PRIMEIRO LUGAR NA LISTA DO *THE NEW YORK TIMES*



O QUE EU SEI DE VERDADE

OPRAH WINFREY

O QUE EU SEI DE VERDADE

OPRAH WINFREY



O QUE EU SEI DE VERDADE

OPRAH WINFREY

SEXTANTE

Título original: *What I Know For Sure*
Copyright © 2014 por Hearst Communications, Inc.
Copyright da tradução © 2014 por GMT Editores Ltda.
Publicado em acordo com Flatiron Books.



Todos os ensaios incluídos neste livro foram publicados anteriormente, com pequenas diferenças, na *O, The Oprah Magazine*.

O, The Oprah Magazine e "What I Know for Sure" são marcas registradas da Harpo Print, LLC.

Letra de "Stand" reproduzida com a permissão de Donnie McClurkin.

Carta de Mattie J. T. Stepanek reproduzida com a permissão da assessoria de Mattie J. T. Stepanek. (www.MattieOnline.com).

Trecho de "On Thought in Harness", de Edna St. Vincent Millay, extraído de *Collected Poems*.
Copyright © 1934, 1962 por Edna St. Vincent Millay e Norma Millay Ellis. Reproduzido com a permissão da The Permissions Company, Inc., em nome de Holly Peppe, executora literária, The Millay Society (www.millay.org).

"You Ask About Poetry" reproduzido com a permissão de Mark Nepo.

Trecho de "Love After Love", extraído de *The Poetry of Derek Walcott 1948–2013* de Derek Walcott, selecionado por Glyn Maxwell. Copyright © 2014 por Derek Walcott. Reproduzido com a permissão de Farrar, Straus and Giroux, LLC.

Tradução: Fabiano Morais
Preparo de originais: Taís Monteiro
Revisão: Juliana Souza e Tereza da Rocha
Projeto gráfico e diagramação: Natali Nabekura
Capa: Victor Burton
Imagem de capa: VIDOK / iStockphoto
Ebook: Marcelo Morais

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

W737o

Winfrey, Oprah, 195
O que eu sei

O que eu sei de verdade [recurso eletrônico] / Oprah Winfrey [tradução de Fabiano Morais]; Rio de Janeiro: Sextante, 2014.
recurso digital

Tradução de: What I know for sure
Formato: ePub
Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions
Modo de

acesso: World Wide Web
ISBN 978-85-431-0147-7 (recurso eletrônico)

1. Winfrey, Oprah, 1954- . 2. Personalidades da televisão - Estados Unidos - Biografia. 3. Livros eletrônicos. I. Título.

14-14930

CDD: 927.91
CDU: 929:79

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@esextante.com.br
www.sextante.com.br

Introdução

A *história não é* nova, mas, pelo menos neste livro, acho que vale a pena contá-la outra vez. O ano era 1998 e eu estava divulgando o filme *Bem-amada* em uma entrevista ao vivo na TV com Gene Siskel, o grande e já falecido crítico de cinema do *Sun-Times*. O papo estava fluindo muito bem, até que chegou a hora de encerrar a entrevista.

– Mas me diga o seguinte – falou ele. – Do que você tem certeza?

Bem, eu não era nenhuma novata. Já fiz muitas perguntas ao longo dos anos – e também já fui alvo de muitas outras –, e não é comum que me faltem palavras, mas devo admitir que dessa vez fiquei sem ação.

– Hã... sobre o filme? – gaguejei, sabendo muito bem que ele se referia a algo maior, mais profundo e mais complexo, mas tentando ganhar tempo para bolar uma resposta que fizesse o mínimo de sentido.

– Não – retrucou ele. – Você sabe o que quero dizer: sobre você, sua vida e tudo o mais...

– Hã... do que tenho certeza... bom, a verdade é que preciso de mais tempo para pensar nisso, Gene.

Bem, dezesseis anos e muitas reflexões depois, esta se tornou a principal questão da minha vida: do que exatamente eu tenho certeza?

Venho explorando essa pergunta em cada número da revista *O* (na realidade, ela é o nome da coluna que escrevo todo mês nesse periódico), e acredite: muitas vezes ainda não é nada fácil encontrar a resposta. Do que eu tenho certeza? O que eu sei de verdade é que, se mais um editor me telefonar ou mandar um e-mail, ou mesmo um sinal de fumaça, perguntando cadê o texto que preciso mandar, irei trocar de nome e me mudar para Timbuktu!

Mas, justo quando estou prestes a jogar a toalha e gritar "Chega! Minha fonte esgotou! Não sei de mais nada!", eu me vejo passeando com o cachorro, fazendo um chá ou relaxando na banheira e então, do nada, um pequeno momento de lucidez me faz lembrar de algo que na minha mente, no meu coração e no meu íntimo eu simplesmente sei sem sombra de dúvida.

Mesmo assim, admito que fiquei um pouco apreensiva quando chegou a hora de reler as colunas que escrevi durante catorze anos. Será que iria ser como olhar fotos antigas minhas com cortes de cabelo e roupas que deveriam ficar para sempre arquivados na pasta "parecia uma boa ideia na época"? Quero dizer, o que você faz quando o que sabia com certeza no passado se torna "onde eu estava com a cabeça" no presente?

Peguei uma caneta vermelha, uma taça de vinho Sauvignon Blanc, respirei fundo, sentei-me e comecei a ler. Enquanto lia, fui invadida por uma enxurrada de lembranças do que estava fazendo na época e da etapa da vida em que me encontrava ao escrever aqueles textos. Recordei-me imediatamente das ocasiões em que quebrei a cabeça e vasculhei minha alma, de quantas vezes fiquei acordada até tarde e levantei cedo, tudo para descobrir o que tinha compreendido sobre as coisas que importam na vida – como alegria, perseverança, deslumbramento, união, gratidão e possibilidade. É com alegria que afirmo ter descoberto, nesses catorze anos de colunas, que, quando você tem certeza de alguma coisa, certeza absoluta, ela sobrevive ao teste do tempo.

Não me entenda mal: enquanto estiver vivo, e se estiver aberto ao mundo, você irá aprender. Portanto, embora no fundo minhas ideias e crenças permaneçam as mesmas, acabei usando aquela caneta vermelha para corrigir, elaborar e ampliar algumas velhas verdades e o bom senso que consegui adquirir a duras penas. Bem-vindo ao meu livro pessoal de revelações!

Quando você estiver lendo todas as lições com as quais me debati e que me levaram às lágrimas, das quais fugi e às quais retornei depois, que me fizeram rir e das quais, por fim, passei a ter certeza, espero que comece a fazer a si mesmo a pergunta que Gene Siskel me fez há tantos anos. O que você descobrirá ao longo do caminho será fantástico, pois estará descobrindo a si mesmo.

Oprah Winfrey
Setembro de 2014

Alegria

"Sente-se e aproveite o banquete da sua vida."

– DEREK WALCOTT



N*a primeira vez* que Tina Turner foi ao meu programa, minha vontade era fugir com ela, me tornar uma de suas bailarinas e dançar a noite toda em seus shows. Bem, esse sonho se tornou realidade uma noite em Los Angeles, quando *The Oprah Winfrey Show* saiu em turnê com ela. Após um dia inteiro de ensaios para uma só canção, eu tive a minha chance.

Foi a experiência mais estressante, apavorante e empolgante da minha vida. Durante cinco minutos e 27 segundos, tive a oportunidade de saber como é botar para quebrar em um palco. Nunca me senti tão fora do meu elemento, do meu corpo. Lembro-me de como estava insegura, contando os passos de dança na minha cabeça, tentando manter o ritmo, esperando a hora de chutar o ar.

Então, de repente, tive um estalo: *Calma, garota, isto vai acabar logo, logo*. E, se eu não relaxasse, iria perder toda a diversão. Joguei a cabeça para trás, mandei para o escambau aquilo de passo, passo, giro, chute e simplesmente dancei. *URRUUUL!*

Muitos meses depois, recebi uma encomenda da minha amiga e mentora Maya Angelou – ela havia dito que iria me enviar um presente que gostaria que qualquer filha sua tivesse. Quando abri o pacote, encontrei um CD com uma canção de Lee Ann Womack que até hoje mal consigo ouvir sem cair no choro. A música, que é um testemunho da vida de Maya, tem o seguinte verso como refrão: *When you get the choice to sit it out or dance, I hope you dance* – ou seja, quando precisar escolher entre ficar sentado e dançar, espero que você dance.

O que eu sei de verdade é que cada dia nos traz uma chance de respirar fundo, chutar os sapatos para longe, sair e dançar – viver livres de arrependimentos e com o máximo de alegria, diversão e risos. Você pode entrar no palco da vida dançando de cabeça erguida e viver da maneira que sabe que seu espírito deseja ou pode ficar sentado em silêncio contra a parede, escondido na sombra do medo e da insegurança.

Você tem essa escolha neste exato momento – o único que possui com toda a certeza. Espero que não esteja envolvido demais com coisas que não têm nenhuma importância a ponto de se esquecer de se divertir, pois o instante que vive agora está prestes a acabar. Tomara que no futuro você olhe para trás e se lembre de hoje como

o dia em que decidiu fazer cada um de seus momentos valer a pena, aproveitar cada hora como se fosse a última. E, se tiver que escolher entre ficar sentado e dançar, espero que você dance.

E*u levo meus* prazeres bastante a sério. Trabalho duro e me divirto um bocado; acredito no conceito de yin e yang da vida. Não preciso de muito para ser feliz porque encontro satisfação na maioria das coisas que faço. Algumas satisfações têm cotação mais alta que outras, é claro. E, como tento seguir o que prego – viver o momento –, estou durante a maior parte do tempo sintonizada de forma consciente com a quantidade de prazer que recebo.

Quantas vezes ri tanto ao telefone com minha melhor amiga, Gayle King, que minha cabeça chegou a doer? No meio das gargalhadas, às vezes penso: *Não é um privilégio, depois de tantos anos de ligações noturnas, ter alguém que me diga a verdade e me faça rir desse jeito?* É um prazer que merece a cotação máxima.

Estar consciente das experiências que valem uma cotação alta e criá-las para si faz com que você se sinta abençoado. Para mim, simplesmente acordar "em sã e plena consciência", ser capaz de colocar meus pés no chão, andar até o banheiro e fazer o que precisa ser feito vale cinco estrelas. Já ouvi muitas histórias de pessoas que não têm saúde suficiente para isso.

Uma xícara de café forte com um creme de avelã perfeito: quatro estrelas. Uma caminhada pelo bosque com os cães sem coleiras: cinco estrelas. Malhar: uma estrela, ainda. Sentar-me sob a sombra dos meus carvalhos e ler o jornal de domingo: quatro estrelas. Um bom livro: cinco. Jogar conversa fora na cozinha de Quincy Jones, falando sobre tudo e nada em particular: cinco estrelas. Poder fazer coisas boas por outras pessoas: cinco com louvor. O prazer está em saber que aquele que recebe o bem entende o espírito do gesto. Tento fazer algo de bom por alguém todos os dias, seja um conhecido ou não.

