeludo.

12. À medida que for conseguindo ampliar o relaxamento dos músculos do corpo, observe que você é tomado pela calma. Que se sente bem. Nesse ponto, não é incomum a pessoa se sentir sonolenta ou até adormecer. Tudo bem. Talvez sejam necessárias várias tentativas para chegar até aqui e conseguir conservar a sensação de relaxamento sem pegar no sono. Seja paciente. Seja gentil com você mesmo.
13. Agora, concentre-se no coração e pense em relaxar seu músculo cardíaco, enquanto inspira e expira devagar. Você verá que seus batimentos cardíacos ficam mais lentos à medida que seu corpo relaxa e você respira de modo brando.
14. Imagine o seu corpo, agora completamente relaxado, e experimente a sensação de apenas existir, enquanto inspira e expira devagar. Experimente a sensação de calor. Muitos terão a impressão de estar flutuando e serão tomados por uma sensação de calma. Continue a inspirar e a expirar devagar.
15. Com intenção, lembre-se dessa sensação de relaxamento, calma e calor.
16. Agora, abra os olhos devagar. Passe alguns minutos sentado, de olhos abertos, e apenas exista, sem qualquer outra intenção ou pensamento.

A respiração e o relaxamento são os primeiros passos para domar a mente.

TRÊS

Pensar no pensar

O bom mágico dá sinal à plateia de que está prestes a fazer mais um truque. O grande mágico já tem a atenção da plateia antes mesmo de ela se dar conta de que ele passou para o truque seguinte.

Ruth era uma grande mágica.

Eu jamais soubera que havia vozes na minha cabeça, até ela apontá-las. Nunca soubera como eram altas, até Ruth me pedir para tentar mantê-las caladas. Era difícil treinar meu corpo a relaxar – em especial em casa, num pequeno apartamento em que a televisão parecia estar sempre aos berros e em que respirar fundo significava aspirar a fumaça fedorenta de cigarro que impregnava densamente o ar. Mas, se relaxar o corpo era difícil, silenciar meus pensamentos parecia impossível.

Fazia dez dias que eu frequentava a loja de mágicas, que, em muitos sentidos, era mais confortável do que minha casa. Eu adorava o silêncio e a calma. Depois dos primeiros dias, Ruth começou a me dar, diariamente, coisas para comer. Terminávamos nosso treinamento, íamos para a frente da loja e lá vinha uma enorme Tupperware verde, de tampa plástica branca, dentro da qual

costumava haver frutas e queijo, biscoitos e frutas secas. A única coisa parecida com frutas secas que eu costumava comer era o milho tostado Corn Nuts, mas experimentei as variedades estranhas que Ruth oferecia. A refeição era sempre seguida por biscoitos Chips Ahoy!, meus favoritos. Quando não estava ocupado, Neil juntava-se a nós e contava histórias, me mostrava um novo truque de mágica ou o baralho mais recente que estava fazendo. Neil gostava de falar de boca cheia. Apesar de sermos um trio esquisito e temporário, logo me senti íntimo deles. Meio como se fossem da minha família. Eu não precisava cuidar de ninguém na minha família da loja de mágicas e, durante duas horas por dia, contava com 100% da atenção deles. Conversávamos, brincávamos e em tudo havia uma descontração diferente do que se passava na minha casa, onde alguns assuntos eram evitados e a raiva ou o ressentimento subjacentes podiam vir à tona a qualquer momento. Neil iniciava cada história colocando os óculos de perto, olhando por cima deles e sorrindo.

Contou uma história de quando estava servindo na Zona Desmilitarizada da Coreia. Disse que ele e alguns amigos faziam um número de mágica na cantina quando o oficial comandante entrou e ordenou que se dirigissem imediatamente ao Paralelo 38 – a linha divisória entre a Coreia do Norte e a do Sul. Ele e seus dois parceiros do exército chegaram ao posto de controle, mas a polícia militar não liberou sua entrada, porque, apesar de portarem suas armas, eles ainda estavam usando a cartola e o fraque da apresentação do número

de mágica. Não sei se essa história, ou as outras que Neil contou, era verdadeira ou exagerada, mas todas nos faziam rir. O tipo de risada que, quando começa, não se consegue parar. Naqueles momentos, eu era capaz de relaxar completamente e silenciar a voz na minha cabeça de que Ruth vinha falando. Ela me contava histórias da sua vida numa cidadezinha do estado de Ohio onde todos se importavam uns com os outros e os longos dias de verão eram passados com familiares e amigos. Às vezes eu imaginava Neil me aceitando como seu aprendiz e me ensinando todos os seus truques mais secretos. Chegava até a imaginar a marquise de um teatro anunciando nós dois num grande letreiro luminoso. É engraçado ver como nos agarramos a certas experiências quando costumamos ser privados delas. O vínculo que eu tinha com Ruth e Neil era especial e verdadeiro. Senti esse vínculo com outras pessoas ao longo da vida: em alguns casos, tratou-se de alguém encontrado por acaso num elevador, onde nos olhávamos nos olhos e, por razões que não sabíamos explicar, ocorria uma ligação – não um simples encontro de olhares, porém um saber mais profundo, um reconhecimento da humanidade um do outro e da realidade de estarmos no mesmo caminho. E, quando isso acontece, é mesmo mágico. Noutras ocasiões, olhei nos olhos um sem-teto e foi como se visse meu próprio rosto me fitando; naquele breve momento, vivenciei a dor da minha jornada e senti uma profunda empatia, seguida de gratidão pelo fato de meu caminho ter me trazido até onde estou hoje. Todos temos uma história, e aprendi

que, em seu âmago, quase todas as nossas histórias são parecidas. A criação de vínculos pode ter grandes poderes. Às vezes, um simples encontro rápido é capaz de alterar para sempre a vida de alguém.

É claro que foi esse o caso com Ruth. Aquele primeiro encontro mudou tudo, pondo minha vida numa trajetória muito diferente da que ela teria seguido. Ruth não era um ser sobrenatural, ainda que, aos 12 anos, eu gostasse de imaginar que era. Ela era um simples ser humano com o dom profundo da empatia e da intuição, o dom de se importar com outro ser humano sem esperar nada em troca. Ela me deu seu tempo. Deu-me sua atenção. E me expôs a um tipo de magia que ainda hoje utilizo. Houve momentos, na loja de mágicas, em que tive a convicção de que estar ali era uma perda de tempo e de que eu não teria qualquer possibilidade de aprender o que ela tentava me ensinar. E houve ocasiões em que realmente achei que ela era meio maluca. Hoje, sei que as técnicas que Ruth me ensinou eram antiquíssimas, em muitos sentidos, e faziam parte de tradições orientais que datavam de milhares de anos. Agora a ciência reconhece que a neuroplasticidade é não apenas uma realidade, mas parte inerente do mecanismo de funcionamento cerebral. E sei que o cérebro pode ser treinado para melhorar a concentração e a atenção, bem como para não reagir ao diálogo contínuo que se passa em nossa cabeça e nos desvia da capacidade de tomar decisões claras e úteis. Atualmente isso é bem compreendido, mas, na época em que Ruth me deu suas lições, era inédito. Quando ela falou que ia me ensinar a

desligar as vozes na minha cabeça, eu não fazia ideia do que estava dizendo, mas resolvi segui-la assim mesmo.

– Relaxe os ombros. Relaxe o pescoço. Relaxe o queixo. Sinta os músculos do rosto relaxarem – pediu ela. Eu já sabia fazer essas coisas.

Ela me guiou mais uma vez no processo de relaxamento e sua voz suave fez meu corpo sentir-se tão leve que eu não me surpreenderia se estivesse pairando acima da cadeira, levitando como uma carta de um dos baralhos mágicos do Neil, em que a carta sobe sozinha.

– Agora, quero que você esvazie sua mente.

Essa era nova. De repente, senti o peso do corpo na cadeira. Do que exatamente Ruth estava falando? Como é que eu ia esvaziar minha cabeça? Meus pensamentos dispararam, abri os olhos e topei com Ruth sorrindo para mim.

– É outro truque – disse ela.

– Está bem. Como é que eu faço?

– Bem, isso é um pouco complicado, porque a sua mente vai pensar no pensar e, no minuto em que o fizer, você terá de parar de pensar em pensar, sem pensar no pensamento.

Hein?

– Sabe o que é um narrador?

– É claro – respondi. – É como você me guiando no truque do relaxamento.

Ruth bateu palmas e riu um pouco.

– Ao praticar o truque do relaxamento em casa, como é que você faz?

Pensei nisso por um segundo.

– Faço do mesmo jeito que aqui.

– Bem, eu não estou lá para narrar. Então quem narra?

– É você, mas na minha cabeça.

– Mas não sou eu de verdade na sua cabeça, então, quem faz a narração?

Para mim, era mesmo a voz dela na minha cabeça, dizendo-me para me concentrar e para relaxar cada músculo do corpo.

– É a sua voz.

– Mas não sou realmente eu. Então quem é?

Tive um palpite do que ela queria que eu dissesse:

– Sou eu?

– Sim, é você, falando consigo mesmo na sua cabeça. Pareço ser eu porque é isso que você quer que pareça. Esse narrador é muito bom para fazer imitações. Pode soar igual a qualquer um.

– Certo.

– Todos temos essa voz que fala conosco sem parar na nossa cabeça. Do minuto em que acordamos até a hora em que vamos dormir. Ela está sempre presente. Pense nisso. É como um locutor de rádio, dizendo o que virá a seguir, dando a lista de músicas a cada segundo do dia.

Pensei no assunto. Eu escutava, na Boss Radio, os *40 Maiores Sucessos*, transmitidos em 930 kHz pela estação KHJ-AM, de Los Angeles. Imaginei o “verdadeiro Don Steele” – bordão que denominava um dos radialistas mais famosos dos Estados Unidos entre as décadas de 1960 e 1990 – narrando minha vida.

– Imagine esse locutor na sua cabeça, dizendo-lhe tudo a respeito de tudo, o dia inteiro. Você está tão acostumado com ele que, provavelmente, nem sequer nota que a rádio da sua cabeça toca a todo o volume e nunca é desligada.

Era verdade? Eu não sabia ao certo. Nunca havia notado. Eu vivia pensando em muitas coisas, mas, até aquele momento, nunca tivera pensado no ato de pensar.

– Essa voz na sua cabeça julga cada segundo de sua vida como bom ou mau. E sua mente reage ao que a voz lhe diz. Como se ela *realmente* o conhecesse – enfatizou Ruth, como se eu devesse ficar chocado com o modo como eu pensava em mim mesmo.

Senti-me totalmente confuso.

– O problema é que, muitas vezes, essa reação pode não ser positiva.

– Bem, sou eu na minha cabeça. Será que não me conheço?

– Não. Você não é a voz na sua cabeça. Você, na verdade, é a pessoa que escuta o locutor.

Eu me perguntei quantas pessoas Ruth achava que viviam dentro de mim. Talvez ela ouvisse vozes na própria cabeça, mas eu tinha

certeza de que na minha havia apenas eu, e não um radialista me falando da previsão do tempo e dando a deixa para a música seguinte.

– O que eu quero que entenda é: você não pode confiar na voz da sua cabeça, nessa voz que fala com você o tempo todo. Ela costuma estar mais errada do que certa. Pense nesse truque como uma maneira de aprender a baixar o volume até finalmente desligar a voz por completo. Aí você vai compreender do que estou falando.

– Acho que posso tentar.

– O que o locutor está dizendo neste momento? Neste exato segundo, na sua cabeça?

Pensei no que eu estava pensando.

– Está dizendo que não faço a menor ideia do que você está falando e que isso não vai funcionar.

O locutor também estava dizendo que aquilo tudo parecia uma grande idiotice, mas isso eu não contaria à Ruth.

Ela sorriu para mim.

– Isso é bom. Viu? Você acabou de pensar no que estava pensando. Essa é a primeira parte do truque.

Balancei a cabeça como se compreendesse.

– Vamos treinar pensar no pensar. Agora, feche os olhos e use alguns minutos para relaxar o corpo outra vez.

Fechei os olhos e percorri a sequência do relaxamento, que àquela altura eu já havia treinado umas cem vezes. Comecei pelos dedos dos pés e fui subindo até o alto da cabeça, relaxando cada músculo à

medida que pensava nele. Era uma sensação boa, como a de estar numa banheira que se enchesse lentamente de água morna.

– Concentre-se somente na sua respiração – instruiu Ruth. – Inspire e expire. Pense apenas na respiração. Nada além da respiração.

Inspirei pelo nariz e exalei o ar devagar. De novo. Depois de respirar mais algumas vezes, senti uma comichão no rosto e levantei a mão para me coçar, e nessa hora senti um caroço. Torci para não ser uma espinha surgindo. Uma garota de quem eu gostava tinha acabado de se mudar para o meu prédio, no apartamento acima do nosso. Chamava-se Chris. Seu cabelo preto e comprido ia quase até a cintura. Eu havia falado com ela no primeiro dia em que a vira e depois ficara pensando se ela me achava um palerma. A garota tinha sido muito gentil e sorrido ao conversarmos. Será que consideraria sair comigo? De repente, também me lembrei do meu dente torto e o escondi sob meu lábio superior. Não, ela não pensaria nisso. Onde é que eu estava com a cabeça? Espinhas e um dente torto, caramba! Recordei-me dela me olhando, depois dando meia-volta e indo embora. Eu não era suficientemente bom para ela.

– Mantenha o foco na sua respiração. Se o locutor começar a falar, apenas pare de ouvir e volte a se concentrar na respiração.

Minha mente viajara e eu nem havia notado. Voltei a pensar na respiração, mas aí comecei a me lembrar de um cara da minha turma com quem eu batia papo. Ele morava na parte “bacana” da cidade. O pai era dono de uma construtora; eles viviam numa casa enorme e os

pais dirigiam Cadillacs iguais. Ele me convidara para jantar uma vez, no ano anterior, e durante o jantar a mãe dele perguntou onde eu morava e que tipo de trabalho meu pai fazia. Tive vontade de me esconder embaixo da mesa e sumir. Meu pai estava desempregado e já fora detido em mais de uma ocasião, por embriaguez e perturbação da ordem pública. Isso não era coisa que eu pudesse dizer à mãe do meu amigo e, provavelmente, não era o que ela gostaria de ouvir.

Eu tinha feito de novo. Estava pensando em outra coisa que não a minha respiração. Como era difícil. Era como se só conseguisse respirar cinco vezes antes de começar a pensar em algo outra vez. Resolvi contar quantas vezes respirava, mas percebi que, se ficasse contando, ainda estaria pensando nisso. O negócio era mesmo impossível. Será que as pessoas conseguiam fazer aquilo de verdade? A Ruth saberia fazer esse truque? Quantas vezes ela respirava sem pensar noutra coisa? Eu devia perguntar? Será que ela levava muito tempo para aprender ou eu era mesmo muito ruim nisso? De que adiantava, afinal? E, assim, prossegui.

Tentei ao máximo conter os pensamentos, mas, pelo jeito, minha mente era incapaz de ficar quieta como o resto de mim. *Ruth saberia se eu fingisse?*

– Abra os olhos.

Olhei para ela. Nessa eu tinha falhado por completo.

– É muito difícil – comentei. – Não consigo.

– Você consegue fazer qualquer coisa, Jim.

– Não isso.

– Só requer prática. Tente deter seus pensamentos por apenas um segundo. Depois, por mais alguns segundos. Em seguida, um pouquinho mais.

– Não sou bom nesse lance.

Ruth me fitou e passou alguns instantes sem dizer nada.

– Todas as pessoas que tentam fazer esse exercício dizem a mesma coisa no início. Você pode ser bom no que quiser. Inclusive nisso. Só não sabe ainda.

De repente, senti a dor de todas as vezes que achara não ser bom o bastante ou não fazer parte de um grupo ou um lugar, ou não poder comprar alguma coisa. E, sem mais nem menos, meus olhos começaram a arder. Volta e meia, durante aquele período com Ruth, esses sentimentos me inundavam e eu tinha vontade de baixar a cabeça e chorar.

– Quando sua mente se desvia da sua respiração, isso não é bom nem mau. Ela está simplesmente fazendo o que costuma fazer. Basta observá-la e depois guiá-la de volta para sua respiração. Ajude-a a se concentrar de novo. Só isso. Você só tem que mostrar quem está no comando. Tudo que eu quero é que você observe quando estiver pensando. Mais tarde, notará que sua mente já não corre por todo canto.

– Vou treinar.

– Excelente. É só isso que você pode fazer. Treino, treino e mais treino.

– Foi assim com você? – perguntei.

– Exatamente – respondeu ela, e já me senti melhor.

– É para eu relaxar o corpo primeiro?

– Relaxe primeiro, depois acalme sua mente, domando seus pensamentos. Com o tempo, todos os truques que estou lhe ensinando vão se fundir e você vai relaxar e acalmar a mente ao mesmo tempo; por ora, no entanto, apenas siga o passo a passo.



Naquele dia, fui para casa decidido a dominar a arte de calar aquela voz execrável. Papai ainda estava fora quando cheguei e mamãe estava na cama. Sentei-me quieto no meu quarto, concentrado em silenciar o locutor, inspirando e expirando devagar, mas o silêncio só pareceu tornar mais alta a voz na minha cabeça. Eu sabia que papai andava enchendo a cara e que, a qualquer momento, poderia irromper porta adentro, completamente bêbado ou numa ressaca terrível. Era como se essa cena da minha vida estivesse com o botão de repetição acionado. Ele entrava em casa, gritava e brigava com a mamãe, culpava-a por todos os seus problemas do passado,

depois fazia promessas para o futuro, que nunca conseguia cumprir. Era sempre a mesma coisa, todas as vezes.

Se alguém da minha família reparava em mim, sentado numa cadeira, de olhos fechados, o comum era não dizer nada. Ninguém perguntava o que eu estava fazendo. Ninguém perguntava no que eu estava pensando. E, com certeza, nunca perguntavam o que eu sentia. Eu tentava ao máximo treinar a mágica da Ruth, mas, a cada dia que meu pai permanecia fora, eu só conseguia me preocupar com o que aconteceria quando ele enfim aparecesse. *Como começaria a briga? E se a mamãe tomasse outra overdose de comprimidos?* Eu tentava parar de pensar, mas era impossível. *Eu chamaria a polícia ou uma ambulância? Com quem teria que falar? Como explicaria o meu irmão escondido embaixo das cobertas no nosso quarto quando viessem buscar a mamãe? Será que levariam meu pai embora?* Eu tentava concentrar a mente na respiração, mas só conseguia imaginar um cenário de desgraça atrás do outro – todos começando com a entrada do meu pai pela porta da frente. Era como saber que um tornado está prestes a chegar, mas ficar paralisado de medo a ponto de não correr para se proteger. Às vezes eu tinha sonhos assim. Pesadelos, na verdade. Eu abria a boca para gritar um aviso para alguém, mas não saía som algum.

Ruth pareceu perceber minha luta, pois mudou as coisas alguns dias depois.

– Vamos tentar outra maneira de parar todos esses pensamentos na sua cabeça.

Ela havia comprado uma vela, que acendeu com um fósforo. Colocou-a sobre a escrivaninha do escritório. Mandou que eu aproximasse a cadeira e ficasse de frente para a vela.

– Quero que você se concentre na vela. Na luz da vela.

Ruth me mandou respirar fundo, inspirando e expirando, e apenas olhar fixo para a vela acesa.

– Pense apenas na luz. Toda vez que sua mente se desviar, torne a concentrá-la na luz.

De certo modo, para mim foi mais fácil aquietar a mente com os olhos abertos. Quando eu os fechava e tudo escurecia é que meus fantasmas apareciam. Não havia distração no escuro e todos os medos vinham à tona. *Quando tornaríamos a ser despejados? Por que meu pai tinha que beber? Algum dia mamãe ia melhorar? Quando teríamos dinheiro? Por que eu não conseguia consertar minha família? Qual era o meu problema?* Ao contemplar a chama da vela, era como se pudesse me perder na luz. Podia focalizar o azul na base da chama, depois o laranja no meio, que lembrava as balinhas do Dia das Bruxas. Às vezes eu me concentrava na ponta branca da chama. Era quase como se pudesse entrar nela. Era muito mais fácil silenciar a voz simplesmente fitando aquela chama que bruxuleava a cada vez que eu respirava. Isso também me lembrava a ocasião em que, anos antes, tínhamos ido para um chalé nas montanhas a convite de

amigos da minha família. Havia uma fogueira e eu me recordava de ter me sentado diante dela. Na época, meu pai estava empregado. Fazia algum tempo que não se embriagava. Ele e minha mãe se tratavam com gentileza e a saúde dela parecia haver melhorado. Eu ficara sentado diante do fogo, contemplando as chamas, e por um tempo me perdera nelas. Sentira-me aquecido. Bem. E feliz.

Passei muitas horas daquelas semanas, ao lado de Ruth, observando a vela. Até hoje a visão de uma vela acesa me traz uma sensação de calma. Eu não tinha vela em casa naquele primeiro dia. Lembrei-me de que, semanas antes, tinha ido a uma igreja católica com um amigo. A avó dele estava doente, então ele colocou dez centavos numa caixinha, acendeu uma vela e fez uma oração para ela. No caminho para casa, fui até a igreja e peguei duas velas e fósforos, lá deixando os quinze centavos que tinha no bolso. E toda noite me esforçava e fitava a chama da vela, tentando aumentar o espaço entre meus pensamentos.

Como cirurgião, muitas vezes ouvi meus pacientes descreverem que sentem muito mais dor à noite – mas, na verdade, a dor não piora; o que acontece é que nesse horário não há distrações. A mente se aquieta e a dor que estivera presente o dia inteiro parece mais intensa. Trata-se da mesma razão pela qual, por vezes, nossos olhos se abrem de repente às duas horas da manhã e todas as ansiedades ligadas ao futuro, ou os arrependimentos ligados ao passado, se manifestam na escuridão. Ruth me ensinou a controlar minha mente

e, ao fazê-lo, ajudou-me a parar de reviver a culpa e a vergonha dos acontecimentos de outrora, assim como a ansiedade e o medo dos possíveis eventos futuros que tocavam na estação de rádio da minha cabeça. E, o mais importante, ela me ensinou a não reagir emocionalmente a esses pensamentos, do modo como fazia antes. Ensinou-me a inutilidade de desejar um passado diferente e a futilidade de me inquietar com todos os futuros assustadores sobre os quais eu não tinha controle algum.

Ao todo, passamos quase três semanas praticando essas maneiras diferentes de fazer com que eu me conscientizasse dos meus pensamentos e levasse silêncio à minha mente – concentrando-me na minha respiração, contemplando a chama de uma vela e, como último método, cantando.



– Você sabe o que é mantra, Jim?

Abanei a cabeça. Não fazia a menor ideia.

– É uma espécie de cantiga ou de som que a pessoa entoava para ajudá-la a focar a mente. Assim como você tem concentrado a mente na sua respiração ou na vela, essa é outra maneira de enganá-la.

Tornei a fitá-la e notei que ela trazia no pescoço um cordão com um apito e um sino. Seria daquilo que estava falando? Nesse

momento, Ruth se inclinou para mim e o sino produziu um leve tinido. Por pouco não comecei a rir. Ela baixou os olhos e riu, dizendo:

– Não, não é disto que estou falando.

– Que tipo de som? – perguntei, intuindo que aquilo seria esquisito.

– Bem, depende. Às vezes a pessoa diz uma palavra que é importante para ela ou uma expressão com um significado especial. Mas pode ser qualquer coisa. Na verdade, as palavras não vêm ao caso; o que importa é o som.

– Então o que devo dizer? – perguntei.

– Isso é com você. Seja o que for, você vai repeti-lo vez após outra.

– Em voz alta?

– Não, só para você.

Decididamente, aquilo ia ser esquisito. Eu nem imaginava quais palavras importantes devia dizer. As únicas palavras que já dissera repetidas vezes, em pensamento, eram palavrões, e eu tinha certeza de que não era nisso que Ruth pensara.

– E então, o que vai ser? – perguntou ela, esperando com paciência que eu propusesse alguma palavra.

Eu não tinha absolutamente nada.

– Não sei.

Eu sabia que as palavras eram importantes na mágica. Abracadabra. Abre-te, sésamo. Para funcionar, essas palavras tinham

que ser perfeitas.

– Qual é a primeira palavra, ou as primeiras palavras, que vem à sua mente? Qualquer coisa.

“Chris”, disse a mim mesmo. Era a garota do apartamento de cima. Eu procurava em minha mente algo que julgasse ser uma palavra apropriada, mas não encontrava. De repente, a imagem de uma maçaneta surgiu na minha cabeça. Maçaneta. A maçaneta da Chris. Até hoje não sei como cheguei a essa combinação de palavras ou que sentido elas tiveram para mim naquele momento.

– Bem, já descobriu? – questionou Ruth.

– Sim – respondi, meio sem graça. Tinha escolhido as palavras erradas. Iam parecer estúpidas e era provável que não funcionassem.

– Agora, repita isso para si mesmo, porém devagar, e estique cada palavra ao dizê-la.

– Maa-çaa-nee-taa... daaa... Chriiisss – disse a mim mesmo.

Repeti tudo em sequência algumas vezes.

– Agora, quero que você entoe essas palavras para si. Repetidamente, nos próximos quinze minutos.

Ruth me olhou e tenho certeza de que retribuí seu olhar como se ela houvesse enlouquecido.

– Apenas concentre sua mente no som de cada palavra. Não pense em mais nada.

Ruth tinha razão. Era difícil pensar em qualquer outra coisa enquanto eu entoava meu mantra inventado. E, apesar de dizer a

palavra *Chris* vez após outra, eu não pensava na garota. Não importava se ela sabia quem eu era, se achava meu dente esquisito ou se havia notado que eu tinha uma espinha. Não era esse o caso. A questão era que eu não ouvia o locutor. Ele tinha parado de falar.



Treinei meu mantra em casa. Às vezes, passava horas nisso. Por razões que hoje compreendo, era incrivelmente tranquilizador. Repetição. Intenção. A maneira mais segura de modificar o cérebro. Combinando a técnica de respiração que Ruth me ensinara com a contemplação da chama de uma vela, ou com a lenta repetição do meu mantra, as coisas começaram a mudar.

Meu pai acabou voltando para casa. Dessa vez, chegou de ressaca e arrependido. Minha mãe saiu do quarto e a coisa começou. As brigas de praxe, mas dessa vez incluindo o fato de que havíamos recebido uma notificação de despejo. Eu tinha passado as últimas horas no meu quarto, treinando a respiração e entoando meu mantra. Por razões que não sei explicar, entrei na sala e disse a eles que os amava. Percebi que os via de um modo diferente. Voltei para meu quarto. Não estava aborrecido nem nervoso. Aceitava a situação. Passados alguns minutos, notei que não ouvia nada, nem dentro nem

fora da minha cabeça. A casa estava em silêncio. Tornei a entrar na sala e vi que meus pais estavam apenas sentados lá, calados.

– Vai ficar tudo bem – disse meu pai.

– Nós também amamos você – acrescentou mamãe.

Naquele momento, eu não sabia de verdade se as coisas ficariam bem ou não. Soube que eles me amavam da melhor maneira que podiam. E que essa maneira era muito diferente de como, durante um tempo enorme, eu havia esperado que me amassem. Mas, naquele momento, pareceu bastar.



O primeiro cérebro que vi estava boiando num vidro cheio de formol. Era cinzento e enrugado, mais parecido com uma noz gigantesca, ou um bolo de 1,5 quilo de hambúrguer velho, do que com um supercomputador que se ocupava de todo o funcionamento humano. Olhei para aquela massa enrugada e me perguntei como aquela bola gelatinosa de substância cinzenta e branca podia ser a fonte do pensamento, da linguagem e da memória. Eu viria a aprender onde ficavam os lugares responsáveis pela fala, pelo paladar e por todas as funções motoras, mas não houve professor capaz de me mostrar – nem nos manuais, nem durante as cirurgias – qual parte do cérebro eu poderia abrir para ver o amor se derramar. Não havia

corde transversal que pudesse mostrar o impulso materno de alimentar e proteger um filho. Não havia fragmento diminuto que eu pudesse dissecar e que contivesse a força misteriosa capaz de levar um pai a ter dois empregos só para que seus filhos tenham mais do que ele teve ao crescer. Não havia centro palpável do cérebro que eu pudesse apontar como o lugar que fazia uma pessoa correr em socorro de outra ou que levava estranhos se unirem em tempos de crise.

Qual seria, exatamente, a parte do cérebro que levaria Ruth a querer me doar seu tempo, sua atenção e seu amor?

Não vi nenhuma dessas coisas num cérebro flutuando em formol, nem pude vê-las pelo microscópio ao fazer cirurgias cerebrais. Gastei muitas noites, nos tempos da faculdade de medicina, usando meu cérebro para pensar no cérebro, depois usando minha mente para refletir sobre a ironia disso. Como é que separamos e distinguimos a mente do cérebro? Posso operar o cérebro, mas não a mente; no entanto, operar o cérebro pode alterar a mente para sempre. É um dilema da causalidade – um problema de referência circular semelhante à eterna questão do que veio primeiro, o ovo ou a galinha. Um dia, fiz justamente essa pergunta a Ruth.

– Jim – disse ela –, quando você está com fome, não importa se o que veio primeiro foi o ovo ou a galinha, não é?

Eu sentira muita fome em algumas ocasiões, e comeria alegremente a galinha ou o ovo.

Ruth sempre teve um jeito próprio de decompor as coisas e colocá-las nos devidos lugares. E, dia após dia, foi me ensinando a ter uma nova visão de meus próprios sentimentos e pensamentos. E esse pensar no pensar – essa capacidade do cérebro de observar a si mesmo – é um de seus grandes mistérios.

Quando faltavam apenas duas semanas para terminar aquele verão, e justo quando eu ia aceitando a ideia de que era capaz de observar meus pensamentos e separar-me deles, Ruth tirou da cartola um truque inteiramente novo.

– Jim, você já viu aquele truque em que o mágico serra uma mulher ao meio? – perguntou.

Fiz que sim com a cabeça.

– É claro.

– Pois vamos fazer um truque parecido com aquele, só que com o seu coração. Nós vamos abri-lo. Dividi-lo bem ao meio.

Eu não fazia ideia do que Ruth estava dizendo, mas, àquela altura, tinha me acostumado com essas coisas que ela jogava em cima de mim e sabia que tudo que podia fazer era me acomodar, apertar o cinto de segurança e aproveitar o passeio.

TRUQUE Nº 2 DA RUTH

Para domar a mente

1. Quando seu corpo estiver relaxado ([Truque nº 1 da Ruth](#)), será chegada a hora de domar sua mente.
2. Comece a se concentrar em sua respiração mais uma vez. É comum surgirem pensamentos e você querer dar atenção a eles. Toda vez que isso acontecer, volte a se concentrar na respiração. Há quem ache que pensar nas narinas e no ar que entra e sai ajuda a recuperar o foco.
3. Outras técnicas que ajudam a diminuir as distrações mentais são o uso de um mantra – uma palavra ou expressão que seja sucessivamente repetida – e a concentração na chama de uma vela ou em outro objeto. Isso ajuda a não dar atenção aos pensamentos divagantes. Em alguns treinamentos, o professor fornece o mantra ao aluno, que não o revela a mais ninguém; porém você pode escolher como seu mantra a palavra que lhe agrada. Ou pode se concentrar numa chama ou em outro objeto. Descubra o que funciona melhor para você. Cada pessoa é diferente de outra.
4. Isto vai exigir tempo e esforço. Não desanime. Talvez você leve algumas semanas, ou até mais, para começar a discernir os efeitos profundos da mente serena. Você não terá o mesmo desejo de investir afetivamente em pensamentos que são negativos ou perturbadores. A calma proveniente do simples relaxamento aumentará, porque, quando você não se distrai com diálogos internos, a reação afetiva associada a eles não ocorre. É essa reação que surte efeito sobre o resto do corpo.
5. Pratique este exercício durante vinte a trinta minutos por dia.

*A recompensa por domar a mente
é a clareza de pensamento.*

QUATRO

Dores do crescimento

Fui mais cedo que de hábito para a loja de mágicas porque havia a expectativa de que aquele fosse um dos dias mais quentes já registrados em agosto em Lancaster – acima de 38°C. O céu estava cheio de nuvens esfiapadas que mais pareciam fuliginosas que brancas. Não era um dia ensolarado nem nublado e, para onde quer que se olhasse, via-se marrom ou cinza. Senti o calor que subia do chão pelos pedais da bicicleta; tão forte que achei que chamuscaria os pelos das minhas pernas. Precisei alternar as mãos no guidom, pois a sensação era de que poderia queimá-las. Por algum tempo, tentei andar na bicicleta sem segurar o guidom, descendo a Avenida K, e começava a pegar um bom ritmo quando ouvi gritos vindos do campo ao lado da igreja.

Reconheci o garoto maior, o que dava os socos. Ele estudava duas séries acima da minha, e meu irmão e eu já tínhamos levado uns empurrões, uns tapas e até umas cusparadas dele e de seu capanga. Eles formavam uma gangue de dois e praticamente mandavam em Lancaster na parte da tarde, entre as três e as cinco horas, durante o ano letivo. Era óbvio que estavam operando em horário ampliado no

verão, porque não eram nem dez horas da manhã, e vi um dos dois socando e chutando um garoto enquanto o outro gritava e ria. Não consegui ver quem era, pois o menino no chão estava enroscado e de cabeça baixa. Os braços cobriam o alto da cabeça, na tentativa de protegê-la. Por um segundo, achei que podia ser meu irmão, mas me lembrei que o deixara em casa ao sair.

Não sei direito o que me fez descer da bicicleta e começar a gritar com os meninos. Eu estava acostumado a defender meu irmão, um hábito que levaria comigo até a idade adulta, mas não era de procurar brigas, e com certeza não com aqueles tipos. A princípio, eles não me ouviram e, enquanto me aproximava, foi como se sentisse em mim cada soco e pontapé que desferiam no garoto, e meu coração começou a martelar no peito. Respirei fundo e tornei a gritar para eles pararem com aquilo:

– Parem!

O garoto grandão estava agachado sobre o menino e, ao me ouvir, pôs-se de pé e se empertigou. Deu-me um sorriso que pareceu um rosnado e desferiu mais um chute na barriga dele. Aquilo fez com que me encolhesse, como se eu próprio tivesse levado um pontapé na barriga.

– Quem vai me fazer parar?

A atenção dos dois desviou-se para mim e vi o garoto rolar sobre as costas e começar a se levantar. Vi que o conhecia de vista, lá da escola. Não me recordava do seu nome, mas sabia que sua família se

mudara para a cidade no ano anterior. O pai trabalhava na base aérea. O garoto tinha o rosto ensanguentado e os óculos haviam caído no chão a seu lado. Devia ter a metade do tamanho de nós três. Eu era da mesma altura desses garotos mais velhos, só que eles pareciam pesar uns 13 quilos a mais que eu. Vi o menino se levantar e começar a cambalear rumo à igreja. Não podia censurá-lo por dar o fora dali.

– Você vai ficar no lugar dele?

Os dois deram alguns passos na minha direção e senti minha boca ficar seca e os ouvidos começarem a zumbir. Tentei respirar fundo algumas vezes, como Ruth me ensinara, mas pareci incapaz de aspirar o bastante para encher os pulmões.

Aquilo não ia acabar bem.

– Quer dizer que você se acha um herói? Uma porcaria de herói?

Eu não disse nada. Tentei relaxar as pernas e as mãos, como havia aprendido na loja de mágicas. Subi e descii sobre as pontas dos pés e esvaziei o pensamento. Se tivesse que brigar, brigaria. Não ia fugir.

– Vou cobrir você de porrada e depois vamos levar sua bicicleta.

Continuei sem dizer nada. Senti que o capanga se deslocava para trás de mim, mas olhei fixo para o sujeito que gostava de esmurrar e chutar. Era ele quem dava as ordens. Ele pôs o rosto tão perto do meu que pude ver uma espécie de gosma branca no canto da sua boca. O calor aumentava a cada segundo e o rosto dele estava suado e sujo de poeira.

– A não ser que você queira beijar meus pés.

Pensei em Ruth e em Neil na loja de mágicas. Deviam estar à espera da minha chegada, mais ou menos naquela hora. Será que, quando eu não aparecesse, Ruth ia achar que eu faltara ao encontro com ela? Alguém me acharia ali sangrando? Será que o outro menino tinha ido buscar ajuda? Será que esse valentão acordava, comia seus cereais com leite e apenas saía correndo de casa, pronto para bater nas pessoas, sem sequer limpar a boca? Todas essas ideias começaram a correr por minha mente, mas apenas olhei fixo para a gosma branca ressecada e fingi que era a luz de uma vela.

– Beije meus pés.

Levantei os olhos para os dele e falei pela primeira vez desde que o mandara parar de bater no outro garoto.

– Não.

Ele estendeu a mão e agarrou a frente da minha camiseta.

– Beije meus pés – ameaçou.

Sua boca começou a se abrir num sorriso de quem sabe exercer poder sobre os outros. O rosto chegou bem junto do meu, a ponto de eu sentir o cheiro e o calor do seu hálito. Fechei os olhos por apenas um segundo e, nesse segundo, alguma coisa ficou diferente.

Abri os olhos e cravei-os nos dele, como fazemos quando tentamos realmente compreender alguém ou alguma coisa.

– Você pode fazer o que quiser comigo, mas não vou beijar seus pés.

Ele riu e olhou para o amigo. Eu o vi arquear as sobrancelhas e tornar a me encarar. Olhei-o fixo, sem piscar. Ele ergueu o punho e armou o soco. Não me mexi. Apenas mantive o olhar cravado no dele e, naquele momento, pouco me importou que ele fosse maior do que eu ou que tivesse o sangue de outro garoto no punho. Eu não ia recuar. Não lhe daria o poder de me deixar com medo. E não beijaria os pés dele nem os de ninguém. Jamais.

