

A Fragilidade da Vida

Por vezes nos achamos indestrutíveis, intocáveis e podemos ter quase certeza de que nada vai nos acontecer, principalmente enquanto somos jovens, mas aí vem a vida e dá as cartas, mostra quem está no controle e, definitivamente, não somos nós.

Eventos trágicos sempre causam comoção, seja de um personagem famoso ou de um ilustre desconhecido ao grande público, mas o sentimento é sempre o mesmo, a compaixão, a dor, o aperto na garganta. A vida é muito frágil, nos escapa pelos dedos em questão de segundos, em situações totalmente estúpidas e, talvez, essa estupidez é que nos cause tamanho rebuliço na alma.

Diante das tragédias do cotidiano, sempre nos questionamos muitas coisas: o que estamos fazendo da nossa vida? Amamos o suficiente? Vivemos o suficiente? Fizemos o suficiente? Acredito que as respostas a essas perguntas serão sempre negativas, afinal, sempre temos mais algo a fazer, temos planos, sonhos, objetivos, mas nesse meio tempo chega a morte, sorradeira, silenciosa, cheia de artimanhas e estratégias e nos convoca para a viagem. Opções? Negociações? Suborno? Nada! Ela é implacável, quando chega, não tem conversa, não tem argumentação, apenas a opção de cumprir sua fria, impessoal e democrática determinação, afinal, um dia ela chega a todos e agirá sempre da mesma forma calculista, imparcial e implacável.

O que nos comove tanto? Egoisticamente, arrisco meu palpite: o que nos gera tanto desconforto nem é tanto a morte do outro, que naturalmente sentimos e sofremos, mas é o medo de que podemos ser os próximos! Quais garantias temos? Nenhuma, a Sra. Morte tem aversão a burocracias, não se prende a termos contratuais, gosta de agir com liberdade e, quando ela chega,

na hora que bem entender, faz o que bem quer. Essa impotência talvez seja o que nos incomode, pois gostamos de sentir que temos controle, mas não temos e isso dói.

Sempre que a morte passa por perto de nós, de alguma forma, ela nos faz pensar, pensar se vale a pena brigar tanto, discutir tanto, trabalhar tanto, sempre ter que ter razão, sempre ter que dar a última palavra. Para quê? A última palavra sempre será dela, da Sra. Morte, sempre foi assim e sempre será. Eu acho que, por vezes, a morte nos assombra só para nos lembrar desses fatos, pois é natural que a comoção passe logo e voltamos a rotina, embora tenhamos prometido que mudaríamos, mas não mudamos, então, vez ou outra ela vem fazer uma visita na casa de um amigo, de um colega de trabalho, de um familiar, ao melhor estilo “estou de olho em você!”, até que um dia ela chega à nossa porta e, com o seu mandato de condução coercitiva, nos obriga a acompanhá-la.

Melhor mesmo é não guardar mágoas, rancores, pelo contrário, deixar sempre as pessoas com um sorriso e uma boa impressão, afinal, pode ser a última que ela terá de nós. Sempre que sentir vontade, diga um “eu te amo”, pode ser a última vez. Abrace, beije, viva enquanto houver tempo.

Se tenho medo da morte? Da morte em si, não, tenho minhas crenças, mas é claro que sempre vou achar que ainda não terminei tudo o que tenho para fazer, que sempre vou pensar em quem vai ficar, em quem vai sentir minha falta, em quem vai sofrer, mas nem nisso posso interferir a não ser, enquanto aqui estiver, demonstrando meu amor e meu respeito, pois será a única coisa que a Sra. Morte vai me permitir deixar por aqui, aquilo que no coração das pessoas eu plantei, seja essa plantação de amor ou de ódio, mas será apenas isso que restará de nós. Sendo assim, que seja o amor, que seja o sorriso, que seja a alegria.