O que eu sei de verdade é que o prazer é uma troca de energia: você recebe de volta o que dá. O seu nível de prazer é determinado pela maneira como você enxerga sua vida.

Mais importante do que uma vista perfeita é a sua visão interna, o seu próprio espírito sussurrando em seu ouvido palavras de orientação e graça – este é o verdadeiro prazer.

A *vida é cheia* de tesouros maravilhosos quando nos permitimos um momento para apreciá-los. Eu os chamo de momentos *ahhh*, e aprendi como criá-los para mim mesma. Um bom exemplo: a xícara de *masala chai* que tomo às quatro da tarde, picante, quente, coberto com espuma de leite de amêndoas – é refrescante e me dá aquela energiazinha a mais para o restante do dia. O que eu sei de verdade é que momentos como esse são poderosos. Eles podem ser sua chance de recarregar as baterias, de "respirar" um pouco e de se reconectar consigo mesmo.

S*empre adorei a* palavra delicioso. A maneira como ela sai deslizando da minha língua me encanta. E é mais gostoso ainda quando comer algo é uma experiência deliciosa, rica e com várias camadas, como um belo bolo de coco. Tive ambos há alguns anos, no meu aniversário – tanto o bolo quanto a experiência. Foi um daqueles momentos que chamo de uma piscadela de Deus, quando de repente tudo entra em perfeita sintonia.

Eu estava com um grupo de amigas em Maui; acabara de voltar da Índia e queria fazer um retiro estilo spa na minha casa para celebrar meus 58 anos.

Como amigas costumam fazer mesmo nessa idade, nos sentamos e ficamos conversando até altas horas. À meia-noite e meia da véspera do meu aniversário, cinco de nós (éramos oito) ainda estávamos à mesa, exaustas depois de cinco horas de um bate-papo que incluiu desde homens até microdermoabrasão. Muitas risadas, algumas lágrimas. O tipo de conversa que as mulheres têm quando se sentem seguras.

Dois dias depois, eu iria entrevistar o famoso guia espiritual Ram Dass e, por coincidência, comecei a cantarolar um trecho de uma canção que invocava seu nome.

De repente, minha amiga Maria perguntou:

– O que é isso que você está cantando?

– Ah, é só um verso de uma música de que eu gosto.

– Eu conheço. Eu a ouço *todas* as noites – disse ela.

– Sério? – falei. – É uma canção quase desconhecida de um álbum de uma cantora chamada Snatam Kaur.

– Isso! – exclamou Maria. – Isso mesmo! Snatam Kaur! Eu a ouço todas as noites antes de dormir. Como você conhece a música dela?

– Peggy – mencionei outra amiga que estava conosco – me deu um CD dela há dois anos e eu não parei mais de ouvi-lo. Coloco para tocar todos os dias antes de meditar.

Agora nós duas estávamos gritando e rindo.

– Não *acredito*!

– Na verdade eu estava pensando em chamá-la para cantar no meu aniversário – falei assim que recuperei o fôlego. – Mas então pensei, *Deixa pra lá, vai dar muito trabalho*. Se soubesse que você também gostava dela, teria feito o esforço.

Mais tarde naquela noite, deitada na cama, pensei: *Não é curioso? Eu teria tido esse trabalho por uma amiga, mas não por mim mesma. Certamente preciso seguir o que prego e me dar mais valor*. Fui dormir desejando ter convidado Snatam Kaur para cantar.

No dia seguinte, meu aniversário, recebemos a "bênção da terra" do chefe de uma tribo havaiana. No fim da tarde, nos reunimos na varanda para tomar coquetéis enquanto assistíamos ao pôr do sol. Minha amiga Elizabeth se levantou – para ler um poema, imaginei, ou fazer um discurso. Em vez disso, ela falou:

– Seu desejo se tornou realidade.

Ela tocou um pequeno sino e de repente uma música começou.

A princípio a melodia soou abafada, como se as caixas de som não estivessem funcionando direito. *O que está acontecendo?*, pensei. E então lá estava ela, entrando na minha varanda... Snatam Kaur, com seu turbante branco. E seus músicos!

– Como foi que isso aconteceu? – perguntei.

Então comecei a chorar.

Maria, sentada ao meu lado com os olhos marejados, segurou minha mão e apenas meneou a cabeça.

– Você não quis fazer por si mesma, então nós fizemos por você.

No dia anterior, depois que fui para a cama, elas deram uma série de telefonemas para saber onde Snatam Kaur estava e ver se conseguiriam levá-la para Maui em doze horas. Por obra do destino e de Deus, ela e seus músicos estavam em uma cidade a meia hora dali, preparando-se para um show. E ficariam "honrados" de ir cantar no meu aniversário.

Foi uma das surpresas mais extraordinárias da minha vida. Repleta de camadas de sentido que continuo desvendando até hoje. O que eu sei de verdade é que irei saborear esse momento para sempre – por ele ter acontecido, pela maneira como aconteceu e por ter sido no meu aniversário. Foi simplesmente... *delicioso*!

Q*ual foi a* última vez que você riu com uma amiga até sua barriga doer, ou deixou as crianças com uma babá e passou um fim de semana inteiro fora? Falando de forma mais específica, se sua vida acabasse amanhã, o que você se arrependeria de não ter feito? Se hoje fosse o seu último dia de vida, você o passaria como está passando agora?

Uma vez vi um cartaz que chamou minha atenção. Dizia: "Aquele que morre com mais brinquedos que os outros está morto do mesmo jeito." Qualquer um que já tenha estado perto da morte poderá lhe dizer que, no fim da vida, você provavelmente não ficará pensando nas horas extras que fez no trabalho, ou em quanto você possui no seu fundo de investimento. O que estará na sua cabeça serão perguntas do tipo "o que teria acontecido se...", como *Que tipo de pessoa eu teria me tornado se enfim tivesse me dedicado às coisas que sempre quis fazer?*.

O maior benefício de decidir encarar a sua mortalidade sem medo está em reconhecer que, como vai morrer, você precisa viver o agora. O fracasso ou o sucesso está sempre em suas mãos – é você quem tem a maior influência sobre a própria vida.

Sua jornada começa com a decisão de se levantar, sair e viver plenamente.

S*e existe algo* que eu adore mais do que uma boa refeição? Duvido muito. Uma das melhores que já experimentei foi em uma viagem a Roma, em um pequeno e maravilhoso restaurante frequentado apenas por italianos, com exceção das pessoas à nossa mesa: meus amigos Reggie, Andre e Gayle, Kirby, filha de Gayle, e eu, comendo exatamente como os romanos comem.

Houve um momento em que os garçons, a pedido de nosso anfitrião italiano, Angelo, nos trouxeram tantas entradas deliciosas que eu juro que senti meu coração saltar no peito, como um motor trocando de marcha. Comemos abobrinhas recheadas com *prosciutto* e fatias de tomates frescos e maduros entremeadas com camadas de mozarela derretida, tão quentes que dava para ver as pequenas bolhas de queijo, tudo acompanhado por uma garrafa de Sassicaia 85, um vinho tinto da Toscana que fora deixado respirando por meia hora, para ser bebido e saboreado como veludo líquido. Ai, ai, esses foram momentos que guardarei comigo para sempre.

Por acaso já disse que complementei tudo isso com um prato de massa e *fagioli* (feito à perfeição) e tiramisù de sobremesa? Pois é, foi um banquete. Paguei por ele com uma corrida de noventa minutos em volta do Coliseu no dia seguinte – mas valeu cada garfada deliciosa.

Tenho muitas crenças inabaláveis. O valor de se comer bem é uma delas. O que eu sei de verdade é que uma boa refeição, que lhe traga alegria genuína, vai ser melhor para você no longo e no curto prazo do que comer apenas para encher a barriga e depois ficar vagando na cozinha entre a despensa e a geladeira. Chamo isso de "fome indecisa": você quer comer algo, mas não consegue descobrir o quê. Todos os aipos, cenouras e frangos sem pele do mundo não conseguirão lhe dar o mesmo prazer que um pedaço de chocolate delicioso, se é isso que você realmente quer.

Então eu aprendi a comer um pedaço de chocolate – dois, no máximo – e me obrigar a parar para saboreá-lo, sabendo muito bem, como Scarlett O'Hara, que "amanhã é um novo dia" e que sempre haverá mais no lugar de onde aquele pedaço saiu. Não preciso comer a barra inteira só porque ela está lá. Não é uma noção incrível?

F*az mais de* duas décadas que conheci Bob Greene em uma academia em Telluride, no Colorado. Eu pesava 108 quilos na época, meu maior peso em toda a vida. Já não sabia o que fazer, e estava perdendo as esperanças – tinha tanta vergonha do meu corpo e dos meus hábitos alimentares que mal conseguia olhar nos olhos de Bob. Estava desesperada por uma solução que funcionasse.

Ele elaborou um programa de exercícios para mim e me incentivou a adotar um estilo de vida que girasse em torno do consumo de alimentos orgânicos (muito antes de eu ao menos ouvir falar da cadeia de supermercados Whole Foods, que tem por missão promover esse tipo de alimentação).

Eu resisti. Mas, enquanto vários tipos de dieta surgiam e desapareciam, seu sábio conselho continuava o mesmo: coma aquilo que lhe faz bem.

Há alguns anos, finalmente a minha ficha caiu e passei a cultivar meus próprios legumes e verduras. E o que começou com alguns pés de alface, uns tomates e manjericão (minha erva favorita) no meu quintal em Santa Barbara, com o tempo se tornaria uma verdadeira fazenda em Maui. Meu interesse em horticultura virou uma paixão.

Fico pulando de alegria ao ver a chicória roxa que plantamos, a couve que chega à altura dos meus joelhos, os rabanetes tão grandes que os chamo de bunda de babuíno – pois para mim tudo isso representa o fechamento de um ciclo.

Na zona rural do Mississippi, onde eu nasci, ter uma horta era uma questão de sobrevivência. Em Nashville, onde fui morar mais tarde, meu pai sempre abria um "canteiro" do lado da nossa casa, onde plantava repolho, tomate, vagem e feijão-de-lima.

Hoje, esse é meu tipo de comida preferido. Se tiver um pão de milho para completar, então, fico feliz da vida. Mas, quando era mais nova, eu não dava valor a legumes frescos, recém-colhidos. "Por que não podemos comer comida congelada como as outras pessoas?", eu reclamava. Queria legumes da marca Green Giant, que viessem do vale do gigante feliz estampado nas embalagens! Ter que comer da nossa própria horta fazia com que eu me sentisse pobre.