E, por um instante, nossos olhares se conectaram e eu o vi, e ele soube que eu o tinha visto. Vi sua dor e seu medo. Uma dor e um medo que ele tentava esconder com suas intimidações violentas.

Seu olhar desviou-se para o parceiro e, então, tornou a se voltar para mim.

– Que desperdício – disse.

Soltou minha camiseta e me empurrou de leve, de modo que dei um passo trôpego para trás, mas não caí.

Ele não tornou a me fitar nem por um brevíssimo momento e me deu as costas.

– Está quente demais. Vamos sair daqui.

Senti o outro garoto me dar um empurrãozinho nas costas, mas foi mais para constar do que qualquer outra coisa. Percebi que ele não sabia direito o que havia acontecido. Os dois começaram a se afastar e vi o comparsa falando com o valentão. Sabia que ele estava perguntando por que o outro não me dera uma surra. O valentão o empurrou e disse:

– Cale a boca.

Nenhum dos dois virou para trás.

Respirei fundo mais algumas vezes e fiquei vendo os dois se distanciarem, antes de voltar para minha bicicleta. Eu não sabia como aquilo havia acontecido nem por que fizera o que fizera, mas a sensação foi boa. De repente, percebi que era tarde e que Ruth me esperava. Torci para ela não achar que eu lhe dera um bolo. Montei na bicicleta e corri o mais depressa que pude para a loja de mágicas.



Irrompi porta adentro, esbaforido, mas pronto para contar a Ruth e a Neil toda a história do que ocorrera no meu caminho para a loja. Eu conseguira marcar minha posição e proteger um garotinho indefeso. Provavelmente pela primeira vez, me sentia um herói. Ruth *teria* que me desculpar pelo atraso quando soubesse o que eu tinha feito.

– Ruth! – chamei.

Estranho. Nem ela nem Neil estavam no balcão.

– Ruth! Neil! Cheguei.

Nada.

Tomei a direção do escritório nos fundos da loja e foi nessa hora que ouvi as vozes. Ruth e Neil estavam discutindo. Eu nunca os

ouvira discutir.

– Ele é só um menino.

– Ele vai se lembrar disso pelo resto da vida. Você tem que consertar as coisas.

– É tarde demais. O estrago já foi feito. Vou explicar tudo quando ele for mais velho.

– Os estragos podem e devem ser desfeitos – disse Ruth, zangada.

Eu nunca a ouvira falar naquele tom, e isso me preocupou. Será que eu tinha feito algo errado? Eles estavam zangados assim por causa do meu atraso? Nada daquilo fazia sentido. Que dano o Neil me causara? O que iria me explicar quando eu fosse mais velho?

– Neil, todo mundo comete erros. Certamente cometi os meus com você. Mas estou lhe dizendo que não é tarde demais para consertar a situação. Você vai se arrepender se não fizer isso. Acredite em mim.

Tudo ficou em silêncio. Eu não queria que eles saíssem do escritório e me vissem bisbilhotando. Recuei para a frente da loja, tornei a abrir a porta e chamei os nomes dos dois. Talvez eles não soubessem que eu tinha escutado a discussão.

– Alô! – gritei. – Cheguei, Ruth!

Ela saiu do escritório. Tinha os olhos vermelhos como os de minha mãe, por isso eu soube que estivera chorando.

– Jim, você está atrasado – ralhou ela.

– Desculpe. Tive um probleminha no caminho para cá.

Ruth me olhou de cima a baixo.

– Isso na sua camisa é sangue?

– É – respondi –, mas não é meu. Não se preocupe.

Ruth deu uma risada.

– Isso me preocupa ainda mais. Vamos lá para os fundos.

Passei pelo Neil, que resmungou um olá, mas não olhou para mim. Eu não sabia o que tinha feito nem o que ele tinha feito, mas devia ter sido algo sério. Naquele momento, ele parecia me detestar.

Ruth me mandou sentar na cadeira e me guiou pelo exercício de relaxamento, em seguida pediu para eu entoar mentalmente o meu mantra. Comecei, mas não conseguia parar de relembrar a conversa que ouvira. Que erro o Neil havia cometido comigo? O que seria tão grave a ponto de Ruth chorar? Eu não aguentava mais, e com certeza não podia domar meus pensamentos naquele instante.

– O que aconteceu? O que foi que eu fiz? Por que o Neil está zangado comigo?

Deixei escapar as três perguntas ainda de olhos fechados e, ao abri-los, deparei com Ruth me olhando com ar intrigado.

– Por que você acha que fez alguma coisa? – questionou.

– Ouvi você e Neil discutindo por minha causa. Ele me odeia.

Ruth continuou a me encarar e apenas balançou a cabeça.

– Você ouviu tudo?

– Sim – respondi, arrasado.

Sabia que ter Ruth e Neil ao meu lado era bom demais para ser verdade... Tinha certeza de que esse seria meu último dia na loja de mágicas.

– É mesmo? E o que foi que Neil disse a seu respeito?

– Ele disse...

Pensei um pouco, mas não consegui recordar o que ele falara sobre mim.

– E então? – instigou Ruth.

– Foi alguma coisa sobre... sobre o estrago estar feito.

– E você ouviu o seu nome?

– Não, não exatamente – respondi.

Não conseguia me lembrar de eles terem dito meu nome, mas sabia que era sobre mim. Fiquei ainda mais arrasado. Será que Ruth ia mentir e dizer que a briga não era a meu respeito?

– Jim – disse ela, em tom delicado –, não estávamos falando de você. Falávamos do meu neto.

– Seu neto?

– É. Neil tem um filho. É uma história complicada e triste. Sinto saudade dele.

– Quantos anos ele tem?

– Mais ou menos a sua idade.

– Onde ele está?

– No momento, com a mãe. Mas isso não é importante. O importante é saber por que você achou que a nossa discussão era a

seu respeito. Por que acha que Neil o detesta?

Fiquei sem saber o que dizer. Eu simplesmente presumi que os dois estavam falando de mim.

– Jim, todos têm complicações na vida. A situação do meu neto e do meu filho machuca meu coração. É como uma ferida. Ora, se eu machucar o joelho, o que devo fazer? Posso dar-lhe atenção, limpá-lo, pôr um curativo e me certificar de que se cure direito. Ou posso ignorá-lo e fingir que ele não existe, que não está doendo nem ardendo, e tratar apenas de escondê-lo sob a calça e torcer para tudo passar. Será essa a melhor maneira de curá-lo?

– Não.

Mais uma vez, eu não soube direito do que ela estava falando.

– O mesmo acontece com as feridas do coração. Precisamos dar atenção a elas, para que possam cicatrizar. Caso contrário, continuam a nos provocar dor. Às vezes, por muito tempo. Todos nós, mais cedo ou mais tarde, somos magoados. A vida é assim. Mas o truque sobre as coisas que nos machucam e nos causam dor é que elas também servem a um propósito incrível. É quando nosso coração é ferido que ele se abre. A dor nos faz crescer. As situações difíceis nos fazem crescer. É por essa razão que você deve abraçar toda e qualquer dificuldade que tiver na vida. Eu sinto pena das pessoas que não têm problemas, que nunca têm de enfrentar nenhuma dificuldade. Elas ficam sem o dom. Ficam sem a magia.

Assenti com a cabeça. Eu havia passado um tempo enorme da minha vida, até aquele momento, me comparando com meus amigos que pareciam ter tudo. Eles não precisavam ficar na fila do mercado e suportar o olhar do caixa no momento em que nossa mãe lhe entregava os cupons de desconto. Nem esperar na fila dos bancos de alimentos do governo para receber uma doação de leite em pó, manteiga e um pedaço de queijo branco e insosso. Não tinham pais que brigavam, tomavam porres ou sofriam overdose de comprimidos. Não precisavam ir dormir à noite achando que tudo que acontecia de errado era culpa deles. Possuíam carros e dinheiro e roupas e namoradas e casas bonitas em que morar. E Ruth sentia pena deles?

– Jim, o próximo truque que vou lhe ensinar é como abrir seu coração. Algumas pessoas têm muita dificuldade de fazer isso. Para você, será mais fácil.

– Por quê? – perguntei.

– Porque a vida já começou a abrir seu coração. Você se importa, Jim. Importa-se com sua família. Com seu irmão, sua mãe, até seu pai. Importou-se quando achou que Neil estava zangado com você. Importa-se o bastante para vir aqui todos os dias. Não tenho dúvida da sua capacidade de se importar com os outros, o que faz parte de abrir o coração.

Pensei no menino que fora espancado naquela manhã. Eu o conhecia muito pouco, mas me importava, sim. O bastante para parar minha bicicleta. E sabia que me importava porque eu podia ser (e já

tinha sido) aquele garoto. Eu me importava por já ter sentido dor e humilhação um milhão de vezes. Sabia como doía. Doía demais.

– A outra parte de abrir seu coração, e é essa que você vai precisar realmente treinar, é cuidar de você.

Eu cuidava de mim. Essa seria fácil.

– Há uma razão para você ter pensado que nossa conversa era a seu respeito, Jim. Você deu um salto enorme daquilo que ouviu para a ideia de Neil o detestar.

– Foi só um mal-entendido.

– É – ela riu. – Todos entendemos mal. Uns aos outros. A nós mesmos. As situações. É uma boa lição para aprender: a de que nem tudo tem relação com a gente. Acho que preciso aprender essa mesma lição quando se trata do meu neto.

Assenti com a cabeça.

– Todos escolhemos o que é aceitável na nossa vida. Quando crianças, não temos poder de decisão. Nascemos em famílias e conjunturas que estão realmente fora do nosso controle. Mas, ao ficarmos mais velhos, nós podemos optar. De modo consciente ou inconsciente, decidimos como vamos permitir que nos tratem. O que você vai aceitar? O que não admitirá? Você terá que escolher e terá que se defender e defender suas convicções. Ninguém mais poderá fazê-lo em seu lugar.



Nunca tive chance de contar a Ruth sobre a primeira briga que eu havia testemunhado naquela manhã, e nunca mais a ouvi discutir com Neil. Durante aquela semana, ela me ensinou a abrir o coração. Explicou-me que, com muita frequência, a conversa que se passa na nossa cabeça é extremamente crítica e negativa. Uma conversa que nos faz reagir de um modo que não convém aos nossos interesses. Que nos faz reviver acontecimentos repetidas vezes ou desejar coisas que poderiam ou deveriam acontecer. Começamos aquela manhã com Ruth me mandando dizer coisas gentis a mim mesmo. Muito estranho. Várias vezes seguidas, repeti: *Eu sou bom, a culpa não é minha, sou uma boa pessoa*. Era como se eu também fosse locutor da estação de rádio, só que tudo que eu dizia era agradável e reconfortante. Toda vez que me apanhava dando ouvidos ao outro locutor, parava e começava o mantra da bondade comigo mesmo:

– Eu sou digno. Sou amado. As pessoas se importam comigo. Eu me importo com os outros. Só escolho o que é bom para mim. Só escolho o que é bom para os outros. Eu amo a mim mesmo. Eu amo os outros. Abro meu coração. Meu coração está aberto.

Ruth me pediu para fazer uma lista dessas dez afirmações e repeti-las todas as manhãs, todas as noites e a qualquer hora que elas pintassem na minha cabeça, em especial depois de fazer meu

exercício de relaxamento e domar meus pensamentos. Eram todas meio sentimentaloides, mas topei e me senti grato por ela não me pedir para dizê-las em voz alta. Em seguida, Ruth falou que queria que eu mandasse ideias amorosas para mim, para minha família, meus amigos e até para gente de quem eu não gostava ou que não as merecia. Percebeu que fiquei confuso por ter que mandar pensamentos amorosos para pessoas de quem não gostava ou pessoas que não os mereciam. Olhou para mim com profunda bondade e disse:

– Jim, muitas vezes, aqueles que ferem as pessoas são os que mais sentem dor.

Mas era difícil. Era difícil pensar no valentão que tinha me batido e achar que, de algum modo, estava tudo bem. Não estava. E eu continuava a detestá-lo; a ele e a todos os outros que tinham sido maus para mim e que haviam me machucado. Mas continuei a tentar. De novo e de novo. E, passado algum tempo, descobri que, se pensasse neles como estando feridos, ou sendo espancados e chorando de dor, e então lembrasse como me sentia quando isso acontecia comigo, ficava mais fácil. Ficou mais fácil quando comecei a perceber que, quando sentia raiva de alguém, em geral era por eu estar machucado por dentro. Por sentir raiva de mim mesmo. Nunca tinha percebido isso até aquele momento. As palavras de Ruth retornaram à minha mente: “Muitas vezes, aqueles que ferem as pessoas são os que mais sentem dor.” Ela estava certa. E era isso que

queria frisar. Quando a pessoa é capaz de curar as próprias feridas, não sente mais dor e não fere os outros. Uau! Será que conviver com Ruth estava me curando?

Na semana anterior, ela me dissera que a última coisa que ia me ensinar era o poder de conseguir tudo que eu quisesse. Estava pronto para entrar naquela fase. Começava a ficar meio cansado de falar do coração. Em grande parte do tempo, pensar nisso me fazia sofrer. Trazia à tona inúmeras coisas penosas que tentara enterrar bem no fundo de mim, para que não doessem tanto. Mas estava descobrindo que, embora ainda doessem, ficava cada vez mais fácil suportar. E, por fim, quando eu conseguia reviver mentalmente o acontecimento, minha reação afetiva era diferente. Eu era capaz de conviver com aquilo e não me perder na mágoa e na dor. Podia conviver com aquilo sem achar que, de algum modo, a culpa era minha. E fui me dando conta de que, embora o locutor ainda estivesse presente, eu já não lhe dava tanta atenção, ou então o som tinha ficado bem baixinho.

Ruth foi escancarando meu coração e, ainda que às vezes doesse, também trazia uma sensação prazerosa.



O primeiro som que todo ser humano ouve são as batidas do coração da mãe. Aquele ritmo regular é o primeiro vínculo que todos

conhecemos, não com nossa mente, mas com nosso coração. É no coração que encontramos consolo e segurança nas situações mais sombrias. É ele que nos une e que se parte quando ficamos distantes. O coração tem seu próprio tipo de mágica – o amor.

Quando Richard Davidson, da Universidade de Wisconsin, começou a estudar a compaixão, ele o fez com monges tibetanos que praticavam a meditação há muito tempo. Os monges foram informados de que usariam um gorro na cabeça e de que nele estariam inseridos inúmeros eletrodos do eletroencefalógrafo (EEG) que mediria sua compaixão. Ao ouvirem isso, os monges começaram a rir. Os pesquisadores acharam que era porque o gorro tinha um aspecto engraçado, com todos aqueles eletrodos, cada um ligado a um fio comprido, parecendo uma peruca desgrenhada. Mas eles não riam devido ao gorro, como pensaram os cientistas. Os pesquisadores entenderam tudo errado. E um monge finalmente explicou o que eles tinham achado tão divertido:

– Todo mundo sabe que a compaixão não vem do cérebro. Vem do coração.

As pesquisas mostram que o coração é um órgão inteligente, com uma influência própria e profunda que provém não apenas do cérebro, mas é exercida nele, em nossas emoções, nosso raciocínio e nossas escolhas. Em vez de esperar passivamente as instruções do cérebro, o coração pensa por si e envia sinais ao resto do corpo. A parte do nervo vago que nasce no tronco encefálico e tem uma

imensa inervação no coração e em outros órgãos faz parte do sistema nervoso autônomo (SNA).

O padrão de ritmos cardíacos conhecido como variabilidade do ritmo cardíaco (VRC) é um reflexo de nosso estado emocional interno e é influenciado pelo SNA. Nas horas de estresse ou medo, o tônus do nervo vago diminui e há um predomínio da expressão da parte do SNA chamada de sistema nervoso simpático (SNS).

O SNS é associado a uma parte muito primitiva do nosso sistema nervoso, feita para responder às ameaças ou ao medo elevando a pressão sanguínea e a frequência cardíaca, bem como diminuindo a variabilidade do ritmo cardíaco. Inversamente, quando a pessoa está calma, receptiva e relaxada, o tônus vagal aumenta e a expressão do sistema nervoso parassimpático (SNP) predomina. O SNP estimula nossa reação de repouso e digestão, ao passo que o SNS estimula a reação de luta ou fuga. Pela medição da VRC, os pesquisadores conseguem analisar como o coração e o sistema nervoso respondem ao estresse e às emoções. Os sentimentos de amor e compaixão estão associados a um aumento da VRC, e, quando sentimos insegurança, raiva ou frustração, nossa VRC diminui, tornando-se mais contínua e regular. Muita gente se confunde com isso, pois pareceria lógico que, com o aumento do estresse e da frequência cardíaca, nossa VRC se tornasse caótica, irregular e variável. E, ao contrário, quando a VRC fosse mais regular é que deveríamos ficar mais calmos e relaxados. Ocorre, porém, que a VRC é justamente o oposto do que esperamos.

Curiosamente, uma das maiores causas de morte súbita cardíaca é a falta de variabilidade do ritmo cardíaco – resultante da agitação provocada por ameaças e da redução do tônus vagal. Estresse, ansiedade, medo crônico, pensamentos negativos, tudo isso pode fazer o sangue martelar o coração com uma força extra. É o equivalente corporal a um grito de “Fogo!” num cinema lotado. Repetidas vezes. Alguém acaba sendo pisoteado.

Ruth estava me ajudando a formar novas conexões neurais no cérebro. Foi minha primeira experiência com a neuroplasticidade, muito antes de esse termo passar a ser comumente usado. Na verdade, embora o psicólogo americano William James tenha apresentado essa teoria pela primeira vez há mais de 120 anos, só na última parte do século XX se veio a compreender que a neuroplasticidade era possível. Ruth me treinava não apenas para modificar meu cérebro, criando novos circuitos neurais, como também para regular meu tônus vagal e, com isso, afetar meu estado emocional, minha frequência cardíaca e minha pressão sanguínea. Tendo apenas um senso intuitivo do efeito daquilo que me ensinava, e sem possuir qualquer conhecimento da fisiologia por trás da mágica, ela ia me tornando mais concentrado, atento e calmo, ia aprimorando meu sistema imunológico, reduzindo meu estresse e até baixando minha pressão sanguínea. Um dia, mamãe me perguntou se eu andava usando drogas. Até então, eu nunca o fizera. Tinha pavor de álcool e drogas. Àquela altura, mamãe já havia tentado o suicídio várias vezes

com drogas medicamentosas. Ela me disse que eu parecia muito mais calmo e feliz e bem menos tenso. Ruth aprimorava minha capacidade de regular as emoções, aumentando minha empatia e minha criação de vínculos sociais, e me tornando mais otimista. Ela modificou minha maneira de perceber a mim mesmo e o mundo.

E isso mudou absolutamente tudo.



Os melhores e mais habilidosos mágicos sabem controlar a atenção da plateia – manipulando suas lembranças e influenciando suas escolhas – sem que ela note que isso está acontecendo. Ao me ensinar a relaxar o corpo e domar os pensamentos, Ruth me guiou na aprendizagem do controle da minha atenção. Ensinou-me a fazer o maior truque de mágica de todos os tempos, uma ilusão maior do que qualquer coisa que Houdini pudesse fazer, e diante de uma plateia cética, bastante conhecida por vaiar à vontade – minha mente.

Ao aprender a observar meus pensamentos, eu aprendia a me separar deles. Isso, pelo menos, era o que Ruth dizia. Na época, eu não sabia se entendia tudo. Mas, mesmo com Ruth e seus truques, eu não conseguia ver mudança na minha vida. Continuava a morar num apartamento pequeno, numa parte da cidade em que ninguém se oferecia voluntariamente para morar. Continuava pobre. Tinha

poucos amigos e vida social inexistente. E, mesmo sabendo que meus pais me amavam, meu dia a dia continuava disfuncional e caótico. Na época, parecia que, se o sujeito nascesse rico, estava com tudo. Se nascesse pobre, era como o otário que, chamado ao palco do hipnotizador, era levado a crer que era um pássaro. Não importava quantas vezes batesse as asas, as pessoas simplesmente ririam e ele nunca voaria de verdade. Tentei abrir meu coração. Tentei recitar minhas afirmações da melhor maneira que pude. Na minha cabeça, no entanto, eu ainda era o garoto pobre que morava num apartamentinho e vivia quase sempre faminto de comida e de amor.

Eu já tinha criado uma história sobre quem eu era e o que o futuro me reservava. Ainda não era capaz de ver minhas feridas como dádivas. Mas estava pronto para que Ruth me ensinasse seu último truque. Fazia cinco semanas que ela me oferecia ensinamentos todos os dias e só nos restava uma semana antes de sua volta para Ohio.

– Jim – começou ela –, sei que, na sua opinião, parte do que lhe disse não adiantou para nada. Quero que saiba que adiantou. Muito além do que você possa reconhecer neste momento.

Assenti com a cabeça e tentei interrompê-la, para lhe dizer que tinha feito muita coisa com seus ensinamentos, mas ela não me deixou falar.

– Não nos sobra muito tempo, Jim. No período que nos resta, vou lhe ensinar a maior magia que conheço. Mas você deve escutar tudo que eu lhe disser. Tudo. A razão de isto ser tão importante é que, ao

contrário de todas as outras coisas com que gastamos tanto tempo, esta tem o poder de lhe dar tudo que você achar que quer. Infelizmente, por poder lhe dar tudo que você acha que quer, ela pode ser perigosa. Você precisa entender que aquilo que pensa que deseja nem sempre é o melhor para você e para os outros. Precisa abrir o coração para descobrir o que de fato deseja, antes de usar essa mágica; de outro modo, se não souber de fato o que quer e conseguir o que pensa que quer, vai acabar obtendo o que não quer.

Hein? Como foi que disse?

Na ocasião, eu não tinha a menor compreensão do que ela dizia. Ouvi apenas “tem o poder de lhe dar tudo que acha que quer”.

Finalmente, eu estava pronto. Sabia que aquele seria o truque de mágica que modificaria minha vida, como Ruth prometera. Eu tinha tentado fazê-la começar a me ensinar esse último truque mais cedo. Ficava dizendo que meu coração estava aberto, que podíamos ir em frente e começar logo; mas ela sempre abanava a cabeça em negativa.

– Jim – avisou –, você não pode saltar a abertura do coração. Ela é a parte mais importante. Acredite em mim. Prometa que sempre fará isso primeiro, antes desta última coisa que vou lhe mostrar. Sei que pensa nas coisas que lhe ensino como truques. E talvez, em certos sentidos, elas sejam truques de mágica. Mas lembre-se também, por favor, de que esses truques têm poder. Se você não levar a sério o que digo, haverá um preço enorme a pagar. Aprenda isto comigo agora, para não ter que aprender depois, da maneira mais difícil.

– Prometo.

Eu teria prometido qualquer coisa a ela para aprender seu último truque. Se o coração estava aberto ou não, não vinha ao caso. Eu já sabia exatamente o que queria.

Exatamente.

Quisera eu tivesse escutado com mais atenção. Quisera tivesse aprendido, aos 12 anos, a escancarar meu coração – a mim mesmo, aos outros e ao mundo. Que dores eu poderia ter prevenido? Quão diferentes seriam as minhas lições de vida? Que relações teriam funcionado? Será que eu teria sido um marido melhor? Um pai melhor? Um médico melhor? Teria avançado com tanta insolência pela primeira metade da minha vida, exigindo o que me era de direito? Que escolhas diferentes teria feito? É difícil dizer. Creio que aprendemos o que estamos fadados a aprender, e alguns de nós estamos fadados a aprender da maneira mais difícil. Ruth tentou me ajudar o máximo que pôde. Ensinou-me a me defender e a não deixar os outros determinarem meu valor, meu mérito ou meu potencial. Tentou me poupar de causar meu próprio sofrimento. Mas eu era jovem e faminto. E, quando ela me mostrou como treinar minha mente, abriu o mundo inteiro para mim, e eu o ataquei como se fosse o inimigo. Não havia como saber, na época, o que sei agora. Se isso fosse possível, primeiro eu teria realmente aberto o coração. A cabeça é poderosa, mas ela só pode nos dar o que de fato queremos se, primeiro, abrirmos nosso coração.

Vivenciar a dor pode ser uma dádiva quando se aprende com ela. Mas causar dor e sofrimento sem necessidade, não apenas a si mesmo, mas também aos outros, não é enobrecedor nem justo com aqueles com quem se divide o caminho. Ruth me ensinou algumas mágicas bastante poderosas. E eu poderia ter poupado muito sofrimento, a mim e aos que me cercam, se houvesse prestado mais atenção às suas palavras naquele dia.

Mas eu mal entrara na adolescência, e prestar atenção era algo que estava apenas começando a aprender.

TRUQUE Nº 3 DA RUTH

Para abrir o coração

1. Relaxe completamente o corpo ([Truque nº 1 da Ruth](#)).
2. Relaxado o corpo, concentre-se na sua respiração e procure esvaziar a mente por completo, retirando todos os pensamentos.
3. Quando surgirem pensamentos, reconduza sua atenção à respiração.
4. Continue a respirar, inspirando e expirando, até esvaziar a mente por completo ([Truque nº 2 da Ruth](#)).
5. Agora, pense numa pessoa de sua vida que lhe tem dado um amor incondicional. Amor incondicional não significa amor perfeito nem amor sem dor e sofrimento. Significa apenas que um dia, ou por algum tempo, alguém amou você com abnegação. Se não conseguir pensar em ninguém que o ama dessa forma, você pode pensar em alguém a quem tenha dado um amor incondicional.
6. Vivencie a sensação de calor e contentamento trazida pelo amor incondicional enquanto inspira e expira devagar. Sinta a força do amor incondicional e de se sentir aceito e cuidado, mesmo com todas as suas falhas e imperfeições.
7. Pense em alguém com quem você se importe e, de modo intencional, estenda seu amor incondicional a essa pessoa. Compreenda que a dádiva que você lhe oferece é a mesma que alguém lhe ofereceu um dia e que esta fará outros se sentirem cuidados e protegidos.
8. Ao dar esse mesmo amor incondicional a alguém com quem você se importe, pense de novo no que sentiu ao receber amor e aceitação incondicionais.

9. Mais uma vez, reflita sobre como é ser cuidado, protegido e amado, a despeito de suas falhas e imperfeições, e pense em alguém que conhece e por quem nutre sentimentos indefinidos. Agora, de forma intencional, estenda o mesmo amor incondicional a essa pessoa. Enquanto a envolve com seu amor, deseje-lhe uma vida feliz, com o mínimo possível de sofrimento. Guarde essa pessoa no coração e visualize o futuro dela. Visualize a felicidade dela. Permita-se mergulhar nesse sentimento caloroso.
10. Agora, pense em alguém com quem você tenha vivido uma relação difícil, ou por quem nutra sentimentos negativos. Compreenda que, muitas vezes, os atos da pessoa são uma manifestação de sua dor. Veja essa pessoa como vê a si mesmo – como um ser imperfeito, que às vezes luta e comete erros. Pense na pessoa da sua vida que lhe deu um amor incondicional. Reflita sobre o impacto que esse amor e essa aceitação tiveram em você. Agora, ofereça o mesmo amor incondicional à pessoa que é difícil, ou por quem você nutre sentimentos negativos.
11. Veja todos aqueles a quem encontra como seres falhos e imperfeitos, iguais a você, que cometem erros, seguem rumos equivocados e, em alguns momentos, magoam outras pessoas, mas estão lutando e merecem ser amados. Com intenção, dê aos outros seu amor incondicional. No seu pensamento, inunde-os de amor, calor humano e aceitação. Não importa qual seja a resposta deles.

O importante é que você tenha o coração aberto.

O coração aberto estabelece vínculos com os outros, e isso modifica tudo.

CINCO

Três desejos

Meu verão ia chegando ao fim, e com ele a promessa de Ruth de me ensinar o mais poderoso e secreto truque de mágica, com poderes para modificar a vida. Eu ainda não compreendia o que seria esse truque, mas imaginava que me tornaria o maior ilusionista já visto nos palcos. A maioria dos mágicos fazia surgirem pombos de um lenço, coelhos de uma cartola ou um leque de cartas do nada. Os mágicos mais habilidosos eram capazes de invocar sua própria aparição, surgindo magicamente de lugar nenhum no meio do palco. Meu verão havia começado sem grandes esperanças e sem coisa alguma por que ansiar, mas, como um gênio que sai de uma garrafa e concede três desejos, Ruth ia me dizer como conseguir tudo que eu quisesse.

Aquela era sua última semana na cidade, e minha impressão sobre as seis semanas anteriores variava entre sentir que haviam durado uma eternidade e que tinham passado numa fração de segundo. Seis semanas para aprender quatro truques parecia muito tempo, mas Ruth me disse que era comum as pessoas levarem anos para aprender a dominar aquele tipo de mágica e que eu deveria continuar a praticá-

la e a fazer dela um hábito da vida inteira. Enquanto eu frequentasse a loja de mágicas com assiduidade, continuaríamos a exercitar os truques diariamente, até que eu os aprendesse. Só então Ruth concordaria em passar para o truque seguinte.

Tentei não pensar no que faria quando ela fosse embora, ou em como eu passaria os poucos dias de verão que restariam. Pensar no reinício das aulas me deixava nervoso. Toda vez que começava a me preocupar, treinava a respiração e relaxava o corpo. Ruth dizia que preocupação era perda de tempo, mas eu ainda ficava preocupado com a escola, com mamãe, com papai e com o fato de que seríamos despejados em 1º de setembro, quando vencesse o aluguel. As coisas não andavam muito bem lá em casa. Mamãe parecia cada vez mais deprimida. Papai perdera o emprego mais recente, por ter entrado numa fase de bebedeiras e parado de comparecer ao trabalho. Agora, só ficava sentado em casa, fumando e vendo televisão. Ele me prometera que o aluguel seria pago e insistia para que eu não me preocupasse, mas suas promessas não significavam grande coisa. Eu me afligia. Temia que fôssemos despejados. Temia que mamãe tivesse outra overdose. Temia que papai recomeçasse a beber, gastando o pouco dinheiro que nos restava. E me preocupava com meu irmão mais velho, que ia para o quarto chorar. Eu não conseguia chorar. Precisava segurar as pontas. Precisava caçar meu pai pelos bares e pedir qualquer dinheiro que ele não tivesse gastado. Precisava ir na ambulância quando chegassem os paramédicos, por minha mãe ter

tentado o suicídio outra vez. Precisava proteger meu irmão dos garotos que zombavam dele.

Cruzei a porta da loja de mágicas com o suspiro profundo de quem chega em casa. Neil me deu um tchauzinho de trás do balcão. Na véspera, quando eu ia saindo, ele me falara de uma sociedade secreta de mágicos. A pessoa tinha que ser convidada a ingressar nela e tinha que prometer nunca revelar seus segredos a não mágicos.

– Mas vou contar a você um dos segredos mais importantes – revelara Neil. – Você tem que acreditar na sua própria mágica. É isso que torna um mágico realmente bom. Ele acredita na história que conta à plateia, acredita em si mesmo. A questão não são as ilusões, nem o aplauso, nem qualquer habilidade manual. A questão é a capacidade que o mágico tem de acreditar em si e de fazer a plateia acreditar nele. O truque nunca é feito à custa da plateia. Mágica não é trapaça nem conto do vigário. O verdadeiro mágico transporta a plateia para um mundo em que tudo é possível, tudo é real, e então o inacreditável se torna crível.

Eu lhe perguntara por que me dizia tudo aquilo, já que eu não fazia parte de nenhuma sociedade secreta de mágicos. Ainda.

– Você fará grandes mágicas, Jim. Eu sei. Mamãe sabe. Mas você precisa saber. Você tem que acreditar. Isso é o mais importante e é o maior segredo de todos os segredos da mágica. Lembre-se disso amanhã, quando começar a praticar seu último truque, e lembre-se inclusive depois que minha mãe for embora.



Ruth havia acendido uma vela grande, que pusera sobre uma mesinha no centro do escritório da loja. Eu nunca vira aquela vela. Era um cilindro alto de vidro vermelho, com arabescos de tons marrons e laranja na parte externa. Dentro dele, a vela era branca e atingia uns dois terços da altura do vidro, de modo que os arabescos faziam parecer que a chama se movia e dançava. Ruth havia apagado as luzes do escritório, que estava na penumbra e parecia mais misterioso que de praxe.

– Que cheiro é este? – perguntei.

– É sândalo – respondeu Ruth. – Bom para sonhar.

Fiquei pensando se faríamos uma sessão espírita ou se ela ia pegar um tabuleiro Ouija. Eu me sentia empolgado e nervoso, como se fosse de novo o meu primeiro dia.

– Sente-se.

Ruth me deu um sorriso e pôs a mão no meu ombro. Sabia quanto eu vinha esperando por esse truque.

Sentou-se de frente para mim e passou alguns minutos me olhando nos olhos.

– Jim, diga-me o que você mais quer na vida.

Eu não soube o que dizer. Sabia que queria dinheiro. Dinheiro suficiente para nunca mais ter que me preocupar com coisa alguma.

Dinheiro suficiente para poder comprar o que quisesse, quando quisesse. Dinheiro suficiente para as pessoas se impressionarem com meu sucesso e me levarem a sério. Dinheiro suficiente para eu ser feliz, para mamãe não ficar deprimida e para meu pai não precisar beber.

– Seja o mais específico que puder.

Fiquei meio sem jeito de expor aquilo em voz alta, mas falei:

– Quero muito dinheiro.

– Quanto dinheiro? Especificamente – pediu Ruth, sorrindo.

Eu nunca havia pensado em quanto dinheiro seria preciso para fazer todas essas coisas se tornarem realidade. Não fazia ideia.

– Dinheiro suficiente – respondi.

Ruth sorriu de novo.

– Jim, preciso que você diga em voz alta exatamente quanto dinheiro é dinheiro suficiente.

Pensei no assunto. Eu via com frequência um homem que passava pela minha escola dirigindo um Porsche Targa prateado. Ele devia trabalhar ou morar lá perto. Era muito maneiro. Jurei que um dia teria um carro igualzinho ao dele. Lembrei-me de um colega de turma cujo pai era dono de uma construtora e que me convidara para brincar em sua casa. Ela era enorme, parecia uma mansão, tinha um quintal grande, uma piscina gigantesca e uma quadra de tênis. Um dia eu moraria numa casa como aquela. Lembrei-me do pai do meu amigo, deitado à beira da piscina, com um relógio Rolex de ouro

cravejado de diamantes que ele tirou e pôs sobre uma mesa. Viu-me olhando para o relógio e disse que eu podia segurá-lo. Era pesado. Ele falou que era de ouro maciço. Perguntei-lhe quanto custava, sem saber que essa era uma pergunta grosseira. Ele nem titubeou e disse: 6 mil dólares. Isso era uma fortuna em 1968. Não conseguia me imaginar com tanto dinheiro para gastar num relógio. E disse a mim mesmo que um dia teria um relógio igualzinho ao daquele homem. Depois me recordei de ter assistido a *Ilha da fantasia* e sonhado ter minha própria ilha. Eu me concederia desejos. Queria consertar meu dente torto, para nunca mais ficar constrangido quando zombassem dele. Queria ir a restaurantes sofisticados como os que via na televisão. Queria ser tão rico que dessem meu nome a lugares. Quando possuísse todas essas coisas, me sentiria bem. E era isso que eu queria acima de tudo – me sentir bem.

– Muito – respondi. – O bastante para eu ter tudo que quero.

Ruth nem hesitou depois da minha afirmação.

– Quanto é o bastante? – perguntou.

Pensei em dizer dois milhões de dólares, mas não queria que ela me achasse ganancioso.

– Um milhão de dólares – declarei por fim. – Isso é dinheiro suficiente.

Ruth me mandou fechar os olhos. Fez com que eu relaxasse o corpo. Pediu que esvaziasse a mente, afastando os pensamentos. Em seguida, disse-me para abrir o coração. Eu ainda não estava seguro

dessa parte de abrir o coração, mas fui assentindo com a cabeça ao longo do processo.

– Agora, Jim – disse ela –, quero que você se veja tendo dinheiro *suficiente*. Veja mentalmente o seu milhão de dólares.

No começo, vi apenas um cômodo cheio de dinheiro. Pilhas e mais pilhas de notas, do chão ao teto. Ruth me perguntou o que estava visualizando e eu lhe contei.

– Jim, não quero que você veja o dinheiro. Quero que se veja como se tivesse dinheiro suficiente. Sabe o que quero dizer?

– Na verdade, não.

– Há duas maneiras de você se imaginar mentalmente. Uma é como se você assistisse a um filme de você mesmo. A outra é como se olhasse o mundo pelos próprios olhos. Quero que você imagine o que lhe parece ser o mundo quando você possui um milhão de dólares. Procure imaginar o mundo por seus olhos de milionário. Imagine que você já tem todo o dinheiro que quer. O que vê, exatamente?

Fechei os olhos e tentei imaginar o futuro. Vi um Porsche 911 Targa. Era prata. Mas não consegui visualizar nada por meus olhos. Conseguia me ver dirigindo o automóvel, mas a uma certa distância, como se assistisse à TV. Pude me ver comendo num restaurante chique. Vi uma grande mansão, quase um castelo. Mas, quando tentei olhar para essas coisas como se fossem minhas, como dissera a Ruth, não tive sucesso. Tudo parecia um filme. E até isso era difícil de imaginar por mais que alguns segundos.

– Achei que isso seria fácil – declarei a Ruth –, mas é difícil.

Falei-lhe do Porsche 911 e de me ver nele como se fosse um filme.

– É preciso prática e tempo e mais prática. Mas você acabará podendo ver o Porsche como se o estivesse dirigindo. Quero que tente pensar na sensação do couro do volante em suas mãos. Que cheiro tem o carro? Como é o som dele? Olhe para o velocímetro e me diga a que velocidade você está. Qual é a paisagem do lado de fora? É dia ou noite? Como se sente o seu corpo, dirigindo esse carro?