Ainda assim, não ganharemos, mas vamos dar uma sacanada na morte, pois nos manteremos vivos nas lembranças dos nossos

amigos, nos bons momentos que compartilhamos, nos sorrisos espontâneos e escandalosos que tivemos, nos abraços apertados e nos beijos apaixonados e isso, de alguma forma, trará conforto a quem ficar e também nos dará paz no momento da partida.

Vento no Litoral – Legião Urbana

Medos, quem não os possui?

Quais são seus medos? O que te tira o sono? Se eu tenho medos? Claro que tenho, sou humano e, como tal, tenho muitos medos. Meus monstros e fantasmas internos me assombram todos os dias, com alguns já aprendi a conviver, já temos um relacionamento sadio, com outros, nem tanto e eles ainda me tiram o sono quando resolvem fazer uma visita noturna ou, se a visita é durante o dia, me trazem perturbação e irritação.

Nossos monstros são despertados a qualquer momento, em qualquer dia e por situações inusitadas, mas vez ou outra, lá estão eles. Muitos deles são tabus, evitamos falar em convívio com as pessoas, afinal, o que elas vão pensar sobre nós? Talvez pensem que não estão sozinhas, que mais alguém tem os mesmos medos que elas, ou você realmente acha que só você passa por isso? Um dos grandes medos é exatamente o medo de assumir os medos, se mostrar fraco, frágil, mas penso um pouco diferente, penso que assumir uma fraqueza, um medo é algo que demanda uma boa dose de coragem, coisa que poucos possuem. Uma coisa é fazer drama de tudo, outra é admitir que possui fragilidades, portanto, em essência, é um ser humano e os seres humanos me interessam! Pessoas perfeitas demais normalmente são chatas, particularmente estou do lado dos que erram, dos que não tem medo de se expor, dos que buscam

enfrentar seus medos, seus fantasmas, que encontram formas de conviver com eles, assim como também faço.

Vamos falar nos tabus, que são muitos, tais como o medo da solidão, da morte, do medo de fracassar como pessoa, como profissional, do medo de simplesmente passar por essa vida, sem de fato, ter vivido. Tenho todos eles e mais alguns. A solidão me assusta, não tenho problema algum em estar só, gosto de estar só, consigo conviver bem comigo mesmo, aproveito esses raros momentos para uma introspecção, gosto do silêncio absoluto, aquele silêncio que faz você ouvir sua alma, seus pensamentos, mas a solidão absoluta me dá medo sim. Muitas vezes me pego pensando em quem terei ao meu lado no fim da vida, como serão minhas condições físicas e mentais, onde estarei morando e essa incerteza me gera desconforto, um desconforto que não chega a ser paralisante, mas que incomoda sim, afinal, quem é que sabe? Existe um dito popular que diz que “nascemos sozinhos e morremos sozinhos”, mas de certa forma, discordo um pouco dele, pois quando nascemos normalmente temos mais pessoas a nossa volta, ao menos a nossa mãe está ali, exceto os trágicos casos de mães que morrem no parto ou até mesmo antes dele, mas de qualquer forma, alguém nos está assistindo e recepcionando nesse mundo, onde pela primeira vez, abrimos nossos olhos, mas e na partida? Que garantia temos de que alguém estará ao nosso lado quando fecharmos nossos olhos pela última vez? Nenhuma, essa garantia simplesmente não existe e, sim, isso me assusta, não queria partir daqui sem o olhar de ao menos uma pessoa que amo e que também me amasse, que me olhasse nos olhos e sem dizer uma palavra, me dissesse que tudo tinha valido a pena e que eu podia partir tranquilo, ainda que fosse apenas o olhar emocionado de alguém que observa o outro partindo, afinal, quem além de mim pode saber se valeu à pena ou não, mas é isso que eu gostaria no meu último suspiro.