O que eu sei de verdade é que fui abençoada por ter tido acesso à alimentação orgânica – algo que nem sempre é fácil para muitas famílias hoje em dia.

Obrigada, Senhor, por tudo o que cresce da terra.

Trabalhei duro para plantar as sementes de uma vida que me permita continuar a expandir meus sonhos. Um deles é que todos possam comer alimentos frescos que venham da fazenda para a mesa, pois uma boa alimentação é a base de uma vida

melhor. Sim, Bob, estou colocando sua mensagem no papel: você tinha razão o tempo todo!

C*onheci Gayle King* em 1976, quando eu trabalhava como âncora de noticiário em uma emissora de TV em Baltimore e ela era assistente de produção. Vínhamos de círculos que dificilmente interagiam e, sem dúvida, não se davam bem um com o outro. Mas, desde o nosso primeiro contato, Gayle deixou bem claro que estava muito orgulhosa por eu ter conquistado a cobiçada posição de âncora e empolgada por fazer parte da minha equipe. Até hoje é assim.

Não ficamos amigas de imediato – éramos apenas duas mulheres que se respeitavam e apoiavam a carreira uma da outra. Então, uma bela noite, graças a uma forte nevasca, Gayle ficou impossibilitada de voltar para casa, e eu a convidei para dormir na minha casa. E qual foi sua maior preocupação? Roupas de baixo. Ela estava decidida a dirigir quase 65 quilômetros sob uma tempestade de neve até Chevy Chase, em Maryland, onde morava com a mãe, porque não estava com calcinhas limpas.

– Eu tenho um monte de calcinhas limpas em casa – falei para ela. – Você pode usar uma das minhas, ou podemos comprar algumas novas.

Quando finalmente a convenci a ir para a minha casa, passamos a noite inteira conversando. E, com exceção das poucas vezes que viajei para fora do país nas férias, nos falamos todos os dias desde então.

Gayle e eu rimos muito juntas, sobretudo uma da outra. Ela me ajudou a superar rebaixamentos de cargo, ocasiões em que quase fui demitida, assédios sexuais e os relacionamentos conturbados e problemáticos que tive aos vinte e poucos anos, quando eu não tinha um pingo de amor-próprio. Noite após noite, Gayle ouvia minhas histórias sobre como eu havia levado um bolo, fora enganada e maltratada. Ela sempre queria saber todos os detalhes, então parecia importar-se muito com aquilo, como se tivesse acontecido com ela mesma. Gayle nunca me julgava. Mas, quando eu deixava algum homem se aproveitar de mim, dizia: "Ele está só arrancando pedaços do seu espírito. Um dia, espero que corte fundo o bastante para que você veja a si mesma como quem realmente é: alguém que merece ser feliz."

Em todos os meus triunfos – todas as coisas boas e extraordinárias que me aconteceram –, Gayle foi minha maior torcedora. (É claro que, não importa quanto dinheiro eu ganhe, ela ainda se preocupa que eu esteja gastando demais. "Lembre-se de M.C. Hammer", alerta ela, como se eu estivesse a uma compra do mesmo destino que teve o rapper que foi à falência.) E, durante todos os anos de nossa amizade, nunca detectei o menor vestígio de inveja nela. Gayle adora sua vida, adora sua

família e adora liquidações (a ponto de atravessar a cidade inteira por uma queima de estoque).

Apenas uma vez ela admitiu ter tido vontade de trocar de lugar comigo: na noite em que subi ao palco com Tina Turner. Ela, que não consegue manter a afinação nem no banco da igreja, fantasia ser cantora.

Gayle é a pessoa mais gentil que conheço – ela se interessa sinceramente pela história de qualquer um. É o tipo de ser humano que pergunta a um taxista em Nova York se ele tem filhos, e depois quer saber seus nomes. Quando estou desanimada, ela compartilha a minha dor; quando estou feliz, pode ter certeza que ela está em algum lugar nos bastidores, torcendo mais alto e com um sorriso mais largo do que qualquer outro. Às vezes tenho a sensação de que Gayle é a melhor parte de mim, aquela que diz: "Aconteça o que acontecer, estarei aqui." O que eu sei de verdade é que Gayle é uma amiga com quem posso contar. Ela me ensinou a alegria de ter, e de ser, uma amiga de verdade.

A*dotar três filhotes* de cachorro ao mesmo tempo não foi a decisão mais sensata da minha vida. Agi por impulso, encantada com suas carinhas fofas, inebriada por seu halitozinho doce e pela mordida prognata do Cãozinho nº 3 (Layla).

Então passei semanas acordando diversas vezes durante a madrugada para tomar conta deles. Catei quilos e quilos de cocô e passei horas ensinando-os boas maneiras.

Deu *muito* trabalho. Eu mal conseguia dormir, e meus nervos estavam sempre em frangalhos por tentar evitar que os três destruíssem ao mesmo tempo tudo o que é meu. Mas uma coisa é certa: depois disso ganhei muito mais respeito das mães de bebês humanos!

Todo esse amor canino estava começando a me tirar do sério, então eu precisei fazer uma mudança de paradigma. Um dia, quando estava passeando com eles, parei e fiquei olhando os três fazerem farra – e põe farra nisso: rolando, dando cambalhotas, perseguindo uns aos outros, rindo (sim, cães riem) e saltando feito coelhos. Eles estavam se divertindo tanto que vê-los daquela forma fez todo o meu corpo suspirar, relaxar e sorrir. Vida nova descobrindo o prazer de rolar na grama pela primeira vez: que coisa maravilhosa!

Todos temos a oportunidade de nos sentirmos encantados todos os dias, mas nos deixamos ficar entorpecidos. Você alguma vez já voltou do trabalho, abriu a porta de casa e se perguntou como chegou a tal ponto?

O que eu sei de verdade é que você não quer viver assim – fechado para os próprios sentimentos e para o mundo à sua volta. Quero que todos os dias sejam uma nova chance de expandir as possibilidades. De experimentar a alegria em todos os níveis.

E*u adoro acender* a lareira. Sinto-me realizada quando empilho perfeitamente os pedaços de madeira em pirâmide e faço a chama pegar sem precisar de um acendedor! Não sei por que isso é tão recompensador para mim, mas é – quando eu era menina, meu sonho era ser escoteira, mas nunca tivemos dinheiro para o uniforme.

Uma lareira fica ainda mais atraente quando está chovendo lá fora. E não há nada melhor depois que acabei de trabalhar, conferi meus e-mails, me desconectei e estou pronta para ler um livro.

Tudo o que faço o dia inteiro é uma preparação para a minha hora de leitura. O paraíso para mim é ter um bom romance ou um livro de memórias, uma xícara de chá e um cantinho aconchegante onde me enroscar. Adoro a sensação de estar dentro da cabeça de outra pessoa e conhecer seus pensamentos; fico maravilhada com a conexão que sinto com as personagens que ganham vida nas páginas de um livro, por mais diferentes que suas experiências possam ser das minhas. Tenho a impressão não apenas de que conheço aquelas pessoas, como também de que conheço mais de mim mesma através delas. Compreensão, informação, conhecimento, inspiração, força: tudo isso e muito mais pode ser transmitido por um bom livro.

Não consigo nem imaginar onde estaria e o que seria de mim sem essa ferramenta essencial que é a leitura. Sem dúvida, não teria conseguido meu primeiro emprego no rádio, aos 16 anos. Eu estava fazendo um passeio pela estação de rádio WVOL, em Nashville, quando o DJ me perguntou: "Quer ouvir como é a sua própria voz gravada?", então me deu a cópia de uma notícia para ler e um microfone. "Você tem que ouvir essa garota!", exclamou ele para o seu chefe em seguida. Foi o começo da minha carreira de radialista – em pouco tempo, a estação me contratou para ler notícias no ar. Depois de anos recitando poesia para quem quisesse ouvir e lendo tudo o que me aparecesse pela frente, alguém iria me pagar para fazer o que eu mais amava: ler em voz alta.

Os livros, para mim, costumavam ser uma fuga. Agora, considero ler um bom livro um privilégio sagrado, a chance de estar em qualquer lugar que eu queira. É, sem sombra de dúvida, minha maneira preferida de passar o tempo. O que eu sei de verdade é que a leitura abre a sua mente e lhe dá acesso a tudo o que o seu intelecto consiga assimilar. O que eu mais amo na leitura é o seguinte: ela dá a capacidade de voar mais alto. E continuar subindo.

Meu principal objetivo na vida, o mais importante de todos, é permanecer conectada ao mundo espiritual. O que eu sei de verdade é que todo o resto se resolverá sozinho. E minha prática espiritual número um é tentar viver no presente... resistir à tentação de planejar o futuro, ou lamentar erros do passado... sentir o verdadeiro poder do agora. Este, meus amigos, é o segredo para uma vida feliz.

Meu versículo preferido da Bíblia, que eu adoro desde os 8 anos, está em Salmos 37:4: "Deleite-se no Senhor, e Ele atenderá aos desejos do seu coração." Este tem sido meu mantra durante toda a vida. Deleite-se no Senhor – na bondade, na gentileza, na compaixão e no amor – e veja o que acontece.

Este é meu desafio para você.

Perseverança

"Um incêndio destruiu o celeiro / Agora posso ver a lua."

– MIZUTA MASAHIDE
(POETA JAPONÊS DO SÉCULO XVII)



N*ão importa quem* você seja ou qual a sua origem: todos têm a própria jornada. A minha começou em uma tarde de abril de 1953, no interior do Mississippi, graças à união ilegítima de Vernon Winfrey e Vernita Lee. O primeiro e único encontro deles – de forma alguma um romance – foi naquele dia, e resultou em uma gravidez indesejada. Minha mãe ocultou o acontecido até o dia do meu nascimento, de modo que ninguém estava preparado para a minha chegada. Não houve chá de bebê, nem sinal da ansiedade ou do encanto que vejo no rosto de amigas grávidas que acariciam o ventre intumescido com reverência. Meu nascimento foi marcado por arrependimento, segredos e vergonha.

Quando o escritor e psicólogo John Bradshaw, pioneiro do conceito da criança interior, foi ao meu programa em 1991, realizou um exercício profundo comigo e com a minha plateia. Ele pediu que fechássemos os olhos, voltássemos à casa onde tínhamos passado nossa infância e visualizássemos a casa propriamente dita. "Chegue mais perto", disse ele. "Olhe pela janela e procure a si mesmo lá dentro. O que está vendo? E, o mais importante, como se sente?" Para mim foi um exercício muito, muito triste, mas também poderoso. O que senti durante quase todas as etapas do meu crescimento foi solidão. Eu não estava sozinha, pois sempre havia pessoas ao meu redor, mas sabia que a sobrevivência da minha alma dependia só de mim. Tinha a sensação de que precisava me virar sozinha.