– Tenho que imaginar isso tudo?

– É muito trabalho, mas o truque é esse. Você pode ter tudo que quiser, visualizando-o como algo que já é seu. É simples assim e difícil assim, tudo ao mesmo tempo. Por exemplo, eu me imaginei vindo para Lancaster neste verão. Vi-me nesta loja com meu filho. Imaginei como o sol bateria na vitrine. Vi minha mão na do Neil. E vi um rapazinho falando comigo. Criei tudo isso na minha mente e o tornei real. Muito antes de minha viagem ter sido planejada. Eu não sabia como chegaria a Lancaster, mas acreditava que estaria aqui neste verão. Na minha mente, eu já estava nesta cidade.

– Você me viu? – perguntei.

– Eu me vi passando tempo com um jovem. Na ocasião, achei que seria meu neto. Mas não foi o que aconteceu. Ocorre que era com você que eu precisava passar o meu tempo. Sabe, Jim, abri meu coração antes de imaginar esta viagem. Abri o coração e imaginei que estaria onde fosse necessária, com alguém que necessitasse de mim.

Depois, confiei que isso se realizaria. As coisas nem sempre ocorrem como pensamos, mas aprendi que acontecem exatamente como deveriam acontecer. Não sei por que era para eu estar com você. Mas sei que existe uma razão. E sei que, se for para eu passar algum tempo com meu neto, isso acontecerá. Jim, há um velho ditado que diz: “Quando o aluno está pronto, o professor aparece.” Era você que estava pronto.

Eu nunca soube muita coisa sobre a vida pessoal de Ruth, mas, depois de 45 anos dessa conversa, vim a saber que ela passou o verão seguinte, 1969, com o neto, Curtis, em Lake Isabella, a pouco mais de 160 quilômetros de Lancaster. Ela havia realizado sua mágica. E, como acontecera comigo, talvez eles tivessem se reencontrado porque nessa época seu neto estava pronto.

Naquele dia, Ruth me mandou para casa e pediu que eu treinasse os três primeiros truques que ela me ensinara – prestando atenção especial a abrir meu coração – e escrevesse uma lista com tudo que eu queria criar na minha vida.

– Quero que você escreva uma lista de dez coisas que você queira. Pense no que deseja criar. Escreva o que quer ser. E traga essa lista com você amanhã.

– Pensei que eu pudesse ter três desejos, não dez.

– Jim, você pode ter tantos desejos quantas são as estrelas no céu.

Mas vamos começar pelos dez que você trouxe amanhã.

Até então, Ruth nunca me dera um dever de casa para fazer por escrito, mas segui à risca o que ela falou:

1. Não ser despejado.
2. Sair com Chris.
3. Ir para a faculdade.
4. Ser médico.
5. Ter um milhão de dólares.
6. Um Rolex.
7. Um Porsche.
8. Uma mansão.
9. Uma ilha.
10. Sucesso.

Entreguei a lista a Ruth no dia seguinte. Ao ler, sua única reação foi: “Humm.”

- O que foi? – perguntei.
- Jim, você abriu seu coração antes de fazer esta lista, como lhe pedi que abrisse?

Fiz que sim. Foi a primeira e única vez que menti para Ruth. Mas eu não sabia muito bem como abrir meu coração. Achava que não havia entendido corretamente essa parte do que ela me ensinara, e estava tão ansioso para aprender a conseguir tudo que quisesse que

não quis perguntar-lhe nem ter que retroceder. Eu só tinha mais seis dias para fazer as coisas da minha lista se tornarem realidade.

– Eu não sabia que você queria ser médico.

Eu descobri esse desejo no Dia da Profissão na escola – um dia em que profissionais da comunidade iam às salas de aula falar do que faziam para ganhar a vida. Já havíamos recebido um bombeiro, um contador e um corretor de seguros, e nenhum deles despertara grande interesse em mim. O bombeiro era bem legal, mas contou que o grosso do seu trabalho consistia em passar um tempão esperando acontecer alguma coisa ruim. Mas o homem que veio a seguir foi diferente. Ele sorriu para cada um de nós. Era médico pediatra e se dedicava, de verdade, a cuidar de crianças.

– É uma honra e um privilégio cuidar de quem está doente, sobretudo de crianças. É preciso ser um tipo muito especial de pessoa para exercer essa profissão – dissera ele à turma. – Quando pequeno, tive crises graves de asma e quase morri. Minha mãe me levou ao médico, e jamais esquecerei o sorriso dele. Assim que o vi, soube que não ia morrer e, naquele momento, tive certeza de que seria médico.

O homem resplandecia, postado diante da turma, falando do seu trabalho.

– Mas não é um trabalho – acrescentara. – É uma vocação. E não é para todos. Uma vocação que exige que aqueles que a seguem vão muito além de um trabalho regular das nove às seis. É preciso

trabalhar por longas horas, porque há pessoas dependendo de você. E, se você lhes faltar, isso poderá significar a morte delas.

Eu corri os olhos pela sala para ver se havia mais alguém tão fascinado quanto eu. Ele deve ter me visto boquiaberto, pois, terminada a palestra, veio até mim e perguntou meu nome.

Embora eu fosse um ótimo leitor e me saísse bem em algumas matérias, não era um estudante excepcional. Não compreendia a necessidade de estudar e, apesar de meus pais me incentivarem, não tinha um lugar para estudar nem ninguém que me ajudasse quando eu precisava. É difícil a gente se concentrar quando a televisão está aos berros ou há uma briga acontecendo. Minha professora parecia concentrar seus esforços nos alunos mais brilhantes ou nos que já estavam bem preparados. Não me lembro de uma única vez que tenha me perguntado por que eu estava atrasado ou por que não tinha feito o dever de casa. Em geral, eu só me manifestava para contar piadas e, claro, ficar encrencado; em outros momentos, me sentia totalmente invisível. Para esse homem, no entanto, eu tivera um milhão de perguntas:

– Você já viu alguém morrer? E nascer? Você dá injeção? O que faz quando as crianças choram no seu consultório?

Eu lhe fiz uma dúzia de perguntas desconexas sobre a vida dos pediatras e ele respondeu com interesse a cada uma delas. Chegada sua hora de ir embora, apertou minha mão como se eu fosse um adulto.

– Quem sabe você mesmo não será um médico no futuro?

Eu não conseguia me imaginar indo para a faculdade nem me tornando médico. Aquilo parecia impossível, tão disparatado quanto um dia eu andar na Lua. Mas o homem não pareceu estar brincando. Olhou bem nos meus olhos e disse:

– Vejo que você se importa, e sei que seria realmente um bom médico. Não se subestime.

Tornou a sorrir para mim ao dar meia-volta e sair da sala.

“Não se subestime.” Aquelas palavras ficaram ressoando em minha mente. Eu não sabia direito o que significavam. Na verdade, não era que eu me subestimasse – estava mais para não saber que havia alguma coisa para estimar.

Naquele momento, porém, mesmo jamais tendo havido na minha família alguém que houvesse frequentado uma universidade, resolvi que era exatamente o que eu faria. Eu seria médico. E de imediato me imaginei sendo chamado pelo alto-falante do hospital, como tantas vezes tinha visto ao assistir a *Ben Casey* na TV. Só bem mais tarde eu percebi que ele era neurocirurgião. Coincidência? Quem sabe? Mas posso dizer que ainda consigo vê-lo com perfeita clareza na minha imaginação e escutar aquele alto-falante.

Respondi a Ruth:

– Sim, quero ser médico. – E logo me corrigi: – Eu *sei* que vou ser médico.

Não tinha a menor ideia de como fazer aquilo se tornar realidade – nunca havia pensado de verdade em ir para a faculdade, muito menos para a faculdade de medicina –, mas, naquele instante, eu soube que ia acontecer.

Ruth bateu palmas, como se eu houvesse acabado de fazer uma proeza incrível.

– É isso – disse. – Exatamente isso.

– Isso o quê?

– Esse saber. Você tem que saber que será médico, e depois visualizar a si mesmo, na sua cabeça, como se já fosse médico. Ver o mundo por seus olhos de médico.

Fechei os olhos e tentei. Foi difícil. Não consegui me ver direito como médico, baixando os olhos para meu jaleco branco. No entanto, ainda assim me veio uma imagem nebulosa.

– É difícil ver.

– É por esse motivo que primeiro você tem que relaxar o corpo e esvaziar por completo a sua mente – ensinou Ruth. Tornou a me conduzir pelos exercícios iniciais. – Agora que tenho sua atenção, está na hora de estabelecer sua intenção.

– Minha o quê? – questionei, abrindo os olhos.

– Sua intenção. Se você relaxar o corpo, esvaziar a mente e abrir o coração, será fácil ver uma intenção clara. Você tenciona ser médico. Isso está muito claro para você.

Tornei a fechar os olhos e pensei: “Desejo ser médico. Tenho a clara intenção de ser médico. Estou tencionando, claramente, ser médico.” Eu não sabia ao certo qual delas era melhor, por isso pensei em todas.

– Agora, Jim, imagine que você está olhando por uma janela. A janela está toda embaçada. Como o interior de um carro quando faz frio do lado de fora. Pense na sua intenção como o desembaçador. Torne a estabelecer repetidamente sua intenção, para que as janelas fiquem cada vez mais transparentes. Cada vez menos embaçadas. Do outro lado dessas janelas estará você como médico. Quanto maior a clareza com que você vir a imagem através da janela, maior a probabilidade de que a imagem venha a acontecer na vida real.

Tentei repetidas vezes e acabei conseguindo me ver de jaleco branco pela janela da minha cabeça.

– Continue a fazer isso – instruiu Ruth. – Dia após dia. Semana após semana. Mês após mês. Ano após ano. Tudo que você conseguir enxergar com clareza por essa janela da sua mente se tornará real. E, quanto mais você imaginar que já possui o que está vendo, mais depressa isso vai acontecer.

– É verdade mesmo? – perguntei a Ruth. – Jura que essa mágica funciona?

– Juro. Nunca menti para você, Jim. E não vou começar agora. Mas isso requer trabalho, e algumas coisas levam mais tempo para acontecer do que outras. E, às vezes, não se realizam exatamente do

jeito que se esperava. Mas juro que tudo que você puser nessa lista, tudo que sentir no coração, tudo em que pensar e tudo que imaginar, se acreditar do fundo do coração e trabalhar com muito afinho, acontecerá. Você tem que ver e, depois, ir atrás do que vê. Não pode simplesmente esperar no seu quarto. Tem que tirar boas notas, entrar na faculdade de medicina e aprender a ser médico. Mas, de alguma forma misteriosa, você também atrairá isso para si e se transformará naquilo que imagina. Se usar sua mente e seu coração, a coisa acontecerá. Dou-lhe minha palavra.

Fui para casa e resolvi escrever tudo que Ruth me dissera naquele verão, para não me esquecer de nada. Tirei meu caderno da caixa de pertences especiais. Abri uma página em branco e escrevi no alto “Mágica da Ruth”. Virei a página e anotei tudo que sabia sobre relaxar o corpo, acalmar a mente, abrir o coração e estabelecer minha intenção. Escrevi tudo de que pude lembrar, mesmo sem ter ideia do significado disto ou daquilo. Fiz anotações nas margens. Não queria esquecer nenhum detalhe. Copiei no caderno a lista das dez coisas que eu queria.

Li a primeira coisa da lista: “Não ser despejado.” Li tudo que Ruth falara sobre o último truque. Ela me dissera para pensar em qualquer coisa que eu quisesse, declarar minha intenção para mim mesmo, repetidas vezes, e depois criar uma imagem clara daquilo na minha mente. Não era para eu pensar no que não queria. Eu não sabia como deveria imaginar *não* ser despejado.

Já fôramos despejados antes. A polícia chegara, acompanhada por gente contratada pelo proprietário para jogar nossos pertences na rua, e entregara a ordem de despejo à mamãe. Eu não queria recordar aquela cena, mas como não trazê-la à memória com frequência, quando estava prestes a acontecer outra vez? Todos os nossos vizinhos e amigos nos viram sendo postos para fora. Sem lugar para onde ir. Sendo levados para um abrigo enquanto tudo que possuíamos era carregado para o depósito de lixo. Eu não queria reviver aquilo mentalmente nem mesmo uma vez. Era doloroso demais.

Pensei no que Ruth dissera e resolvi imaginar o oposto. Todos os dias, durante o resto da semana, sempre que não estava com ela, eu passava horas criando uma visão da minha família na nossa casa. Eu nos via pagando o aluguel. Eu nos via felizes. Limpei com minha mente a janela embaçada.

De vez em quando ainda me apanhava imaginando o xerife batendo à nossa porta. Era uma batida terrível. Alta, áspera, impossível de ignorar. Eu sabia o que significava aquela batida. Sabia também que o dia primeiro do mês se aproximava. Ruth iria embora e eu acabaria sem casa. As duas imagens travavam uma batalha na minha cabeça, mas, dia após dia, eu limpava cada vez mais a janela embaçada e via minha mãe pagando o aluguel e nossa família permanecendo no apartamento. Na minha cabeça, eu dizia sem parar: “O aluguel vai ser pago. Não seremos despejados.”

Ruth e eu praticamos os exercícios todos os dias daquela semana, até nosso último encontro. Ela me guiava na minha visualização como médico; eu ia para casa e treinava visualizar o pagamento do aluguel. Papai disse que esperava receber dinheiro por um trabalho que fizera muito tempo antes, mas eu não acreditava nele. Já ouvira histórias daquele tipo outras vezes. O despejo assomava no horizonte, mas eu lutava contra ele com o único poder que tinha – a mágica da Ruth.

Despedi-me dela numa manhã de sábado. Ruth me abraçou por um tempo.

– Estou orgulhosa de você, Jim.

– Obrigado, Ruth. Obrigado por tudo que me ensinou.

A despedida foi meio sem jeito, como se devesse ter sido algo maior. Neil estava com um cliente e só me deu um adeusinho de longe. Ruth falou de esperar na loja até Neil poder fechar e levá-la ao aeroporto. E aí, acabou-se. Montei na bicicleta e fui para casa.

Estava no meu quarto quando ouvi a batida na porta da frente. Ela me assustou. Eu pensava na partida de Ruth. Outra batida. Soou zangada e insistente. Meu estômago deu uma volta e senti o coração começar a acelerar no peito. Fiquei cravado no chão. As batidas recomeçaram. Eu sabia que mamãe estava deitada e que meu pai e meu irmão não estavam em casa. Eu tinha que atender a porta. Não havia mais ninguém.

Olhei pela janela da cozinha, na expectativa de ver a radiopatrulha do subxerife parada diante da casa e ele ali aguardando. Em vez disso, havia um homem. Um homem de terno. Abri a porta, ele me olhou, e então perguntou por meu pai.

– Ele não está – respondi.

– Por favor, diga a seu pai que sinto muito não ter podido pagar a ele mais cedo. Dê-lhe este envelope e agradeça-lhe por sua paciência.

Entregou-me o envelope e foi embora. Fechei a porta e olhei para o envelope na minha mão. Tinha nome e endereço escritos na parte da frente. Virei-o. Não estava colado e, assim, levantei a aba. Vi o dinheiro dentro dele. Um montão de dinheiro.

Corri para o quarto e o entreguei à minha mãe. Ela abriu o envelope e contou o dinheiro devagar. Havia o bastante não apenas para pagar o aluguel dos três meses seguintes, mas também para quitar algumas contas e comprar comida.

Nem pude acreditar. A mágica havia funcionado. Funcionava mesmo.

– Tenho que sair! – gritei para mamãe.

Montei na bicicleta e pedalei o mais rápido que pude, voltando à loja de mágicas. Ruth estava saindo com Neil pela porta.

– Ruth! Ruth! – gritei.

Ela e Neil pararam na calçada.

– Que bom que voltou. Eu queria dar isto para você – disse Neil, entregando-me uma sacola da loja. – Pode continuar vindo à loja,

mesmo sem a mamãe aqui. Quando quiser.

Agradei e ele foi esperar por Ruth no carro.

Olhei-a nos olhos.

– Funciona mesmo – contei-lhe, com os olhos lacrimejando. – A mágica. Ela é real.

Ruth se aproximou da bicicleta, onde eu me encontrava ainda sem fôlego, e me abraçou.

– Eu sei, Jim, eu sei – afirmou, começando a andar para o carro. Mas tornou a se virar e enfatizou: – Agora você compreende, não é? O poder que tem dentro de você? Você estava pronto para aprender e eu tive o privilégio de lhe ensinar. Todos temos esse poder dentro de nós. Só precisamos saber usá-lo. Mas, lembre-se, a mágica que lhe ensinei é poderosa. Poderosa para o bem, mas, nas mãos de quem não está pronto, também pode ferir e causar dor. E lembre-se também, Jim, de que são seus pensamentos que criam a realidade. Os outros só podem criar a sua realidade se você mesmo não a criar.

O carro foi se afastando e levando Ruth embora. Pensei ter entendido o que ela havia dito naqueles nossos últimos instantes juntos, mas não havia compreendido o bastante. Nem de longe. Tempos depois, chegaria um momento na minha vida em que eu compreenderia de verdade, mas, antes que isso acontecesse, teria de experimentar o que Ruth dissera sobre esse poder nas mãos de quem não estava pronto. Esse alguém era eu.

Olhei para a sacola que Neil me dera. Havia uma ponta de polegar de plástico e alguns baralhos diferentes de cartas marcadas.

Pensei em Neil por um momento. Fechei a sacola. Eu gostava das mágicas dele, mas elas não se comparavam à mágica ensinada por Ruth. Eu tinha algo melhor. Algo muito mais poderoso. Ia conseguir o que quisesse. Eu sabia tudo que não queria. Não queria ser pobre nem ser olhado com desdém por gente que se achava melhor do que eu só porque tinha dinheiro, morava em boas casas, dirigia carros bonitos ou tinha bons empregos. Eu teria tudo. Ninguém jamais me olharia com desdém. Eu seria médico, alguém admirado por todos. Teria um milhão de dólares. Seria poderoso. Bem-sucedido. Eu sabia como fazer isso. Ruth me ensinara. Essa mágica era maior do que qualquer coisa que eu já houvesse imaginado. E, o tempo todo, estava bem ali, dentro de mim. Eu só não sabia. Treinaria minha mente. Ia me exercitar. Trabalharia com mais afinco, faria mais coisas – o que fosse necessário. Eu sabia ter esse poder.

Não fomos despejados. Essa era a prova de que eu precisava. A mágica da Ruth era real e poderosa. Risquei esse item da minha lista e soube que riscaria os outros também.



Eu detestava Lancaster. Com certeza, a situação da minha família contribuía muito para o que sentia por aquele lugar, mas, se não fosse Lancaster, eu não teria aprendido a mágica que me permitiria realizar coisas extraordinárias. Sou grato por ter estado ali, naquela época, naquele lugar, para conhecer a pessoa certa. A pessoa que modificou meu cérebro com sua mágica.

Antes de Ruth, minha realidade era me sentir perdido e achar que a vida não passava de um lugar injusto, onde uns tinham sorte, outros não. Eu não via nenhuma possibilidade de vir a ser uma pessoa importante, de fugir do mundinho miserável em que meus pais viviam. Depois de Ruth, enxerguei o mundo de outro modo. Vi a mim mesmo de outra maneira. Passei a acreditar num universo de possibilidades ilimitadas. Eu poderia criar tudo que quisesse, e isso me deu uma sensação de poder e um senso de propósito. Em última análise, todos temos a capacidade de aprender essa mesma mágica. Eu havia recorrido ao poder da minha mente e estava pronto para usá-lo, sem permitir que nada, nem ninguém, me detivesse.

TRUQUE N^o 4 DA RUTH

Para esclarecer sua intenção

1. Sente-se num aposento silencioso e feche os olhos.
2. Pense numa meta ou em algo que deseje realizar. Não importa que os detalhes da visão não estejam inteiramente formados. É importante que essa meta ou visão não envolva danos a outras pessoas nem más intenções. Embora essa técnica possa ajudá-lo a alcançar esse tipo de objetivo, isso acabaria resultando em dor e sofrimento para você e deixando-o infeliz.
3. Relaxe inteiramente o corpo ([Truque n^o 1 da Ruth](#)).
4. Uma vez relaxado, concentre-se em sua respiração e procure esvaziar por completo a mente, afastando todos os pensamentos.
5. Quando surgirem pensamentos, guie sua atenção de volta para a respiração.
6. Continue a inspirar e expirar, esvaziando a mente por completo.
7. Agora, pense em sua meta ou seu desejo e se veja tendo-os realizado. Fique com essa visão enquanto inspira e expira lentamente.
8. Vivencie os sentimentos positivos associados à conquista do seu objetivo ou à realização do seu desejo. Sinta como é bom tomar um pensamento e torná-lo realidade. Fique com essas sensações positivas enquanto se vê tendo alcançado seu objetivo.
9. Depois de se ver tendo alcançado o objetivo e de vivenciar os sentimentos positivos, comece a acrescentar detalhes à visão. Qual é a sua aparência exata? Onde você está? De que modo as pessoas reagem a você? Acrescente à visão todos os detalhes possíveis.

- Repita isso uma ou duas vezes por dia, ou mais, durante dez a
10. trinta minutos. Comece sempre por se enxergar tendo alcançado seu objetivo. Saboreie os sentimentos. Toda vez que olhar para a visão, acrescente mais detalhes. Ela começará nebulosa, mas, quanto mais você fizer o exercício, mais clara se tornará.
 11. Cada vez que fizer este exercício, você descobrirá que está aprimorando a visão, à medida que sua mente inconsciente começa a enxergar com clareza a intenção. Talvez você se surpreenda com o que vai descobrir e com a maneira como acabará alcançando seu objetivo. O que importa é o objetivo, não exatamente como você chegará a ele.

*É com a clareza da intenção que a visão
se transforma em realidade.*

PARTE II

A mágica do cérebro



SEIS

Dedique-se

Se minha vida fosse um filme feito para a televisão – talvez um daqueles da Sessão da Tarde –, ela teria sofrido mudanças drásticas depois que a mágica da Ruth impediu que fôssemos despejados. Papai teria parado de beber, mamãe teria deixado para sempre as trevas da depressão, o dinheiro teria continuado a aparecer à nossa porta e todos teríamos vivido felizes para sempre – como acontecia com as famílias perfeitas das séries produzidas para a TV nos anos 1960 e 1970.

Mas a mágica da Ruth não funcionava assim. Nenhum gênio saiu de uma garrafa para me conceder todos os meus desejos em tempo real. Minha família não foi transformada de uma outra para outra. Meu pai continuou a beber. Meu irmão continuou a se esconder do mundo. Minha mãe continuou a batalhar contra a depressão e contra um distúrbio convulsivo. Eu havia recebido a mágica, sim, mas cabia a mim exercitá-la. Aperfeiçoá-la. E continuar a acreditar que o impossível tinha passado a ser possível. Eu podia tentar criar uma nova realidade para mim, mas não podia modificar as pessoas a quem amava, por mais que fosse essa a minha intenção. Elas teriam que

optar por transformar sua realidade, e isso não aconteceu. Essa é, provavelmente, a parte mais dolorosa de ser criança. Nossa vida depende dos outros... e está além do nosso controle. Muitas vezes, o impacto das decisões de terceiros fere fundo e deixa cicatrizes duradouras.

Talvez eu não fosse capaz de mudar a realidade dos outros, mas sabia que podia modificar a minha. Sabia que cada item da minha lista se tornaria realidade e, após a partida de Ruth, decorei-a tão minuciosamente que pude guardá-la na minha caixa especial, com o livro do Dale Carnegie, os truques de mágica do Neil e o caderninho de notas, no qual escrevera tudo que Ruth me ensinara.

Eu treinava todas as manhãs e todas as noites, dia após dia, semana após semana, mês após mês. Tal como os atletas que, ao se visualizarem ou se imaginarem praticando mentalmente uma habilidade repetidas vezes – o arremesso perfeito, o salto preciso, a tacada certa, o saque matador –, vão modificando sua fisiologia e criando no cérebro padrões neurais que de fato habilitem seus músculos a ter novas formas de desempenho, eu usava imagens visuais para criar novas vias neurais em meu cérebro. O cérebro não distingue entre a experiência imaginada com intensidade e a experiência real. Eu estava treinando minha mente para ser médico muito antes de me candidatar à faculdade de medicina, pela simples visualização de mim mesmo como médico. Outro mistério do cérebro é que ele sempre prefere o conhecido ao desconhecido. Ao visualizar

meu futuro sucesso, eu tornava esse sucesso conhecido do meu cérebro. A intenção é uma coisa engraçada: aquilo em que o cérebro deposita sua intenção é o que ele vê. Já lhe aconteceu pensar em comprar certo tipo de carro e, de repente, passar a ver exatamente esse modelo em todo lugar a que vai? Será que é sua *intenção* que faz o carro aparecer ou será a *atenção* concentrada do seu cérebro que lhe permite enfim ver o que estava à sua frente o tempo todo? “Você obtém aquilo que espera” pode ser uma simples ideia transmitida a um pensamento positivo da Nova Era ou um poderoso exemplo da neurociência e da plasticidade cerebral. A atenção é uma coisa poderosa – pode, literalmente, transformar nosso cérebro, criando mais massa cinzenta justo nas áreas que nos ajudam a aprender, a agir e a tornar realidade os nossos sonhos. Ruth me ensinou a prestar atenção ao que eu esperava da vida. Eu esperava viver na pobreza? Esperava que minha vida não tivesse importância, já que eu dependia da ajuda da assistência social e tinha crescido na família de um alcoólatra? Esperava que meu valor não fosse muito grande, por causa do lugar em que eu morava ou de quem eram meus pais?

Ruth me ensinou a deslocar o foco da minha atenção e da minha intenção, saindo da minha identidade de menino pobre de um lar negligenciado para aquilo que minha mente julgava querer mais. *Dinheiro. Rolex. Sucesso. Porsche. Médico.* Eram esses os meus novos familiares – as imagens que gravei nas células e sinapses do meu córtex pré-frontal. O córtex pré-frontal controla nossas funções

executivas – planejamento, resolução de problemas, julgamento, raciocínio, memória, tomada de decisões. Ele nos ajuda a regular nossas respostas emocionais, a superar hábitos nocivos ou a fazer escolhas sensatas. Ele é o lugar do cérebro que nos permite examinar nossa própria mente – aquilo que Ruth já começara a me ensinar a fazer. É também onde aprendemos a sentir empatia e ligação com os outros. Ruth me ensinou as habilidades para obter o que eu desejasse na vida, e concentrei minha atenção em tornar manifesto o futuro com que sonhava. Eu não fazia ideia de nenhum dos detalhes que me ajudariam a entrar no bacharelado e no curso de medicina – na verdade, estava totalmente alheio a todo esse processo. Mas o estabelecimento da intenção tem um tipo de mágica próprio e, a partir daquele verão na loja de mágicas, o universo sempre pareceu conspirar para me colocar onde eu precisava estar.

É claro que, em matéria de sobreviver ao ensino médio, o universo não se manifestou muito. Em retrospectiva, vejo que eu deveria ter situado mais a minha intenção em ser bem-sucedido na escola, deveria ter me concentrado numa coisa de cada vez, e não apenas em como seria a vida quando eu finalmente fosse alguém.



Meus anos no ensino médio passaram como um borrão. Em algumas áreas me saí muito bem, em outras, só consegui ser aprovado. Ainda não tinha uma imagem clara do que precisava fazer para entrar na faculdade de medicina e também não sabia como pedir ajuda ou orientação. Só depois me dei conta de que muitas pessoas se dispõem a ajudar, se forem solicitadas. Mas, naquela época, ainda me sentia sozinho e não sabia como, nem o que, pedir. A ausência, na infância, de mentores ou pessoas a quem recorrer em busca de conselhos e orientação pode ter um enorme impacto sobre o sucesso na vida. Não se pode fazer uma coisa quando não se sabe o que ela é. Eu quis praticar esportes no colégio e, no primeiro ano, fui aprovado para entrar nos times de futebol americano, basquete e beisebol, mas logo descobri que os esportes escolares exigiam dinheiro e envolvimento dos pais, e eu não tinha nenhum dos dois em caráter regular. É difícil ser membro de um time quando não se consegue uma carona para o treino, ou quando não se pode comparecer a um jogo por ter que cuidar da mãe depressiva ou por precisar ir buscar o pai num bar na noite de sexta-feira. Eu gostava da sensação de inclusão que experimentava quando fazia parte de um time – ao vestirmos nossos uniformes, éramos todos iguais e buscávamos um objetivo comum. Nunca recebi um prêmio – por exemplo, uma jaqueta com o monograma da escola, como é tradição nos esportes estudantis americanos –, embora o desejasse desesperadamente. Assim, durante o segundo ano, peguei minha lista de dez coisas e

acrescentei: *Receber o monograma da faculdade por um esporte – ganhar a jaqueta!*

Saber que eu tinha minha lista guardada me ajudava a enfrentar bem as decepções e a aparente injustiça da vida; e relaxar o corpo e acalmar a mente todas as noites diminuía minha angústia em relação à casa e à escola. Eu estava vivendo para o futuro que existia em minha mente, e ele era um lugar muito mais agradável para se viver do que o nosso pequeno apartamento sem graça, que cheirava a mofo e a cigarro. A menos que estivesse treinando a mágica de Ruth ou dormindo, eu procurava não ficar em casa.

Foi esse desejo de passar o menor tempo possível em casa que me levou a me candidatar ao programa de estágio na força policial, o Law Enforcement Exploring. Para participar dele, era preciso ter mais de 15 anos, alcançar pelo menos média C no ensino médio e ter bom caráter moral. Todo sábado, durante doze semanas, íamos de ônibus para a Academia do Xerife de Los Angeles e recebíamos ensinamentos sobre o trabalho da polícia. Durante oito horas, estudávamos policiamento comunitário, processos penais, autodefesa e segurança no manejo de armas, além de fazermos exercícios para melhorar a forma física. Todos os estagiários juniores usavam camisa cáqui e calças verde-escuras. Não era exatamente como estar numa equipe esportiva, mas ainda assim usava uniforme e fazia parte de algo maior do que eu. Também era bom ter um lugar para ir aos sábados. Uma vez formados no programa, passávamos a ser

estagiários e exercíamos diferentes funções no departamento policial local, trabalhando lado a lado com um subxerife. Num dia podíamos estar no patrulhamento, rodando de carro pela comunidade e atendendo a chamados, noutra podíamos ser encarregados do controle das aglomerações em diversos eventos, como desfiles, jogos escolares de futebol americano e o show anual de fogos de artifício do Dia da Independência. Ou, então, podíamos trabalhar na cadeia, ao lado dos policiais que fichavam e autuavam as pessoas detidas.

Num sábado à noite, fui designado para trabalhar na seção de autuações da delegacia de Lancaster. Era ajudante do carcereiro, de modo que me deram uma chave. Pendurei-a com orgulho numa presilha do cós e fiquei à espera de uma captura maciça de criminosos. Imaginei a cadeia cheia de prisioneiros e eu do lado de fora da cela, segurando a chave do destino desses homens. Senti-me poderoso com aquela chave especial, mas, durante a maior parte da noite, não havia ninguém por perto para me ver em toda a minha glória.

Arquivei pilhas intermináveis de papéis e relatórios, tomei várias Coca-Colas da máquina de refrigerantes e, basicamente, sentei aqui e ali, achando que essa parte do trabalho na força policial era bem maçante. Pouco antes de terminar o meu turno, ouvi uma radiopatrulha parar do lado de fora do setor de autuações e vi um patrulheiro entrar com um homem desgrenhado e algemado. Não pude ver seu rosto. Era óbvio que ele estava bêbado e com a fala

engrolada. Senti o coração começar a disparar. Tinha chegado a hora. Eu logo poria aquele criminoso atrás das grades. O patrulheiro passou por mim com o meliante, cujo rosto ainda não conseguia ver, mas percebi que o homem oscilava e tropeçava ao andar. Peguei a chave, sabendo que, depois que lhe tirassem as impressões digitais e o autuassem, seria hora de trancafiá-lo. O criminoso sentou-se diante da escrivaninha, e foi nessa hora que ergueu a cabeça e olhou diretamente para mim.

Era meu pai. Parecia confuso, zangado e muito, muito bêbado. Senti o estômago embrulhado. Afastei-me dele depressa e voltei para o arquivo. Era enorme a minha vergonha. Ao pleitear ingresso no programa como estagiário ajudante, eu havia escrito todo um ensaio sobre meu elevado caráter moral. Agora, o que pensariam de mim? Respondera às perguntas sobre minha família em termos muito vagos e estava convencido de que os ajudantes do xerife não sabiam como eu era pobre nem que meu pai era um alcoólatra raivoso, que já estivera muitas vezes na cadeia. Parte da razão para ingressar no programa tinha sido provar como eu era diferente da minha família.

Abri a gaveta do arquivo e fiquei olhando para as fileiras de pastas lá dentro. Desejei poder usar minha chave especial para me trancar em algum lugar, longe dali. Parecia que, não importava aonde eu fosse, não conseguia escapar de quem era e de onde viera.

Senti alguém pousar a mão no meu ombro, levantei os olhos e vi que era meu supervisor.

– Lamento que isso tenha acontecido – disse ele.

Percebi nessa hora que ele sempre soube quem era meu pai. Senti o rubor se espalhar por meu rosto e mantive a cabeça baixa. Não ia chorar, mas não sabia ao certo o que devia fazer. Será que teria mesmo de trancafiar meu próprio pai?

– Falei com o policial que o trouxe. Não vamos registrar queixa contra ele. Vamos esperar que fique sóbrio e levá-lo para casa.

Assenti com a cabeça e murmurei:

– Obrigado.

Só queria desaparecer, mas meu supervisor continuava parado ali, com a mão no meu ombro.

– Jim – falou em voz baixa.

Levantei a cabeça e o fitei, esperando ver críticas ou, pior ainda, piedade. Mas não vi nada disso. E, naquele momento, lembrei de quando Ruth me dissera que o simples fato de haver uma coisa estragada não significava que tudo estivesse estragado. Sempre supus que as pessoas me julgavam por causa do meu pai, da minha pobreza, de tudo que eu não tinha, mas, ao sentir a mão daquele policial no meu ombro, ao ver seus olhos cheios de bondade, compreendi que essa era a maneira como eu mesmo me julgava. Eu era pobre. Meu pai era alcoólatra. Mas eu não estava estragado.

– Sim, senhor – respondi.

– Quer ir embora ou prefere terminar o seu plantão?

– Eu gostaria de terminar.

E, no minuto em que disse aquilo, soube que era verdade. Meu pai tinha o caminho dele e eu tinha o meu.

Meu supervisor tornou a me olhar e revelou:

– Sabe, Jim, meu pai também era alcoólatra. Sei o que você está sentindo.

Ele fez uma última pressão no meu ombro, deu meia-volta e tornou a sair porta afora.



Ao observar adultos criados com um alcoólatra na família, você encontrará dois resultados comuns: ou eles se tornam viciados e alcoólatras, numa manifestação de seu trauma pessoal combinado com a dotação genética, ou se tornam realizadores de alto nível, decididos a ser diferentes da família de origem. Eu era do segundo tipo. Essa foi parte da razão de ter me ligado ao programa de estágio na força policial. Gostei do prestígio de fazer parte de um grupo seletivo, de elevado caráter moral. Não sabia direito se estava tentando convencer o mundo ou apenas a mim mesmo.

Tal como aconteceu quando meu pai foi detido, nem sempre eu conseguia impedir que meus dois mundos tão diferentes entrassem em choque, aqui e ali. Outra de minhas missões como estagiário era ajudar a embalar cestas de alimentos para os pobres, na época do

Natal. Em grandes cestas de vime, arrumávamos abóbora em lata, pão de forma, batata-doce e, é claro, um enorme peru. Dias antes do Natal, as cestas eram distribuídas.

Eu não fazia parte da equipe que as entregava, mas gostava de ouvir as histórias que todos contavam sobre o que acontecia quando batiam à porta das pessoas e as surpreendiam com aquele presente. Às vezes elas choravam, e até ouvi um dos policiais dizer: “Parecia que nunca tinham visto um peru.”

Eu me sentia bem ao ajudar a preparar as cestas. Era um sentimento de exultação que durava dias, até semanas – o mesmo sentimento que eu experimentava ao praticar a tranquilização da mente que Ruth me ensinara. Os truques de Ruth faziam parte da minha vida cotidiana. Eu não contava a ninguém, mas, todo dia, pela manhã e à noite, relaxava o corpo, acalmava a mente e visualizava o que eu queria da vida e quem viria a ser. Não abria meu coração. Esse truque parecia complicado para mim. Era difícil me dar amor porque, de algum modo, eu havia internalizado a ideia de que minha situação era culpa minha. Também não me sentia à vontade para oferecer amor incondicional e compaixão a mim e a outras pessoas. Especialmente às que eu achava que me esnobavam, me ignoravam ou me tratavam mal.

Quando vi o policial chegando à entrada de nossa casa com uma grande cesta nos braços, escondi-me atrás das cortinas e deixei mamãe atender. Fiquei horrorizado. Não queria ser alguém que

precisava recebê-la. Vi minha mãe desembalar uma das cestas que eu mesmo ajudara a montar, dias antes, naquela semana. Ela era um lembrete de que éramos pobres. Eu não queria ter que depender de terceiros. No entanto, sem aquela cesta, não teríamos comido peru na ceia de Natal. Ninguém da minha família soube que eu havia ajudado a embalar aquele presente. Ver a felicidade de meus pais fez com que experimentasse uma sensação muito boa e me lembrou quão importantes eram aquelas cestas para tanta gente. É raro estarmos dos dois lados de um ato de bondade ou generosidade. Naquelas festas natalinas, em particular, aprendi o prazer de dar e o prazer de receber. Foi um grande choque e, na época, eu não tinha noção de como o conhecimento dos dois serviria de subsídio para minha vida adulta.