Inevitavelmente, falando da solidão, abordei a morte, que é outro grande tabu e outro grande medo. Adoramos falar que não

temos medo da morte, quando ela está longe, naturalmente, pois quando percebemos que ela pode estar rondando, toda essa certeza e falta de medo passam rapidinho. A ideia da morte, em si, não me assusta, mas sim a ideia de não ter tempo para fazer tudo o que eu gostaria de fazer, de não viver tudo o que eu gostaria de viver, de deixar pela metade sonhos, desejos, de sentir que a vida escorre pelos dedos e que não estou vivendo tudo o que poderia, seja porque estou trabalhando demais, me preocupando demais, brigando demais e vivendo de menos, isso sim me assusta. A doença, nesse aspecto, é ótima! Quando sentimos que algo não vai bem e que a morte pode estar passeando por perto e que, a qualquer momento, ela pode entrar e se sentar para nos acompanhar numa xícara de café, dá aquele frio na espinha sim! Penso que se temos esse medo, se sentimos esse frio é porque algo deve estar errado em nossas vidas, a certeza de que não fizemos e vivemos o que tinha que ser feito é que nos assusta e, literalmente, nos mata.

O medo que acabo de relatar, por sua vez, em grande parte das vezes, é decorrente do medo do fracasso, seja como pessoa, como profissional, mas o medo de fracassar também assusta e é o que nos dá essa sensação de que não estamos completos, não vivemos o suficiente, não amamos o suficiente, não conquistamos o suficiente e assim por diante. Nem vou entrar no mérito do que é o sucesso ou fracasso, isso cada um que responda por si, pois envolvem questões íntimas e não vou me ater a isso, mas cada um, dentro das suas convicções, tem esse medo, pois de acordo com o que acreditamos e desejamos, sabemos se estamos correspondendo a esses anseios ou não, de onde vem o medo do fracasso, que nada mais é do que não corresponder aos objetivos que nos impomos e, novamente, não vou entrar no mérito se são legítimos ou não, afinal, quem melhor do que cada um de nós para saber isso? Eu, como qualquer ser humano, também tenho os meus, tenho medo de não ser uma boa pessoa, sei dos meus defeitos, sei daquilo que preciso melhorar, tenho medo de magoar as pessoas, de não ser justo o suficiente, dentre tantos outros. Tenho medo de falhar

profissionalmente, de não me dedicar o tanto quanto poderia, de não ter feito as melhores escolhas e mais uma série de dúvidas que sempre vão e voltam.

Se esses medos me paralisam? Não, mas nem por isso deixo de tê-los e penso que isso não me deixa nem mais forte ou mais fraco, nem melhor e nem pior, apenas me fazem lembrar que sou um ser humano, que posso falhar, que tenho virtudes, mas também defeitos e que esses medos, guardadas as devidas proporções, me estimulam a ser uma pessoa melhor, a buscar o aperfeiçoamento todos os dias, superar minhas limitações, mudar alguns comportamentos, a buscar aquilo que me dá bem estar. O medo é importante, é um mecanismo de defesa, pois sem ele não teríamos limites para qualquer insanidade, motivo pelo qual não vejo problema algum em admitir que os tenho, que consigo conviver bem com alguns e outros nem tanto, mas que são importantes, pois ao mesmo tempo que me estimulam, me impedem de fazer besteiras.

Temos muitos medos que nos assombram por toda a vida, medo de repetir histórias que não gostaríamos que fossem repetidas, medo de errar várias vezes no mesmo ponto e o pior, erramos, medo do desconhecido, medo do conhecido, medo do novo, medo do velho, medo até mesmo de ter medo, pois ter medo pode implicar em admitir que não somos tão fortes como nos forçamos a ser.