Na infância, eu adorava quando alguém da igreja vinha conosco para a casa da minha avó. Quando as visitas iam embora, eu detestava ficar sozinha com meu avô, que era senil, e com minha avó, que parecia estar sempre exausta e sem paciência. Eu era a única criança em um raio de quilômetros, então precisei aprender a ficar sozinha. Inventei novas formas de solidão. Tinha livros, bonecas, tarefas. Dava nome aos animais do sítio e conversava com eles. Estou certa de que todo esse tempo que passei sozinha foi fundamental para definir a adulta que eu me tornaria.

Quando olhei de volta para a minha vida através da janela de John Bradshaw, me entristeci ao ver que as pessoas mais próximas de mim pareciam não perceber como eu era uma garotinha dócil e amorosa. Mas também me senti fortalecida ao enxergar isso com meus próprios olhos.

Como eu, você talvez tenha passado por coisas que o fizeram se sentir sem valor. O que eu sei de verdade é que curar as feridas do passado é um dos maiores e mais recompensadores desafios da vida. É importante saber quando e como você foi "programado", para que possa mudar a programação. Fazer isso é responsabilidade sua e de mais ninguém. Esta é uma lei irrefutável do Universo: cada um de nós é responsável pela própria vida.

Se você está delegando sua felicidade a outra pessoa, está perdendo o seu tempo. É preciso ter a coragem de dar o amor que você mesmo não recebeu. Comece por perceber como todos os dias trazem uma nova oportunidade de crescimento. Como desentendimentos que você teve no passado com a sua mãe ressurgem na forma de brigas com o seu marido. Como o sentimento inconsciente de que você não tem valor surge no que você faz (e não faz). Todas essas experiências são a forma que a vida tem de incentivá-lo a deixar o passado para trás e alcançar a plenitude. Esteja atento. Cada escolha sua lhe dá uma chance de construir o próprio caminho. Siga em frente a todo o vapor.

T*odo desafio que* assumimos tem o poder de nos derrubar. Mas o que é ainda mais desconcertante do que o golpe em si é nosso medo de não conseguir suportá-lo. Quando sentimos o chão tremer sob os nossos pés entramos em pânico. Esquecemos tudo o que sabemos e nos deixamos paralisar pelo medo. A simples ideia do que pode acontecer basta para nos desestabilizar.

O que eu sei de verdade é que a única maneira de superarmos o terremoto é nos prepararmos melhor para ele. Os tremores do dia a dia são inevitáveis. Eles fazem parte de estar vivo. Mas acredito que essas experiências são presentes que nos obrigam a dar um passo à direita ou à esquerda em busca de um novo centro de gravidade. Não tente lutar contra elas. Deixe que elas o ajudem a se equilibrar melhor.

O equilíbrio só existe no presente. Quando sentir a terra sacudir, obrigue-se a voltar para o agora. Você lidará com qualquer tremor que o próximo momento trouxer quando estiver nele. *Agora* você ainda está respirando. *Agora* você sobreviveu. *Agora* você está encontrando uma maneira de ir além.

D*urante anos tive* um segredo que não revelei a quase ninguém. Até mesmo Gayle, para quem eu conto tudo, soube apenas depois de muito tempo de amizade. Com Stedman, foi a mesma coisa. Guardei esse segredo comigo até me sentir segura o bastante para compartilhá-lo: a época em que fui sexualmente molestada, dos 10 aos 14 anos, a promiscuidade resultante disso e, por fim, aos 14, minha gravidez. Senti tanta vergonha que escondi a gestação até o meu médico notar meus tornozelos inchados e minha barriga protuberante. Dei à luz em 1968; o bebê morreu no hospital algumas semanas depois.

Voltei à escola e não contei a ninguém. Tinha medo de ser expulsa se soubessem a verdade. Então guardei o segredo só para mim, sempre temendo que, se alguém descobrisse o que havia acontecido, também me expulsasse de sua vida. Mesmo quando criei coragem para revelar ao mundo que fui molestada, ainda sentia vergonha e não disse nada sobre a gravidez.

Quando um membro da minha família, hoje falecido, revelou minha história aos tabloides, tudo mudou. Fiquei arrasada. Magoada. E me senti traída. Como essa pessoa podia ter feito isso comigo? Chorei sem parar. Lembro-me daquela tarde de domingo em que Stedman veio ao nosso quarto, escuro por conta das cortinas fechadas. Parado diante de mim, parecendo também ter chorado, ele falou: "Sinto muito. Você não merece isso."

Ao me arrastar da cama para o trabalho na manhã de segunda-feira após a divulgação da notícia, eu me sentia derrotada e tinha medo. Imaginava que todos na rua iriam apontar para mim e gritar: "Grávida aos 14 anos, que horror... você está expulsa!" Mas ninguém falou uma só palavra – nem estranhos, nem aqueles que eu conhecia. Fiquei chocada. Ninguém me tratou de forma diferente. Eu havia passado décadas esperando uma reação que nunca veio.

Desde então, fui traída por outras pessoas – mas, embora seja sempre um soco no estômago, isso já não me faz chorar ou não querer sair da cama. Tento sempre ter em mente as palavras do livro de Isaías 54:17: "Nenhuma arma forjada contra você prevalecerá." Cada momento difícil da vida tem um lado positivo, e eu logo percebi que a revelação do segredo foi libertadora. Só depois disso pude começar a reparar o dano causado ao meu espírito quando eu ainda era apenas uma menina. Percebi que vinha me culpando durante todos aqueles anos. E tenho certeza de que carregar a vergonha dentro de si é o maior fardo de todos. Quando não tem nada do que se envergonhar, quando sabe quem é e quais são as suas crenças, você alcança a sabedoria.

S*empre que me* vejo diante de uma decisão difícil, faço a mim mesma a seguinte pergunta: o que eu faria se não tivesse medo de cometer erros, me sentir rejeitada, fazer papel de boba ou ficar sozinha? O que eu sei de verdade é que, quando você retira o medo da equação, a resposta que procura aparece com mais clareza. E, quando for enfrentar aquilo que teme, *você* deve ter certeza de que o seu maior desafio pode – se você estiver disposto e aberto a isso – lhe trazer sua maior força.

V*ocê já deparou* com uma fotografia antiga e voltou imediatamente no tempo – a ponto de sentir na pele as roupas que estava usando na ocasião?

Tenho uma foto de quando eu tinha 21 anos que me faz experimentar exatamente essa sensação. A saia que eu vestia custou 40 dólares – mais do que eu já tinha gastado em qualquer peça de vestuário –, mas eu estava disposta a despender essa quantia para a minha primeira entrevista com uma grande celebridade: Jesse Jackson. Ele daria uma palestra contra as drogas em uma escola de ensino médio da região, e eu havia sido escalada para fazer a cobertura. Meu editor-chefe não achava que valesse a pena investir nosso tempo no evento, mas eu insisti (está bem, implorei), garantindo a ele que voltaria com uma matéria digna do noticiário das seis. E foi o que fiz.

Já naquela época eu gostava de contar as histórias de outras pessoas, de extrair a verdade da experiência delas e transformá-la em sabedoria que pudesse conscientizar, inspirar ou beneficiar o próximo. Mesmo assim, não sabia bem o que, ou como, dizer a Jackson.

Se soubesse o que sei agora, não teria desperdiçado um só minuto tendo dúvidas sobre como agir, pois, quando se trata de assuntos do coração, emoções, laços afetivos e falar diante de grandes plateias, eu brilho. Algo acontece entre mim e a pessoa com a qual estou interagindo, seja quem for: entro em sintonia com ela e percebo que ela passa a vibrar na mesma frequência. O que eu sei de verdade é que isso acontece porque meu interlocutor também passou pelas mesmas coisas que eu – provavelmente até por mais – e sentiu o mesmo que eu. O forte vínculo que estabeleço com qualquer pessoa com quem falo vem da consciência de que estamos todos na mesma jornada e de que todos queremos as mesmas coisas: amor, alegria e reconhecimento.

Seja qual for o desafio que você esteja enfrentando, deve lembrar que, embora a tela da sua vida seja pintada com experiências cotidianas, atitudes, reações e emoções, é *você* quem controla o pincel. Se eu soubesse disso aos 21 anos, poderia ter me poupado de muita mágoa e insegurança. Teria sido uma revelação compreender que somos todos artistas de nossa própria vida – e que podemos usar quantas cores e pinceladas desejarmos.

S*empre tive orgulho* de ser independente, íntegra e de ajudar o próximo. Mas a linha que separa o orgulho da egolatria é tênue. E eu descobri que às vezes é preciso se afastar do ego para enxergar a verdade. Então aprendi que, quando a vida fica difícil, o melhor é fazer a mim mesma uma pergunta muito simples: *O que isto veio me ensinar?*

Ainda lembro quando assumi as rédeas do programa *Oprah*, em 1988. Tive que comprar um estúdio e contratar todos os produtores, e havia um milhão de coisas que eu não sabia como fazer. Cometi muitos erros durante os anos iniciais (inclusive um tão grave que chamamos um padre para benzer o estúdio depois). Para minha sorte, eu não era tão famosa na época e podia aprender, sem ficar exposta, uma lição que me faria crescer.

Hoje em dia, parte do preço do sucesso é que as minhas lições se tornam públicas. Se eu levar um tombo, as pessoas saberão, e às vezes a pressão dessa realidade me dá vontade de gritar. Mas o que eu sei de verdade é que gritar não é do meu feitio. Posso contar nos dedos de uma só mão as ocasiões em que ergui a voz para alguém (quatro).

Então, quando me sinto assoberbada, geralmente vou para algum lugar tranquilo. Um banheiro, por exemplo, faz maravilhas. Fecho os olhos, volto-me para dentro de mim mesma e respiro fundo até sentir aquele pequeno lugar de paz que é igual à mesma paz que existe em você, nas árvores e em todas as outras coisas. Respiro até sentir esse lugar se expandir e tomar conta de mim. E sempre termino fazendo o oposto de gritar: sorrio ao pensar quão abençoada sou.

Quero dizer, é ou não é impressionante que eu, uma mulher nascida e criada no Mississippi – na época, um estado sob o apartheid –, que quando era nova tinha que ir à cidade até mesmo para ver TV (nem sonhávamos em ter televisão em casa), tenha chegado aonde eu cheguei?

Esteja onde estiver em sua jornada, espero que você também continue tendo que enfrentar desafios. É uma bênção ser capaz de sobreviver a eles, de continuar seguindo em frente – de estar em posição de escalar a montanha da vida, sabendo que o topo ainda está lá. E cada experiência é uma lição valiosa.