Permaneci no programa de estágio da força policial durante todo o ensino médio, dos 14 aos 17 anos. Isso me deu senso de propósito e de pertencimento, e essas duas coisas, combinadas com meu exercício cotidiano da magia de Ruth, produziram em mim uma alquimia muito sutil. Descobri que já não era útil alimentar emoções como medo, ansiedade e preocupação. Tornei-me mais e mais capaz de observar meus pensamentos e sentimentos sem ter uma reação emocional a eles. Eu não sabia ao certo em quem estava me

transformando, mas tinha a perfeita noção de que já não era a criança que tinha sido. Minha família tornou-se apenas minha família, e não uma ferida que me causava dor todos os dias. Também ficou claro para mim que eu não era meu pai, minha mãe, meu irmão nem minha irmã. Eu era eu. Os atos deles não eram meus. Meus irmãos tinham seus próprios destinos e lutas para seguir. Minha meia-irmã, nove anos mais velha, abandonou a escola, casou-se jovem, mudou-se para longe e batalhou bastante para sobreviver. Viria a falecer em 2011, por complicações de saúde decorrentes de um distúrbio imunológico crônico e da obesidade. Meu irmão, que era muito inteligente, lutou com a homossexualidade numa época e num lugar que não admitiam que as pessoas pudessem amar alguém do mesmo sexo. Ele sofreu intimidações constantes por ser diferente, ainda que essa diferença não fosse denominada nem verbalizada. Deixou Lancaster quando eu estava no ensino médio e, nos meus dois últimos anos de colégio, me senti ainda mais sozinho. Mas Lancaster tornou-se o local de onde um dia eu iria embora, e não um local em que eu estava atolado. Meu futuro não era sombrio e insípido, mas encenado toda noite, ao vivo e em cores, na minha visão mental. Eu tinha absoluta confiança no que Ruth me ensinara e absoluta confiança em que meu futuro viria correndo me encontrar.

Ao iniciar meu último ano de escola, comecei a pensar na faculdade, mas não sabia por onde começar. Meus pais, embora me dessem força, presumiam que, por eu ter dito que iria para a

universidade, de algum modo aquilo aconteceria. Meu orientador vocacional nem sequer mencionou o assunto como uma alternativa. Seu encontro comigo foi curto, apenas para me dizer que, se eu quisesse, ele me daria informações sobre escolas técnicas. Eu nem sabia que existia um orientador vocacional até receber o aviso de que fora marcada uma reunião com ele. Embora eu tivesse me saído bem em algumas disciplinas, no geral minhas notas eram medíocres. E eu não tinha uma compreensão real da necessidade de notas boas. Para mim, a escola era um lugar que eu devia frequentar, e, embora quisesse me sair bem, não dispunha de exemplos de como estudar ou me preparar para ter sucesso nos estudos. Na minha família, ninguém jamais se ofereceu para me ajudar nos deveres de casa nem cobrou que eu os fizesse. Não conhecia ninguém que houvesse frequentado uma universidade. Não tinha dinheiro para custear estudos superiores e não sabia como me candidatar. Ainda assim, estava absoluta e ingenuamente certo de que iria para a faculdade no ano seguinte.

Foi pouco depois do encontro com o orientador vocacional que tentei pensar em quem poderia me dar informações sobre como ingressar numa universidade. Estava na sala de ciências, esperando o início de uma aula sobre as três leis da termodinâmica, quando notei que a garota bonita ao meu lado estava preenchendo uma porção de formulários.

– O que você está fazendo? – perguntei. – O que é isso tudo?

Pensei que se tratava de algum teste de ciências que eu havia perdido.

Ela levantou os olhos da papelada.

– Estou preenchendo meu requerimento para a faculdade – informou.

Assenti com a cabeça, como se soubesse exatamente do que ela falava.

– Para onde você vai? – indaguei.

Inclinei um pouco a cabeça, mas não consegui ver o nome de nenhuma universidade nos formulários dela.

– Para a Universidade da Califórnia em Irvine.

– É mesmo?

Eu não sabia ao certo onde ficava Irvine, mas achava que era em algum lugar ao sul de Los Angeles.

Ela deu um risinho.

– Bem, é para onde espero ir. O prazo para isso tudo acaba na próxima sexta-feira. Nunca vou conseguir terminar – disse, abanando as mãos sobre os papéis.

Fiquei em silêncio enquanto minha mente trabalhava em ritmo acelerado. Eu não tinha conhecimento de que havia prazos para entregar os requerimentos. Não sabia como funcionava nada daquilo e, por um momento, senti infiltrar-se a dúvida. Será que eu conseguiria pleitear a entrada numa faculdade em tempo hábil?

– Para onde você vai? – perguntou ela.

Pensei por um segundo, considerando como responder.

– Também vou para a UC de Irvine.

Não sei por que razão disse tais palavras, mas, naquele instante, ela passou a ser minha primeira opção de faculdade. Na verdade, eu não possuía informação alguma sobre a UC de Irvine, tampouco sobre qualquer outra universidade. Eu estava ciente de que era preciso frequentar uma faculdade para me tornar médico, mas ninguém jamais me dissera que havia prazos e pilhas de formulários para preencher.

Ela me olhou e disse:

– Você já preencheu seu requerimento?

Fitei-a por um momento e menti:

– Bem, não... Não recebi os formulários de inscrição. Achei que o prazo de entrega era mês que vem. Estava à espera dos papéis.

Então, como que num passe de mágica, ela sacou outro conjunto de formulários de sua bolsa.

– Ei, você está com sorte, tenho um conjunto extra. Quer?

– É claro. Obrigado.

Peguei os formulários e levei-os para casa. Naquela noite tentei preenchê-los e descobri que precisava obter meu histórico escolar, cartas de recomendação e cópia do imposto de renda de meus pais. Nos três dias seguintes, corri de um lado para outro para providenciar tudo. Preenchi os formulários de pedido de ajuda financeira e torci para que ela fosse suficiente para custear as anuidades. Foi nesse

período que olhei de verdade para as minhas notas e para o meu aproveitamento escolar e os comparei aos dos estudantes que eram aceitos. Eu jamais entraria. Onde estava com a cabeça? Reconheci que nem toda a mágica de Ruth me ajudaria. Além disso, eu não tinha dinheiro para a taxa de inscrição. Enviei os documentos assim mesmo. Ao chegar em casa, sentei na cama e pensei em Ruth. Em tudo que ela me ensinara. Poderia mesmo funcionar? Naquela noite e em todos os dias que se seguiram, sentei na cama e me visualizei recebendo a carta de aceitação. A UC de Irvine era a única faculdade em que me inscrevera e, durante alguns meses, não recebi notícia alguma. Nesse período, nós nos mudamos duas vezes. Quando finalmente chegou o envelope grosso da universidade, trazia múltiplos carimbos de reenvio. Levei-o para o quarto e sentei na cama. Inspirei e expirei devagar, uma vez e mais outra e outra. Sabia que Ruth estava certa.

Eu me dedicara ao meu “treino” todos os dias, durante anos, e havia solicitado ingresso na faculdade. Olhei para o grande envelope branco e me vi num jaleco branco, um dia. Aquele era o passo seguinte na conspiração do universo para fazer de mim um médico, e, quando rasguei o envelope, não tive dúvida do que a carta diria.

Parabéns por sua admissão na Universidade da Califórnia em Irvine.

Meu futuro havia chegado. Sim, a carta tivera que ser reencaminhada muitas vezes pelo correio, transitando de um

apartamento sórdido para outro, mas meu futuro me perseguira e enfim me encontrara.

– Obrigado, Ruth – murmurei. – Adeus, Lancaster.

Eu tinha sido aceito. Incrivelmente, ao chegar à formatura do curso médio, havia melhorado de maneira significativa o meu desempenho acadêmico e recebera pequenas bolsas de estudos e auxílio financeiro suficiente para pagar a anuidade escolar, a moradia e a alimentação. Eu iria para a universidade.

Estava livre.



Ainda visualizo o que desejo na vida. Vejo o que quero em minha cabeça, por uma janela que, muitas vezes, não é muito transparente, mas acredito com absoluta fé que, quando chegar a hora certa, ela será de uma transparência cristalina. Aprendi que esse processo de tornar algo manifesto nem sempre é linear e nem sempre funciona na linha cronológica que desejo ou que faz sentido. Mas tudo que visualizo costuma tornar-se realidade e, quando isso não acontece, existe claramente uma boa razão para não acontecer. Ao longo das décadas, aprendi que ter fé no resultado é muito diferente de me apegar ao resultado; e aprendi, da maneira mais difícil, que é preciso

ter cuidado com o que queremos que se manifeste. Também aprendi que há um imenso poder contido em nossas intenções.



Nunca acreditei num Ser Supremo poderoso que decida quem tem e quem não tem valor, realizando desejos e concedendo dádivas em consonância com isso. Vi muitas vezes a arbitrariedade de um mundo em que pessoas boníssimas e maravilhosas deparam com uma morte súbita e dolorosa, e também vi prosperarem indivíduos fundamentalmente impiedosos e até maus. Mas creio, sim, que temos a capacidade de transformar a energia contida em cada um de nós. Todos podemos modificar nosso cérebro, nossas percepções, nossas reações e até nosso destino. Foi o que aprendi com a mágica de Ruth. Podemos usar a energia da mente e a energia do coração para criar tudo que quisermos. Isso ainda exige de mim um trabalho árduo. Ainda exige esforço e intenção consistentes. Não tomei uma pílula mágica e me tornei neurocirurgião da noite para o dia. Mas aprendi na adolescência que tinha a possibilidade de escolher como usar minha mente e como reagir aos acontecimentos à minha volta e, em fases posteriores da vida, a de escolher como usar meu coração para tocar os que me cercavam. Não creio que exista uma lei da física apta a descrever de modo adequado a força e o poder criados quando os

usamos; no entanto sempre me lembrarei da primeira lei da termodinâmica que tivemos de decorar na aula de ciências no dia em que recebi um conjunto de formulários de pedido de inscrição na universidade.

A energia não pode ser criada nem destruída. Entretanto, pode mudar de forma e pode fluir de um lugar para outro. É essa a dádiva que cada um de nós recebe.

A energia do universo está dentro de nós. Está na poeira estelar que compõe cada um de nós. Em todo o poder de criação. Todo o poder de expansão. Todo esse poder lindo, simples e sincronizado. A energia pode fluir de um lugar para outro. E de uma pessoa para outra. Ruth me ensinou minha primeira lição, e a vida me ensinou as posteriores. Passei muitos anos provando a realidade daquilo que aprendi na loja de mágicas, mas, em última análise, aquilo se reduz a um único fato simples e misterioso. Podemos estudar todos os diferentes mistérios do cérebro, porém seu maior mistério é sua capacidade de se transformar e de se modificar.

Há ocasiões em que eu gostaria de possuir uma tomografia do meu cérebro aos 12 anos, depois aos 18, e após cada verdade dura que meu cérebro teve que aprender ao longo da vida. Parti para a faculdade com um cérebro modificado, e diferentes estudos têm provado que a meditação concentrada, como a que Ruth me ensinou, aumenta a capacidade de concentração, de memorização e de estudo de ideias complexas. Será que eu teria feito faculdade de medicina se

não tivesse conhecido Ruth? É provável que não. Teria conseguido fazê-la com sucesso se, inconscientemente, não houvesse preparado meu cérebro para os rigores acadêmicos que me trariam os 12 anos seguintes? Com certeza, não.

Quando nosso cérebro muda, nós mudamos. Essa é uma verdade comprovada pela ciência. Uma verdade ainda maior, porém, é que, quando nosso coração muda, tudo muda. E essa mudança se dá não apenas em nossa maneira de ver o mundo, mas também no modo como o mundo nos vê. E em como o mundo reage a nós.

SETE

Inaceitável

Logo abaixo do cérebro, e em frente ao cerebelo, fica o tronco encefálico. Se você imaginar o cérebro como um famoso astro internacional do rock em turnê, o cerebelo seria o coreógrafo, determinando os movimentos feitos pelo cérebro, e o tronco encefálico seria o gerente da turnê – responsável por coordenar todas as informações necessárias para garantir que a turnê se desenrole com tranquilidade e que o artista tenha tudo de que precisa para ser uma estrela do rock. O tronco encefálico é muito menor que o cérebro, mas se encarrega de todas as funções que mantêm vivo o corpo e é a via responsável pelos milhões de mensagens que precisam transitar de um lado para outro, entre o cérebro e o corpo.

O cérebro começa a se formar aproximadamente três semanas após a concepção, quando o tubo neural se fecha e as primeiras sinapses do sistema nervoso central permitem os movimentos do feto. Em seguida, o tronco encefálico se desenvolve e coordena as funções vitais necessárias, como batimentos cardíacos, respiração e pressão sanguínea, o que cria o potencial para a vida fora do útero. As regiões superiores do cérebro – o sistema límbico e o córtex cerebral

– são primitivas no nascimento, o que dá tempo para que a experiência e o meio as moldem por completo. Essa moldagem e o desenvolvimento das regiões cerebrais superiores, por meio da experiência, não terminam nunca – não há aposentadoria para o cérebro: toda experiência tem importância.

Noel chegou ao pronto-socorro queixando-se de dores de cabeça, náusea e vômitos. Veio acompanhada do marido e dos filhos, uma menina de 4 anos e um menino de 6. O casal tinha 30 e poucos anos e Noel estava com oito meses de gravidez. As dores de cabeça e as náuseas podem ser sintomas normais da gravidez, mas, no terceiro trimestre, seu aparecimento repentino, junto com pressão alta, pode ser indicador de pré-eclâmpsia, um problema perigoso de saúde para a mãe e o bebê. Eu estava de plantão naquela manhã, fazendo a ronda hospitalar, quando a família chegou. O obstetra fora chamado, mas ainda não havia chegado ao hospital quando, de repente, Noel sofreu um colapso e parou de responder aos estímulos.

Quando cheguei ao pronto-socorro, ela fora entubada e fazia uma tomografia cerebral. Durante o exame, seus sinais vitais começaram a entrar em parafuso e a pressão sanguínea tornou-se incrivelmente instável. Olhando para a tomografia, vi que aquilo que antes fora o seu tronco encefálico tinha sido quase completamente substituído por sangue. Noel havia sofrido uma hemorragia cerebral maciça – uma hemorragia intraparenquimatosa –, do tipo do qual as pessoas não se recuperam. Iniciamos os trabalhos de ressuscitação ali mesmo, na

sala do tomógrafo, mas tive pouca esperança. Não vi sinal de reflexos do tronco encefálico – os movimentos involuntários que ocorrem quando ele funciona da maneira adequada. As pupilas da paciente estavam dilatadas e fixas. Ela estava totalmente sem reação.

O corpo de Noel ainda estava vivo, mas o cérebro morreria.

Mandei aplicar medicamentos para manter a pressão sanguínea e liguei para o centro cirúrgico, dizendo-lhes que se preparassem.

– Chamem um obstetra! – gritei para as enfermeiras. – Esse bebê precisa ser tirado agora ou vai morrer.

Corri ao lado da maca para a sala de operação, rezando para que aparecesse um obstetra. A equipe se preparara rapidamente para uma cesariana de emergência. Entramos na sala com a paciente. O pediatra estava lá, mas não havia nenhum obstetra. A pressão sanguínea de Noel começou a cair e seu pulso foi ficando mais irregular. E, de repente, todos olharam para mim. O tempo estava acabando. Fazia 20 anos que eu passara pela obstetrícia como interno, mas não havia outro cirurgião naquela sala. A menos que eu fizesse alguma coisa, aquele bebê morreria. Eu teria que realizar a cesariana de emergência e tirar o bebê.

Não havia um minuto a perder com preliminares nem com hesitação. Noel tivera morte cerebral. Eu sabia que não poderíamos manter sua pressão sanguínea por muito mais tempo.

Ela foi colocada na mesa de operação. O anestesista apressou-se a anestesiá-la, e eu, a prepará-la para a cirurgia. Tornei a olhar em

volta, rezando para que o obstetra chegasse. De repente, o coração de Noel começou a falhar, como se viu no mostrador do aparelho de eletrocardiograma (ECG). O anestesista me olhou e disse:

– A pressão dela está caindo. Estouramos o limite dos remédios. Você precisa se mexer.

Senti o suor na testa e percebi que tinha a respiração acelerada. Eu estava com medo. E, então, fechei os olhos e comecei a respirar devagar. Inspirar, expirar, inspirar, expirar. Voltei à loja de mágicas. Peguei um bisturi e abri o abdômen e o útero da paciente. Introduzi as mãos em seu corpo e retirei o bebê. Havia um cortezinho fino em sua testa, feito pelo bisturi que eu havia usado para abrir sua mãe, mas, afora isso, ele estava vivo e saudável. Entreguei-o ao pediatra, cortei o cordão umbilical e o preendi com uma pinça, depois suturei Noel.

O coração dela parou de bater segundos depois do nascimento de seu filho.

Não recebemos nenhuma formação na faculdade de medicina sobre como dizer a um marido e dois filhos pequenos que a esposa e mãe deles se foi. É impossível ser humano e não sentir a dor dos parentes. Onda após onda de tristeza, raiva, negação e desespero. É por isso que muitos médicos dizem simplesmente: “Fiz tudo que pude. Sinto muito.” E então se afastam de imediato, deixando ao capelão do hospital ou a outro membro da equipe hospitalar a tarefa de recolher os cacos. Não há nada banal em dizer a um marido que

sua mulher morreu. Não há *sinto muito* capaz de minorar a dor de uma criança que nem consegue imaginar que aquele dia terrível significa que sua mãe nunca mais lhe fará um sanduíche de pasta de amendoim, nunca mais lhe contará uma história, nunca mais a beijará nem a aninhará no colo.

Chamei à parte o marido de Noel e relatei o que ocorrera. Ele fechou os olhos, estendeu as mãos para mim e soltou um grito de dor e desespero. Não houve nada que eu pudesse fazer a não ser abraçá-lo enquanto ele chorava. As duas crianças, vendo o pai chorar, também caíram em prantos. Fiz o melhor possível para dar espaço para o luto daquela família. Tentei falar do bebê com o marido de Noel, mas ele não queria saber de nada além da notícia terrível de que sua mulher estava morta.

Sentado ali com eles, notei que a frente da minha roupa do centro cirúrgico estava salpicada de gotinhas de sangue. Seria sangue de Noel? Da testa do neném? Que importância tinha isso? É difícil comemorar um nascimento quando se chora uma morte. Mas não é nisso que tudo se resume nesta vida? Nascemos e morremos, e tudo que acontece entre os dois momentos pode parecer tão aleatório que chega a desafiar a lógica. A única escolha que temos diz respeito à maneira de reagirmos em cada precioso instante que nos é concedido. Naquele momento, não havia nada além de dor, e minha escolha era ficar e oferecer consolo ou me afastar.

Fiquei com eles, mas nem sei por quanto tempo. Sei apenas que lhes dei apoio da melhor maneira que pude.

O cérebro de Noel havia morrido e todas as funções que cada um de nós toma como corriqueiras cessaram. E ali estava o filho dela, cujo cérebro experimentava, pela primeira vez, a realidade do mundo. De novo, o acaso e a arbitrariedade do mundo. Nossas experiências e nosso meio nos moldam; e minha esperança era que aquela família se recuperasse dessa tragédia e que aquele bebê não carregasse feridas invisíveis da história de seu nascimento e da aleatoriedade da morte de sua mãe.

Não foi minha primeira morte como cirurgião e não seria a última. Também não foi a primeira vez que me afastei de uma família com sangue na roupa.

A primeira ocorrera na minha partida para a faculdade, e a família fora a minha.



A notícia de que eu havia sido admitido na UC de Irvine foi recebida com empolgação e incredulidade por meus pais. Eu falara em ir para a faculdade, mas acho que eles não ligaram meu desejo à realidade de ser admitido e sair de casa. Ao se aproximar a data da minha partida, meu pai desapareceu. Sempre que havia tensão ou que

algum evento significativo estava para acontecer, meu pai não conseguia lidar com a situação e se afastava, tentando minimizar o medo e a angústia com sua droga favorita, o uísque. Na noite anterior à minha ida para a universidade, fiquei andando de um lado para outro no nosso apartamento minúsculo, cheio de empolgação e nervosismo. Antes de dormir, embalara todos os meus pertences, que cabiam numa bolsa grande de viagem, e estava pronto para minha fuga no dia seguinte. Ia até me deitar com a roupa que usaria na viagem para Irvine, para não ter que pôr mais nada na bagagem de manhã nem deixar nada para trás. Não me sentia sentimental nem nostálgico. Estava pronto para ir embora. Àquela altura, fazia quase uma semana que meu pai tinha sumido e, embora ele soubesse o dia em que eu pegaria o ônibus para Irvine, eu não tinha certeza de vê-lo antes de partir.

Disse a mim mesmo que não me importava. Mas me importava. Eu amava meu pai, com todos os seus defeitos. Quando estava sóbrio e presente, ele era engraçado, inteligente e gentil. Era meu pai.

Eram mais ou menos três horas da manhã quando escutei a gritaria, as batidas e mais gritaria. Meu pai estava na porta e, a julgar pelo som que eu ouvia, devia estar extremamente bêbado.

Mamãe, de roupão de banho, saiu trôpega do seu quarto e vi o pavor em seu rosto. Não fez um só movimento para abrir a porta e notei que a fitava, de olhos arregalados. Levantou as mãos para tapar

os ouvidos e vi que se sacudia inteira, trêmula. Debatermos se convinha chamar a polícia.

A gritaria do lado de fora aumentou e percebi que não demoraria para que outra pessoa chamasse a polícia. Eu tinha que pegar um ônibus dali a poucas horas e não queria perdê-lo por ter que passar o resto da noite lidando com os policiais que viessem prender meu pai. Dei um passo em direção à porta no exato momento em que meu pai deu-lhe um pontapé que atravessou o compensado barato. Vi sua mão se enfiar pelo buraco deixado pelo chute e virar a maçaneta.

Ele entrou, gritando ainda mais alto que antes.

– Diabos, nunca mais me tranque fora da minha casa! – berrou, olhando direto para mim.

Tinha o rosto crispado e os olhos turvos e desvairados. Mamãe começou a se deslocar para um canto da sala, o que chamou a atenção dele.

– Por que *you* não abriu a porta? – questionou.

Começou a andar na direção dela, que foi recuando depressa, até ficar contra a parede. Eu nunca vira meu pai com tanta raiva. Em geral, quando ficava bêbado, ele simplesmente apagava. Nunca tinha agido com violência.

– Não chegue mais perto – me ouvi dizer.

Não sei se ele me ouviu, pois deu outro passo em direção a mamãe, que parecia uma avezinha trêmula dentro do roupão agigantado. Eu nunca havia enfrentado meu pai. Todos fôramos

cúmplices na aceitação de sua conduta e de suas bebedeiras. Mas dessa vez era diferente. Aquilo era inaceitável.

Coloquei-me entre os dois e gritei mais alto, para chamar a atenção dele:

– SE VOCÊ DER MAIS UM PASSO, VOU TER QUE LHE DAR UM SOCO. E VOU DAR. VOU MESMO.

Ele me ignorou e deu mais um passo na direção de mamãe. E senti como se me movesse em câmera lenta ou tentasse caminhar embaixo d'água quando avancei e ergui o braço. Cerrei o punho e mirei o nariz dele. Ouvi o osso se quebrar. E então ele caiu duro, feito uma árvore.

Mamãe soltou um grito e vi meu pai desabar de cara, com o sangue esguichando e respingando por toda parte. Senti o cheiro do álcool, misturado com um odor metálico e penetrante de cobre, que eu sabia ser do sangue.

Muito, muito sangue.

A bile me subiu à garganta e não pude impedir a náusea. Corri para o banheiro aos tropeços, mal conseguindo chegar lá antes da golfada de vômito. Ajoelhei diante do vaso sanitário e murmurei a coisa mais próxima de uma oração que já tinha dito: *Me ajude*. Limpei a boca na manga da roupa e voltei para a sala. Meu pai continuava caído de bruços, sem se mexer. Será que eu o havia matado? Virei-o. O sangue e o muco listravam seu rosto. Eu nunca

tinha visto tanto sangue. O nariz dele estava quebrado e entortado para o lado esquerdo. “Que estrago”, pensei, “que estrago terrível.”

Ouvi meu pai gemer um pouco e, quando voltou a si, pus sua cabeça no meu colo. Só percebi que estava chorando quando vi uma lágrima pingar numa pocinha de sangue coagulado em sua bochecha. O murro o deixara sóbrio. Devagar, ele levantou os olhos e me estudou de um jeito que eu nunca tinha visto.

– Tudo bem, filho. Está tudo bem – disse.

Mamãe continuava a chorar, mas enxuguei meus olhos. Naquele momento eu soube que tudo seria diferente entre mim e meu pai.

Eram seis horas da manhã e meu ônibus sairia às 7h30. Mamãe cuidava de papai, agora bastante sóbrio, sentado na cadeira tomando um café, com chumaços de algodão enfiados no nariz. Ele tornou a me fitar e baixou os olhos. Mamãe falou que não queria que eu perdesse o ônibus. E, naquele instante estranho, beijei os dois, dei-lhes um abraço, cruzei a porta estilhaçada e saí de casa rumo à faculdade. Ao entrar no carro do amigo que me daria carona até a estação rodoviária, notei uns respingos de sangue na frente de minhas calças. Era muito tarde para voltar e trocar de roupa. E, de qualquer modo, toda a minha roupa estava na bolsa. Eu não sabia ao certo como eram as despedidas dos outros garotos que partiam pela primeira vez para a faculdade, mas tinha certeza de que não se pareciam nada com aquilo.



Apesar de ter sido aceito pela universidade, eu estava mal preparado para equilibrar o trabalho em horário integral, as aulas e os estudos. Também era da equipe de remo – estava decidido a ganhar minha jaqueta de desportista com as iniciais da universidade. Ano após ano, eu parecia estudar mais que qualquer outra pessoa – apenas para conseguir a nota indispensável para a aprovação. Nos primeiros anos de faculdade, eu pegava, com frequência, o ônibus de Irvine para Lancaster; noutras ocasiões, pegava carona. Embora trabalhasse com afinco, as semanas em que saía da faculdade para cuidar de mamãe, controlar meu pai ou ajudá-los a sair de uma ou outra crise foram se acumulando. Quando terminei meu período de bacharelado (etapa necessária para iniciar a formação médica nos Estados Unidos) e chegou a hora de pleitear inscrição no curso de medicina, eu não só tinha 2,5 de média (GPA, sigla para Grade Point Average), como parecia que nem chegaria a me formar. Como estudante pré-médico, eu era um fracasso total. Na época, a média da GPA para admissão no curso de medicina era em torno de 3,8.

Mas, no fundo, eu ainda sentia que viria a ser médico. A imagem de mim mesmo num jaleco branco não era uma fantasia; parecia tão real quanto se eu me olhasse num espelho. Durante quase sete anos eu gravara aquela imagem no cérebro, e não transformá-la em

realidade era inaceitável. E, ainda que essa fosse uma realidade na minha cabeça, constatei que vários de meus colegas tinham prazer em me lembrar que, com minhas notas, eu nunca entraria no curso de medicina. Infelizmente, muitas pessoas permitem que os outros decidam o que elas podem ou não fazer. Esse era outro presente que Ruth me dera – a capacidade de acreditar em mim e de admitir que nem todos queriam que eu tivesse sucesso ou realizasse grandes feitos. E de ficar de bem com essa realidade e não reagir a ela.

O processo para conseguir ingressar no curso de medicina teve início no final do penúltimo ano do bacharelado. Descobri que parte desse processo de inscrição, para os alunos da UC de Irvine, envolvia obter uma carta de recomendação após uma entrevista com a comissão do preparatório de medicina (pre-med). De modo obediente, fui procurar a secretária da comissão para marcar minha entrevista.

Passados mais de 25 anos, ainda posso vê-la com clareza em minha lembrança. Ela pegou meu arquivo, examinou-o rapidamente, levantou os olhos para mim com ar de descaso e recomeçou a folhear as páginas. Por fim, fechou a pasta de arquivo e disse:

– Não vou marcar sua entrevista. Você jamais entrará na faculdade de medicina. É só uma perda de tempo para todo mundo.

Fiquei ali, perplexo. Obter uma carta dessa comissão era imperativo. Era o primeiro passo de uma longa lista de outros que eu teria que dar para me candidatar ao curso. Depois dele, haveria

formulários para preencher, redações para escrever e, com sorte, um convite para uma entrevista no curso de medicina. Havia obstáculos difíceis a superar e tudo que eu queria era a oportunidade de enfrentá-los.

Respirei fundo.

– Compreendo o que você disse, mas quero marcar um horário.

– Não posso fazer isso. Você não se qualifica – retrucou ela, batendo um dedo na pasta de arquivo de cima a baixo.

Eu sabia que eu era muito mais do que o que estava contido naquele arquivo. Aquele arquivo não era eu. Ele não mostrava que eu trabalhava 25 horas por semana ao mesmo tempo que cumpria toda a carga de créditos do curso. Não mostrava quantas vezes precisara deixar a faculdade para lidar com problemas familiares complexos. Não mostrava que eu levantava todo dia às cinco da manhã para remar. Na verdade, mostrava apenas uma coisa – minha GPA. Se aquele fosse o único critério para conseguir uma carta de recomendação, a secretária estaria certa. Eu jamais ingressaria no curso de medicina. Mas o arquivo não era eu.

Ruth me ensinara isso, e minha prática contínua me ajudara a descobri-lo por mim mesmo. Ela também me ensinara que eu nunca teria de aceitar o inaceitável. Teria que lutar por mim. Eu havia superado inúmeros obstáculos e de jeito nenhum aquela comissão iria me deter. Eu tinha que falar com eles.

– Isso é inaceitável.

– Como?!

– Não vou sair daqui enquanto não houver marcado uma entrevista com a comissão – declarei em tom calmo e baixo, olhando-a diretamente nos olhos.

– Eu não posso... não posso mesmo fazer isso – repetiu a secretária.

Mas eu ouvira uma ligeira hesitação em suas palavras, uma lacuna que me dava esperança.

– Olhe, sei que não estou qualificado. Sei que você não costuma fazer isso. Mas pode fazê-lo. Eu só preciso de uma chance.

Ela tornou a abanar a cabeça.

– Não estou tentando fazer você e a comissão perderem tempo, e não estou tentando ser difícil – insisti. – Só que não vou mesmo sair daqui enquanto não tiver uma entrevista agendada. Não importa quanto precise esperar. Só não vou admitir que eu seja uma causa perdida. Não vou aceitar isso.

Não havia raiva na minha voz, e creio que ela deve ter percebido a convicção e a verdade absolutas na minha fala. Passou quase um minuto me olhando nos olhos.

– Está bem – concordou, enfim. – Na próxima terça-feira, às três horas.

– Obrigado. Fico muito grato.

Quando fiz meia-volta para sair do escritório, ouvi-a resmungar suas últimas palavras sobre o assunto:

– Isso vai ser interessante.

No dia da reunião, o decano da Faculdade de Ciências Biológicas ocupou o lugar de um dos membros regulares da comissão. Aparentemente, estava intrigado; e minha audácia de exigir uma entrevista tinha se espalhado por toda a comissão.

A secretária me cumprimentou com ar solene e abriu a porta para a sala de conferências. Uma longa mesa retangular ficava no extremo oposto e os três professores, inclusive o decano, sentavam-se a uma das cabeceiras, com expressão impassível e braços cruzados. Nem um único sorriso. Cada um tinha à frente uma cópia do meu histórico acadêmico. Na outra extremidade havia uma solitária cadeira de armar para mim. Três contra um. Não parecia justo. Eu tinha 20 anos.

Entrei, olhei em volta e percebi que aquilo não era uma reunião. Era uma inquisição.

E o herege era eu.

– Sr. Doty – começou um membro da comissão, um professor de química em cuja cadeira eu mal obtivera aprovação no semestre anterior. – O senhor tem várias notas provisórias por tarefas não inteiramente concluídas nas aulas. E seu histórico acadêmico indica que talvez não consiga concluir seu bacharelado, que dirá ser um candidato bem-sucedido ao curso de medicina. Não há nada aqui que demonstre que o senhor será um bom estudante de medicina nem forneça qualquer garantia de que tenha a disciplina ou a inteligência necessárias para ser médico.

– Acho que esta entrevista, na verdade, é uma perda de tempo para todos aqui. Pode nos convencer do contrário, Sr. Doty? – disse outra integrante da comissão, uma professora que eu só conhecia de nome, mas que era tida como muito rigorosa. – Entendo que o senhor obrigou a secretária a marcar essa entrevista, mas esperar que o recomendemos para uma carreira para a qual o senhor tem probabilidade nula de sucesso é o cúmulo da arrogância. A faculdade de medicina é extremamente competitiva, como estou certa de que o senhor sabe, mas sua GPA não é.

Olhei para o decano da faculdade. Ele não disse nada, apenas me olhou com curiosidade. Só estava ali para observar.

– Eu gostaria de dizer uma coisa – falei.

– Temos outras entrevistas agendadas. O senhor está livre para fazer suas colocações, mas que sejam breves.

A cadeira de armar em que eu estava sentado era pequena e me lembrava aquela em que passara horas em frente a Ruth, na loja de mágicas. Ruth me ensinara a não deixar que as circunstâncias me definissem. A não deixar outras pessoas definirem o meu valor. Sim, não havia dúvida de que minhas notas eram péssimas, porém havia mais ali do que isso. Respirei fundo e me pus de pé:

– Quem lhes deu o direito de destruir os sonhos das pessoas? – comecei. Fiz uma pequena pausa e prossegui: – Quando eu estava no quinto ano do ensino fundamental, conheci um homem, um médico. Ele plantou em mim a semente de que, um dia, eu também poderia

ser médico. Não parecia provável. Ninguém da minha família jamais entrara numa faculdade. Ninguém jamais fora qualquer tipo de profissional liberal, muito menos médico. Mais tarde, conheci uma mulher que me ensinou que tudo é possível quando a pessoa acredita em si. Cresci pobre. Cresci sozinho. Meus pais faziam o melhor possível, mas tinham suas próprias lutas.

Olhei para os membros da comissão. Os dois professores continuavam de braços cruzados, mas o decano se inclinara um pouco para a frente. Fez um ligeiro aceno com a cabeça para que eu prosseguisse.

– Venho tendo este sonho há muito tempo. Ele me impulsionou, me sustentou. É a única coisa consistente na minha vida. É verdade que nem sempre tirei as melhores notas, mas nem tudo estava sob meu controle. Trabalho tanto ou mais do que qualquer um e, embora meu histórico não mostre isto, eu lhes garanto que ninguém chegou à presença desta comissão mais determinado que eu a ter êxito na faculdade de medicina.

Olhei para aquelas três pessoas que detinham meu futuro em suas mãos. Duas delas não pareciam estar escutando e, pela primeira vez em anos, senti o medo e a ansiedade percorrerem meu corpo. Eu conhecia essa sensação. Era assim que tinham sido os primeiros 12 anos da minha vida. Meu coração começou a disparar. Voltei a me sentir aquele menininho perdido e a dúvida começou a vagar por mim como fumaça no nevoeiro. Quem era eu para achar que poderia

ser médico? Aquelas eram as pessoas que sabiam das coisas. E então, de repente, ouvi a voz de Ruth na minha cabeça, dizendo para eu abrir meu coração. Fechei os olhos e vi o sorriso dela. *Você pode fazer isso, Jim. Pode fazer qualquer coisa. Você tem a mágica dentro de si. Deixe-a sair.*

Continuei a derramar meu coração pelo que me pareceu uma eternidade. Falei de ter crescido pobre e da minha luta para ingressar na universidade. Falei de minha mãe e meu pai. Falei das muitas vezes que tive que sair da faculdade para cuidar de meus pais. Falei do empenho com que me dedicava à faculdade, só para manter as notas e permanecer matriculado. Era incrível até mesmo que eu estivesse diante deles, querendo ingressar no curso de medicina, e fiz todo o possível para fazê-los ver como isso era extraordinário.

– Os senhores sabem que não há a menor comprovação de que a GPA alta implique ser bom médico. Toda pessoa, num ou noutro momento da vida, precisa de uma chance de fazer algo que ninguém mais acredita possível. Cada um dos senhores está aqui hoje porque alguém acreditou nas suas possibilidades. Porque alguém se importou. Estou pedindo que *confiem* em mim. É só o que peço. Estou pedindo que me deem a chance de ser quem eu sonho ser.

Fez-se silêncio por um momento quando terminei. Eles me disseram que considerariam tudo que eu dissera.

Então o decano se levantou e apertou minha mão.

– Jim, acho que você nos deu uma perspectiva que é muito comum desconhecemos. Nós costumamos esquecer que quem está diante de nós é um ser humano, não um arquivo. Embora muitos tenham preenchido todos os critérios que exigimos, em muitos aspectos os critérios são arbitrários. Foi preciso ter ousadia para vir à nossa presença. Foi preciso ter paixão e coragem para compartilhar conosco o que você compartilhou. Você não desiste, não é?

– Não, senhor – respondi. – Eu não desisto. Obrigado a todos por seu tempo – concluí, deixando a sala.

A secretária me olhou quando passei e perguntou:

– Como você se saiu?

Encolhi os ombros. Só o tempo diria.

Ela me deu um sorriso caloroso.

– Entreouvi um pouco do que aconteceu lá dentro. Tenho a impressão de que todos vão batalhar por você – disse, entregando-me um folheto. – Talvez você queira dar uma olhada nisso. O prazo já expirou, mas a minha impressão é que, para você, os prazos também são inaceitáveis.