Acredito que todo medo nos aponte para algo que temos que corrigir em nós, ele nos mostra pontos sensíveis e, em alguns casos, nossos monstros internos se personificam em objetos e animais, de onde nascem as fobias. Falo por mim, por muitos anos sofri um medo paralisante de aranhas, ou a aracnofobia. Poderia ser qualquer aranha, daquelas que só fazem teias nos cantos da casa a qualquer outro ser com mais de quatro patas que isso me paralisava por completo. Recordo-me de uma situação, em que estava sozinho em casa e ao olhar com o canto do olho vejo uma caranguejeira passeando pelo quarto, travei, acho que alguns litros de adrenalina invadiram meu corpo, eu suava frio, não conseguia me mexer, mal respirar e fiquei

assim por alguns minutos. Sequer consigo lembrar como foi que saí desse estágio e enfrentei o monstro que estava ali na minha frente, passei meses olhando embaixo da cama antes de dormir, sentia arrepios ao entrar no mesmo cômodo e só de lembrar o mesmo medo aterrorizante me tomava conta novamente. Alguns anos após, depois de muitas sessões de terapia, sem tratar especificamente da minha aracnofobia, descubro que estou curado, não porque a terapia tirou meu medo das aranhas, mas porque tirou o meu medo da vida, que eu irracionalmente projetava num animal de oito patas. Percebi isso no dia em que comecei a ver fotos, vídeos e mesmo ao vivo e não mais subir pelas paredes, a racionalidade voltou ao seu devido lugar, percebi que não faz sentido esse medo absurdo e irracional, até porque, guardadas as devidas proporções de tamanho, quem estava em desvantagem não era eu, mas demorei anos para perceber isso, aliás, não perceber, mas assimilar a ideia do quão irracional era o medo que eu sentia, embora, ainda hoje, eu jamais vá ter uma aranha como bicho de estimação.

Creio que foi nesse momento que percebi que a minha aracnofobia nada mais era do que um sinal do meu inconsciente me apontando para as inúmeras coisas que eu estava ignorando, para os medos que eu fazia de conta que não tinha, para as angústias que eu mascarava, mas aí vem o inconsciente, esse mecanismo fantástico e me mostra que eu não poderia fugir dos meus medos, que se eu escapasse por um lado, ele me colocaria de outro e isso aconteceria até que eu tivesse coragem suficiente para encará-los e resolvê-los. Estou definitivamente livre das fobias? Claro que não, resolvi uma, mas muitas outras podem surgir à medida que eu resolva começar a acumular medos não resolvidos, é o meu inconsciente fazendo minha vida valer à pena, berrando aos meus ouvidos para eu siga meu caminho, impedindo que eu me entregue.

Não estou criticando quem tem fobia, não tenho explicações científicas para isso, apenas estou relatando minha experiência pessoal, a forma como passei a encarar a minha e

em como consegui superá-la. Em suma, a medida que superamos nossos monstros internos, eles deixam de se exteriorizar, não morrem, mas também não se projetam e assumem dimensões gigantescas, ficam lá, acomodados em nosso inconsciente até que voltemos a dar espaços a eles.

Muitas vezes, quando não conseguimos conviver com nossos medos, criamos ainda que por instinto de defesa, uma casca, uma armadura, impedindo com que as pessoas cheguem perto de nós, impedindo relacionamentos, atacamos para nos defender, mas defender de quem? Que ataques podem ser mais cruéis dos que os que se encontram em nossa mente e incansavelmente nos subjagam, dia após dia, até o completo exaurir das nossas forças? Lutas externas normalmente refletem conflitos internos, brigamos com o mundo para tentar conter nossos monstros interiores, para tentar manter o controle da situação, nos convencendo todos os dias que o poder de decidir está em nossas mãos, mas inevitavelmente, perdemos muitas dessas batalhas e acabamos por machucar mesmo as pessoas mais próximas, pois o verdadeiro monstro, por vezes, é inatingível.

O medo é semelhante ao veneno, que em doses pequenas pode trazer a cura, mas em doses erradas, pode causar até mesmo a morte. E você, em quais proporções tem usado o seu medo?

Fear of The Dark – Iron Maiden

<https://youtu.be/qEja72NSg50>