T*odos temos momentos* decisivos na vida que nos obrigam a parar, olhar para dentro de nós mesmos e repensar quem somos de verdade. Quando seu casamento chega ao fim, quando você perde o emprego que o definia, quando as pessoas nas quais você confiava lhe dão as costas, é inegável que mudar a maneira de encarar a própria situação é a chave para superá-la. E estar aberto a aprender com esses desafios é a diferença entre alcançar o sucesso e ficar estagnado no mesmo lugar.



À *medida que envelheço,* sinto meu corpo mudar. Por mais que me esforce, já não consigo correr tão rápido quanto antes, mas, para dizer a verdade, não me importo com isso. Tudo está mudando: meus seios, meus joelhos e minha atitude. Fico impressionada com a serenidade que tenho agora. Coisas que geralmente me deixavam fula da vida, cuspindo fogo, já não me afetam nem um pouco. E o que é ainda melhor: me conheço de tal maneira que só uma vida inteira de aprendizado pode oferecer.

Já disse antes que sempre soube que estava exatamente onde devia estar quando me via diante das câmeras falando com espectadores de todo o mundo. Nunca me senti tão "em casa". Mas o Universo é uma caixinha de surpresas. Estou aprendendo que não existe só um lugar em que é possível se sentir "em casa". Em vários pontos da nossa jornada, se prestarmos atenção, podemos entoar a canção que nascemos para cantar em perfeita sintonia com a vida. Tudo o que já fizemos e o que estamos destinados a fazer entra em harmonia com quem somos. Quando isso acontece, o que sentimos é a mais verdadeira expressão de nós mesmos.

Sinto que estou indo nessa direção agora, e desejo o mesmo a você.

Uma das maiores lições da vida, para mim, tem sido compreender plenamente que o que parece um trecho sombrio na busca do sucesso é, na verdade, o Universo direcionando você para um novo caminho. Qualquer coisa pode ser um milagre, uma bênção, uma oportunidade, se você decidir ver dessa forma. Se eu não tivesse perdido meu cargo de âncora do noticiário das seis em Baltimore em 1977, meu programa de entrevistas nunca teria se tornado realidade na época em que se tornou.

Quando consegue ver os obstáculos sob a perspectiva do que eles realmente são, você nunca perde a fé no caminho que deve trilhar para chegar ao seu destino. O que eu sei de verdade é que a pessoa que você está destinada a se tornar é uma evolução da pessoa que é agora. Então, aprender a ver as lições, os erros e contratempos como degraus para o futuro é um sinal claro de que você está seguindo na direção certa.

Q*uando enfrento momentos* difíceis, geralmente recorro a uma canção gospel chamada "Stand". Nela, o compositor Donnie McClurkin canta: "O que fazer quando você já fez tudo o que podia e mesmo assim nunca parece o bastante? O que você dá quando já deu tudo e mesmo assim parece que não vai conseguir?" A resposta está no refrão simples: "Você se mantém firme."

É aí que reside a nossa força: na capacidade de enfrentar as dificuldades e prosseguir. Isso não significa que as pessoas perseverantes nunca sintam insegurança, medo e cansaço. Elas sentem. Mas, mesmo nos momentos mais difíceis, podemos ter fé no fato de que, se dermos só mais um passo além do que julgamos ser capazes, se buscarmos dentro de nós aquela incrível determinação que todo ser humano possui, aprenderemos uma das lições mais profundas que a vida tem a oferecer.

O que eu sei de verdade é que não existe força sem desafio, adversidade, resistência e, muitas vezes, dor. Os problemas que lhe dão vontade de jogar as mãos para o céu e gritar "Misericórdia!" irão aumentar sua tenacidade, coragem, disciplina e determinação.

Aprendi a buscar no meu íntimo a força que herdei de todos os que vieram antes de mim – avós, irmãs, tias e irmãos que suportaram provações inimagináveis e ainda assim sobreviveram. "Seguirei em frente sozinha, e hei de me manter firme como se fosse dez mil", proclama Maya Angelou em seu poema "Nossas avós". Em minha passagem por este mundo, carrego toda a minha história comigo – todas as pessoas que desbravaram o caminho para mim são parte de quem eu sou.

Reflita um pouco sobre a *sua* história – não só onde nasceu ou foi criado, mas as circunstâncias que contribuíram para a sua presença aqui e agora. Quais foram os momentos da sua jornada que lhe causaram dor ou medo? É bem provável que você já tenha passado por alguns. Porém, o mais extraordinário é o seguinte: você ainda está aqui, firme e forte.

União

"O amor é o fato essencial da existência.
É a nossa realidade suprema e o nosso propósito na Terra."

– MARIANNE WILLIAMSON



C*onversar com milhares* de pessoas ao longo dos anos me mostrou que existe um desejo comum a todos nós: queremos nos sentir valorizados. Seja uma mãe em Topeka ou uma empresária na Filadélfia, em nosso íntimo cada um de nós deseja ser amado, querido, necessário e reconhecido – ter laços que façam com que possamos nos sentir mais vivos e humanos.

Certa vez gravei um programa em que entrevistei sete homens de diferentes idades e origens, todos com um traço em comum: eles haviam traído suas esposas. Foi uma das conversas mais interessantes e sinceras que já tive, e uma experiência muito reveladora para mim. Percebi que o desejo de se sentir ouvido, necessário e importante é tão forte que nos leva a buscar esse tipo de validação de qualquer forma. Para muitas pessoas – homens e mulheres –, ter um caso é uma afirmação de que elas são mesmo *interessantes*. Um dos homens com quem falei, que era casado havia dezoito anos e achava ter um código moral que o impediria de cair na tentação do adultério, disse sobre a amante: "Não havia nada de especial nela. Mas ela me ouvia, demonstrava interesse em mim e fazia com que eu me sentisse especial." Esta é a questão, pensei – todos queremos sentir que somos importantes para alguém.

Enquanto eu crescia entre Mississippi, Nashville e Milwaukee, não me sentia amada. Achava que poderia fazer as pessoas gostarem de mim se fosse bem-sucedida. Então, por volta dos 20 anos, passei a basear meu valor no fato de ser amada ou não por um homem. Lembro que cheguei a jogar as chaves de um namorado na privada e dar a descarga para evitar que ele me largasse! Eu não era diferente de uma mulher que apanhasse do marido. Não levava tabefes todas as noites, mas, como minhas asas haviam sido cortadas, eu não conseguia alçar voo. Tinha muito a meu favor, mas achava que sem um homem eu não era nada. Só anos mais tarde compreendi que não poderia encontrar o amor e a aprovação que desejava fora de mim mesma.

O que eu sei de verdade é que falta de intimidade não significa estar distante de outra pessoa; é não dar valor a si mesmo. É verdade que todos precisamos de relacionamentos que nos enriqueçam e nos sirvam de apoio. Mas também é fato que,

se você está procurando alguém para curá-lo e completá-lo – para calar aquela voz interna que sempre sussurrou que você não tem valor –, então está perdendo seu tempo. Por quê? Porque se você ainda não tem consciência do próprio valor, não há nada que seus amigos, sua família ou seu parceiro possam lhe dizer que o convença disso. O Criador lhe deu total responsabilidade sobre a sua vida, e essa responsabilidade traz consigo um incrível privilégio: o poder de dar a si mesmo o amor, o afeto e a intimidade que você talvez não tenha recebido quando criança. Você é a melhor mãe, o melhor pai, a melhor irmã, o melhor amigo, primo e parceiro que terá na vida.

Neste exato momento, tudo o que precisa fazer é escolher ver a si mesmo como alguém cuja vida possui um significado inerente – então escolha vê-la dessa forma. Você não precisa perder nem mais um segundo concentrando-se num passado em que não recebeu o apoio que deveria dos seus pais. Sim, você merecia esse amor, mas agora cabe a você dá-lo a si mesmo e seguir em frente. Pare de esperar que seu marido ou sua mulher diga "eu lhe dou valor", ou que seus filhos lhe digam que você é uma mãe ou um pai excelente, ou que alguém venha salvá-lo e se case com você, ou que seus melhores amigos lhe garantam que você tem valor. Olhe para dentro de si – o amor deve partir de você.

O *segredo para qualquer* relacionamento é a comunicação. Sempre pensei na comunicação como uma dança. Uma pessoa dá um passo à frente, a outra dá um para trás. Cada passo em falso pode fazer os dois caírem embaralhados no chão. Eu descobri que, quando nos achamos numa situação dessas – com seu marido, um colega de trabalho, um amigo ou um filho –, a melhor opção é sempre perguntar à outra pessoa: "O que você realmente quer de mim?" A princípio ela pode resistir um pouco, pigarrear bastante e talvez ficar um tempo calada. Mas se você esperar o suficiente para receber uma resposta sincera, garanto que será algo como: "Quero ter certeza de que você me dá valor." Estenda a mão do diálogo e da compreensão e ofereça duas das palavras mais importantes que qualquer um de nós pode receber: "Estou ouvindo." O que eu sei de verdade é que seu relacionamento só sairá ganhando com isso.

N*unca fui muito* sociável. Sei que isso pode causar surpresa à maioria de vocês, mas pergunte a qualquer pessoa que me conheça bem e ela irá confirmar. Sempre reservei meu tempo livre só para mim, e no máximo para um pequeno círculo de amigos que considero minha família. Somente depois de anos vivendo em Chicago percebi que poderia contar nos dedos de uma só mão, com sobra, o número de vezes que fiz uma visita a algum amigo, saí com alguém para jantar ou saí à noite só para me divertir.

Desde que deixei a casa do meu pai, só morei em apartamentos e quase nunca me dei ao trabalho de conhecer nem sequer meu vizinho de porta, quanto mais as outras pessoas do mesmo andar. Dizia a mim mesma que estávamos sempre muito ocupados. Mas em 2004, pouco depois de perceber isso, eu me mudei para uma casa – não um apartamento, mas uma casa – na Califórnia, e um novo mundo se abriu para mim. Depois de anos sob o olhar constante do público, convivendo com algumas das pessoas mais fascinantes do mundo, eu finalmente me tornei sociável. Pela primeira vez depois de adulta, me senti parte de uma comunidade. Pouco depois que cheguei, enquanto empurrava meu carrinho pela seção de cereais do supermercado, uma mulher que eu não conhecia me abordou e disse: "Seja bem-vinda ao nosso cantinho. Todos nós adoramos viver aqui, e espero que você também goste." Ela falou isso com tanta sinceridade que tive vontade de chorar.

Foi então que tomei a decisão consciente de não fechar o portão da minha vida como o fizera durante os tantos anos em que vivi na cidade grande, descartando até mesmo a possibilidade de um novo círculo de amizades. Agora moro em uma comunidade em que todo mundo me conhece e eu conheço todo mundo.