Era o folheto de um curso de verão chamado MEdREP [Medical Education Reinforcement and Enrichment Program], um programa de reforço em medicina, na faculdade de medicina da Universidade de Tulane. Tratava-se de um programa para estudantes das minorias e economicamente desfavorecidos que tivessem esperança de seguir aquela carreira. Era um curso de aperfeiçoamento que oferecia

experiência laboratorial e ajudava os alunos a se prepararem para o MCAT [Medical College Admission Test], o exame que todo candidato à faculdade de medicina tinha que prestar.

– Obrigado – respondi.

Olhei para o folheto. Faculdade de Medicina da Universidade de Tulane. Eu não sabia nada sobre essa universidade, mas, naquele momento, tive a impressão de que ela seria fundamental no meu futuro.

E, quando telefonei para falar do curso de verão, a pessoa que me atendeu informou que o prazo de inscrição estava encerrado. Pedi para falar com a Dra. Epps, a diretora do programa. Disse à funcionária que eu tinha de ser aceito no curso. Ela me deixou contar minha história e, por fim, declarou:

– Jim, mande o seu pedido de inscrição. Vai dar tudo certo.

E, duas semanas depois, eu segurava nas mãos a carta de aceitação do MEdREP. Infelizmente, não tinha dinheiro para a passagem de avião para a universidade, que fica em Nova Orleans. Por coincidência, logo depois de receber a carta, veio um telefonema do meu pai. Estava prestes a ser solto da cadeia, em Los Angeles, e precisava que eu fosse buscá-lo. Disse necessitar de dinheiro para a comida e um quarto de hotel, porque minha mãe se recusava a deixá-lo entrar em casa e ele acabaria dormindo na rua. Eu só tinha dinheiro para minha alimentação e para o aluguel, que venceria em duas semanas. Ele falou que esperava receber um cheque em pouco

tempo. “Lá vamos nós de novo”, pensei. Mas sabia que o ajudaria. Era meu pai. Meu amigo Keith, que conhecia um pouco da minha história familiar, ofereceu-se para me levar de carro a Los Angeles para buscá-lo. Papai parecia bem, talvez por ficar sem beber durante as várias semanas que passou na cadeia. Nós o levamos à zona pobre da cidade, onde lhe aluguei um quarto por duas semanas e lhe dei duzentos dólares. Falei do nosso programa de verão na Tulane e ele sorriu, dizendo orgulhar-se de mim. Agradeceu-me. Eu ainda não fazia ideia de como pagaria minha ida para a Tulane, mas, duas semanas depois, recebi um envelope de meu pai, contendo um cheque endossado para mim no valor de mil dólares. Ele me dera seus últimos centavos para que eu pudesse ir a Nova Orleans. Chorei. Aquele curso de verão foi transformador. Expôs-me às pesquisas laboratoriais e me permitiu conhecer vários membros do corpo docente da faculdade de medicina. Preparou-me para fazer o MCAT e me deu experiência em entrevistas. Foi um verão de trabalho intenso, mas fiquei completamente concentrado e inteiramente feliz. Ia ser médico. Tinha certeza disso.

No outono, requeri inscrição na Tulane e aguardei, ansioso. Sabia que havia me saído bem no MEdREP e obtido bons resultados no MCAT, mas também estava consciente de que, por causa da minha média acadêmica, meu pedido de inscrição não era competitivo, comparado ao da vasta maioria dos candidatos. Além disso, eu trabalhava em dois empregos e os horários cansativos vinham

cobrando seu tributo. Era difícil me manter concentrado. Foi nessa época que recebi um telefonema da minha mãe. Meu pai andara bebendo muito e, num rompante, decidira partir num ônibus da Greyhound para visitar familiares no Kentucky. Mamãe estava preocupada, porque ele não levava nada consigo e fazia duas semanas que não tinha notícias dele, além de papai não ter aparecido no Kentucky. Embora às vezes ele sumisse, eu não tinha lembrança de nenhuma ocasião em que houvesse ficado fora por tanto tempo, sem reaparecer ou sem recebermos notícias dele ou de alguma cadeia. Acrescentei isso à minha lista de preocupações. Mamãe voltou a ligar dias depois, para dizer que meu pai estava no hospital dos veteranos, em Johnson City, no Tennessee.



Era noite, mas entrei imediatamente em contato com o hospital e falei com o médico de plantão. Meu pai estava na UTI, recebendo doses maciças de antibióticos e sendo mantido num respirador. Pouco respondia aos comandos. Estava com pneumonia aguda e os médicos encontravam dificuldade para oxigenar seus pulmões. O médico falou que ele parecia estar reagindo, mas seu estado ainda era crítico. Pedi mais algumas informações e o histórico clínico do meu pai, e foi então que me dei conta de que sabia pouquíssimo sobre ele.

Não sabia se tinha algum problema atual de saúde, se tomava algum medicamento, se já fora operado, se tinha alergias... Sabia apenas que bebia. Todo o meu conhecimento sobre meu pai estava relacionado a seu alcoolismo.

Ao desligar o telefone, tentei pensar nas ocasiões em que nós dois havíamos apenas sentado para conversar ou feito alguma coisa juntos. Algo que não tivesse a ver com a bebida. Existiam somente lembranças vagas e desfocadas. Nada a que eu pudesse me apegar, agora que ele partira num ônibus para visitar parentes e nem chegara até eles. O que ele fizera naquele ônibus? O que procurara? Por que escolhera ir para tão longe, justo naquele momento? Eram perguntas inúteis, e eu sabia que, em última análise, fora a bebida que o levava a ficar totalmente sozinho num hospital distante.

Sentei-me na beira da cama e chorei. Precisava ir para lá, mas não tinha dinheiro. Mamãe também não tinha dinheiro. Minhas provas se aproximavam. Passei os dias seguintes imerso em preocupações. Liguei várias vezes para o hospital. Ele já não estava consciente e seus órgãos vinham falhando. O prognóstico era ruim e era provável que papai morresse. Meu colega de quarto se ofereceu para me emprestar o dinheiro da passagem de avião. Tomei as providências e me preparei para viajar na tarde do dia seguinte. Não tinha ideia do que faria quando chegasse lá. Só não queria que ele ficasse sozinho.

Adormeci, mas foi um sono inquieto. Eu nunca entrara num avião. Não conhecia o lugar para onde iria. Estava temeroso e

cansado. Por fim, caí num sono profundo. Acordei de repente. Não sabia ao certo quem me acordara. Simplesmente despertei e continuei desperto, com os olhos bem abertos. Olhei em volta e aos pés da cama vi meu pai. Olhava para mim. Parecia bem. Melhor, na verdade, do que o vira em muito tempo. Mostrava-se calmo e tinha no rosto uma expressão que não era um sorriso, mas um ar de bondade e aceitação.

– Olá, meu filho. Vim me despedir. Sinto muito não ter sido o pai que queria ser. Sinto muito não ter estado ao seu lado. Cada um de nós tem um caminho. Tive que seguir o meu. Quero que saiba que me orgulho de você e que o amo muito. Agora tenho que ir. Lembre-se de que eu o amo. Adeus, meu filho – disse.

– Também amo você, papai – respondi.

E ele se foi.

Sentei-me na cama. Eu havia sonhado ou aquilo era real? Sem entender muito bem o que acontecera, fiquei apenas sentado, pensando em lhe dar um abraço e lhe dizer que estava tudo bem assim que o visse. Em dizer que o amava. Tornei a pegar no sono, até ser acordado pelo telefone. Levantei o fone devagar, semiacordado. Era o médico de meu pai. Queria me dizer que papai havia falecido uma hora antes e que sentia muito. Disse que, pouco antes de morrer, papai tinha aberto os olhos e sorrido. O médico quis que eu soubesse que ele não havia sentido nenhuma dor ao morrer. Agradei-lhe e desliguei o telefone. Liguei para mamãe e ambos choramos. Ela disse

que meu pai tinha feito tudo que podia e que, no fundo, era um homem bom e me amava muito.

Meu pai me amava, sim.

Eu sabia que ele me amava.

Como eu a ele.



Menos de um ano depois de comparecer perante a comissão da UC de Irvine e duas semanas após o falecimento de meu pai, fui aceito na faculdade de medicina da Universidade de Tulane. Quando recebi o envelope com a carta, fui para o quarto, sentei na beirada da cama e abri-o devagar, pensando em papai. Olhei para o lugar em que ele estivera na noite em que me fizera uma visita de despedida. Sabia que se orgulhava de mim.

Como fora assinalado na minha entrevista com a comissão pre-med, eu não tinha créditos suficientes para colar grau, mas, apesar disso, participei da cerimônia de formatura com os demais formandos da turma de 1977. Minha admissão na faculdade de medicina estava condicionada ao recebimento do meu diploma. No penúltimo ano do bacharelado, eu tinha voltado a minha casa para cuidar de mamãe, após uma tentativa de suicídio, e tivera que deixar todas as aulas. Como resultado, estava sem crédito em três cadeiras

eletivas de biologia. Não havia como concluí-las antes do início das aulas da faculdade de medicina, no outono. Eu havia superado um sem-número de problemas e agora tudo corria perigo. Eu não sabia como resolver aquilo, e foi então que percebi que tudo que podia fazer era contar a verdade. Peguei o telefone, liguei para a Universidade de Tulane e pedi para falar com o decano de admissões do curso de medicina. Esperei o que me pareceu uma eternidade até ele atender. Ele parecia saber exatamente quem eu era. Expliquei a situação e o silêncio se fez. Outra eternidade. Então ele disse:

– Jim, queremos você na Tulane. Se Irvine o deixar transferir créditos da faculdade de medicina para cobrir as eletivas que ficaram faltando aí, estará tudo resolvido.

Devo ter dito obrigado um milhão de vezes e desliguei. Foi incrível o que aconteceu em seguida. Expliquei aos professores a cujas aulas havia faltado que tinha sido admitido na faculdade de medicina, mas que, por causa da minha emergência familiar, tivera que abandonar as aulas durante o último trimestre. Perguntei, então, se eles considerariam me deixar transferir créditos de uma cadeira de medicina para cumprir os requisitos. Todos concordaram prontamente, cumprimentando-me por minha admissão. Só depois me dei conta de que todos haviam suposto que eu tinha uma GPA excelente e um resultado brilhante na MCAT, e, é claro, fechariam os olhos para a não conclusão das eletivas e aceitariam a substituição por uma cadeira da faculdade de medicina.

Às vezes, as regras e os critérios são de importância crucial, mas é muito comum serem arbitrários e só servirem para fazer uma triagem numérica e limitar as oportunidades. Ter uma série de notas dez ou um diploma de bacharel é uma barreira injusta à formação em medicina. Eu sabia que tinha a inteligência e a determinação inatas para ser um excelente médico.

Agora estava na hora de prová-lo.

OITO

Não é cirurgia cerebral

Nunca planejei ser neurocirurgião. Meu projeto era me tornar cirurgião plástico – me comoviam as crianças com problemas craniofaciais e me empolgava a complexidade da técnica da cirurgia. Ver crianças com deformações no rosto mexia comigo. Eu sentia uma empatia especial por aquelas cujas feridas não podiam ser escondidas do mundo e que eram constantemente obrigadas a ver os outros desviarem os olhos de suas deformidades. Mas, na verdade, eu gostava mesmo da cirurgia plástica estética e me imaginava professor universitário, cuidando de crianças durante parte do tempo e recebendo em meu consultório em Beverly Hills minha clientela particular. Afinal, ser cirurgião plástico dos ricos e famosos pagava muito bem e oferecia a possibilidade de conhecer uma porção de mulheres atraentes.

Eu obtivera uma bolsa de estudos para custear o primeiro ano da faculdade de medicina e, após esse ano como calouro, aceitei uma bolsa do exército. Sentia uma profunda obrigação de servir a meu país e queria retribuir. Lembrava-me de maneira muito vívida do meu sonho de ser Chuck Yeager, sobrevoando Lancaster e rompendo a

barreira do som, e do meu orgulho de usar o uniforme de estagiário da força policial. Uma coisa que aprendi na faculdade foi que Yeager não tinha sido o primeiro nome escolhido para romper a barreira do som – essa honra pertenceria a um homem chamado Slick Goodlin. O problema foi que Goodlin exigiu um pagamento de 150 mil dólares – uma fortuna em 1947 – para pilotar o avião. Já Yeager não queria fazê-lo por dinheiro, mas pela aventura e pelo espírito desbravador. Queria ver o que o homem era capaz de fazer quando levado a seus limites. Mesmo com duas costelas quebradas e com tanta dor que tivera de improvisar o uso de um cabo de vassoura para ajudá-lo a fechar a escotilha do avião, não houvera nada que o desanimasse.

Quem eu era afinal? Seria o sujeito descrito por Oscar Wilde, aquele “que sabia o custo de tudo e o valor de nada”? Passei boa parte da vida tentando conciliar meu Slick Goodlin e meu Chuck Yeager internos. Sentia empatia por quem havia sofrido e lutado como eu e queria ajudar essas pessoas. Mas também ambicionava o sucesso. Praticar a mágica de Ruth me levava até o ponto em que me encontrava, e eu continuava a treinar diariamente, sabendo haver percorrido apenas parte do caminho até onde desejava chegar. Eu queria fama e fortuna. Queria ser admirado pelos outros. Queria ser o melhor cirurgião do mundo.

O exército concordou em pagar todo o meu curso de medicina, incluindo anuidades e despesas, e concordei em servir como médico.

Servi um total de nove anos no exército dos Estados Unidos e acabei por me tornar o major James Doty.



Minha experiência na faculdade de medicina não se assemelhou em nada à minha experiência na graduação. Não tive qualquer dificuldade acadêmica e descobri que possuía uma aptidão natural para estudar as complexidades do corpo humano – anatomia, histologia, fisiologia. A capacidade de memorizar mais informações do que parece humanamente possível é a batalha de todo calouro de medicina. Hoje sei que os anos que passei exercitando o que aprendera na loja de mágicas tinham desenvolvido meu cérebro, de modo que eu possuía a capacidade de decorar com mais facilidade que a maioria dos meus colegas. Conseguia concentrar-me nos estudos por períodos muito mais longos e nunca tive problemas com a dispersão do pensamento quando lia livros didáticos de medicina. Davam-nos truques mnemônicos para nos ajudar a lembrar de tudo, de ossos e nervos a como escrever prontuários de pacientes. Alguns eram bobos, como o truque para lembrar quais nervos cranianos são sensitivos, motores ou mistos [*both*] – *Some Say Marry Money But My Brother Says Big Brains Matter More* (Alguns dizem case-se por dinheiro, mas meu irmão diz que um grande cérebro é mais

importante). A frase servia para memorizar a sigla correspondente em inglês, SSMMBMBSBBMM, que sequencia as funções dos doze pares de nervos cranianos. Outros truques eram mais difíceis de lembrar do que as informações originais, como OOOTTAFFVGVAH, para listar os nervos cranianos propriamente ditos: olfatório, óptico, oculomotor, troclear, trigêmeo, abducente, facial, vestibulococlear, glossofaríngeo, vago, acessório e hipoglosso.

Às vezes eu usava truques mnemônicos padronizados, outras vezes criava os meus próprios, e outras ainda só fingia usá-los, pois, na verdade, as informações que eu estudava pareciam fluir naturalmente para minha consciência quando precisava delas. Um estudo feito em 2013, por pesquisadores da Universidade da Califórnia em Santa Bárbara, constatou que o treinamento na meditação com atenção concentrada melhorou a memória, a concentração e o funcionamento cognitivo global de alunos da graduação após meras duas semanas de prática – conforme avaliados por resultados melhores no GRE (Graduate Record Examination), o exame padrão para ingresso em cursos de pós-graduação, e outros testes de memória e concentração. O que me deixou admirado nesse estudo foi que as práticas implementadas pelos pesquisadores em 2013 foram bastante parecidas com minha prática com Ruth em 1968. Quanto dinheiro é gasto na preparação e nos cursos para prestar o GRE? O bonito na prática da meditação como auxiliar do estudo é que ela é absolutamente gratuita.

A bolsa de estudos do exército me garantia o internato depois da faculdade de medicina, mas não a residência. No mundo civil, essas duas coisas estão ligadas, mas, no meu caso, teria que me candidatar a uma residência. Concluído o curso na Tulane, em 1981, aceitei um internato flexível no Centro Médico Militar Tripler, no Havaí – local em que eu tinha feito um período anterior de intercâmbio como estudante. O internato significava que eu me concentraria em várias especialidades cirúrgicas, e não apenas em cirurgia geral. Passei por pediatria, obstetrícia, ginecologia, clínica geral e cirurgia geral, além de neurocirurgia. Achei que essa experiência ampla e variada seria benéfica para minha formação. Mas o que não percebi foi que, quando se faz um internato flexível, fica-se em desvantagem ao requerer uma residência em cirurgia, por não se ter mantido o foco apenas na cirurgia e suas subespecialidades. Na verdade, o conhecimento de uma porção de áreas prejudicava minhas chances. Meu plano ainda era tornar-me cirurgião plástico infantil, o que exigia a residência em cirurgia geral, seguida por um período de treinamento, um *fellowship*, em cirurgia plástica, seguida por um período de treinamento em cirurgia craniofacial. Eu tinha um plano. Mas éramos doze na disputa pela residência em cirurgia geral e eu era o único que fazia um internato flexível. Não tinha grande probabilidade de êxito. Meus onze colegas me diziam que não havia a menor chance de eu entrar na residência em cirurgia geral e estavam visivelmente satisfeitos com minha desvantagem. Havia em mim uma

intensidade de propósito que desagradava aos outros. E minha grande convicção na minha capacidade de transformar em realidade tudo que eu desejasse era vista como arrogância. Hoje entendo por que eles pareciam querer que eu fracassasse.

O requerimento para a residência é feito em novembro, de modo que me candidatei à residência em cirurgia geral como todos os outros colegas. Em abril do ano seguinte, entretanto, fiz meu estágio em neurocirurgia. Lá encontrei os melhores profissionais! A neurocirurgia era fascinante – o trabalho no cérebro era exigente e exato, além de me dar uma emoção que eu não havia encontrado na cirurgia geral, quase toda voltada para o peito e o abdômen. Havia algo de atraente em ir aonde ninguém tinha ido até então, em penetrar nos recônditos mais profundos do que nos torna humanos. Eu continuava querendo ajudar crianças com deformidades, mas explorar os mistérios do cérebro pareceu uma nova missão. Desejei ser neurocirurgião do mesmo modo que havia desejado ir para a universidade e cursar medicina, mas para isso teria que fazer residência em neurocirurgia, não em cirurgia geral. Eu sabia que poderia me especializar em neurocirurgia e ainda fazer o treinamento em cirurgia plástica e craniofacial, se quisesse. Era perfeito.

O chefe da neurocirurgia no Tripler foi bastante encorajador.

– Você tem muito talento técnico, Jim. Devia fazer neurocirurgia.
Você *precisa* fazer neurocirurgia.

– Ótimo – respondi, inflado de orgulho.

Eu seria neurocirurgião.

– O problema – acrescentou ele – é que no exército eles só treinam um neurocirurgião por ano, e há uma demora de três anos. Você vai ter que aguardar na fila e, depois do internato, vão mandá-lo para o campo como oficial médico geral por alguns anos, até chegar ao topo da lista e poder começar sua residência.

– Três anos? – perguntei.

– Apenas três anos.

– Desculpe, mas não posso aceitar isso.

Ele riu.

– Você tem que cumprir o tempo designado, Jim.

– Isso é conversa mole e é inaceitável – retruquei, num tom mais passional e claramente insubordinado.

– É assim que é. Não é conversa mole. É o exército.

– Mas é inaceitável para mim – insisti.

Ele abanou a cabeça e me fez sair de seu gabinete.

Minhas férias estavam chegando – trinta dias longe do exército. Assim, deixei o Tripler e fui passar um mês no Hospital Walter Reed. Era lá que eu planejava concluir, de modo que fiz um estágio em neurocirurgia no meu período de folga, e me saí muito bem. Encontrei-me com o diretor de neurocirurgia antes de terminarem minhas “férias”.

– Gostei de você, Jim. Fez um trabalho excepcional aqui e acho que seria um excelente residente.

– Obrigado. Presumo que isso signifique que vou começar no outono.

– Jim, você sabe que há uma espera mínima de três anos. Eu o farei entrar ao fim desses três anos. Sinta-se grato, uma vez que já tenho quatro pessoas querendo essa vaga. E, de qualquer modo, você ainda nem se candidatou formalmente.

– Esperar três anos é inaceitável – declarei, olhando em seus olhos. – Se vocês não me admitirem no ano que vem, cometerão um grande erro. Não vou esperar três anos. Desculpe, não estou querendo ser indelicado nem insolente, mas não posso aceitar isso.

Embora já fosse tarde, me candidatei à residência em neurocirurgia. Confiava no poder da minha mágica.

Voltei para o Tripler e disse ao chefe da cirurgia geral que agradecia a consideração dele, mas ia retirar meu pedido de residência em cirurgia geral porque faria a de neurocirurgia no Walter Reed.

– Impossível, você não vai entrar – foi a resposta oficial dele. – Não vou deixar que retire seu pedido. Este é o melhor grupo de candidatos que já tive neste programa, e você é um deles. Não vou deixá-lo ir embora.

– Está bem, mas só estou lhe dizendo que não vou fazer a residência em cirurgia geral e que irei para o Walter Reed.

Terminei o internato visualizando minha residência em neurocirurgia no Walter Reed. Todas as manhãs e todas as noites, eu

me via mentalmente lá. Não me preocupei com o desfecho; havia aprendido a visualizar o que eu queria e, apesar disso, a me desligar do resultado final. Ele aconteceria, de um modo ou de outro. Era tudo que eu sabia. Eu fazia meu trabalho preliminar e confiava em que os detalhes se desenrolariam como estivessem fadados a se desenrolar.

Os detalhes, como se veio a constatar, foram meio lascivos. O médico aceito para o ano seguinte havia estabelecido um relacionamento com uma enfermeira do Walter Reed. Os dois romperam e ele começou a persegui-la. Esse e outros problemas fizeram com que o chefe da neurocirurgia revogasse a oferta de residência. O médico foi redesignado para passar o resto do seu tempo de serviço nas forças armadas como oficial médico clínico geral na Coreia do Sul. Não havia reservas para sua vaga, já que os outros indivíduos programados para fazer residência em neurocirurgia tinham de cumprir até o fim seus compromissos em outros lugares. Quando as peças do dominó caíram, constatou-se que eu era a única pedra ainda de pé.

Não sei se aquilo foi o resultado da minha visualização, uma série de circunstâncias fortuitas ou alguma outra coisa. Só sei que, mais uma vez, tudo funcionou.

Recebi as cartas de aceitação no programa de cirurgia geral do Tripler e no programa de neurocirurgia do Walter Reed exatamente no mesmo dia. O chefe da cirurgia geral havia aceitado quatro de nós e, no dia em que nossas cartas foram recebidas, levou-nos a sua sala.

– Quero que saibam que cada um de vocês foi minha primeira escolha para as quatro vagas aqui do Tripler e que esta foi a melhor turma de internos que já vi – declarou ele.

Olhei para os outros três que também tinham sido aceitos. Eles haviam feito de tudo para agradar o chefe da cirurgia geral, que era também chefe da cirurgia. Tinham se certificado de manter o corte de cabelo perfeito e os sapatos sempre polidos. Eu não fazia nada daquilo. Queria ser o melhor interno que pudesse e, não raro, meu cabelo ficava grande demais e meus sapatos não eram engraxados. E nunca fui bom puxa-saco.

– Vou levá-los ao clube dos oficiais para comemarmos – disse ele.

Interrompi a comemoração e os tapinhas nas costas.

– Senhor, quero informar-lhe que não posso aceitar a vaga.

Ele me olhou, incrédulo.

– Por que não pode? – indagou.

Ninguém jamais se recusara a entrar no programa, depois de aceito.

– Fui aceito na neurocirurgia do Walter Reed.

O rosto dele avermelhou-se. O homem ficou sem fala.

– Tentei avisá-lo – prossegui. – Eu lhe disse para retirar meu pedido de inscrição.

Levantei-me, bati continência e me retirei.



O diretor do Walter Reed me dissera ter gostado de mim durante meu estágio de um mês, porém só vim a lhe criar problemas. Eu era perspicaz e sabia usar a língua como arma. Fazia-o com frequência no Walter Reed. Sentia-me forçado a expor meus pontos de vista e dizer a verdade, houvesse o que houvesse, e essa franqueza bruta não contribuía muito para minha causa como residente.

Eu me tornara arrogante. O processo de conseguir tudo que desejava e minha habilidade técnica na neurocirurgia fizeram com que me sentisse especial, de um modo como nunca havia acontecido. A mágica que aprendera aos 12 anos e que vinha praticando fazia uma década dava-me a impressão de ser invencível. Eu me metia em encrencas frequentes. Ainda não havia aprendido a usar de discrição ou discernimento. Era dado a confrontar meu diretor e muitas vezes o fazia na frente dos outros. Mesmo como residente júnior, eu levava muito a sério o exercício da medicina. Dava mais importância aos pacientes do que à hierarquia e à política da residência. Mas minha atitude afastava meus superiores, e meu diretor acabou por antipatizar intensamente comigo, por eu me recusar a cumprir qualquer regra que não me agradasse ou que não considerasse lógica. Não gostava do modo como os professores e muitos residentes seniores intimidavam e humilhavam os residentes – eu inclusive –,

pois aquilo me lembrava demais a minha infância em Lancaster. Eu sabia me posicionar e defender os outros, e o fazia em todas as oportunidades.

Um pouco antes do Natal, no meu primeiro ano de residência, fui chamado para uma avaliação. O diretor estava em sua mesa e todos os assistentes encontravam-se na sala.

– Gostaríamos de discutir sua avaliação – começou o diretor. – Temos sérias apreensões e têm surgido questões sobre seu modo de cuidar dos pacientes.

Levantei-me de imediato.

– Pare aí mesmo. Se há alguma questão sobre o atendimento médico prestado por mim, quero ver a documentação. Levo a sério o trabalho e não aceito acusações desse tipo sem provas – declarei.

Eu passara anos demais vendo minha mãe ser maltratada por médicos que não se importavam. Eu a vira ser descartada, vira minha família ser descartada. Eu sabia quanto me importava com meus pacientes. Ouvia as histórias deles. Fazia uma dupla verificação de tudo que se referia a seu tratamento. Ia ao hospital depois do meu horário para sentar à cabeceira deles. Eu sabia que o diretor estava errado.

Não houve nada além de silêncio na sala. O diretor começou a remexer alguns papéis em sua mesa, desconcertado.

– B-bem... – gaguejou. – Não se trata disso. Na verdade, a questão é sua atitude. Não achamos que deseje realmente estar aqui, porque

você é agressivo, por isso resolvemos colocá-lo em regime probatório. Vamos avaliá-lo nos próximos seis meses. Se você não melhorar, daremos por encerrado o seu trabalho na residência.

Olhei de um rosto para outro. Ninguém me encarava.

– Se vocês querem me pôr na rua, ponham-me na rua. Agora mesmo. O regime probatório é inaceitável. Não vou cumpri-lo. Nunca estive em regime probatório em nada na minha vida e não vou começar agora.

Eles ficaram sem fala. Não podiam me demitir, e eu sabia que sabiam disso. Seria difícil fazê-lo, já que todas as avaliações sobre mim, feitas tanto por pacientes quanto por professores, eram esplêndidas. Só o diretor tinha me dado uma avaliação negativa. Além disso, demitir-me seria um enorme embaraço.

– Espere lá fora; nós o chamaremos após tomarmos uma decisão.

Passei uma hora e meia aguardando do lado de fora. Fechei os olhos e me concentrei na respiração. Procurei me manter calmo e confiar no que Ruth me ensinara.

Quando me chamaram de volta, o diretor pigarreou e fez seu anúncio:

– Decidimos não colocá-lo em regime probatório, mas vamos vigiá-lo. De perto.

Por muito pouco não caí na gargalhada. Eles já vinham me observando de perto e, embora minha atitude para com meus superiores não fosse boa, meu trato com os pacientes e meu talento

como médico eram irretocáveis. Eu era presunçoso e acreditava não só que era invencível, mas que a mágica ensinada por Ruth nunca me deixaria na mão. Hoje percebo que havia aprendido a mecânica com Ruth, mas deixara escapar a essência dos seus ensinamentos.

– Bem, está certo – retruquei. – Parece um bom plano.

Passei anos contrariando meu diretor. Eu era um excelente residente de neurocirurgia. Ele sabia disso e eu também. Nunca estive formalmente em regime probatório, mas, quando me formei, ele apertou minha mão, inclinou-se e disse ao meu ouvido:

– Só quero que você saiba que, neste tempo todo, estive em regime probatório no meu pensamento.

Eu não tinha humildade, e meu sucesso usando o jaleco branco estava me subindo à cabeça.

A residência era coisa séria, mas, quando tínhamos uma folga, era uma farra completa, sem pensar nas consequências. Eu trabalhava para valer e farreava para valer. Sentia-me indestrutível. Invencível. Tal como havia imaginado durante tantos anos, usava um jaleco branco. Era o Dr. Doty.

Nada podia me deter.

A residência, em meados dos anos 1980, era ainda mais extenuante do que agora, uma espécie de campo médico de treino – com plantões de até 24 horas seguidas. Sofríamos com a privação do sono e vivíamos sob escrutínio e pressão constantes. Tornou-se normal dar uma descarregada de vez em quando – tirar uma folga das

exigências mentais e físicas da residência. Alguns colegas começaram a beber mais do que deviam – reconheci os sinais neles e também em mim. Eu sabia o que era alcoolismo desde a infância, mas tentava me equilibrar no fio da navalha entre beber demais, ocasionalmente, e fazer uso abusivo do álcool. Cair na farrá, nos meus raros momentos de folga, não era ficar descontrolado, dizia a mim mesmo. Vez por outra, sentia em mim o impulso genético de fugir das pressões e exigências da vida de residente, mas eu não era meu pai. Nunca seria meu pai.

Aos poucos, fui parando de meditar e de visualizar. Os longos turnos de trabalho não me deixavam tempo para praticar todas as manhãs e todas as noites. A princípio, comecei a deixar escapar um dia ou outro, depois passei a praticar apenas uma vez por semana. Até sentir, finalmente, que não havia tempo algum. Eu parara de acrescentar coisas à minha lista. Sabia o que queria e tinha consciência de que estava perto do *grand finale* do meu espetáculo de mágica. Estava em vias de me tornar neurocirurgião, um dos especialistas de elite, incumbidos de operar a parte mais importante do corpo humano. O cérebro dominava tudo, pelo menos assim eu acreditava, e eu dominava o cérebro. Não havia mais nada a aprender com a mágica de Ruth.

Uma noite, quatro de nós resolvemos sair para comemorar o fim de um estágio particularmente extenuante. Éramos um grupo fechado. Trabalhávamos juntos, comíamos juntos, enxugávamos

juntos litros de café na lanchonete. Criáramos um vínculo idêntico ao que criam as pessoas que passam juntas por um acontecimento traumático ou um desastre natural. Lutávamos todos lado a lado na mesma guerra – a residência. Como não tínhamos tempo para mais ninguém em nossa vida, viráramos, na falta de alternativas, amigos íntimos e uma espécie de família.

A pressão era extrema, e também extrema era a nossa maneira de aliviá-la. Trabalhando no hospital, víamos coisas que gostaríamos de “desver”. E descobrimos que a fórmula mágica para embotar essas imagens mentais envolvia uma mistura de grandes quantidades de álcool, cocaína, música alta e mulheres seminuas. Não necessariamente nessa ordem.

Na noite em questão, começamos a beber ali pelas oito horas, numa boate de striptease próxima do hospital. Jogamos dinheiro nas dançarinas como se de fato tivéssemos dinheiro para jogar fora. De lá seguimos para um restaurante espanhol, onde comemos paella e *jamón serrano*, uma espécie de carne de porco defumada, servido com torradas. Tomamos jarras e mais jarras de um vinho espanhol. Não sei ao certo quando apareceu a cocaína, mas, depois de tirarmos espadas antigas da parede do restaurante e travarmos um duelo de vida ou morte, fomos todos sumariamente postos na rua.

Era uma noite de outubro e, ao sairmos do restaurante, lembro-me de sentir no rosto a névoa úmida e fria. Era bom estar livre do hospital. Era bom estar vivo. Era bom ser eu. Era bom estar alto.

Entramos os quatro no carro, abarrotado de latas vazias de cerveja. Eu me senti vagar num delicioso torpor. Depois, ouvi na cabeça uma voz que dizia: “Ponha o cinto de segurança. Já!” Despertei num sobressalto e olhei em volta. Meu colega no banco do carona cantava alto e atirava latas de cerveja pela janela. O que estava ao volante balançava a cabeça no ritmo do canto desafinado. A meu lado no banco traseiro um outro dormia. Nenhum deles me mandara pôr o cinto de segurança.

O carro era um Ford Fairlane vermelho, ano 1964 – um clássico que pertencia à mãe de um amigo. Nenhum de nós sabia que os pneus estavam quase carecas. Havia cintos no banco traseiro e coloquei o meu no exato momento em que entramos numa curva fechada. O carro começou a deslizar e derrapar lateralmente pelo asfalto molhado, até entrar na contramão. Senti o cinto apertar quando a força centrífuga me empurrou contra ele e então, como que num sonho, vi o momento em que batemos de frente numa árvore grande.

Depois tudo escureceu.

Os gemidos me fizeram recobrar a consciência. Eu estava deitado na calçada molhada junto ao carro, no lado do motorista. Não sabia se fora arremessado do automóvel ou se meus amigos me haviam retirado dele. Meu amigo da direção debruçava-se sobre o volante, sem se mexer. Senti uma dor dilacerante me subir pelas costas, mas

minhas pernas pareciam dormentes. Tentei mexê-las, mas elas não quiseram cooperar.

Comecei a vomitar e tentei me erguer. Ouvi meus amigos falando. *Rock Creek Park. Fica a um quilômetro e meio. Um de nós tem que ir. Meu joelho. Você fica com ele.* Não consegui entender o que significava aquilo tudo; apenas fechei os olhos e deixei a calçada molhada esfriar meu rosto. Meu corpo estava pegando fogo, mas, por alguma razão, eu achava que ficaria bem se mantivesse o rosto frio.

O Walter Reed ficava a apenas um quilômetro e meio dali, de modo que meu amigo do banco traseiro, que tinha apenas pequenos cortes e escoriações, saiu a pé para buscar ajuda. Chegando ao Walter Reed, disse à equipe que era preciso mandar uma ambulância nos buscar. O pessoal se recusou, dizendo não ter autorização para atender acidentes fora da base.

Sem se deixar abater, ele pegou sem autorização um veículo do governo e voltou ao local do acidente. Gritei de dor quando ele me arrastou para o banco traseiro e me entregou ao pronto-socorro. Foi surreal ser examinado por meus colegas de residência, no setor de emergência do Walter Reed. Horas antes, tínhamos sido os médicos, agora éramos pacientes. Meus amigos sofreram cortes e rupturas de ligamentos, e um deles tivera uma contusão bem grave no peito e uma concussão, mas, de modo geral, todos estavam bem.

Eu era o único que usara o cinto de segurança, e fui o único a ter lesões graves – transecção do intestino delgado, ruptura do baço e

fratura espinhal na região lombar inferior. As lesões abdominais exigiam atenção imediata e fui levado às pressas para a sala de operação.

Ao ver as luzes se acenderem e brilharem sobre mim, senti o que cada paciente já devia ter sentido naquela sala. Senti as ondas de dor, medo e apreensão. Ouvi vozes. Foi como estar numa sala cheia de gente falando ao mesmo tempo. *E se eu não acordar? Por favor, meu Deus. Não permita que seja maligno. Eu devia ter dito mais uma vez a ele que o amava. E se eu nunca voltar a andar? O que eles farão sem mim? Por favor. Ajude. Não quero morrer.*

As vozes seguintes que ouvi travavam uma discussão. Abri os olhos e vi que estava na unidade de tratamento intensivo. A dor era aguda, pior do que tudo que eu já imaginara. Minha barriga estava enfaixada. Fechei os olhos e ouvi o diretor do departamento de cirurgia geral e o vice-diretor de neurocirurgia discutindo. O motivo da discussão era eu.

A coisa não estava boa. Mesmo em meio à dor, minha formação médica entrou em ação. Minha pressão sanguínea havia despencado desde a cirurgia. Estava tão baixa que nem havia registro da pressão diastólica. Minha pressão sistólica – o número mais alto da medição da pressão e que mede a pressão nas artérias quando o coração bate – era de apenas quarenta. Deveria chegar a pelo menos o dobro ou o triplo disso. Minha pulsação, no entanto, batia acima de 160. Era evidente: eu estava em choque por perda de sangue. E continuava a

perdê-lo, e depressa, numa indicação de hemorragia interna. Em pouco tempo, não haveria pressão suficiente para suprir meus órgãos vitais. Eu sabia o significado disso. Logo aconteceria uma parada cardíaca. Meu cérebro morreria. Eu ia morrer.

Pensei comigo mesmo que não era esse o rumo que minha vida devia tomar. Não deveria morrer assim.

No instante seguinte, foi como se tudo mudasse e se inclinasse. De repente, eu estava num canto do teto, olhando para mim. Não sentia dor alguma. Vi os raios de luz que saíam das lâmpadas em padrões de zigue-zague. Podia ver cada gota de líquido das bolsas intravenosas. Podia ver o alto da cabeça do diretor e o suor que lhe pontilhava a testa. Baixei os olhos e vi a mim mesmo na cama. Parecia pequeno e vulnerável, além de muito, muito pálido. Vi os monitores, com suas linhas e números movendo-se erraticamente para cima e para baixo, e foi como se pudesse ouvir o sangue se movendo em minhas veias e sentir que não era o bastante. Ouvi meu coração bater. Soou como um tambor distante, marcando um ritmo acelerado. Observei tudo isso sem emoção. Não fiquei triste, apenas com uma aguda consciência de tudo que acontecia em mim e à minha volta.