Primeiro, meus vizinhos mais próximos, Joe e Judy, me convidaram a ir à casa deles para comer a pizza caseira de Joe, que estaria pronta em uma hora. Eu titubeei apenas por um instante. Calcei meus chinelos e fui até lá com uma calça de moletom e nenhuma maquiagem, e acabei ficando a tarde inteira. Bater papo na casa de estranhos, descobrir interesses em comum, tudo isso era novidade para mim – praticamente uma aventura.

Desde então, tomei chá com os Abercrombies, que moram a três casas de distância da minha, fui a um churrasco no quintal de Bob e Marlene, a uma festa à beira da piscina de Barry e Jelinda, tomei martínis de melancia na casa de Julie, colhi rosas no jardim de Sally. Fui a um jantar chique na casa de Annette e Harold que tinha mais talheres do que eu era capaz de manusear, e também compareci a um concurso de preparo das melhores costelas (que eu não venci, embora merecesse) na casa da Margo. Assisti ao pôr do sol e comi feijão-fradinho na casa dos Nicholsons e

fui a um verdadeiro banquete ao ar livre com cinquenta vizinhos na casa dos Reitmans. Só não conhecia duas pessoas pelo nome. Então, sim: me tornei *muuuuuito* sociável.

E, graças a isso, minha vida ganhou uma nova e inesperada faceta. Achei que já tinha feito minha cota de amigos. Mas, para minha grande surpresa, passei a ansiar por passar o tempo, rir e criar laços com aquelas pessoas e trazê-las para o meu círculo de amizades. Isso acrescentou um novo sentido à minha vida, um senso de comunidade que eu nem sequer sabia que estava perdendo.

O que eu sei de verdade é que tudo acontece por um motivo – e a estranha que se aproximou de mim no supermercado com tanta simpatia desencadeou algo: a possibilidade de que eu viesse a fazer da minha nova vizinhança um verdadeiro lar, não só um lugar para viver. Eu sempre soube que a vida é melhor quando compartilhada. Mas agora percebo que ela se torna ainda mais gostosa quando você amplia o seu círculo.

S*ejamos francos: o* amor é um assunto tão batido, trivializado e dramatizado que chegamos ao ponto de estar totalmente iludidos quanto ao que ele é ou deixa de ser. A maioria de nós não consegue enxergar isso porque tem as próprias ideias preconcebidas sobre o que esse sentimento deve causar (esperamos que nos arrebate e que nos deixe derretidos) e a forma como ele deve se apresentar (em uma embalagem alta, em boa forma, inteligente e charmosa). Então, se ele não surge de acordo com nossas fantasias pessoais, não conseguimos reconhecê-lo.

Mas o que eu sei de verdade é que o amor está em toda parte. É possível amar e ser amado independentemente de quem você seja. O amor existe em todas as formas. Às vezes, quando ando pelo meu quintal, sinto-o vibrar em todas as árvores. Ele está sempre disponível, só precisamos chamá-lo.

Já vi muitas mulheres (inclusive eu mesma) iludidas por ideias românticas, acreditando que não podem estar completas se não encontrarem alguém que lhes dê a sensação de plenitude. Se você para para pensar, isso não parece ridículo? Você, sozinha, é uma pessoa completa. E, se por acaso se sente incompleta, é você, sozinha, que deve preencher todos os espaços vazios com amor. Como disse Ralph Waldo Emerson: "A única coisa que pode lhe trazer paz é você mesmo."

Nunca me esquecerei da ocasião em que estava limpando um[illegible]ta e deparei com doze páginas que não esperava encontrar e tive que parar para reler. Era uma carta de amor que eu havia escrito, mas não enviei (graças a Deus), para um cara com quem saía na época. Eu tinha 29 anos, estava desesperada e obcecada por aquele homem. As doze páginas de lamúrias carentes eram tão patéticas que eu mal consegui me reconhecer nelas. E, embora guarde meus diários desde os 15 anos, decidi queimar, como em uma cerimônia fúnebre, aquele testemunho do que eu achava que fosse o amor. Não queria deixar nenhum registro por escrito de que eu um dia tivesse sido tão ridícula e desconectada de mim mesma.

Já vi muitas mulheres se anularem por conta de homens que claramente não lhes davam a mínima. Já vi muitas se contentarem com migalhas. Mas agora sei que um relacionamento baseado no amor verdadeiro é algo que faz você se sentir *bem.* Deve lhe trazer alegria – não só de vez em quando, mas na maior parte do tempo. Nunca deve levar você a perder sua opinião, seu amor-próprio ou sua dignidade. E, quer tenha 25 ou 65 anos, você deve poder ser exatamente quem é – e sair muito mais enriquecida da relação.

O *amor romântico não* é o único que vale a pena buscar. Já conheci muitas pessoas que ansiavam por se apaixonar, ser resgatadas de sua vida cotidiana e arrebatadas por uma euforia romântica, quando em toda parte há crianças, vizinhos, amigos e outras pessoas que também desejam ter alguém com quem se relacionar. Olhe com atenção à sua volta – as possibilidades são ilimitadas.

Por outro lado, se achar difícil demais escancarar seu coração para o Amor com "A" maiúsculo, comece devagar: demonstre compaixão e quando menos esperar você começará a sentir algo mais profundo. Logo será capaz de oferecer ao próximo as dádivas da compreensão, da empatia, do carinho e – tenho certeza – do amor.

E*m tempos de* crise, sempre me impressiona o modo como as pessoas vêm me oferecer palavras de incentivo. Já tive momentos devastadores – todos nós tivemos –, mas fui sustentada pela bondade e pelo amor de amigos que vieram me perguntar se podiam ajudar de alguma forma. Mal sabiam eles que já haviam ajudado pelo simples fato de terem perguntado. Pessoas próximas, e outras que eu nem sequer conhecia, construíram uma rede de apoio para me sustentar nas horas mais difíceis.

Nunca me esquecerei de quando, após um golpe especialmente duro há alguns anos, meu amigo BeBe Winans bateu à minha porta do nada. "Vim aqui porque preciso lhe dizer uma coisa", falou ele. E começou a cantar o hino de louvor que sabe ser meu favorito: "Eu entrego tudo a Ti. Entrego tudo a Ti. Entrego tudo, meu Salvador abençoado, entrego tudo a Ti."

Fiquei em silêncio, fechei os olhos e me abri para essa dádiva de amor e canção. Quando ele terminou, senti um alívio de toda a pressão. Contentei-me em apenas ser. E, pela primeira vez em semanas, experimentei a mais pura paz.

Quando abri os olhos e enxuguei as lágrimas, BeBe estava radiante. Ele começou a dar sua risada gutural e me ofereceu um grande abraço. "Garota", falou, "eu vim aqui só para lembrá-la de que você não precisa carregar esse fardo sozinha."

Saber que alguém se importa com seu bem-estar quando as coisas não estão indo bem, isto é amor. Sinto-me abençoada por ter esta certeza.

E*u achava que* sabia muito sobre amizade até passar onze dias cruzando o país em um Chevy Impala com Gayle King. Somos amigas íntimas desde os 20 anos. Ajudamos uma a outra a superar momentos difíceis, passamos férias juntas, trabalhamos juntas em minha revista. Mas ainda havia mais a aprender.

No Memorial Day de 2006, saímos para "ver os Estados Unidos de dentro de um Chevrolet". Sempre achei a ideia muito charmosa. Quando deixamos a minha garagem na Califórnia, estávamos cantando a plenos pulmões e morrendo de rir. Três dias depois, nos arredores de Holbrook, no Arizona, já apenas cantarolávamos. E quando chegamos a Lamar, no Colorado, cinco dias depois, não dávamos mais um pio.

A viagem foi um suplício. Todos os dias, passávamos seis, oito, dez horas sem ver nada além de estrada a perder de vista. Quando era a vez de Gayle dirigir, ela insistia em manter o rádio ligado o tempo todo; eu queria silêncio. "Para estar sozinha com os meus pensamentos" tornou-se uma piada constante. Enquanto ela cantava escandalosamente, eu percebi que não havia uma só canção que Gayle não conhecesse. (Quase todos os artistas eram seus "favoritos".) Isso era tão irritante para mim quanto o silêncio era para ela na minha vez de dirigir. Aprendi a ter paciência. E, quando minha paciência se esgotou, comprei tampões de ouvido. Todas as noites, chegávamos ao hotel da vez exaustas, mas ainda éramos capazes de rir de nós mesmas. Ríamos do meu medo de cruzamentos, de estradas interestaduais, de fazer ultrapassagens. Ah, e de atravessar pontes.

É claro que Gayle irá lhe dizer que dirijo muito bem. Ela mesma é um ás do volante, fazendo tranquilamente as curvas da Pennsylvania Turnpike e nos levando com perseverança até Nova York. Houve apenas um contratempo: quando chegamos à Pensilvânia, ela já estava com os olhos irritados depois de tanto tempo usando lentes de contato. Estávamos nos aproximando da Ponte George Washington, aliviadas ao vislumbrar o fim de nossa longa jornada à base de salgadinhos industrializados. O sol já se punha e a noite caía depressa. Gayle falou:

– Detesto ter que dizer isso, mas não consigo enxergar.

– Como assim, não consegue enxergar? – perguntei, tentando manter a calma.

– Por acaso todos os faróis estão com auréolas em volta deles? Você também está vendo isso?

– Ahnnn, não, não estou. *Você consegue ver as faixas de trânsito?*

A essa altura, eu já estava gritando, imaginando a seguinte manchete: "Viagem de amigas termina em tragédia na Ponte George Washington." Não havia acostamento, e os carros passavam por nós a toda a velocidade.

– Conheço muito bem esta ponte – falou ela. – Essa é a nossa salvação. E tenho um plano. Quando chegarmos ao pedágio, irei encostar o carro, tirar as lentes e colocar os óculos.

O pedágio ainda estava bem longe.

– O que posso fazer? – perguntei, quase em pânico. – Quer que eu segure o volante para você?

– Não, vou simplesmente seguir as faixas brancas. Acha que consegue tirar minhas lentes de contato e colocar meus óculos em mim? – brincou ela.

Pelo menos acho que foi uma brincadeira.

– Isso seria perigoso e impossível – retruquei.

– Então ligue o ar-condicionado, estou suando – pediu ela.

E foi suando frio que seguimos até a cabine de pedágio, e depois chegamos em segurança a Nova York. O pessoal que vinha atrás de nós certamente mandou fazer camisas com os dizeres "Eu sobrevivi à viagem".

O que eu sei de verdade é que, se você consegue sobreviver onze dias em um cubículo com uma amiga e sair da experiência rindo, a amizade de vocês é verdadeira.

A *história de como* minha adorada cadela Sadie entrou na minha vida é antológica: no abrigo em que a encontrei, em Chicago, ela abraçou meu ombro, lambeu minha orelha e sussurrou: "Por favor, me leve para casa." Pude sentir que ela estava implorando por uma nova vida comigo.