O diretor da cirurgia geral insistia que era impossível ter deixado escapar um sangramento no abdômen, que não podia ser essa a fonte da minha perda de sangue.

– É óbvio que você deixou escapar alguma coisa – gritava o subdiretor. – Ele está oxigenando e não tem fraturas graves. Está com

hemorragia abdominal. É óbvio que você deixou escapar algum sangramento.

Era como assistir a uma peça teatral e, ao mesmo tempo, eu podia sentir a frustração e o medo do subdiretor, assim como o orgulho e a certeza do diretor. Eu intuía o que cada um na sala estava sentindo.

Vi o subdiretor pôr a mão na minha perna.

– Seu idiota, se você não o levar de volta para a cirurgia, eu levo! Agora!

Por fim, o diretor concordou. Do alto, vi os dois empurrarem a cama de volta para a sala de cirurgia. Uma das enfermeiras se inclinou e cochichou no meu ouvido:

– Fique conosco, Jim. Precisamos de você. Você vai ficar bom.

E, então, trevas.

Minha experiência depois dessas trevas é algo que nunca pude explicar de modo satisfatório e que jamais esqueci. Revela-se ainda mais intrigante por ser uma experiência bastante comum, embora extraordinária. Uma experiência que é repetidamente relatada há séculos.

De repente, eu flutuava num rio estreito. Movia-me devagar, a princípio. Lá adiante vi uma luz branca e brilhante, bastante parecida com o topo da chama para a qual costumava ficar olhando na loja de mágicas. Comecei a acelerar e logo me vi correndo em direção a ela. Ao longo das margens do rio fui vendo pessoas que eu havia conhecido aglomerando-se nas bordas. Pensei ter visto meu pai.

Achei que vi Ruth. Senti-me amado e aceito. Muitas das pessoas que vi ainda eram vivas. Vi mamãe no seu roupão de banho. Meu irmão rindo comigo, no nosso quarto em Lancaster. Vi a Chris, a garota por quem eu tivera uma paixãoite no nono ano. Vi minha velha bicicleta Sting-Ray laranja. Vi a mim mesmo no ônibus para Irvine e me vi experimentando um jaleco branco pela primeira vez. Vi-me virando o rosto para a névoa naquela mesma noite. A luz foi aumentando. De algum modo, eu sabia que aquela luz era o amor, e era a única coisa que tinha alguma significação neste universo. Só precisava alcançá-la, e sabia que, quando o fizesse, ia me integrar a todas as coisas. Era isso que estivera procurando. Essa era a única coisa de que eu precisava. Tive vontade de me fundir com ela. E, subitamente, compreendi que, quando me fundisse com aquela luz cálida e convidativa, não mais faria parte deste mundo. Teria morrido. “Não!”, gritei. Ou, pelo menos, pensei ter gritado. E, então, comecei a andar para trás, para longe da luz. Como se houvesse esticado um elástico ao máximo e soltado uma ponta. Fui retrocedendo num ritmo tão veloz que mal consegui compreender o que era aquilo. Senti dissipar-se a presença de todos que me haviam cumprimentado.

Meus olhos continuaram fechados, mas ouvi o bipe dos monitores.

Bastaria eu abrir os olhos.

– Jim, está me ouvindo?

Senti uma espetada no pé e abri os olhos. A luz intensa da sala de recuperação brilhava diretamente no meu rosto e pisquei depressa.

– Jim! – exclamou a voz. – Eu disse que precisávamos de você aqui! Quem vai nos fazer rir e aguentar a bronca toda?

Estendi a mão e toquei no braço dela.

– Eu estou vivo?

– É claro que está vivo. Tivemos que bombear um bocado de sangue para dentro de você, mas vai ficar tudo bem. Você já está estabilizado.

– Meus amigos estão bem?

– Estão ótimos. Vocês são todos uns pacientes horrorosos, mas vão ficar bons. A não ser que os matemos enquanto estiverem dormindo – gracejou ela, rindo.

– Eu morri? – perguntei.

– Você está vivo.

– Não; quero dizer, eu morri? Tive que ser ressuscitado, lá dentro?

– Não. Você ficou bem instável e a sua pressão foi lá para baixo, baixo mesmo, mas não houve parada cardíaca. Eles acharam um sangramento que tinham deixado escapar, perto do seu baço. Havia quatro litros de sangue na sua barriga. Não era de admirar que estivesse com a pressão baixa. Foram necessárias dezesseis bolsas de sangue. Mas não, você não morreu. Pelo menos, não que eu saiba.

Ela me olhou com ar intrigado.

– Não é nada. É só que foi estranho. Eu estava num rio.

Parei de falar nesse ponto. O que quer que tivesse sido aquela experiência, não precisava explicá-la. O cientista em mim começou a reexaminar a fisiologia do acontecimento. Poderia minha experiência ter sido uma forma extrema de baixa oxigenação do cérebro? Teria havido em mim uma liberação maciça de neurotransmissores? Teria sido tudo uma alucinação decorrente do choque, do trauma e da perda de sangue? Ao vivenciar a experiência, eu não era um neurocirurgião a examiná-la com conhecimentos médicos, mas nesse momento eu era. Acaso aquele era um mistério do cérebro que um dia eu saberia resolver?



Estima-se que quase 15 milhões de americanos tenham tido uma experiência de quase morte, ou EQM, como é comumente chamada. Em 2001, a revista *Lancet* divulgou um estudo que mostrou que 12% a 18% dos pacientes que sofreram paradas cardíacas ou cessação da respiração teriam passado por experiências de quase morte, seguindo-se a problemas de saúde que envolveram pressão baixa, má oxigenação do cérebro ou prejuízo global do funcionamento cerebral por trauma ou doença. As descrições dessas experiências costumam incluir: sensação de estar fora do próprio corpo, flutuando; recordações da própria vida; impressão de estar com entes queridos já

falecidos ou de ouvir a voz deles; sentimento de calor humano e amor incondicional; e, muitas vezes, sensação de deslizar por um rio ou passar por um túnel, sendo atraído por uma luz. Descrições desse tipo também foram relatadas em múltiplas culturas ao longo da história.

Na *República* de Platão encontramos a “História de Er”, na qual um soldado morre, não entra em decomposição, como se descobre, e desperta em sua pira fúnebre, doze dias depois. Ele faz uma descrição semelhante de sua experiência de quase morte (ou morte), que inclui vários dos elementos comuns associados às EQMs modernas. Houve quem afirmasse que o célebre quadro *Ascensão ao Empíreo*, de Hieronymus Bosch, do século XVI, é a representação de uma experiência de quase morte, com seu túnel que leva a uma luz brilhante e com sombras e formas que representariam o mundo além da vida terrestre. Há também a história do almirante inglês Beaufort, que descreveu sua experiência de quase morte em 1795, e a do físico americano A. S. Wiltse, que em 1889 descreveu sua experiência similar durante um surto de febre tifoide. Cada uma dessas narrativas tem vários componentes associados à EQM clássica – ver o próprio corpo de uma certa distância, ter a sensação de flutuar, ver entes queridos e avançar em direção a uma luz branca.

No fim do século XIX, o epistemólogo e psicólogo francês Victor Egger usou o termo francês *expérience de mort imminente* (experiência de morte iminente) para descrever um fenômeno

semelhante, manifestado em alpinistas que “viram” sua vida passar diante de seus olhos ao despencarem no que acreditavam que seria sua morte. Mais recentemente, em 1968, Celia Green publicou uma análise de quatrocentos relatos de experiências extracorpóreas que levaram as pessoas a se perguntar se a consciência poderia existir fora do corpo, e, em 1975, o psiquiatra Raymond Moody publicou um livro sobre essas experiências e cunhou a expressão *experiência de quase morte*, despertando o interesse dos cientistas por esse fenômeno, antes descrito apenas no âmbito da religião, da filosofia e da metafísica. Muitas descrições incluem símbolos religiosos, como anjos e figuras como Jesus ou Maomé. Em geral, tais símbolos se correlacionam com a fé ou com as convicções religiosas da pessoa. Para muitos, tais experiências transformam a vida. Indivíduos ateus relatam muitos dos elementos comuns das EQMs vivenciadas por fiéis. Um dos relatos mais famosos é o do filósofo britânico, e ateu confesso, Sir A. J. Ayer, autor de *Linguagem, verdade e lógica*, que em 1988 quase morreu engasgado durante uma refeição. Passado o evento, ele teria afirmado: “Minhas experiências enfraqueceram não a minha crença em que não existe vida após a morte, mas minha atitude inflexível em relação a essa crença.” Nas EQMs registradas por ateus, muitos destes não relatam impacto algum em suas convicções, ao passo que, para outros, há uma conversão espiritual.

Graças ao trabalho de Moody e outros, há um interesse crescente entre os cientistas pelo estudo desse fenômeno. Além disso, sabemos

que experiências similares podem ser artificialmente induzidas por medicamentos como o anestésico cetamina e por algumas drogas psicodélicas. Elas podem ser desencadeadas, no cérebro, por estimulação elétrica do lobo temporal ou do hipocampo. Podem ocorrer quando há redução dos níveis de oxigenação cerebral por diminuição do fluxo sanguíneo no cérebro (como é experimentado por pilotos de aviões de caça) e até durante a hiperventilação. É interessante assinalar que, embora as experiências induzidas tenham componentes das EQMs, com exceção das drogas psicodélicas, elas não são tipicamente associadas a transformações ou a reações modificadoras da vida nos indivíduos que as vivenciam. Será de fato o risco da morte (ou a interpretação dada dessa maneira à situação por uma parte do cérebro) que constitui, nessas ocasiões, o denominador comum que lhes confere um caráter transformador?

A psicóloga Susan Blackmore postulou que a experiência da passagem por um túnel em direção a uma luz brilhante é resultado do ruído neural crescente que ocorre à medida que mais e mais neurônios começam a disparar, em resposta à falta de oxigênio no cérebro. Ela também sugere que a sensação de serenidade e paz se deve a uma descarga maciça de endorfina, proveniente do estresse do acontecimento. Num estudo recente, o fisiologista Jimo Borjigin, usando um modelo de hipóxia em roedores, demonstrou um pico transitório de oscilações sincrônicas na faixa de ondas gama, que foram globais e sumamente coerentes, ocorrendo até trinta segundos

depois de uma parada cardíaca. Em outras palavras, cérebros de ratos privados de oxigênio, que tiveram uma parada cardíaca e vieram a morrer, revelaram um nível aumentado de consciência depois da morte. Essas oscilações gama são observadas na consciência de vigília e nos estados intensificados de consciência associados à meditação, bem como durante o sono REM (sigla, em inglês, de movimento rápido dos olhos), que é o período do sono em que as lembranças se consolidam e se fortalecem. Há diversos eventos neurofisiológicos bem documentados que ocorrem durante as EQMs e que podem acontecer durante outros tipos de eventos estressores cerebrais ou ser replicados mediante a utilização de uma variedade de métodos não associados a uma EQM.

Como tantas coisas na vida, nossas crenças são uma manifestação de nossas experiências de vida. E nosso cérebro é a consolidação dessas experiências. Mas o que dizer das experiências do coração? Ainda mais interessante para mim do que a ciência, as pesquisas e as indagações sobre vida além da morte, decorrentes de uma experiência de quase morte, é o fio comum que perpassa essas experiências. Por que tantos avançam em direção à luz, ao calor humano e ao amor? Talvez o que experimentamos nas EQMs sejam os maiores anseios do coração: sermos amados incondicionalmente; sermos bem-vindos; sentirmos o calor do lar e da família; fazermos parte de algo.

Não sei o que aconteceu comigo depois daquele acidente de carro, quando minha pressão sanguínea caiu de maneira vertiginosa; e

acabei percebendo que isso não tinha importância. Eu não precisava solucionar nem explicar aquela vivência. Talvez eu tenha morrido, talvez não.

Simplesmente não sei.

O que sei com certeza é que morri muitas vezes nesta vida. Como menino perdido e sem esperança, morri numa loja de mágicas. O jovem que tinha vergonha e pavor do pai, aquele que o esmurrou e ficou com o sangue dele nas mãos, morreu no dia em que partiu para a universidade. E, embora eu não o soubesse na ocasião do meu acidente, o neurocirurgião egoísta e arrogante em que me transformaria também acabaria sofrendo sua morte. Podemos morrer mil vezes nesta vida, e essa é uma das maiores dádivas de estarmos vivos. Naquela noite, o que morreu em mim foi a crença em que a mágica de Ruth me tornara invencível e a convicção de que eu estava sozinho no mundo.

Naquela hora, senti o calor de uma luz e um sentimento de integração com o universo. Fui envolvido pelo amor e, embora isso não tenha transformado minhas crenças religiosas, instrumentou minha convicção absoluta de que a pessoa que somos hoje não tem que ser a que seremos amanhã e de que estamos ligados a tudo e a todos. Acordei naquele leito hospitalar e me lembrei de quanto eu havia caminhado desde os tempos daquela bicicleta Sting-Ray laranja e de um verão passado numa loja de mágicas. O que eu não soube na ocasião foi quanto ainda me restava avançar. Ver Ruth na margem

daquele rio e sentir o amor e a ligação com tanta gente talvez tenha sido um sinal de que eu estava me desviando demais do que ela havia tentado me ensinar. Mas ainda se passariam muitos outros anos e muitos outros erros dolorosos até que viesse a me dar conta disso.

NOVE

O sultão de nada

Newport Beach, Califórnia, 2000

Certa manhã, acordei dono de 75 milhões de dólares. Não tinha esse dinheiro na mão, propriamente. Na verdade, nunca o tinha visto nem contado, mas ele existia num lugar mais poderoso do que qualquer banco – minha mente.

Eu estava solteiro, mas já tinha passado por um casamento e um divórcio. As longas horas do trabalho de neurocirurgião e a busca de riqueza e sucesso não tinham feito de mim um bom marido nem tampouco um bom pai para minha filha. Dizem que os índices de divórcio entre os médicos são 20% maiores que os da população em geral, e a taxa referente à carreira de neurocirurgia é ainda maior. Não fui a exceção da regra.

Estendi o braço na cama até minha mão pousar no corpo quente perto do meu. Ela se chamava Allison, ou talvez fosse Megan. Eu não conseguia me lembrar exatamente, mas sua pele era cálida, lisa e macia. Ouvi-a murmurar quando virou de lado.

Levantei-me da cama com cuidado, para não acordá-la, e desci. Carecia de um café e precisava saber o que o mercado de ações

andara fazendo enquanto eu dormia. Liguei o computador e o esperei despertar, entre resmungos e zumbidos. Eu tinha 44 anos e o projeto de me aposentar no ano seguinte. Minha vida em Newport Beach estava muito longe de Lancaster. Eu me tornara um dos neurocirurgiões mais bem-sucedidos do condado de Orange. Morava num penhasco em frente à baía de Newport, numa casa de 700 metros quadrados. Minha garagem abrigava não só o Porsche com que eu havia sonhado quando menino, mas também um Range Rover, uma Ferrari, um BMW e um Mercedes.

Eu possuía tudo da minha lista – e mais, muito mais.

Anos antes, um amigo havia compartilhado comigo a sua ideia de uma tecnologia que viria a revolucionar o campo da radioterapia e o tratamento de tumores sólidos no cérebro. Ele acabara de concluir sua residência e havia aceitado um cargo na Universidade Stanford, onde planejava desenvolver seu conceito, transformando-o de simples ideia numa realidade. Ele criou uma empresa. Fiquei tão impressionado que me tornei um de seus primeiros investidores. Disse-lhe que instalaria em Newport Beach a primeira unidade que saísse de Stanford. Mal sabia eu que uma única interação mudaria a trajetória da minha vida. De fato instalei em Newport Beach a primeira unidade do aparelho recém-denominado CyberKnife. Convenci um amigo médico, dono de uma considerável fortuna de família, de que aquela tecnologia mudaria o mundo. Ele acreditou em mim e não só adquiriu o primeiro equipamento como também comprou um prédio

para instalá-lo, junto com o aparelho de ressonância magnética e o tomógrafo que deveriam ser usados com ele. Na época, o novo aparelho ainda aguardava aprovação da Administração de Alimentos e Medicamentos dos Estados Unidos (FDA) e não havia códigos que pudessem ser usados para faturar sua utilização. Dois anos depois do investimento feito por esse amigo, a fabricante, chamada Accuray, estava efetivamente falida, por uma combinação de má administração e incapacidade de levantar capital suficiente. Passados anos, ela ainda não conseguira obter a aprovação da FDA e as vendas eram inexistentes. A empresa havia queimado todos os seus cartuchos, não só no Vale do Silício, mas em todo o território americano, em matéria de novos financiamentos. A situação parecia sombria: aqueles que tinham posto milhões de dólares na empresa perderiam seu investimento e o mundo perderia aquela tecnologia extraordinária. Eu tinha que fazer alguma coisa. Resolvi salvar a empresa.



Eu não tinha experiência significativa nos negócios, embora, como residente, houvesse inventado um eletrodo para monitoramento da atividade cerebral que era vendido no mundo inteiro. Mas aquele equipamento era diferente. Era o nível mais alto, o dos negócios de peso. Eu disse a meu amigo que tinha um plano. Não

sei direito se ele acreditou que eu poderia ajudar ou se aceitou por falta de alternativa; só sei que me incentivou. A companhia passara de sessenta empregados para seis. Concordei em financiá-la pessoalmente enquanto descobria como salvá-la. Eu não tinha ideia do que fazer. Quis o destino que a resposta viesse quando eu tomava um drinque no bar do Hotel Four Seasons, que na época ficava localizado na Fashion Island, em Newport Beach. Eu estava no bar, esperando a mulher com quem jantaria, e entabulei uma conversa com o sujeito sentado ao meu lado. Falei da situação referente ao CyberKnife e de como essa tecnologia poderia salvar centenas de milhares de vidas. Eu só precisava de alguém para levantar o dinheiro necessário para ela sobreviver. Esse homem acabou me ajudando a reestruturar a companhia e a captar 18 milhões de dólares. O problema foi que o principal investidor só se dispôs a concordar se eu aceitasse dirigir a empresa. Eu não só os tinha convencido da ideia como os fizera acreditar que residia em mim o componente essencial de seu sucesso. Assim, afastei-me de minha clínica particular bem-sucedida em Newport Beach para me tornar um executivo, trabalho de que não possuía experiência nem conhecimento algum. A única coisa de que tinha convicção absoluta era de que podia, e precisava, salvar a empresa.

E em dezoito meses ela estava totalmente reestruturada, a aprovação da FDA fora obtida e a valorização subira da efetiva falência para cem milhões de dólares. Durante esse período, acabei

conhecendo muita gente, como capitalistas de risco e empresários que estavam abrindo empresas no Vale do Silício. Todos achavam que eu tinha algum tipo de mágica secreta, para ter levantado a Accuray e transformado um fracasso num sucesso. Eu não tinha. Tentava dizer-lhes que não sabia coisa alguma, porém não raro me pediam para investir em suas firmas ou me tornar sócio delas, ou, pelo menos, ser seu consultor. E esses investimentos e relações resultaram em minha compra de ações. Muitas ações. E em 2000, quando o crescimento explosivo das empresas de tecnologia da informação estava no auge, as ações das empresas “ponto com” de capital aberto eram melhores do que ouro e garantiam a obtenção de crédito em qualquer banco.

O computador finalmente se conectou com a internet e verifiquei meus números. Eu continuava com uma fortuna estimada em 75 milhões. Quando garoto, havia sonhado ganhar um milhão de dólares, mas a emoção do meu primeiro milhão não era nada comparada à de possuir 75 milhões. Eu estava rico. Desliguei o computador e, pela janela, dei uma olhada na vastidão azul do Pacífico.

A casa estava em silêncio. Megan, ou Allison, ainda não havia acordado, mas eu não queria compartilhar minhas notícias com ela. Pensar na mulher que dormia lá em cima me deixou meio triste. Não sabíamos quase nada um do outro. Eu sabia que ela era representante de uma empresa farmacêutica e ela sabia que eu era rico e tinha uma mesa cativa no melhor restaurante do condado de Orange. Ela se

aproximara de mim na noite anterior, com um grupo de amigas. Havíamos tomado vodca e champanhe e, quando lhe perguntei o que achava de todo aquele exagero louco, ela apenas riu e disse que me achava ótimo. Eu sabia que ela tinha uma história, mas a moça não se dispôs a dividi-la comigo e não pareceu lá muito interessada em ouvir a minha. Assim, como em muitas outras noites com muitas outras mulheres, havíamos concordado em fingir uma intimidade que não existia. Compartilhamos nossos corpos, mas não deixamos a cabeça ou o coração complicarem as coisas. Aquilo fazia com que me sentisse solitário e vazio, mas eu aprendera, havia muito tempo, a ignorar as vozes da dúvida e do desespero em minha cabeça.

Eu possuía tudo que jamais havia sonhado possuir. As pessoas me respeitavam. Tratavam-me com deferência. Eu acabara de fechar a compra de uma ilha particular na Nova Zelândia e fizera a transferência eletrônica do valor da entrada. Tinha um apartamento de cobertura em São Francisco e uma vila em Florença, com vista para a Ponte Vecchio. Era dono de uma fortuna que ultrapassava minhas mais delirantes fantasias, com realizações aptas a competir com as de qualquer um na medicina ou no mundo empresarial, mas a solidão era um luxo que eu não podia bancar.

Meu plano era me aposentar e passar uma parte do meu tempo doando meus serviços médicos a países do Terceiro Mundo e outra parte viajando entre São Francisco, Florença e Nova Zelândia. Se

sentia que faltava alguma coisa, não me preocupava muito. O que quer que fosse, eu encontraria em minhas viagens.

Allison, ou Megan, descobriu o caminho para o térreo e ali ficamos, meio sem jeito, enquanto esperávamos o táxi que viria buscá-la. Eu tinha uma reunião com meus advogados e de lá seguiria para Nova York, para passar uma semana a negócios. Prometi telefonar quando voltasse. Ela escreveu o número do telefone num pedaço de papel. Depois de um beijo seco de despedida, foi embora. Peguei o papel e o pus numa gaveta da cozinha. Não era Allison nem Megan. Seu nome era Emily. Não tinha mesmo importância. Ambos sabíamos que eu havia mentido ao dizer que telefonaria.



Os dois advogados me conduziram com gentileza a suas salas. Um amigo investidor me recomendara aquele escritório de advocacia, aparentemente em função do boato de que eles administravam os bens do sultão de Brunei nos Estados Unidos. Eu não sabia se era verdade, pois sua clientela era mantida em sigilo. Meu contador me recomendara criar um fundo beneficente irrevogável, destinando alguns bens para a caridade, a fim de reduzir minhas obrigações fiscais. Esses advogados preparariam a papelada.

– Reexaminamos sua carteira, Dr. Doty, e o senhor possui bens significativos – disse um deles. – Existem vários tipos de fundos beneficentes. O senhor os discutiu com seu contador? É uma consideração nada insignificante para um homem de suas posses.

Absorvi as palavras dele. Um homem de minhas posses. Respirei fundo e ouvi aquela voz num canto da cabeça, querendo saber a quem eu estava realmente tentando provar meu *valor*, se a mim mesmo ou ao mundo.

– Discuti. Ele me recomendou criar um fundo irrevogável.

– E o senhor compreende as ramificações legais desse tipo de fundo? – perguntou o segundo advogado.

– Ele é irrevogável? – brinquei.

Os advogados de empresas raramente têm senso de humor.

– Para haver uma economia imediata de impostos, ele tem que ser irrevogável. Isto significa que, uma vez que o senhor efetive a doação, não poderá fazer nenhuma alteração no fundo nem retomar nenhum dos seus bens. Neste caso, estamos falando das ações da Accuray.

Eu havia decidido doar minhas ações da Accuray – não eram meus papéis de maior valor, mas tinham um valor potencial de milhões. Eu planejava destinar o grosso dele à Universidade de Tulane e uma parte a Stanford, de que me tornara membro do corpo docente e onde o CyberKnife tinha sido desenvolvido. Nessa época, meu irmão tinha morrido de Aids, de modo que minha intenção era doar parte das ações para financiar programas ligados ao HIV/Aids,

assim como várias instituições beneficentes e programas de ajuda a crianças carentes e famílias desfavorecidas. Uma parcela da doação deveria apoiar casas de saúde em várias regiões do mundo.

– Compreendo – declarei.

– Se o senhor não se sentir à vontade com a permanência, há sempre a possibilidade de tornar a doação revogável até seu falecimento. É uma alternativa que algumas pessoas preferem, mas as consequências são diferentes, em termos de impostos.

– Eu gostaria de torná-la irrevogável – afirmei.

Doar esse dinheiro era importante para mim. Eu não pretendia mudar de ideia.

– Muito bem – disse o primeiro advogado. – Redigiremos os papéis.

Passamos as duas horas seguintes examinando minhas ações e as instituições beneficentes às quais eu queria doar. No final, eu me sentia importante. Generoso. E aquele sentimento de solidão e vazio com que havia acordado de manhã desaparecera.

O sultão de Brunei não era melhor do que eu em nada.

Voei na primeira classe para Nova York e me hospedei numa suíte do Palace Hotel, que na época, por coincidência, pertencia ao sultão de Brunei. Um grande amigo meu gerenciava o hotel e sua amizade resultou em me darem uma suíte imensa. A minha semana em Nova York culminaria com um encontro com um gestor de um fundo de investimentos que pretendia que eu e outro investidor, amigo meu, o

ajudássemos numa companhia que ele havia fundado no Vale do Silício. Estava absolutamente convencido de que nosso envolvimento em sua empresa garantiria o sucesso dela. Eu tentara dissuadi-lo, dizendo não acreditar que pudéssemos de fato ser úteis, mas ele achou que eu estava apenas sendo modesto. Quando eu disse isso, meu amigo investidor me deu um chute por baixo da mesa.

Nosso encontro seria sobre nossa sociedade potencial e também sobre a oportunidade que eu tinha de proteger algumas ações que possuía. Elas valiam dezenas de milhões de dólares, mas havia no mercado rumores de que a grande valorização não poderia durar. Usando uma estratégia de proteção de parte delas, eu ainda receberia rendimentos num percentual predeterminado, o que me protegeria contra quedas acentuadas no mercado e, se ele subisse, as ações ainda poderiam ser compradas pelo preço predeterminado, para que o comprador ganhasse com a valorização. Várias pessoas recomendaram que eu protegesse meus investimentos dessa maneira.

Nós nos reunimos no Le Cirque, um restaurante de luxo então situado no Palace Hotel. Tomamos coquetéis Bellini e Bohemian Sidecar. A reunião era uma formalidade, uma vez que já havíamos combinado que ele nos cederia 50% de sua empresa e nós o ajudaríamos a obter mais investimentos de capital e lhe daríamos orientação estratégica. Tivemos uma discussão rápida e passamos ao meu desejo de proteger minhas ações mais valiosas – as da Neoforma.

Depois de discutirmos e acordarmos os termos, ele me deu uns papéis para examinar e preencher.

Meu amigo, que estivera sentado em silêncio, mas bebendo muito, de repente disse:

– Queremos 60% da companhia.

Aparentemente, os Bellinis tinham lhe dado uma nova visão da nossa capacidade ou importância e ele resolveu que precisávamos ser donos da maior parte da empresa.

– Do que você está falando? – perguntou o gestor. – Há vinte minutos concordamos com 50%.

– Se você quer nossa expertise, são 60%, caso contrário, pode esquecer.

O álcool o tornara ganancioso e ilógico. Ele estava tentando se aproveitar da situação e eu não fazia ideia de sua razão para aquilo. Eu ficaria muito feliz se fechássemos o negócio em 30%, e tinha lhe dito isso durante o dia.

– Temos um negócio fechado por 50%.

– Se você continuar a falar, vou passar para 75%. Ou talvez cortemos você por completo.

A essa altura, ele estava aos berros, e vi os outros fregueses começarem a nos olhar com nervosismo.

– Você é um babaca – disse o gestor de fundo de investimentos.

Foi quando tudo explodiu. Os dois se levantaram de um salto e eu me atirei no meio deles, antes que chegassem às vias de fato. As

peessoas não costumavam presenciar brigas aos gritos no Le Cirque e fiquei mortificado.

Sáímos de lá e voltei para casa no dia seguinte, extremamente aborrecido com meu amigo e com medo de não conseguir falar por telefone com o gestor do fundo para lhe pedir desculpas. Fiquei tentando falar com o homem, mas tudo que ouvia era que ele não estava e que eu devia deixar recado com a secretária. Não havia dúvida de que estava tentando me evitar.

Andei de um lado para outro em minha casa de Newport Beach. Tivera um mau pressentimento sobre toda a negociação; seis semanas se passaram antes que o sujeito finalmente me ligasse de volta.

Era tarde demais.

Com a bolsa de valores em queda livre, todos estavam desatinados. O valor das ações despencou, havia gente perdendo milhões e, embora não nos apercebêssemos disso e só mais tarde viéssemos a ter um nome para dar ao fenômeno, a bolha das empresas “ponto com” havia estourado.

O valor líquido dos meus papéis despencou; li um extrato financeiro após outro para confirmar o que já sabia: os 75 milhões de dólares tinham evaporado.

Não só evaporaram como, por causa das linhas de crédito baseadas na valorização das ações, eu devia milhões de dólares e estava efetivamente falido.

O único bem tangível que me restava, e cujas ações ainda valiam o papel em que eram impressas, era a companhia que eu ajudara a salvar da falência e havia reconstruído do zero – a Accuray.

Mas essa estava num fundo de investimento irrevogável.

Minha fortuna não valia absolutamente nada.

Menos do que nada.



Todos os meus amigos pareceram evaporar quase tão depressa quanto os zeros à direita na minha conta bancária. Acabaram-se os drinques de cortesia, as refeições grátis, os lugares VIPs nos melhores restaurantes. Foram necessários quase dois anos de luta – e, depois de vender a cobertura, os carros e a vila italiana e de cancelar a compra da ilha, eu ainda devia dinheiro. Mês após mês, vi desaparecer tudo pelo que tanto trabalhara. Todo o dinheiro, poder e sucesso com que eu havia sonhado, e que visualizara mentalmente desde a minha adolescência, tinham acabado – desaparecido num grande e único estouro de uma bolha. Eu fizera tudo aparecer e depois tudo havia sumido.

– Não se preocupe – disse um dos poucos amigos que me restaram. – Você pode fazer de novo aquela mágica do Doty.

Seria mesmo mágica? Todos os investimentos que eu fizera em empresas iniciantes e todo o sucesso que os havia acompanhado me pareceram acasos fortuitos. Eu me inebriara com a possibilidade de acumular fortuna e com o poder a ela agregado. Mas, em última análise, era neurocirurgião, não especialista em tecnologia. Tinha certa habilidade para investir e era realmente perito em fazer as coisas acontecerem e as pessoas confiarem. Sabia trabalhar com afinco e concentração, e sabia pensar com ambição e atrair outras pessoas, o que acarretara meu enorme sucesso. No fundo, porém, minha maior força estava em curar, não em ser empresário.

Chorei a perda da minha fortuna e do meu estilo de vida e, no dia em que preparei a mudança dos móveis e pertences da minha casa em Newport Beach, me senti vazio, perdido e mais sozinho que nunca. Eu havia perdido meu casamento. Não participava da vida da minha filha. Não conseguia pensar numa única pessoa para quem pudesse telefonar e compartilhar meus sentimentos. Na busca de coisas, eu havia negligenciado as relações. E, quando mais precisei de alguém presente, não havia ninguém.

Enquanto arrumava a mudança, achei minha velha caixa de pertences especiais no fundo de um armário. Não a abria desde o curso de graduação. Peguei meu antigo caderno de notas e, ao folheá-lo, li a lista das coisas que eu queria da vida aos 12 anos. Havia outras páginas de texto – lugares em que eu tinha escrito o que Ruth me ensinara e frases engraçadas que ela dissera e que, naquela época, eu

não havia realmente entendido. Tudo na minha lista se havia materializado, mas agora tudo se fora.

Eu era um péssimo mágico.



Tinha dividido minhas seis semanas com Ruth em quatro partes: *Para relaxar o corpo. Para domar a mente. Para abrir o coração. Para esclarecer sua intenção.* Na margem acima da terceira seção eu havia escrito *bússola moral*, seguida por uma interrogação, e *O que você pensa que quer nem sempre é o melhor para você.* Esta era seguida por três pontos de interrogação.

Sentei no chão diante do closet, em minha casa quase vazia, e, pela primeira vez em muito tempo, respirei fundo três vezes, começando a relaxar cada parte do corpo. Concentrei-me na respiração – inspirar, expirar, inalar, exalar. Senti minha mente acalmar-se. Depois, concentrei-me em abrir o coração. Mandei amor para o menino que um dia eu tinha sido e para o homem em que me transformara. Abri o coração para a verdade de que eu não era o único a ter sofrido perdas e para todos os que vinham lutando para conseguir meramente comer, ter um teto, cuidar dos filhos. Então visualizei a janela da minha mente, que estava opaca. Não enxerguei o que existia do outro lado do vidro – o que me reservava o futuro –,

por mais que me empenhasse na tentativa. Pela primeira vez desde que conhecera Ruth, eu não tinha uma visão do que queria obter a seguir ou de quem queria ser. Não fazia ideia do que desejava ser do outro lado da janela.

Naquele momento, compreendi o que precisava fazer. Tinha que retornar à loja de mágicas – voltar a Lancaster. Talvez Neil ainda estivesse por lá. Talvez Ruth ainda estivesse viva. Enfiei o caderno embaixo do braço e peguei a chave do único carro que me restara. Eu havia conservado o Porsche. Era o primeiro carro com que havia sonhado e tinha sido minha primeira compra.

Lancaster ficava a apenas algumas horas de distância.

Eu chegaria lá antes do anoitecer.

PARTE III

Os segredos do coração



DEZ

Abrir mão

Se minha vida fosse um filme, eu teria chegado a Lancaster e encontrado Ruth à minha espera na loja de mágicas. Ela estaria beirando os 90 anos, porém com a aparência mais sábia do que frágil. Teria intuído a minha chegada e disporia de algumas palavras significativas que me ajudariam a dar sentido a meus fracassos.

Mas a vida não é um filme. Quando cheguei a Lancaster e fui ao local onde ficava a loja de mágicas, ela havia desaparecido. Todo o centro comercial desaparecera. Liguei para o serviço de informações e pedi a lista de endereços das lojas de mágicas de Lancaster. Não havia nenhuma. Havia o endereço de um mágico na cidade vizinha, Palmdale, que se apresentava em festas de aniversário infantis, então telefonei para ele.

– Olá. Estou procurando uma loja de mágicas que ficava em Lancaster – comecei. – Pertencia a um sujeito chamado Neil. Não sei o sobrenome.

Houve uma pausa do outro lado.

– Você está procurando um mágico? – questionou o homem.

– Sim. O nome dele é Neil. Ele era dono da Loja de Mágicas Orelha de Coelho.

– Aqui não há ninguém com esse nome. Acho que você ligou para o número errado.

Procurei conter minha frustração.

– Por acaso você chegou a ir a uma loja de mágicas em Lancaster?

– Não existe loja de mágicas em Lancaster – respondeu ele, com ligeira irritação na voz. – Você tem que ir a Los Angeles para achar uma boa loja de mágicas.

– Mas havia uma. No fim dos anos 1960. Eu só estava querendo perguntar se você sabe alguma coisa sobre ela ou sobre o que aconteceu com o dono.

– Bom, eu nasci em 1973.

Dei um suspiro. Aquilo não estava funcionando.

– Obrigado, assim mesmo. Desculpe tê-lo incomodado.

– Sabe, eu me lembro de ter ouvido algo sobre uma loja de mágicas em Lancaster que fechou na década de 1980. Acho que o sujeito fazia baralhos ou coisa assim. Ficou bem famoso, mas não consigo me lembrar do nome dele. Talvez você deva tentar o Castelo Mágico, em Los Angeles. Muitos caras da velha-guarda ficam por lá.

Tornei a agradecer e desliguei o telefone.

Saí andando a pé e me dei conta de que estava refazendo o mesmo percurso que fazia de bicicleta para ir e voltar da loja de mágicas todos os dias. Tudo estava diferente. Lancaster agora possuía ares de

uma cidade de verdade, não era mais aquela cidadezinha isolada da minha infância, plantada no deserto. Passei pelo campo ainda despovoado em que havia deparado com os valentões e, dessa vez, vi crianças brincando e rindo. A igreja continuava ali, tal como antes. Algumas coisas não haviam mudado. Refiz a pé todo o trajeto de retorno ao prédio em que havíamos morado naquele verão. Parecia praticamente o mesmo, só mais velho e decrepito do que me lembrava. Nosso apartamento ficava no térreo, e havia uma bicicleta deitada de lado na varanda, tal como um dia estivera a minha, lá se iam mais de 30 anos. Dobrei a esquina para chegar ao quarto que meu irmão e eu dividíamos. Uma cortina rasgada cobria uma parte da janela, mas pude ver algumas figurinhas no parapeito e cheguei um pouco mais perto pelo jardim, que era mais terra do que gramado. E lá estavam o Capitão América e os Vingadores. Lembrei-me de como costumava usar o mesmo parapeito para meus personagens de ação, só que esses tinham sido G. I. Joe, o Capitão Ação e o Homem da U.N.C.L.E. Virei-me para olhar a árvore em que costumava trepar, ora para fugir das brigas de meus pais, ora apenas para ficar sozinho ou para chorar. Andei mais um pouco, até um campo de barrilhas e lixo, e olhei em volta. Por alguns segundos, apenas contemplei o campo. Voltei a me sentir como aquele menino, a sentir a empolgação de pular na bicicleta e correr para a loja de Ruth. Segui a trilha que costumava pegar no campo. E fui subitamente trazido à realidade por uma buzina.

Percebi não saber ao certo o que estava procurando, ou mesmo por que tinha ido a Lancaster. Ruth não morava lá. Era de Ohio, se é que ainda estava viva. Eu nem ao menos sabia seu sobrenome. Voltei andando para o carro com a sensação de estar deixando escapar algo importante. Para que tinha ido lá? O que estava *realmente* procurando?

Meu caderno de anotações descansava no banco do carona. Apanhei-o e comecei a ler minhas notas sobre Ruth. *Bússola do coração*. Isso estava sublinhado. Eu não me lembrava de ter visto o grifo mais cedo, nesse mesmo dia, mas não devia tê-lo notado. Também havia estrelinhas que eu desenhara com tinta vermelha dos dois lados da expressão. Folheei o resto das anotações. Não havia mais nada sublinhado nem outras estrelas. Por que aquela expressão? Fechei os olhos e procurei relembrar quando Ruth a havia usado. Tinha sido no dia da briga. O único dia em que eu chegara atrasado. O dia em que ela me falara de abrir meu coração. Lembrei-me de mim mesmo, sentado na cadeira da sala dos fundos, do cheiro do lugar, e então vieram os fragmentos dispersos, como uma letra de música ou um poema.

Todos na vida passamos por situações que causam dor.

Eu as chamo de feridas do coração.

Se você as ignorar, elas não ficarão curadas.

Às vezes, porém, é ao ser ferido que nosso coração se abre.

Não raro, são as feridas do coração que nos dão a maior oportunidade de crescer.

As situações difíceis.

Dádiva mágica.

Abri os olhos. Lembrei-me do momento em que tinha ido embora naquele dia – Ruth me acompanhara até o estacionamento.

– Sabe para que serve uma bússola? – perguntou ela.

– É claro. Ela diz em que direção a pessoa deve ir.

– O seu coração é uma bússola, e é a sua maior dádiva, Jim. Se um dia você estiver perdido, é só abri-lo, que ele sempre o guiará na direção certa.

Li a outra frase na margem superior: *O que você acha que quer nem sempre é o melhor para você.* Ruth me avisara. Dissera para eu abrir o coração antes de visualizar o que queria e para usar esse poder com sensatez. Não foi o que fiz. Será que havia entendido tudo errado? Pensei que queria dinheiro. A verdade, porém, é que eu ganhara dinheiro, mas ele nunca tinha sido o bastante para me fazer sentir que possuía o suficiente. Foi como se o espetáculo de mágica que eu havia iniciado muitos anos antes parasse nesse momento. Eu simplesmente havia continuado a fazer um truque atrás do outro para que o show se perpetuasse, os aplausos não cessassem e os milhões fossem se empilhando. E eu continuava tão sozinho, amedrontado e perdido quanto no dia em que conhecera Ruth. Para ser inteiramente

franco, havia uma parte de mim que se sentia completamente livre, agora que o dinheiro havia desaparecido.

Nenhum truque de mágica dura para sempre.



Acordei na manhã seguinte com o toque do telefone. Passava das dez horas. Não havia nenhuma mulher na minha cama e eu não tinha que levantar cedo para verificar o mercado de ações. Adormecera visualizando meu coração se abrindo e tinha pedido à bússola do coração que me guiasse na direção certa. Depois disso, havia dormido um sono profundo, melhor do que em anos.

Um de meus advogados estava ao telefone, dizendo ter uma excelente notícia para mim.

– O que é? – perguntei.

– Estive reexaminando seus documentos do fundo beneficente e vi que ele nunca foi oficializado, registrado ou efetivado. Por algum motivo, isso não chegou a ser feito, e não vejo no arquivo nenhuma razão específica para essa ocorrência. Foi apenas um lapso que nos escapou. Todas as anotações documentam a sua intenção e listam a quantidade de ações destinada a cada instituição beneficente. Verifiquei com um de nossos sócios principais e ele disse que, com

base nesses fatos, não há nenhuma exigência de que você faça depósitos no fundo ou complete a documentação.

Sentei-me na beirada da cama. Teria a mágica funcionado como na primeira vez, quando o dinheiro do aluguel havia aparecido no último segundo? Permaneci sentado, segurando o telefone.

– Jim, você está aí? Você me ouviu?

– Ouvi. Obrigado por telefonar.

– Bem, como quer que eu proceda? – perguntou ele.

Decerto estava surpreso por eu não estar dando pulos, como quem acabasse de acertar na loteria. Eu não sabia qual era o valor das ações do fundo, mas estava ciente de que voltaria a ser milionário. Bastava não fazer nada.

– Eu ligo de volta – respondi, desligando o telefone.

Um dos mitos mais duradouros da humanidade é que a riqueza traz felicidade e o dinheiro é a solução para qualquer problema. Eu havia perdido meu dinheiro, o que era um problema. Agora, tinha a possibilidade de recuperar boa parte dele, e isso também era um problema. Eu dera minha palavra às instituições beneficentes. Meu pai tinha sido o rei das promessas vãs e eu jurara a mim mesmo que nunca seria o tipo de homem que não cumpre sua palavra.

Sabia que as pessoas compreenderiam. Ninguém esperaria que, na situação em que me encontrava, eu doasse voluntariamente cada tostão restante da minha fortuna. Ninguém me censuraria. Na verdade, o responsável pelos donativos de duas das maiores

instituições beneficentes me disse que as pessoas viviam voltando atrás em doações significativas, mesmo depois de assinarem documentos. Tratava-se de uma realidade aceita, pois a situação das pessoas mudava. A minha havia mudado. Eu já não estava em condições de poder doar milhões de dólares.

Ou estava?

Fechei os olhos e imaginei meu coração se abrindo. Mande amor e perdão para mim mesmo, por todos os erros que havia cometido. Mande amor a meus pais e gratidão por eles terem feito o melhor que podiam. Mande amor para Ruth, onde quer que estivesse, porque ela era a pessoa mais bondosa que eu conhecera. E mandei amor a todas as crianças que lutavam com a pobreza, ou tinham pais viciados, ou eram solitárias e, de algum modo, achavam que a culpa era delas. Mande amor a todas as pessoas que em algum momento haviam questionado seu valor ou seu mérito e a todas as que pensavam que o dinheiro as definia. Fechei os olhos e abri o coração. Experimentei algo que até então só experimentara uma vez na vida – a sensação de ser envolto em calor humano e amor; um sentimento de profunda paz interior e de certeza absoluta de que tudo correria bem. Só que, dessa vez, eu não estava descendo um rio em direção a uma luz branca enquanto sofria uma hemorragia numa mesa de operação.

Abri os olhos, peguei o telefone e liguei de volta para o advogado.

– Vou assinar a papelada do fundo e doar tudo como foi planejado.

– Você está brincando, não é? – disse ele.

– Não, não estou brincando. Faça isso.

Ao desligar o telefone, ouvi-o dizer “Putá merda!”. Depois, apenas silêncio. Eu não possuía milhões de dólares, mas continuava a ser neurocirurgião. Não morreria de fome. Ainda seria rico, segundo qualquer padrão normal, porém não teria uma fortuna. Era hora de recomeçar e de me tornar, de fato, uma pessoa de mérito e valor – e que esses atributos nada tivessem a ver com minha conta bancária. Fora exatamente isso que Ruth tentara ensinar a um certo menino. Mas algumas lições não podem ser ensinadas; têm que ser aprendidas com a experiência.

Eu não sabia que em 2007, quando abrisse o capital, a Accuray seria avaliada em 1,3 bilhão de dólares, nem que meu fundo beneficente valeria 30 milhões. Mesmo que soubesse, não teria modificado minha decisão. Naquele momento me senti livre, livre para seguir a bússola do meu coração, e isso não tinha preço. O peso que vinha carregando em minhas costas, aquele que me impulsionara com a falsa convicção de que o dinheiro me faria feliz, de que o dinheiro me daria o controle de tudo, de repente se foi. Aprendi que só existe um modo de a riqueza trazer felicidade – é quando a damos. Eu estava livre.

O cérebro tem seus mistérios, mas o coração guarda segredos que eu estava decidido a desvendar. Minha busca iniciada na loja de mágicas me levava a uma viagem interior, mas minha jornada não

chegara ao fim. Eu sabia que precisava viajar mais. A mente gosta de dividir e de nos manter separados. Ela nos ensina a nos compararmos, a nos diferenciarmos, a pegarmos o que é nosso porque a oferta é limitada. O coração, porém, quer nos interligar, quer que compartilhemos. Ele deseja nos mostrar que não há diferenças e que, em última análise, somos todos iguais. O coração tem uma inteligência própria e, se aprendermos com ele, saberemos que só conservamos aquilo que possuímos ao doá-lo. Se quisermos ser felizes, façamos os outros felizes. Se quisermos amor, temos que dar amor. Se quisermos alegria, precisamos deixar os outros alegres. Se quisermos perdão, temos que perdoar. Se quisermos paz, temos que criá-la no mundo que nos cerca.

Se quisermos que nossas feridas se curem, temos que curar as feridas alheias.

Estava na hora de eu voltar a me concentrar em ser médico.



O que Ruth chamava de bússola do coração é, na verdade, uma forma de comunicação que existe entre o coração e o cérebro, através do nervo vago. O que as pesquisas têm mostrado é que o coração envia muito mais sinais ao cérebro do que os que o cérebro envia ao coração – e, embora os sistemas cognitivo e afetivo do corpo sejam

inteligentes, há muito mais conexões nervosas indo do coração para o cérebro do que fazendo o caminho inverso. Nossos pensamentos e sentimentos podem ser potentes, mas uma emoção forte é capaz de silenciar um pensamento, ao passo que raras vezes saímos de uma emoção forte por meio de um pensamento. Na verdade, são as emoções mais fortes que desencadeiam a ruminação ou a reflexão incessante. Separamos a mente, racional, do coração, relacional, mas, no fim das contas, mente e coração são parte de uma mesma inteligência unificada. A rede nervosa que cerca o coração é uma parte essencial de nosso pensamento e de nosso raciocínio. Nossa felicidade individual e nosso bem-estar coletivo dependem da integração e colaboração entre coração e mente. O treinamento que Ruth me deu ajudaria a integrar os dois cérebros no meu corpo – o cérebro-mente e o cérebro-corção –, mas, durante décadas, eu havia ignorado a inteligência do coração. Pensava que poderia usar meu cérebro para sair da pobreza, conduzir-me ao sucesso e me dar valor, mas, no cômputo final, era o coração que me conferia meu verdadeiro valor.

O cérebro sabe muita coisa, mas a simples verdade é que ele sabe muito mais quando se junta ao coração.

A atenção plena e a visualização, nomes vigentes para o que Ruth me ensinou, são técnicas maravilhosas para obter serenidade, eliminar distrações e fazer uma viagem interior. Podem aumentar a concentração e nos ajudam a tomar decisões mais depressa, porém,

sem sabedoria e discernimento (a abertura do coração), as técnicas podem resultar em egocentrismo, narcisismo e isolamento. Nossa jornada não deve ser apenas para dentro de nós mesmos, precisa acontecer também para fora, para a criação de vínculos. Quando nos voltamos para dentro e nosso coração está aberto, nós nos conectamos com o coração, e este nos obriga a nos voltarmos para fora e a nos ligarmos aos outros. Nossa jornada é de transcendência, não de interminável autorreflexão. Há uma razão para os corretores de ações estarem usando técnicas de meditação: elas os ajudam não só a se manterem mais concentrados, mas – infelizmente, em alguns casos – mais insensíveis. Foi sobre isso que Ruth me alertou, antes de me ensinar a visualizar coisas. Sim, podemos criar tudo que quisermos, mas só a inteligência do coração é capaz de nos dizer o que vale a pena criar.

Há uma epidemia de solidão, ansiedade e depressão no mundo, sobretudo no Ocidente. Há um empobrecimento do espírito e dos vínculos entre as pessoas. Estudos demonstram que 25% dos americanos não têm ninguém de quem se sintam íntimos o bastante para compartilhar um problema. Isso significa que uma em cada quatro pessoas que você vê ou conhece no dia de hoje não tem com quem falar, e essa falta de ligação afeta sua saúde. Fomos feitos para criar vínculos sociais – evoluímos para cooperar e para nos ligarmos uns aos outros – e, quando isso é eliminado, adoecemos. As pesquisas mostram que quanto maiores são nossos contatos sociais, mais longa

é nossa vida e mais depressa nos recuperamos ao adoecer. De fato, o isolamento e a solidão submetem-nos a um risco maior de doenças precoces e de morte do que o tabagismo. Os vínculos sociais autênticos surtem um efeito profundo em nossa saúde mental – ultrapassam até o valor do exercício e do peso corporal ideal para nossa saúde física. Fazem com que nos sintamos bem. O vínculo social ativa os mesmos centros de recompensa cerebrais que são ativados quando as pessoas usam drogas, ingerem bebidas alcoólicas ou comem chocolate. Em outras palavras, adoecemos sozinhos e nos curamos juntos.

Ao abrir mão da última riqueza que me restava, aprendi a lição que eu fora jovem demais para compreender durante o período em que convivi com Ruth. O *grand finale* da mágica que ela me ensinou era a suprema compreensão de que a única maneira de realmente mudar e transformar a vida para melhor é transformar e mudar a vida dos outros.

Ruth me ensinou as técnicas e práticas, mas, ao dedicar tempo para me ensinar, ao me oferecer seu tempo e sua atenção, ela me ensinou a maior de todas as mágicas e a mais real que existe: o poder da compaixão para curar não apenas cada ferida do nosso coração, mas também o coração dos que nos cercam.

É essa a maior dádiva, e também a maior mágica.

ONZE

O alfabeto do coração

Mississippi, 2003

A distância, tudo é bonito. Depois de retornar à medicina, pude rever minha vida em Newport Beach e enxergar a beleza de cada erro, de cada decisão equivocada e de cada convicção enganosa sobre o que era mais importante. Em 1968, a primeira coisa que eu disse a Ruth que queria era ser médico; e, depois de ver todo o meu dinheiro e a maioria de meus amigos desaparecerem, sabia que ser médico era minha mágica mais poderosa.

Eu não sabia muito bem como proceder depois do estouro da bolha das empresas “ponto com”, nem tinha certeza se queria continuar no papel que exercia em Stanford como professor de neurocirurgia. Meu interesse pelas atividades empresariais estava em seu nível mais baixo. Tempos antes, havia trabalhado como consultor de hospitais que tinham dificuldade de fornecer cobertura neurocirúrgica ou que estavam interessados em desenvolver centros de excelência em neurociências. Eu desejava que fosse oferecido o melhor tratamento neurocirúrgico possível, especialmente em áreas em que a maioria da população vivia na pobreza.

Certo dia, fui solicitado a dar consultoria para um hospital público no sul do Mississippi. Como ele ficava a uma hora de Nova Orleans, cidade amada onde eu cursara a faculdade de medicina, e a viagem seria grátis, aceitei o convite. O hospital era o principal provedor de atendimento aos pobres da região e, como é frequente acontecer, muitos médicos não queriam fazer esse tipo de atendimento, pois a remuneração era muito baixa. Na época, um hospital particular, dirigido por uma grande cadeia de hospitais, vinha incentivando muitos especialistas a trabalharem nele, o que exacerbava ainda mais a situação vigente. O problema não era apenas a deficiência no campo da neurocirurgia, mas também a falta de cobertura nas áreas de neurologia, ortopedia e no tratamento de acidentes vasculares cerebrais. Avaliei a situação e expliquei à direção do hospital que havia um problema no modo como eles vinham fazendo ofertas de trabalho aos médicos. Precisavam explicar a esses profissionais que eles teriam a oportunidade de participar do desenvolvimento de um centro regional de excelência. Não se tratava apenas de apelar para sua vaidade, mas para o comprometimento que devia ter estado presente quando eles se tornaram médicos: a capacidade de fazer diferença.

Criar esse centro regional exigiria um grande capital. Após minha exposição, a diretoria aprovou por unanimidade o financiamento da ideia de criar ali um centro de referência em neurociências, se eu concordasse em ser diretor do programa. Era a oportunidade de

chefiar um esforço que teria enorme impacto, num local em que ele era realmente necessário. Consultei colegas e amigos, e nenhum deles pôde entender por que eu haveria de deixar, por livre e espontânea vontade, o clima da Califórnia e a vibrante comunidade intelectual de um grande centro acadêmico. Mas, depois de fazer múltiplas visitas ao Mississippi, conhecer pessoas maravilhosas e constatar uma necessidade real, decidi enfrentar a mudança. Num prazo bastante curto, consegui recrutar um conjunto extraordinário de colegas, que se empenharam com entusiasmo no desenvolvimento do centro.

Nos Estados Unidos, muita gente não reconhece que, em quase todas as medidas de qualidade ou eficácia dos serviços de saúde, o país encontra-se no último quadrante, tendo o atendimento mais caro de todos os países industrializados (do Primeiro Mundo) e os pacientes menos satisfeitos. O que também não se reconhece é que todos os outros países industrializados do mundo oferecem assistência universal de saúde a todos os seus cidadãos, com resultados melhores e custos muito mais baixos.

Já se demonstrou que a pobreza na infância tem um profundo efeito na saúde e, em última análise, no futuro do indivíduo. Por experiência própria, eu tinha plena ciência disso, mas, quando me mudei para o Mississippi, essa realidade tornou a ficar perfeitamente clara. Lembro-me de um dia em que estava de plantão no pronto-socorro e vi um menino, que tivera uma convulsão e não respondia aos estímulos, precisando que um tubo fosse inserido em sua traqueia

para poder respirar. Uma tomografia cerebral de emergência mostrara uma grande massa no lobo temporal direito, comprimindo as estruturas normais do cérebro e do tronco encefálico. Falei com os pais do menino, que me disseram que fazia algum tempo que ele estava sofrendo de uma infecção no ouvido. Como eles não tinham plano de saúde, o menino vinha sendo examinado por uma enfermeira diplomada numa clínica de atendimento gratuito. Ele voltara lá repetidas vezes, porque os antibióticos receitados não funcionavam, e continuara a se queixar da piora da dor de ouvido e, mais recentemente, de uma terrível dor de cabeça. Os pais não tinham dinheiro para consultar um médico. O menino havia ficado confuso e desorientado na véspera, o que eles acharam dever-se à febre. Mas por fim, depois da convulsão, resolveram levá-lo ao pronto-socorro. Para chegar lá, tiveram que pedir a um vizinho para levá-los, porque não tinham carro.

Entrei na sala de exames e vi um menino lindo ligado a um respirador. Os pais, assustados, estavam à cabeceira dele. Apresentei-me e logo examinei o menino, que estava com a pupila muito dilatada no olho direito e ligeiramente dilatada no esquerdo. Não apresentava reações e seu exame foi compatível com iminência de morte cerebral. Informei aos pais que teria de agir de imediato para salvar a vida de seu filho e pedi que saíssem da sala. A tomografia mostrara uma massa que se estendia da região do mastoide direito, que é a parte do crânio em que fica o canal auditivo, até o lobo temporal. Pelo

histórico do menino, ficou evidente que ele, cuja otite deveria ser facilmente tratável, desenvolvera uma infecção do osso mastoide que se estendera até o cérebro, resultando num abscesso cerebral. É raro ver tais abscessos na atualidade. Fiz a preparação do campo cirúrgico e do menino, cortei seu cabelo acima da região temporal, anestesiiei a pele, fiz uma incisão com o bisturi e abri, com uma broca, um orifício sobre a área do abscesso. Em seguida, introduzi uma agulha e, quando aspirei, o pus encheu a seringa. Era tanto que tive de trocar de seringa três vezes.

Depois disso, levei o menino para a sala de operação, mas já era tarde demais. Ele tivera morte cerebral. Saí do centro cirúrgico e fui até a sala de espera. Os pais se levantaram. Percebi por sua expressão que estavam habituados a ter decepções. Informei-lhes que tinha feito tudo que sabia para salvar a vida de seu filho, mas que não conseguira fazê-lo e que ele tivera morte cerebral – somente as máquinas mantinham vivo o seu corpo, àquela altura. Depois das lágrimas e da tristeza, eles me agradeceram por haver tentado, e foi de cortar o coração pensar em todas as vezes em sua vida que outras pessoas não haviam se importado o suficiente para tentar.

Uma otite ou a falta de plano de saúde nunca deveriam provocar a morte de uma criança.

Quase dois anos depois, veio o furacão Katrina. Para aqueles que tinham a possibilidade de ir embora, essa foi uma decisão fácil. Muitos outros, porém, ficaram presos, presos num lugar de imensa

devastação, onde a recuperação levaria anos, se não décadas. Uma vez passada a tempestade, batalhei com a decisão de partir ou ficar. Eu tinha ido para lá para ajudar a população e estava gostando de cuidar de pacientes que realmente precisavam de assistência. Estávamos construindo um recurso para a comunidade que perduraria no futuro.

Nessa época, eu voltara a me casar, dessa vez com uma mulher maravilhosa, que havia conhecido pouco antes de doar minhas ações da Accuray. Tínhamos um filho pequeno e, para ela, era muito difícil conviver com meus horários exaustivos de trabalho e com os lembretes diários da devastação causada pelo Katrina. Acabamos resolvendo que ela voltaria para a Califórnia com nosso filho, em caráter permanente, e eu ficaria no Mississippi, mas iria visitá-los a cada seis ou oito semanas.

Vários colegas e amigos não conseguiram entender por que não parti em definitivo com minha mulher. A verdade é que, embora fosse a solução mais fácil, eu não conseguiria encarar todas as pessoas da comunidade, muitas das quais já eram amigas íntimas e haviam acreditado na visão que eu lhes oferecera de que aquele hospital se tornaria um centro de referência regional. Lá fiquei por mais dois anos e, durante muitos outros, continuei profundamente envolvido com ele, que se tornou o centro de excelência que eu imaginara tantos anos antes. Por fim, parti, deixando construído algo que, na verdade, era maior do que eu. Depois de perder minha fortuna, eu assumira o

compromisso de ajudar os outros, e esse centro, que atendia às necessidades dos pobres, trazia certo sentimento de expiação pelos anos que eu passara buscando riqueza e poder.

Ao contemplar a ideia de regressar à Califórnia, percebi que queria muito voltar para Stanford. Também andara me perguntando o que, nos ensinamentos de Ruth, parecia tão cativante, e me dei conta de que, em seu âmago, eles concerniam a abrir o coração. A agir, intencionalmente, com bondade e compaixão. Uma de minhas fascinações era compreender como o cérebro e o coração funcionavam e interagiam. Poderiam a compaixão, a bondade e a dedicação ter assinaturas no cérebro?

Quando voltei a Stanford, no corpo docente de neurocirurgia, comecei a me reunir com colegas da psicologia e das neurociências para discutir o trabalho que vinha sendo feito nessa área. Na época, havia um pequeno número de pesquisadores fazendo um trabalho inovador sobre de que maneira os atos de compaixão, altruísmo e bondade afetavam os centros de recompensa do cérebro e a fisiologia periférica. A compaixão e a bondade, como se constatou, faziam bem à saúde. Essa pesquisa tornou-se minha prioridade máxima e voltei a me comprometer com as habilidades que Ruth me ensinara, porém as desenvolvi para que refletissem melhor as lições que eu havia aprendido. Meu caderno de notas fora destruído durante a passagem do furacão Katrina, quando nossa casa ficara inundada, mas em meu pensamento eu reproduzia constantemente minhas conversas com

Ruth, na esperança de obter uma nova compreensão, décadas depois, do que ela me ensinara. Mergulhei nas pesquisas que agora vinham provando, de modo científico, o benefício de tudo que aprendera com Ruth. Eu queria estudar o que significava abrir o coração e compreender por que Ruth havia enfatizado esse ponto como o mais importante. Tal como tinha feito uma lista de minhas metas, tantos anos antes, fiz outra lista de dez. As dez coisas que abrem o coração.

Detive-me nela. Reli-a repetidas vezes e, de repente, vi-a como um truque mnemônico: ABCDEGHIJP. Era um modo de recordar cada aspecto do que eu havia aprendido. O *alfabeto do coração*. Enquanto dava continuidade aos componentes da prática de meditação que me fora ensinada na salinha dos fundos da loja de mágicas muitos anos antes, comecei uma nova prática todas as manhãs: a de recitar esse novo alfabeto. Depois de relaxar o corpo e acalmar a mente, eu recitava esse alfabeto e estabelecia uma das qualidades da lista de dez como minha intenção do dia. Eu as enunciava mentalmente repetidas vezes. Descobri que isto me centrava, não apenas como médico, mas também como ser humano. Permitia que eu comesse o dia com uma intenção poderosa.

O ALFABETO DO CORAÇÃO

A: Amor, quando gratuitamente oferecido, muda tudo e todos. É o amor que encerra todas as virtudes. É o amor que cura todas as

feridas. Em última análise, o que cura não é nossa tecnologia nem nossa medicina, mas nosso amor. E é o amor que contém nossa humanidade.

B: Bondade é a preocupação com os outros e costuma ser vista como o componente ativo da compaixão. É um anseio de ver os outros bem cuidados, sem qualquer desejo de benefício ou reconhecimento pessoais. O extraordinário é que as pesquisas mostram que o ato de bondade beneficia não apenas aqueles que o recebem, mas também quem o pratica. O ato de bondade surte um efeito em cascata e torna mais provável que os amigos e as pessoas que nos cercam sejam mais bondosos. Trata-se de um contágio social que corrige nossa sociedade. E, em última análise, a bondade volta para nós, nas boas sensações que gera e na maneira de os outros nos tratarem... com bondade.

C: Compaixão é o reconhecimento do sofrimento do semelhante, com um desejo de aliviá-lo. No entanto, para ser compassivo com o outro, o indivíduo deve ser compassivo consigo mesmo. Muitas pessoas agridem a si mesmas com uma crítica exagerada, não se permitindo desfrutar da mesma bondade que ofereceriam aos outros. E, se o indivíduo não é verdadeiramente bondoso consigo, torna-se quase impossível oferecer amor e bondade aos outros.

D: Dignidade é uma coisa inata em cada pessoa. Merece ser registrada e reconhecida. É muito frequente julgarmos as pessoas por sua aparência, seu modo de falar ou sua conduta. E, muitas vezes, esses juízos são negativos e equivocados. Temos que olhar para o outro e pensar: “Ele é igual a mim. Quer o que eu quero – ser feliz.” Quando olhamos para os outros e nos vemos, temos vontade de estabelecer vínculos com eles e de ajudá-los.

E: Equanimidade é ter uniformidade de temperamento, mesmo nos momentos difíceis. A equanimidade destina-se aos bons e maus momentos, porque, mesmo durante os bons momentos, há uma tendência a tentarmos manter ou reter esse sentimento de exultação. Mas tentarmos agarrar-nos ao que é bom nos distrai de nos fazermos presentes no aqui e agora, do mesmo modo que a tentativa de fugir dos maus momentos nos distrai. Tentar reter esse sentimento de exultação não é realista, não é possível e só leva a desapontamentos. Todos esses altos e baixos são transitórios. Manter a uniformidade do temperamento permite a clareza da mente e a intenção.

G: Gratidão é o reconhecimento da bênção que é nossa existência – mesmo com toda a dor e sofrimento. Basta um pequeno esforço para ver quanta gente no mundo sofre e sente dor. Gente cujas circunstâncias de vida permitem pouca esperança de um futuro melhor. Com muita frequência, em especial na sociedade ocidental,

olhamos uns para os outros e sentimos ciúme ou inveja. A simples reserva de alguns momentos para sentir gratidão surte um efeito enorme em nossa atitude mental. De repente, reconhecemos quanto somos abençoados.

H: Humildade é um atributo que, para muitos, é difícil de praticar. Temos orgulho de quem somos ou do que realizamos. Queremos contar e mostrar aos outros como somos importantes. Como somos melhores do que os demais. A realidade é que esses sentimentos são uma afirmação da nossa insegurança. Buscamos reconhecimento do nosso valor fora de nós mesmos. Mas fazer isso nos separa dos que estão à nossa volta. É como sermos postos em confinamento, e esse é um lugar muito isolado e solitário. Somente quando reconhecemos que, tal como nós, todas as pessoas têm atributos positivos e negativos podemos de fato nos interligar. É esse vínculo de humanidade comum que nos liberta para abrirmos, incondicionalmente, nosso coração. Para vermos o semelhante como um igual.

I: Integridade exige intenção. Exige definir os valores que são mais importantes para você. Significa praticar, de modo sistemático, esses valores em sua interação com os outros. Nossos valores podem facilmente se desintegrar, e é preciso cuidado, pois essa desintegração pode ser imperceptível. Quando comprometemos nossa integridade

uma vez, torna-se muito mais fácil fazê-lo de novo. Poucos começam com essa intenção. Fique atento e seja diligente.

J: Justiça é o reconhecimento de que em cada um de nós vive o desejo de ver a justiça ser feita. É mais fácil sermos justos quando possuímos recursos e privilégios. No entanto, precisamos defender a justiça para os vulneráveis. É nossa responsabilidade buscar justiça para os vulneráveis, cuidar dos fracos, doar aos pobres. É isso que define nossa sociedade e nossa humanidade e o que dá sentido à vida.

P: O perdão é uma das maiores dádivas que podemos oferecer aos outros. É também uma das maiores dádivas que podemos oferecer a nós mesmos. Muitos usaram a analogia que diz que nutrir raiva ou hostilidade por alguém que achamos ter sido injusto conosco é como tomar veneno e esperar que ele mate a outra pessoa. Não funciona. Envenena a gente. E envenena nossas interações com os outros. Envenena nossa visão de mundo. Em última análise, faz da pessoa uma prisioneira; prisioneira em uma cela de cuja porta ela possui a chave, mas se recusa a destrancar. A realidade é que todos nós já fomos injustos com nossos semelhantes em algum momento. Somos seres fracos e frágeis que, em situações diversas da vida, não ficamos à altura do nosso ideal e ferimos ou magoamos outras pessoas.



Esse truque mnemônico liga-me ao meu coração e permite que ele se abra. Permite que eu comece cada dia com uma intenção e um propósito. E, ao longo do dia, quando fico estressado ou me sinto vulnerável, ele me centra no lugar em que desejo estar. É a linguagem da minha intenção. É a linguagem do coração.

Se Ruth estivesse aqui, creio que descobriria que finalmente aprendi a abrir o coração. E isso fez toda a diferença.



O coração bate cem mil vezes por dia, bombeando o equivalente a uns 7.500 litros de sangue por um intrincado sistema de vasos sanguíneos que, se estendido, cobriria 96 mil quilômetros – mais que o dobro da circunferência da Terra. Os antigos egípcios acreditavam que o coração – o *ib* – sobrevivia à morte e, na vida além dela, julgava o humano que o havia possuído. A antiga palavra egípcia correspondente a “felicidade” é *awt-ib*, cujo significado literal é “largueza do coração”. A palavra correspondente a “infelicidade” era *ab-ib*, que significa “coração truncado ou alienado”. Em muitas culturas, tanto antigas quanto modernas, o coração é visto como a sede da alma e o lugar secreto em que habita o espírito. Ao lermos a história de uma criança perdida, nosso coração pode doer. Quando o amor termina, ele pode ter a sensação de se partir, e às vezes se parte.

Quando nos sentimos rejeitados, envergonhados ou esquecidos, nosso coração pode sentir um aperto e uma constrição, como se se fechasse sobre si mesmo e diminuísse. Sob pressão, porém, seja de um amor intenso, seja de um sofrimento intenso, nosso coração pode rachar-se e nunca mais voltar a ser o mesmo. Isso se dá não apenas num sentido metafórico, mas de fato. Na verdade, existe uma cardiopatia chamada “síndrome do coração partido”.

Não foi a perda do meu dinheiro que partiu meu coração – eu me senti libertado ao perder a fortuna que havia buscado por tanto tempo. Foi a pressão de mantê-lo fechado por tanto tempo que finalmente o levou a se abrir. Ruth dissera: “O que você pensa que deseja nem sempre é o melhor para você.” Eu estivera perseguindo o objetivo errado, e um coração ignorado por tempo demais sempre se faz sentir.

Também me lembrei de que prometi a Ruth que um dia ensinaria essa mágica a outras pessoas. Não sabia exatamente como isso aconteceria, mas foi esse, todas as noites, o foco da minha prática de visualização. Ora eu me via no meu jaleco branco, abraçando um paciente ou um familiar que sofria, ora me via num palco; e em outras ocasiões me imaginava conversando com grandes filósofos e líderes espirituais. Embora eu fosse, e continue a ser, ateu, pensava com frequência em minha experiência com Ruth e no que experimentei após o acidente de automóvel, e achava que podia ter a mente aberta, ser livre de dogmas e, ainda assim, saber que há mais

coisas nesta vida do que sei explicar. De muitas maneiras, este também foi um presente dela: a aceitação de que não preciso de respostas absolutas.

Sinto que cada um de nós está ligado aos demais; quando olho para outra pessoa, vejo a mim mesmo. Vejo minhas fraquezas, minhas falhas e minha fragilidade. Vejo o poder do espírito humano e o poder do universo. No meu âmago, sei que é o amor a cola que nos une a todos. O Dalai Lama disse, certa vez: “Minha religião é a bondade.” E essa tornou-se minha religião também.

Sempre me importei com os outros e, como médico, importo-me profundamente com meus pacientes. Mas a prática de abrir o coração de modo intencional pode causar dor. Uma dor tão intensa que, às vezes, é quase insuportável. Houve épocas em que a dor não me permitia estar presente, ou pelo menos não tão presente quanto eu gostaria. Mas, ao abrir de verdade o coração como Ruth me ensinou, mudei minha maneira de reagir à dor. Eu não precisava fugir dela; precisava estar com ela. E foi estar com ela que me permitiu ligar-me a mim mesmo e estabelecer vínculos verdadeiros com os outros. Minhas relações com meus pacientes se modificaram. Reservo mais tempo para escutar e procuro abrir o coração para cada um deles. Escuto seus sintomas, depois escuto seu coração – não com o estetoscópio, mas com meu próprio coração.



O estetoscópio foi inventado porque, em 1816, um médico francês sentiu-se constrangido demais para encostar o ouvido no peito de uma paciente e auscultar seu coração (como se fazia na época) e, em vez disso, enrolou 24 folhas de papel para formar um cone e criar alguma distância entre os dois. Creio que essa distância entre médico e paciente só fez crescer com o tempo. Aprendi que o simples ato de escutar meus pacientes, de lhes dar meu tempo, minha atenção e meu foco, levava-os a se sentirem melhor. Eu deixava cada um contar sua história e reconhecia suas lutas, suas realizações e seu sofrimento. E, em muitos casos, isso aliviava mais sua dor do que qualquer medicamento ou cirurgia que eu pudesse lhes oferecer. Até hoje digo aos meus alunos e residentes que, embora a neurocirurgia exija uma quantidade imensa de tecnologia e equipamentos sofisticados, meu maior sucesso como neurocirurgião resulta de cuidar de meus pacientes com o coração aberto e estar presente ao lado deles.

Outra mudança notável foi que, em todo lugar a que ia, eu via pessoas iguaizinhas a mim. O balconista da mercearia. O faxineiro que limpava o hospital, tarde da noite. A mulher que ficava parada junto ao semáforo, segurando um cartaz para ganhar dinheiro. O sujeito que passava dirigindo sua Ferrari em excesso de velocidade. E

cada um deles tinha uma história, assim como eu. Cada um trilhava um caminho. Cada um lutava e sofria em certos momentos. Desde a pessoa que menos tinha até a que mais possuía, todas eram iguais a mim.

Comecei a deixar de lado a história que vinha definindo minha vida. Eu havia criado uma identidade a partir da pobreza e, enquanto a carregasse comigo, por mais riqueza que viesse a acumular, sempre viveria na pobreza. Na minha prática cotidiana, abri o coração para meus pais e encontrei perdão para eles. Abri o coração para o menino que eu tinha sido e encontrei compaixão. Abri o coração para todos os erros que cometi, e para todas as tolices que fiz para tentar provar meu valor ao mundo, e encontrei a humildade. E, ao fazer isso, compreendi que eu não era o único no mundo a ter sentido fome. Não era o único no mundo a ter sentido medo. Não era o único a ter conhecido a solidão ou experimentado a sensação de estar só e de ser diferente. Abri o coração e descobri que meu coração tinha a capacidade de estabelecer vínculos com todos os outros corações que encontrava.

Era exaustivo, belo e estranho.

Tudo ao mesmo tempo.

DOZE

Manifestar compaixão

Sempre gostei de ópera, embora não saiba ao certo por quê. Mesmo sem entender uma só palavra, é comum eu chorar. Talvez seja a emoção crua, a exposição corajosa de sentimentos apaixonados, que ultrapassa a linguagem. A ópera não é algo que se possa intelectualizar ou explorar com a mente – só pode ser sentida com o coração. A maioria dos cirurgiões ouve música na sala de cirurgia – ela pode acalmar e aliviar o paciente ou concentrar e energizar a equipe cirúrgica. Estudos mostraram que, quando se toca música para os pacientes antes da operação, eles exibem menos ansiedade e requerem menos analgésicos e sedativos. Tal como as técnicas de meditação, a música faz baixar a pressão sanguínea. Esse efeito calmante se dá não só nos pacientes, mas também nos cirurgiões.

Quando ouço música na cirurgia, deixo o volume baixo e, durante as fases cruciais da operação, prefiro que ela seja clássica e tranquilizadora. Quando estou terminando, posso aumentar o volume e tocar clássicos do rock. Mas um tipo de música que nunca toco é ópera. Quando opero, sou uma espécie de máquina. Meus

pacientes podem precisar de empatia e vínculos afetivos antes da cirurgia, mas, durante o procedimento, precisam da minha habilidade, da minha competência técnica e da minha tomada de decisões cruciais. Não me querem chorando sobre eles na mesa de operação. Querem que eu me importe, mas não se isso me impedir de salvar suas vidas.