Senti uma afinidade instantânea entre nós. Mas, só para garantir que eu não estava cega por um momento de paixão canina avassaladora, Gayle disse: "Por que não espera até amanhã para ver o que acha da ideia?" Então decidi aguardar 24 horas. No dia seguinte, Chicago foi assolada por uma nevasca – um péssimo dia para trazer uma cadelinha para casa, pensei. Especialmente se você mora em um arranha-céu. Já é difícil treinar um cão no 77º andar em dias de sol – cachorrinhos precisam passear *muito* quando estão começando a aprender a hora de sair e a hora de ficar em casa.

Mesmo assim, Stedman e eu vestimos nossos casacos e usamos nosso carro com tração nas quatro rodas para atravessar a cidade. Só para "dar mais uma olhadinha", jurei. A Srta. Sadie, a menorzinha da ninhada, tocou o meu coração. Adoro transformar um azarão em um vencedor.

Uma hora depois, estávamos numa pet shop comprando uma casinha, tapetes higiênicos, coleira, ração para filhotes e brinquedos.

A princípio, deixamos a casinha ao pé da cama. Mesmo assim, ela não parava de chorar. Passamos a casinha para cima da cama, bem no meio, para que ela pudesse me ver perfeitamente – queria fazer todo o possível para evitar que Sadie ficasse ansiosa em sua primeira noite separada da ninhada. Não adiantou: ela continuava a ganir e choramingar. Em seguida, pôs-se a uivar a plenos pulmões. Então tirei-a da casinha e a deixei dormir em meu travesseiro. Sei que isso não é maneira de se treinar um cachorro. Mas foi o que fiz – a ponto de Sadie achar que *eu* era sua companheira de ninhada. De manhã, quando acordei, ela já havia se enroscado em meu ombro, a posição mais confortável que encontrou para dormir.

Cinco dias depois de levá-la para casa, perdi todo o bom senso e resolvi adotar um irmãozinho dela, Ivan. Durante 24 horas, a vida foi perfeita: Ivan era o companheiro de brincadeiras de Sadie, e eu não precisava ser. (Foi bom dar um tempo nisso de jogar a bola e coelhinhos de borracha para ela pegar.)

Ivan passou o dia inteiro saltitando ao sol com Sadie e meus dois golden retrievers, Luke e Layla. Então recusou seu jantar. Depois começou a diarreia, seguida de vômitos e mais diarreia. Isso foi no sábado. Na segunda-feira de manhã, já não havia dúvidas de que ele tinha o temido parvovírus.

Eu já havia enfrentado esse vírus treze anos antes, com meu cocker spaniel marrom, Solomon. Ele quase morreu. Tinha mais de um ano quando adoeceu e ficou vinte dias internado num hospital veterinário. Ivan tinha apenas onze meses. Seu sistema imunológico era jovem demais para resistir. Quatro dias depois de o levarmos para a clínica de emergência, ele morreu.

Naquela manhã, Sadie se recusou a comer. Embora testes anteriores tivessem dado negativo, eu sabia que ela também estava com o vírus.

Foi assim que começou o suplício para tentar salvá-la. Transfusões de plasma. Antibióticos. Probióticos. E visitas diárias. Eu queria que todos os cidadãos do nosso país recebessem o tipo de cuidados médicos e tratamento que aquela cadelinha recebeu. Durante os primeiros quatro dias, ela só piorou. Em determinado momento eu disse para o veterinário: "Estou preparada para deixá-la partir. Ela não deveria ter que lutar tanto."

Mas Sadie lutou. No dia seguinte, sua contagem de glóbulos brancos começou a melhorar, e dois dias depois ela estava comendo alegremente pedacinhos de frango.

Pouco depois, Sadie voltou para casa, magra e frágil, mas pronta para recomeçar sua vida. Com o tempo, recuperou-se por completo.

Durante o período que ela e Ivan passaram no hospital, fiquei preocupada, aflita e mal consegui dormir – exatamente como teria ficado por qualquer membro da família. O que eu sei de verdade é que os bichinhos de estimação representam em nossa vida um vínculo incondicional e recíproco de dedicação e cuidado.

Amor canino: não há nada igual no mundo.

Q*uando você faz* do amor ao próximo a história da sua vida, nunca existe um último capítulo, pois o seu legado continua. Você oferece sua luz a uma pessoa, e ela a faz brilhar em outra, e depois em outra, e assim por diante. O que eu sei de verdade é que, quando fizermos o balanço final de nossa existência – quando já não houver listas de tarefas, quando as caixas de entrada de nossos e-mails estiverem vazias –, a única coisa que ainda terá alglor será o fato de termos amado o próximo e termos sido amados por ele.

Gratidão

"Se a única oração que você fizer na vida
for 'Obrigado', já será suficiente."

– ECKHART TOLLE



Há *anos defendo* a força e o prazer que a gratidão pode nos trazer. Mantive um diário para registrar a minha durante toda uma década – e sugeri a todos que eu conhecia que fizessem o mesmo. Então a vida ficou corrida demais. Fui vencida pela minha agenda. Ainda abria o caderno algumas noites, mas comecei a negligenciar o ritual de escrever as cinco coisas pelas quais era grata todos os dias.

Em 12 de outubro de 1996, essas coisas foram:

1. Minha corrida pela Fisher Island, na Flórida, com uma leve e refrescante brisa.
2. Comer melão gelado sentada em um banco ao sol.
3. Uma longa e hilária conversa com Gayle sobre seu encontro às escuras com um cara que era o próprio Sr. Cabeça de Batata.
4. Um sorvete de frutas de casquinha, tão gostoso que eu lambi os dedos.
5. Maya Angelou me telefonando para ler um novo poema para mim.

Há alguns anos, quando deparei com essa lista, perguntei a mim mesma por que momentos simples já não me traziam alegria. Desde 1996, acumulei mais riqueza, mais responsabilidade, mais bens materiais; era como se tudo tivesse crescido exponencialmente – menos minha felicidade. Como havia me tornado, com todas as opções e oportunidades ao meu dispor, uma daquelas pessoas que nunca têm tempo para se sentirem alegres? Estava sendo puxada em tantas direções que já não conseguia sentir mais nada. Estava fazendo coisas demais.

Mas a verdade é que além de tudo eu estava muito ocupada em 1996. A diferença é que a gratidão era uma prioridade diária. Eu passava o dia procurando motivos para senti-la, e sempre aparecia algo.

Às vezes estamos tão concentrados na dificuldade da nossa escalada que nos esquecemos de agradecer simplesmente por *termos* uma montanha para escalar.

Minha vida ainda é uma loucura. Hoje, no entanto, sinto-me continuamente grata por ter a energia necessária para aguentar minha rotina. E estou de volta ao jornalismo (eletrônico, desta vez). Sempre que vejo um motivo para agradecer, eu o

anoto. O que eu sei de verdade é que ser grato por qualquer coisa que surja na sua vida muda todo o seu mundo. Você passa a irradiar e atrair mais coisas boas quando está consciente de tudo o que tem, em vez de se concentrar no que não tem.

Eu garanto: se você abrir espaço para um pouco de gratidão todos os dias, ficará impressionado com os resultados.

– D*iga obrigada!*

Há muitos anos, essas palavras de Maya Angelou transformaram minha vida. Eu estava ao telefone com ela, sentada na tampa da privada em meu banheiro, chorando de forma tão incontrolável que mal conseguia falar.

– Pare com isso! – ralhou Maya. – Pare agora mesmo e diga obrigada!

– Mas você... você não entende – solucei.

Até hoje não consigo lembrar por que estava tão transtornada, o que comprova que Maya tinha total razão.

– Entendo, sim – retrucou ela. – Quero ouvir você dizer agora mesmo. Bem alto. "Obrigada."

Titubeante, obedeci:

– Obrigada. – Então funguei mais um pouco. – Mas o que estou agradecendo?

– Está agradecendo o fato de sua fé ser forte a ponto de você ter certeza de que, seja qual for o problema, vai superá-lo – falou Maya. – Está agradecendo por saber que, mesmo em meio à pior tempestade, há um arco-íris colocado por Deus nas nuvens. Está agradecendo porque não existe problema criado que possa se comparar ao Criador de todas as coisas. Diga obrigada!

Foi o que fiz – e faço o mesmo até hoje.

Sentir-se grato o tempo todo não é fácil. Mas é justamente quando você se sente menos grato que mais precisa daquilo que a gratidão pode lhe dar: perspectiva. A gratidão pode mudar qualquer situação. Ela altera suas vibrações, transformando sua energia negativa em positiva. É a maneira mais fácil, mais rápida e mais poderosa de causar mudanças em sua vida – se sei de alguma coisa de verdade, é isso.

Eis o maior benefício da gratidão: para senti-la, você precisa deixar o ego de lado. O que surge no lugar dele são uma compaixão e uma compreensão maiores. Em vez de se sentir frustrado, você escolhe a gratidão. E quanto mais grato se torna, mais motivos tem para sentir gratidão.

Maya Angelou tinha toda a razão. Por pior que seja o momento pelo qual está passando, é exatamente isto que você fará: passará pela situação. Nada dura para sempre. Então, diga obrigada agora. Porque você sabe que o arco-íris está por vir.

É *impossível calcular a* quantidade de tempo e energia que já gastei considerando qual será minha próxima refeição: o que vou comer, o que acabei de comer, quantas calorias ou quantos gramas de gordura tal comida contém, quanto tempo de exercícios precisarei fazer para queimá-las, e, se não fizer exercícios, quanto tempo levará para os quilinhos a mais ficarem visíveis... e assim por diante. Comida sempre foi um pensamento constante na minha cabeça ao longo dos anos.

Ainda tenho a ficha que preenchi para o primeiro nutricionista com quem me consultei, em Baltimore, em 1977. Eu tinha 23 anos, pesava 67 quilos, vestia tamanho 42 e me achava gorda. O médico me prescreveu uma dieta de 1.200 calorias por dia e em menos de duas semanas perdi 4,5 quilos. Dois meses depois, tinha ganhado 5,5 de volta. Assim começou o ciclo de descontentamento, de luta contra o meu corpo. Contra mim mesma.

Entrei para o pelotão das dietas: fiz a de Beverly Hills, de Atkins, de Scarsdale, da sopa de repolho e até a da banana, do cachorro-quente e do ovo. (Você deve achar que estou brincando. Quem me dera.) O que eu não sabia era que, a cada dieta, meus músculos definhavam, meu metabolismo desacelerava e isso criava as condições para que eu ganhasse ainda mais peso. Por volta de 1995, depois de quase duas décadas de efeito sanfona, enfim percebi que ser grata pelo meu corpo, quer ele estivesse em forma ou não, era o segredo para amar mais a mim mesma.