June foi uma de minhas primeiras pacientes na nova prática da medicina que eu implementara ao deixar meu posto de neurocirurgião do exército. June vivia para a ópera. Ao entrar pela primeira vez em meu consultório, exalava uma energia vibrante e um espírito caloroso. Gostava de usar salto alto e me disse, logo de saída, que, mesmo que eu fosse o melhor cirurgião do mundo, ela nunca abriria mão de suas grandes paixões – o canto e as massas –, ainda que eu lhe dissesse que isso salvaria sua vida.

June era soprano de uma trupe operística itinerante e a ópera era sua vocação e o amor da sua vida. Passamos algum tempo, em todas as consultas, falando de suas favoritas – *Aída*, as operetas de Strauss e *Carmen*. Era comum nossas consultas durarem mais que o habitual, porque eu gostava de ouvir suas histórias acerca de cantar pelo país inteiro. Ela adorava despertar sentimentos nas pessoas.

– Parece loucura, mas adoro quando meu canto faz as pessoas chorarem, pois então sei que as emocionei. É nessa hora que reconheço que estabeleci uma ligação.

June vinha tendo enxaquecas agudas e, embora o neurologista houvesse conseguido tratá-las com medicamentos, não pudera corrigir o grande aneurisma localizado junto à ínsula esquerda no cérebro da paciente. Ele fora descoberto durante a investigação das dores de cabeça e, embora não fosse a causa delas, tinha potencial para tirar de June não apenas o que ela mais valorizava, mas também sua vida.

– Seja qual for o meu problema – disse ela –, não quero que você faça nada que prejudique minha voz ou minha capacidade de cantar; isso é a coisa mais importante que eu tenho.

Fui forçado a lhe dar a notícia.

O aneurisma, levando em conta seu tamanho, de mais de um centímetro de diâmetro, precisava ser tratado prontamente, como lhe expliquei em várias consultas. Eu tinha urgência, mas sabia que June necessitava que a delicada cirurgia lhe fosse explicada com vagar, repetidas vezes. Incentivei-a a consultar outros neurocirurgiões, inclusive colegas bem mais experientes, apesar de eu já haver realizado aquela cirurgia muitas vezes. Infelizmente, alguns cirurgiões, mesmo nas patologias mais graves, fazem uma simples descrição pragmática do tratamento e dos riscos associados, sem compreender que, embora seja rotineiro para nós, esse tratamento é, na maioria das vezes, o acontecimento mais importante da vida do paciente e de seus familiares. Os outros dois neurocirurgiões que June consultou para ouvir outra opinião se comportaram dessa forma fria.

Ela voltou amedrontada – com a sensação de que não era uma pessoa, mas um diagnóstico.

Ela precisava desse tempo para processar a ideia, e procurei dar-lhe todo o tempo que sua patologia autorizava. Mesmo na minha época de médico recém-formado, eu sabia que gastar tempo com o paciente fazia parte da arte da medicina. No fim das contas, lidamos com pessoas reais, que têm preocupações e temores reais. Os pacientes não são máquinas com defeitos de funcionamento, e os cirurgiões não são mecânicos.

Quanto mais eu conversava com June, mais via sua ansiedade se dissipar. Ela precisava contar sua história e precisava saber que eu ouvira essa história e a conhecia como pessoa. Surgiu uma amizade entre nós. Por fim, disse que eu era o único em quem ela confiava para fazer sua cirurgia. Embora seja maravilhoso o paciente ter grande confiança na nossa capacidade, é diferente quando se trata de um amigo. Na véspera da cirurgia, June me deu uma gravação sua em que cantava suas árias favoritas. Naquela noite, fiquei sentado em meu estúdio, de olhos fechados, ouvindo-a cantar.

Na manhã da cirurgia, optei por tocar clássicos do rock da minha infância. June sorriu de modo caloroso para mim na sala de operações ao ouvir a letra da canção dos Beatles “All You Need Is Love” (Você só precisa de amor) saindo dos alto-falantes – as últimas palavras que escutou antes de adormecer. Depois de anestesiada, nós a transferimos da maca para a mesa de cirurgia; peguei o fixador

craniano, com seus pinos pontiagudos, e o prendi em sua cabeça, a fim de imobilizá-la durante a operação. Senti os pinos penetrarem no couro cabeludo e fixarem o crânio. Virei sua cabeça para a direita e alonguei ligeiramente seu pescoço. Sabia que a aparência era muito importante para ela, de modo que retirei o mínimo possível de cabelo. Reexaminei o angiograma, que delineava a grande bolha na artéria que fazia o suprimento de sangue do lado esquerdo do cérebro. Era um aneurisma surgido na bifurcação da artéria cerebral média. Fiz uma incisão no couro cabeludo e virei o retalho para expor o crânio. Normalmente, o crânio nos protege, mas, nesse caso, ele atrapalhava. Usei um craniótomo para abri-lo, em seguida removi o retalho ósseo e o depus com cuidado sobre uma toalha esterilizada. Pude ver a dura-máter, o tecido fibroso que reveste o cérebro, e sabia que logo abaixo dela estava o aneurisma, acompanhando o compasso pulsante do coração.

Se o aneurisma se rompesse, June poderia ter um derrame e perder a voz, ou poderia morrer.

Abri lentamente a dura-máter e, ao fazê-lo, pude enxergar a cúpula do aneurisma, que se projetava para fora entre os lobos frontal e temporal, na fissura de Sylvius. Dei início ao trabalho real – posicionar o microscópio e usar um microbisturi para dissecar a membrana delicada da superfície cerebral, o que me permitiu abrir a fissura de Sylvius e obter acesso ao colo do aneurisma, onde o clipe seria aplicado. Eu precisava separá-lo da circulação normal. Ao expor

o aneurisma, vi que a parede estava fina como papel. Pela luz de alta intensidade do microscópio, pude ver o sangue girar no interior da parede protuberante e pulsante. Ela poderia romper-se sozinha a qualquer momento. E parte da parede e do colo estava marcadamente presa à área cerebral circundante, o que os tornava muito mais difíceis de separar sem ruptura. Devagar, muito devagar, continuei a dissecação e consegui criar uma pequena trilha entre o tecido fibroso aderente e o colo do aneurisma, para me permitir colocar o clipe. Eu não tinha um milímetro de espaço extra. Se errasse, o aneurisma se romperia. Um erro meu poderia tirar de June aquilo que tinha mais significação para ela – cantar. Virei-me e examinei os diversos cliques, pus um deles no aplicador e me volvei para o aneurisma pulsante que poderia matar a paciente. De repente, vi mentalmente o rosto de June e pensei nela cantando. Cheguei a ouvir sua voz melodiosa. E, então, pensei nela parálitica, incapaz de falar ou cantar. A mão que segurava o clipe começou a sacudir. Não a ter um pequeno tremor, mas a sacudir. Não pude continuar.

Ela era minha amiga. A mulher que me dissera que sua voz era a coisa mais importante do mundo. Eu lhe havia prometido que não aconteceria nada. Prometera que tudo ficaria bem.

É mortal para um cirurgião ligar-se à humanidade de um paciente durante a cirurgia. Esta tem que ser um exercício técnico. O médico tem que objetificar a pessoa. Se pensar no que pode acontecer com esse seu semelhante humano, será impossível realizar a cirurgia. Fica

tudo muito perto de casa. Senti medo. Isso nunca me acontecera antes.

Minhas mãos sacudiam tanto que tive que parar por um momento e me sentar. Fechei os olhos e me concentrei na minha respiração – inspirar, depois expirar lentamente –, até poder criar no pensamento espaço suficiente para o medo não ter nada a que se prender. Havia hora para eu abrir meu coração e hora para confiar na minha habilidade e competência como cirurgião. Na minha capacidade como um técnico perfeito. Aquele era um procedimento que eu realizara muitas vezes. No qual era extraordinariamente bom. O medo me deixou e voltei ao estado de serenidade da certeza de minha intenção. Visualizei mentalmente o clipe sendo colocado e o aneurisma, eliminado. Virei-me de novo para o crânio aberto de June e tornei a focalizar o microscópio no aneurisma, guiando devagar o clipe até a posição certa, na lacuna minúscula que eu havia criado, e, ao chegar lá, fechando suas garras. Depois, introduzi uma agulha na cúpula e drenei o sangue residual. A bolha não voltou a se expandir. A fera estava realmente morta e já não constituía perigo. June voltaria a cantar. Fechei devagar a dura-máter, repus o retalho ósseo e suturei o couro cabeludo. Quando acabava de pôr a última bandagem na cabeça da paciente, percebi que a música que estava tocando era a mesma com que havíamos começado. *Love is all you need, love is all you need.*

Retirada a entubação, June foi levada para a sala de recuperação. Exausto, sentei-me e fechei os olhos por vários minutos antes de começar a redigir as instruções. Pensei em June e na minha mão sacudindo. Súbito, ouvi a voz da paciente:

– Onde está o Dr. Doty? Preciso falar com ele. Preciso falar com ele agora mesmo.

Fui até lá e segurei a mão dela.

– Oi, June. Como vai?

Ela olhou no fundo dos meus olhos e viu o que precisava ver.

– Tudo bem, tudo bem. Obrigada.

Em seguida, levantou as mãos para me abraçar e começou a chorar, ao se dar conta de que ficaria boa.

Ao sair do hospital, algumas horas depois, coloquei no som do carro o CD que June me dera na véspera. Iniciadas as primeiras notas musicais, acelerei para a via expressa que me levaria para casa.

A voz de June encheu o carro com uma ária de *Carmen*, “Habanera – O amor é um pássaro rebelde”. Aumentei o volume, baixei o vidro da janela e deixei o vento soprar em meu rosto. June tinha um dom. Sabia fazer as pessoas se emocionarem com seu canto. Sabia tocar o coração das pessoas com sua voz e, até por meio de uma gravação, sabia criar vínculos.

Todos temos esse dom e essa capacidade de criar vínculos entre nós. Seja por meio da música, da pintura, da poesia ou simplesmente escutando uns aos outros. Há um milhão de pequenas maneiras de

nossos corações falarem entre si, e essa era a maneira de June falar com o meu.

A música fez meu coração doer. Havia uma enorme beleza na voz de June. Deixei minha mente vagar, pensando no que poderia ter acontecido com a paciente se a cirurgia não houvesse corrido bem, e senti as lágrimas aflorarem. Dei graças pelo fato de que ela poderia continuar a compartilhar seu dom com o mundo, e essa gratidão trouxe ainda mais lágrimas. Eu não sabia cantar óperas, mas, ainda assim, podia sentir quanto elas significavam para June. Naquele momento, senti vontade de estar em casa. Quis abraçar as pessoas que amava. E me senti grato. Grato por poder ajudar June. Grato por ser médico.



Caminhar pela vida com o coração aberto pode doer, mas não tanto quanto passar pela vida com o coração fechado. Eu ainda lutava para descobrir como conciliar a parte de mim que tinha que ser um neurocirurgião desprendido com a parte de mim que tinha o compromisso de se vincular aos outros.

Peguei-me pensando em Ruth com frequência e desejando poder lhe perguntar, como adulto, o mesmo que havia perguntado quando menino: Por quê? O que a fizera me estender a mão, quando tantos

não o faziam? Ruth não era rica e tinha seus próprios problemas na vida, mas conservava o coração aberto; viu alguém carente e fez alguma coisa a respeito. Isso me fazia pensar: Por que os que têm tanto fazem tão pouco para ajudar os que lutam? E como é que algumas pessoas, nada possuindo em termos de bens materiais, ainda oferecem tudo que têm aos menos afortunados? Por que alguns indivíduos, como Ruth, fazem o possível e o impossível para ajudar, enquanto outros dão as costas a quem sofre?

Não se tratava de vãs reflexões filosóficas. Comecei a me dedicar a pesquisas científicas rigorosas e a colaborar com estudiosos que vinham explorando áreas semelhantes. Eu havia explorado os mistérios do cérebro, e estava na hora de dedicar igual rigor acadêmico e sólidos conhecimentos de ciência à exploração dos segredos do coração.

O que aprendi de lá para cá foi que a compaixão é um instinto, talvez o mais inato que existe em nós. Pesquisas recentes mostram que até um animal é capaz de se empenhar e arcar com custos tremendos para ajudar um ser de sua espécie – ou mesmo de outra espécie – que esteja sofrendo. Os macacos cuidam uns dos outros quando se machucam, os filhotes de coruja alimentam seus companheiros de ninho menos afortunados com pedacinhos do próprio alimento, um golfinho chegou a ajudar a salvar uma baleia jubarte encalhada na praia. Nós, humanos, somos ainda mais instintivamente compassivos; nosso cérebro é pré-programado pelo

desejo de ajudar o outro. Vemos esse desejo de ajudar em crianças muito pequenas, que mal estão aprendendo a andar.

Há uma parte do nosso cérebro, chamada substância cinzenta central ou periaquedutal, cujas conexões com o córtex orbitofrontal são responsáveis, em grande parte, por alimentar o comportamento. Quando vemos pessoas sentindo dor ou sofrendo, essa parte do cérebro é ativada, o que significa que somos programados para alimentar e ajudar os outros quando eles estão necessitados. Da mesma forma, ao darmos algo aos outros, os centros de prazer e recompensa do cérebro são ativados – mais do que quando alguém nos dá algo. E, quando vemos alguém agir com bondade ou ser prestativo, somos levados a agir com mais compaixão.

Muitos fazem uma interpretação equivocada de Darwin, entendendo que a sobrevivência dos mais aptos significa a sobrevivência dos mais fortes e implacáveis, quando, na verdade, é a sobrevivência dos mais generosos e cooperativos que assegura a sobrevivência da espécie a longo prazo. Evoluímos para cooperar, alimentar e criar nossos jovens dependentes, para prosperar juntos e em benefício de todos.

Chorei por June naquele dia, assim como chorei por outros pacientes desde então, embora nunca tenha voltado a ter uma cirurgia interrompida por tamanha emoção. Não há vergonha em nos importarmos nem em sentirmos a dor de outra pessoa. Isso é bonito e, a meu ver, é a razão de estarmos todos juntos nesta vida.



Enquanto escrevia este livro, descobri que Ruth havia morrido de um câncer de mama em 1979, e por isso, embora nunca venha a sabê-lo ao certo, creio que ela teria ficado orgulhosa de meu empenho em abrir meu coração e os corações dos outros. Acho que ela entenderia meu desejo de provar cientificamente o que ela sabia por intuição. Quando o coração e o cérebro trabalham em colaboração, somos mais felizes, mais saudáveis e, de modo automático, expressamos amor, bondade e desvelo uns pelos outros. Eu sabia disso de forma intuitiva, mas precisava corroborá-lo no campo científico. Foi essa a motivação para começar a pesquisar a compaixão e o altruísmo. Eu queria compreender a evolução não apenas de como desenvolvemos esses comportamentos, mas também de como eles afetam o cérebro e, em última análise, nossa saúde. É claro que havia indícios preliminares que mostravam efeitos positivos significativos. Minha meta era reunir um pequeno grupo de pesquisadores que já estivessem trabalhando nessa área. No nível pessoal, eu já conhecia o efeito, mas me perguntava se poderíamos criar maneiras de melhorar a vida das pessoas através desse conhecimento. Será que eu poderia contribuir?

Eu já havia iniciado algumas investigações preliminares com colegas das neurociências e da psicologia. Os resultados eram

animadores. Começáramos até a nos reunir, a intervalos de poucas semanas, para discutir as últimas pesquisas e os projetos de pesquisa em potencial. Demos a essa iniciativa informal o nome de Projeto Compaixão. No princípio, eu mesmo financiei essas pesquisas. Numa de nossas reuniões, veio à baila o nome do Dalai Lama, visto que um dos principais centros a realizar esse trabalho tinha sido incentivado por ele a pesquisar os efeitos da meditação e da compaixão no cérebro. Dias depois, quando caminhava pelo campus de Stanford, brotou na minha cabeça uma visão do Dalai Lama. Não seria esplêndido, pensei, fazê-lo vir a Stanford encontrar-se comigo e com meus colegas e falar da compaixão? Isso é interessante porque eu não era budista nem sabia muito sobre o Dalai Lama, afora o fato de ele ter visitado Stanford em 2005 e debatido o vício, a avidez e o sofrimento. Mas não conseguia tirar da cabeça a ideia de que ele nos visitasse outra vez. Descobri que a visita de 2005 tinha sido motivada, em parte, pela mulher do decano da faculdade de medicina, que era admiradora do Dalai Lama. Ela me disse que um dos membros do corpo docente da Iniciativa de Estudos Tibetanos de Stanford fora responsável por fazer as apresentações adequadas. Entrei em contato com ele, que foi muito incentivador. Encaminhou-me ao tradutor do Dalai Lama para o inglês, Upten Jinpa, um ex-monge que, na ocasião, já trabalhava com Sua Santidade fazia quase um quarto de século. Jinpa e eu nos falamos por telefone e ele arranhou um encontro com o Dalai Lama durante sua visita a Seattle, em 2008.

E assim, sem muitos preâmbulos, eu tinha feito o Dalai Lama tornar-se manifesto.

Vários representantes de Stanford me acompanharam em minha viagem a Seattle – um representante da faculdade de medicina, o decano do departamento de vida religiosa, o diretor do Instituto de Neurociências, o professor de estudos tibetanos que havia arranjado o primeiro contato e um potencial benemérito. Era um cortejo e tanto, e um cortejo que eu não havia propriamente planejado quando tivera a ideia de convidar o Dalai Lama para uma palestra.

Encontramo-nos no quarto de hotel ocupado por ele e, feitas as apresentações, expliquei a Sua Santidade o meu interesse pela compaixão, meu histórico como médico e neurocirurgião, as pesquisas preliminares que havíamos iniciado recentemente sobre o tema e meu desejo de que ele fizesse uma palestra em Stanford. Ele fez diversas perguntas perspicazes sobre a pesquisa e a ciência da compaixão. Quando terminei de responder, olhou para mim e sorriu:

– Sim, é claro que farei.

É de fato extraordinário estar na presença do Dalai Lama. Ele exala um amor absoluto e incondicional. Você não tem que ser ninguém senão quem é e é recebido com total aceitação. É um sentimento profundo, e não há palavras capazes de explicá-lo adequadamente. Um monge trouxe logo um grande livro de registro, para encontrar espaço na agenda e programar a visita. Combinou-se uma data. De repente, o Dalai Lama iniciou uma discussão intensa e

animada, em tibetano, com seu tradutor. Ela prosseguiu por um bom tempo, enquanto todo o grupo de Stanford permanecia calado. Eu teria feito alguma coisa para aborrecê-lo? Teria irritado sem querer o Dalai Lama? O que eles estariam dizendo?

Comecei a transpirar e a ficar nervoso.

A conversa encerrou-se de modo abrupto e Jinpa, o tradutor, virou-se para mim e declarou:

– Jim, Sua Santidade está tão impressionado com sua determinação e com o esforço que você iniciou que quer fazer uma contribuição pessoal para seu trabalho.

Ele disse qual era a quantia e fiquei perplexo. Aquilo era extraordinário e sem precedentes. O Dalai Lama dispõe de verbas discricionárias provenientes da venda de seus livros, as quais doa a causas ou iniciativas tibetanas. No passado, ele doara pequenas quantias a diversas causas, mas essa doação revelou-se a maior já feita a uma causa não tibetana. A reunião terminou, deixando em todos nós a sensação de estarmos andando nas nuvens. Não só Sua Santidade havia concordado em fazer uma palestra em Stanford como era agora nosso benfeitor. Incrível. Posteriormente, um dos indivíduos presentes ao encontro disse-me que, com base na reação que Sua Santidade tivera a mim, ele se sentia obrigado a fazer uma doação para meu trabalho. Uma semana depois, um engenheiro da Google que eu conhecera e que se interessara pela minha pesquisa telefonou para dizer que soubera da reunião e ficara tão

impressionado com a doação de Sua Santidade que também queria colaborar. No fim, os três fizeram incríveis contribuições monetárias. O que havia começado como um projeto informal foi então formalizado pelo decano da faculdade de medicina, com respaldo do diretor do Instituto de Neurociências e do chefe do meu departamento, como Centro para Pesquisa e Educação em Compaixão e Altruísmo, ou CCARE (sigla em inglês para Center for Compassion and Altruism Research and Education). E, de modo igualmente extraordinário, Jinpa, que, além de ser ex-monge, tem um doutorado pela Universidade de Cambridge, acabou por se tornar um grande amigo e a passar uma semana por mês comigo, nos três anos seguintes, ajudando-me a criar o que é hoje o CCARE. Ao mesmo tempo, com colegas da psicologia, ele ajudou a elaborar um programa de treinamento para cultivo da compaixão, algo que já foi ensinado a milhares de pessoas e cujos efeitos continuamos a pesquisar. Também treinamos professores que levaram o poder desse treinamento a muitas partes do mundo e que decerto o levarão a muitas mais ao longo dos anos.

Desde sua fundação, o CCARE é reconhecido como pioneiro e líder no campo das pesquisas sobre compaixão e altruísmo e promove o efeito profundo que tais condutas podem ter na vida dos indivíduos, na educação, nos negócios, na assistência à saúde, na justiça social e no governo civil. Esperamos que venha a servir como um farol, iluminando e demonstrando o poder de cada indivíduo de

afetar as vidas alheias e mostrando também, empiricamente, o valor desses comportamentos em termos de saúde, bem-estar e longevidade.

Tive uma experiência pessoal com o poder que um indivíduo tem de afetar a vida de outro. É minha esperança que o CCARE inspire outras pessoas a conhecerem o mesmo tipo de poder. O CCARE é um modo de realizar o que Ruth me pediu para fazer – ensinar sua magia a outras pessoas. Orientar os demais médicos é outro.

TREZE

A face de Deus

Cerca de 2.500 anos atrás, Hipócrates, considerado na cultura ocidental o “Pai da Medicina”, pedia a cada aluno seu que fizesse um juramento de obedecer aos mais elevados padrões éticos no exercício da medicina. Muitas pessoas se lembram da frase latina *Primum non nocere* – “Primeiro que tudo, não causar danos” – como um dogma central da medicina e acreditam que Hipócrates foi o primeiro a proferir tais palavras. Mas elas podem estar erradas. Acredita-se que a frase tenha se originado com Thomas Sydenham, um médico inglês do século XVII que escreveu um manual de medicina usado por duzentos anos, o que resultou em que ele fosse chamado de “o Hipócrates inglês”.

Nas últimas décadas, nos Estados Unidos e em muitas partes do mundo, a tradição de os estudantes de medicina prestarem o juramento de Hipócrates antes do início das aulas formalizou-se no que ficou conhecido como “Cerimônia do Jaleco Branco”, na qual os alunos recebem jalecos e recitam o juramento e, em seguida, um indivíduo que personifique os mais altos ideais da medicina faz um discurso inspirador, dando aos estudantes boas-vindas à profissão.

Trinta anos depois de eu me formar em medicina na Universidade de Tulane, em Nova Orleans, o decano da faculdade que me aceitou sem o diploma de bacharel, e com a GPA mais baixa do curso, convidou-me para ser esse orador. Nem sei dizer quanta emoção senti ao ouvir suas palavras. Eu, Jim Doty, o aluno insuficiente da graduação a quem fora dito que candidatar-se à faculdade de medicina era “uma perda de tempo para todo mundo”, convidado a ser o orador da Cerimônia do Jaleco Branco da minha universidade, sendo exibido como um modelo para toda uma classe de alunos aspirantes a médicos?

Assombro-me, com frequência, com os lugares aonde a vida tem me levado.

Em retrospectiva, é fácil ligar os pontinhos de uma vida. Porém muito mais difícil é confiar que os pontos se ligarão e formarão uma bela imagem quando estamos em meio à confusão de viver essa vida. Eu nunca poderia prever os sucessos e os fracassos que experimentei, mas todos fizeram de mim um marido melhor, um pai melhor, um médico melhor e uma pessoa melhor.

Assumi com grande seriedade meu papel de cuidar de pessoas. As lições que Ruth me ensinou permitiram que eu abrisse o coração e misturasse essa seriedade com bondade e compaixão. Não só a mágica me permitiu acreditar que eu poderia cursar o bacharelado e a faculdade de medicina como me deu as ferramentas para concluir a formação em neurocirurgia, uma das residências mais difíceis e

árduas da medicina, e me tornar professor de uma das mais prestigiosas faculdades de medicina do país.

A mágica também me deu coragem para correr riscos e ter a segurança de que, qualquer que fosse o resultado, eu ficaria bem. Como o risco de assumir e investir tudo em uma empresa de equipamentos médicos praticamente falida, por acreditar na importância da tecnologia para salvar vidas. O risco de doar aquilo que eu pensava querer mais – o dinheiro. A mágica da Ruth me fez perceber que era bom ser eu mesmo, com ou sem dinheiro, e que, na realidade, nenhum de nós detém o controle de tudo. Eu havia perseguido uma quimera, e abandoná-la me trouxe as dádivas mais valiosas de todas: clareza, objetivo e liberdade.

Como para o Dalai Lama, minha religião é a bondade. É uma religião que não exige um deus a proferir julgamentos nem longos textos dogmáticos. É também uma religião que não permite que alguém se sinta superior a outras pessoas e exige que admitamos sermos todos iguais. Essa religião me inspirou a pesquisar como a compaixão e a bondade são cruciais para a saúde mental e física e para a longevidade.

Ao me preparar para o discurso, pensei em todas essas coisas, e em muito mais. O que poderia oferecer àqueles estudantes que mal iniciavam a árdua jornada para se tornarem médicos? O que poderia lhes oferecer para levarem consigo ao longo de suas carreiras? Pensei em Ruth e nas lições que ela me ensinou, que estão comigo todos os

dias. Pensei no truque mnemônico que se revelou tão poderoso para mim e que recito todas as manhãs, ao acordar, e em muitos outros momentos no decorrer do dia. Pensei nos pacientes que conheci e que me ensinaram a me importar e a amar. E pensei na morte e em como temos tão pouco tempo neste mundo.

Eu havia aprendido a relaxar o corpo, tranquilizar a mente, abrir o coração e visualizar aquilo que queria que se manifestasse. Aprendi que o que eu mais queria que se manifestasse era um mundo em que as pessoas não apenas não fizessem mal umas às outras, mas procurassem ajudar-se mutuamente. Eu havia aprendido a usar a bússola do coração para guiar meu caminho e a confiar que, onde quer que eu me encontrasse, era ali que precisava estar. Aprendi que, na verdade, todos temos o mesmo cérebro, o mesmo coração e a mesma capacidade de modificá-los, de transformá-los e de usá-los em benefício de todos. Aprendi a não definir as pessoas pelo lugar em que elas nascem, pelo que fazem ou por quanto possuem. E aprendi a também a não me definir por esses critérios. Houve época em que julgava existir algo errado comigo, por causa da natureza da minha situação. Acreditava que não teria valor se não tivesse dinheiro. Percebi, então, que não era responsável pelas circunstâncias do meu nascimento e que era um erro ser definido por elas. Todos têm mérito, valor e merecem ser tratados com dignidade e respeito. Todos merecem amor. E todos merecem uma chance e, depois, uma segunda chance.

Cada um de nós tem uma história, e há em cada história passagens dolorosas e tristes. A qualquer momento podemos optar por ver as pessoas diante de nós por quem elas são e por quem podem ser. Ruth viu um menino assustado e solitário, enxergando em mim um coração que fora magoado. Todos temos nossas feridas e temos, também, a capacidade de nos curar. Ela me ajudou a me curar. E você pode fazer o mesmo. Dar amor é sempre possível. Cada sorriso dado a um estranho pode ser uma dádiva. Cada momento em que nos abstermos de julgar outro ser humano é uma dádiva. Cada momento de perdão a nós mesmos ou a outras pessoas é uma dádiva. Cada ato de compaixão, cada intenção de servir, é uma dádiva para este mundo e uma dádiva para nós mesmos.

Estamos no começo de uma era de compaixão. As pessoas anseiam por uma compreensão de seu lugar no mundo e por um modo de se sentirem contentes e felizes, e estão em busca de um método de transformação. Ruth me ensinou um método que funcionou para mim, e talvez tenham sido a perspicácia e a habilidade dela que permitiram que ele se manifestasse como o fez. Outros descobriram seus próprios métodos para acalmar a mente e abrir o coração. O momento atual é de uma ondulação da consciência humana, alimentada pela compaixão, mas é uma ondulação com potencial para se transformar num tsunami.

Estamos numa jornada de vinculação. É a jornada da abertura do nosso coração para nossos semelhantes nesta Terra e de

reconhecimento de que eles são nossos irmãos. É o momento de reconhecer que um ato de compaixão leva a outro ato de compaixão, e assim sucessivamente, por todo o globo. No fim, o tanto que nos amarmos uns aos outros e que cuidarmos uns dos outros determinará a sobrevivência de nosso planeta e de nossa espécie. Sua Santidade o Dalai Lama diz: “O amor e a compaixão são necessidades; sem eles, a humanidade não pode sobreviver.” Percebi que isso era verdade não apenas na medicina, mas na vida. Como haveria de compartilhar esses valores com aquele grupo de jovens estudantes prestes a embarcar numa carreira voltada para servir?

Subi os degraus do palco do auditório, na Universidade de Tulane, e olhei para os 1.200 estudantes, membros do corpo docente e familiares. Examinei os rostos expectantes dos alunos. Lembrei-me de quando me sentara no auditório, comparecendo à minha versão da Cerimônia do Jaleco Branco, tantos anos antes; mas, infelizmente, não consegui me lembrar do orador nem do que ele dissera. Na verdade, minha única recordação era de receber o jaleco e prestar o juramento.

Comecei a falar e uma grande onda de emoção me invadiu. Compartilhei minha jornada com a plateia. Contei sobre o médico que me inspirara, no quinto ano do ensino fundamental, e sobre a mulher que havia acreditado em mim, Ruth. Cada um dos que estavam me ouvindo, eu lhes disse, tinha o poder de modificar para melhor a vida de outras pessoas – não só a dos pacientes, mas

também a de todos que os cercavam. Às vezes, basta um sorriso ou uma palavra gentil. Declarei que, embora a medicina houvesse mudado, ainda era uma profissão nobre. Depois lhes falei do alfabeto do coração, percorrendo cada letra e seu significado. Quando comecei com o *A* e a palavra *amor*, minha voz ficou embargada e senti meus olhos se encherem de lágrimas.

– Onde quer que nasçamos, não existe vida perfeita nem meio de fugir da terrível realidade do sofrimento. Não há como escapar da bela sincronicidade do coração – declarei ao fechar o alfabeto com a letra *P*.

Fiz uma pausa momentânea, preparando-me para encerrar o discurso. Vi um rapaz na plateia e vi a mim mesmo tantos anos atrás.

– Hoje vocês selaram seu caminho com um juramento – continuei. – Este juramento os levará aos vales mais sombrios e profundos, onde vocês verão como o trauma e a doença destroem vidas. E, infelizmente, testemunharão o que um ser humano é capaz de infligir a outro e, o mais triste, o que um ser humano é capaz de infligir a si próprio. No entanto, ele também os levará às montanhas mais altas e perfeitas, onde vocês verão os tímidos demonstrarem uma força que não lhes parecia possível, verão curas para as quais não conseguirão encontrar explicação e testemunharão o poder da compaixão e da bondade na cura dos males humanos. E, ao fazê-lo, estarão vendo a própria face de Deus.

Notei que ficara tão concentrado nessas palavras finais que não prestara rigorosa atenção à plateia. Quando terminei, vi que muitos choravam. Corri os olhos por meus colegas no palco e vi que também choravam. E percebi lágrimas deslizando pelo meu rosto. De repente, toda a plateia ficou de pé e aplaudiu. Não estavam aplaudindo apenas a mim ou a minha jornada, mas a nossa jornada coletiva rumo a uma compaixão maior e a uma humanidade melhor.

Inúmeras pessoas esperavam na lateral do palco, agradecendo, chorando e me dizendo quanto minha fala tinha aberto seu coração.

Pensei na minha vida e em Ruth. Mais uma vez me dei conta do poder das palavras dela e do poder de sua mágica. É um poder que vive em cada um de nós, à espera de ser libertado. É a dádiva que podemos oferecer uns aos outros.

Saí do auditório e senti o calor do sol no rosto. Parei, fechei os olhos e me permiti apenas ser.

Tudo estava bem.

Eu estava bem.

Iniciei minha busca para descobrir os mistérios do cérebro e os segredos do coração numa loja de mágicas, mas a verdade é que não precisamos entrar numa loja de mágicas para descobri-los. Basta olharmos para o interior de nossa mente e de nosso coração.

Agora, cabe a você criar sua própria mágica. E ensiná-la aos outros. O cérebro e o coração, trabalhando juntos, podem criar a

mágica mais extraordinária que existe. E que nada tem a ver com truques ou ilusionismo.

Essa mágica é real.

E, assim como foi a maior mágica que Ruth pôde me oferecer, é também a maior mágica que posso oferecer a você.

AGRADECIMENTOS

Como fundador e diretor do Centro para Pesquisa e Educação em Compaixão e Altruísmo (CCARE) na Faculdade de Medicina da Universidade Stanford, muitas vezes compartilhei a história da minha infância e do que me motivou a dedicar tempo e energia a pesquisar a compaixão e seu poder de modificar vidas. As histórias que partilhei pareceram ter profundo impacto na vida de várias pessoas, que me perguntaram diversas vezes quando eu escreveria um livro. Eu evitava esses apelos por numerosas razões – por exemplo, porque um livro exigiria um compromisso de tempo e esforço numa agenda já sobrecarregada e, principalmente, porque eu sabia, por experiência, que contar essas histórias me reconduziria a períodos difíceis e dolorosos de minha vida.

Isso mudou quando, ao comparecer ao aniversário de 80 anos de Desmond Tutu, na Cidade do Cabo, tive o privilégio de conhecer Doug Abrams, da Idea Architects. Na ocasião, eu não tinha conhecimento de que ele era o agente literário do arcebispo Tutu. Sem que eu soubesse na época, Doug havia comparecido a um grande número de eventos do CCARE. Revelou-me como achava inspiradoras as minhas histórias, disse crer que um livro teria a capacidade de estimular muita gente e me falou de como minhas

experiências haviam estimulado seu pai. Contou-me que a verdade era que, embora sua meta como agente literário fosse levar ao mundo histórias inspiradoras, a maior motivação, naquele caso, era levar minha narrativa a seu pai sob a forma de livro. Como eu poderia dizer não?

Como tantas vezes acontece na vida, as coisas não se fazem sozinhas nem por um só indivíduo. No caso do meu livro, Doug foi fundamental não apenas para me ajudar a criar uma proposta como foi responsável também, graças a seus contatos e ao respeito que desperta no mundo editorial, por me proporcionar uma parceria com a extraordinária Caroline Sutton, da Avery, um selo da Penguin Random House. O apoio, o incentivo e a orientação dela permitiram que minha história ganhasse vida como livro.

Uma vez assinado o contrato, de repente me dei conta da enorme carga que havia aceitado e do prazo para a conclusão do trabalho. Felizmente, a Idea Architects veio em meu socorro, aliando a esse esforço a sua diretora editorial, Lara Love. Eu não poderia ter desejado uma pessoa mais prestativa, diligente e atenciosa para me guiar em cada estágio do processo de redação e edição. Além disso, sua capacidade de construir frases, seu talento para descobrir os detalhes cruciais que dão vida a uma história e suas cutucadas gentis, para que eu fosse a lugares que me eram incômodos e penosos, foram decisivos para qualquer sucesso que este livro possa vir a alcançar. Ao longo de quase dois anos, Lara e eu nos encontramos duas vezes por

semana, antes do nascer do sol, e foi durante esse período que ela se tornou também uma grande amiga – e é por essa amizade que me sinto mais grato.

Quero também agradecer à minha extraordinária mulher e parceira de todos os dias, Masha, cujo apoio valorizo demais. Ser casada com um neurocirurgião significa perder muitos eventos e, não raro, vê-lo sair no meio da madrugada e voltar para casa exausto. Ainda assim, ela tem apoiado meus esforços de promover o poder da compaixão para mudar vidas. Sou-lhe eternamente grato por isso.

Gostaria de agradecer a todas as pessoas que, ao longo da minha vida, me ajudaram a prosseguir em minha jornada, muitas vezes apontando-me o caminho.

JAMES R. DOTY é neurocirurgião e professor no Departamento de Neurocirurgia na Universidade Stanford e diretor do Centro para Pesquisa e Educação em Compaixão e Altruísmo, CCARE, que tem o Dalai Lama como benfeitor. Filantropo, Doty instalou postos de saúde em vários pontos do mundo e financiou bolsas de estudo em diversas universidades. Ele faz parte da diretoria de inúmeras entidades sem fins lucrativos, como a Dalai Lama Foundation e a Charter for Compassion International.

INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br
e curta as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.



www.sextante.com.br



facebook.com/esextante



twitter.com/sextante



instagram.com/editorasextante



skoob.com.br/sextante

Se quiser receber informações por e-mail,
basta se cadastrar diretamente no nosso site

ou enviar uma mensagem para
atendimento@sextante.com.br

Editora Sextante

Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo

Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil

Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br

SUMÁRIO

[Introdução: Coisas bonitas](#)

PARTE I NA LOJA DE MÁGICAS

[Um: Mágica de verdade](#)

[Dois: Um corpo em repouso](#)

[Três: Pensar no pensar](#)

[Quatro: Dores do crescimento](#)

[Cinco: Três desejos](#)

PARTE II A MÁGICA DO CÉREBRO

[Seis: Dedique-se](#)

[Sete: Inaceitável](#)

[Oito: Não é cirurgia cerebral](#)

[Nove: O sultão de nada](#)

PARTE III OS SEGREDOS DO CORAÇÃO

[Dez: Abrir mão](#)

[Onze: O alfabeto do coração](#)

[Doze: Manifestar compaixão](#)

[Treze: A face de Deus](#)

[Agradecimentos](#)