Mas, embora tivesse chegado a essa conclusão racionalmente, colocá-la em prática era outra história. Somente seis anos depois, após seis meses de palpitações cardíacas inexplicáveis, eu finalmente entendi. Em 19 de dezembro de 2001, escrevi em meu diário: "O que eu sei de verdade é que ter palpitações à noite me deixa mais consciente da felicidade que devo sentir ao acordar pela manhã, e mais grata por cada dia." Parei de achar que meu coração não estava fazendo mais do que sua obrigação e passei a lhe agradecer por cada batida que ele já dera por mim. Fiquei pasma ao constatar o seguinte: em 47 anos, eu nunca tinha dedicado um só pensamento ao que meu coração faz. E, durante todo esse tempo, ele havia fornecido oxigênio aos meus pulmões, fígado, pâncreas, e até ao meu cérebro, uma batida por vez.

Eu passara anos negligenciando meu coração, deixando de lhe dar o apoio de que ele precisava. Comendo demais. Estressando-me demais. Fazendo coisas em excesso. Não é de espantar que, ao me deitar para dormir, ele não conseguisse desacelerar. Acredito que tudo que acontece tem um motivo, que cada experiência traz uma mensagem, se estivermos dispostos a ouvi-la. Então o que meu coração palpitante estava tentando me dizer? Eu ainda não sabia. Porém, o simples fato de fazer a

pergunta me fez olhar para o meu corpo e perceber como eu o vinha desrespeitando. Como cada dieta que eu fizera tinha sido só porque eu queria caber – ou me enquadrar – em alguma coisa. Cuidar do meu coração, da força vital do meu corpo, nunca havia sido minha prioridade.

Então, numa bela manhã ensolarada, eu me sentei na cama e jurei que, daquele momento em diante, iria amar meu coração. Tratá-lo com respeito. Alimentá-lo e cuidar dele. Exercitá-lo e então deixá-lo descansar. Depois, certa noite, saí da banheira e olhei para o espelho de corpo inteiro. Pela primeira vez, não parti para a autocrítica. Em vez disso, tive uma sensação calorosa de gratidão pelo que via. Meu cabelo trançado, meu rosto limpo, sem nenhum traço de maquiagem. Meus olhos brilhantes, vivos. Ombros e pescoço fortes e firmes. Eu me senti grata pelo corpo em que vivia.

Analisei-me da cabeça aos pés e, embora houvesse muito que melhorar, já não odiava nenhuma parte de mim, nem mesmo minhas celulites. Disse a mim mesma: *Este é o corpo que lhe foi dado – ame o que você tem.* Então comecei a amar verdadeiramente o rosto com que nasci: as linhas que já estavam debaixo dos meus olhos aos 2 anos de idade ficaram mais profundas, mas são as minhas linhas. O nariz largo que aos 8 anos tentei afinar prendendo-o com um pregador de roupas e colocando uma bola de algodão de cada lado para dormir é o mesmo nariz do qual aprendi a gostar. Os lábios grossos que eu costumava puxar para dentro sempre que sorria são os mesmos que usei para falar com milhões de pessoas todos os dias – meus lábios precisam ser grossos.

Nesse momento, parada diante do espelho, tive minha própria "transformação espiritual / um renascimento profundo no amor", como escreveu Carolyn M. Rodgers em um de meus poemas preferidos, "Some Me of Beauty" (Um eu que é belo), que diz: "E eu então soube, olhando para o espelho de corpo inteiro / que muitas coisas estavam terminadas / E um eu que é belo estava prestes a começar."

O que eu sei de verdade é que não há necessidade de lutar contra o seu corpo quando você pode amá-lo, sentir-se grata e fazer as pazes com ele.

E*u vivo em* estado de gratidão – e, por isso, já fui recompensada um milhão de vezes. Comecei a agradecer por coisas pequenas, e quanto mais grata me tornava, mais minhas recompensas aumentavam. Isso acontece porque aquilo em que você se concentra se expande – e digo isso com toda a certeza. Quando você foca no que há de bom na sua vida, cria mais coisas boas.

T*odos já ouvimos* que é melhor dar do que receber. Bem, o que eu sei de verdade é que também é muito mais divertido. Nada me faz mais feliz do que um presente bem dado e recebido com alegria.

Posso dizer com honestidade que todos os presentes que já dei trouxeram pelo menos tanta felicidade para mim quanto para os presenteados. Eu os dou conforme manda meu coração. Ao longo do ano, isso pode significar enviar uma mensagem manuscrita de surpresa para alguém. Ou mandar um hidratante ótimo que acabei de descobrir. Ou um livro de poesia enfeitado com um belo laço. Não interessa o que seja: o que importa é quanto de você mesmo vai junto com o presente, para que, depois que ele seja recebido, o espírito de sua intenção permaneça.

Minha amiga Geneviève certa vez me deixou uma tigela de limões amarelos ainda com seus caules e folhas, recém-colhidos do seu quintal e amarrados com uma fita verde, diante da porta da minha casa, com um bilhete que dizia: "Bom dia." O conjunto todo era tão bonito em sua simplicidade que, muito tempo depois de os limões murcharem, eu sentia o espírito do presente todas as vezes que passava pelo lugar onde tinha posto a tigela. Agora, mantenho-a sempre cheia de limões para guardar a lembrança daquele "bom dia".

Você deve se lembrar de quando dei um monte de carros no meu programa. Pontiacs G6. Foi a coisa mais divertida que já fiz na TV. Mas, antes de começar a dá-los, eu me sentei para meditar na escuridão do meu closet, tentando me concentrar no momento e não ficar ansiosa por conta da grande surpresa que estava por vir. Para mim, era importante encher a plateia de pessoas que realmente precisassem de carros novos, para que todo aquele frisson tivesse algum sentido. Queria que esse presente representasse a essência de compartilhar aquilo que você tem. Rezei por isso, sentada no escuro com minhas bolsas e meus sapatos. Então desci até o estúdio e minhas preces foram atendidas.

No *fundo, ainda* sou uma garota do campo, pois cresci na zona rural do Mississippi – onde você, a não ser que plantasse ou criasse seu alimento (falo de porcos ou galinhas), não comia. Ajudar minha avó a arrancar folhas de nabo do jardim, depois me sentar na varanda partindo vagens e descascando ervilhas, era uma rotina que eu encarava com toda a naturalidade.

Atualmente, meu dia preferido da semana na primavera, no verão e no outono é o da colheita. Vamos ao jardim e colhemos alcachofra, espinafre, abóbora, vagem, milho, tomates e alface, além de montes de ervas frescas, cebolas e alho. A abundância disso tudo toca o meu coração.

Sempre fico encantada com o fato de que plantando-se tão pouco seja possível colher tanto. Na verdade, meu problema é justamente a quantidade. Não consigo comer tudo, mas não quero jogar fora nada do que vi crescer; quando você desperdiça comida que você mesmo cultivou, é como se estivesse jogando fora um presente. Estou sempre dando legumes e verduras aos meus vizinhos, e mesmo assim tenho mais do que preciso.

Toda a boa comida vem da terra. E, quer você a compre em uma feira de produtos orgânicos, na mercearia mais próxima ou a colha de seu próprio quintal, de uma coisa eu tenho certeza: a alegria de se alimentar bem não tem preço.

Certa vez, comi um pêssego fresco que estava tão doce, tão suculento, tão divino que enquanto o comia eu pensei: *Não existe palavra que descreva perfeitamente este pêssego – é preciso prová-lo para entender a verdadeira definição do que é um pêssego em toda a sua glória.* Fechei os olhos para saboreá-lo melhor. Mas ainda não havia sido o bastante, então guardei as duas últimas fatias para Stedman. Queria ver se ele concordava que aquele era o pêssego mais gostoso de todos os tempos. Após comer a primeira fatia, ele disse: "Hum, hum, hum... este pêssego me faz lembrar a minha infância." E então aquela coisa tão pequena se tornou maior, como acontece com tudo que compartilhamos em um espírito de gratidão.

A*inda me lembro* da primeira vez que decidi sair da minha zona de conforto e não ser generosa apenas com minha família e meus amigos, mas fazer algo significativo para alguém que eu não conhecia. Eu era repórter em Baltimore e tinha feito uma reportagem sobre uma jovem mãe e seus filhos, que estavam passando por grandes dificuldades. Nunca me esquecerei de quando voltei à casa deles e levei toda a família a um shopping para comprar roupas de frio. Eles ficaram tão agradecidos pelo gesto que aprendi como é boa a sensação de fazer algo inesperado por quem precisa.

Desde esse momento, no final da década de 1970, tenho sido abençoada pela capacidade de dar grandes presentes – tudo, desde lençóis de caxemira até bolsas de estudos para a faculdade. Já dei casas. Carros. Viagens ao redor do mundo. Serviços de uma excelente babá. Mas acredito que o melhor presente que qualquer um pode dar é a si mesmo.

No meu almoço de 50 anos, todas as mulheres presentes escreveram uma mensagem que dizia o que nossa amizade significava para elas. Todos os recadinhos foram colocados em uma caixa prateada, que ainda ocupa um lugar de honra na minha mesa de cabeceira. Sempre que me sinto um pouco para baixo, pego uma das mensagens para me reanimar.

Cerca de um ano depois, organizei um fim de semana de festividades em homenagem a dezoito mulheres empreendedoras e revolucionárias e algumas dezenas de jovens mulheres que tiveram seus caminhos pavimentados por elas. Batizei o evento de Legends Ball, o Baile das Lendas Vivas, e depois que ele acabou recebi cartas de agradecimento de todas as jovens que participaram. As cartas foram escritas à mão com todo o capricho e reunidas em um livro. É uma das coisas que guardo com mais carinho. E elas me inspiraram recentemente, quando uma amiga estava passando por uma má fase: eu liguei para todas as amigas *dela* e pedi que escrevessem suas mensagens de afeto, depois encadernei em um livro e lhe dei de presente.

Dei a outra pessoa o mesmo que havia recebido. E, se existe algo que eu sei de verdade, é que é para isto que estamos aqui: para darmos continuidade ao ciclo da generosidade.

As *pessoas na* mesa ao lado da minha estavam fazendo um escarcéu, comemorando um aniversário – cinco garçons cantavam "E pra Marilyn é tudo ou nadaaaa?". Nosso lado do salão aplaudiu quando Marilyn soprou a única vela no cupcake de chocolate que havia ganhado. Alguém me perguntou se eu poderia tirar uma foto com o grupo.

– Claro – falei, e depois perguntei de forma casual a ninguém em especial: – Quantos anos a Marilyn está fazendo?

A mesa inteira deu risadas nervosas. Uma pessoa retrucou, fingindo indignação:

– Não acredito que você perguntou isso!

Marilyn baixou a cabeça timidamente e falou:

– Prefiro não dizer.

Primeiro achei divertido, depois fiquei intrigada.

– Você quer que eu tire uma foto para celebrar seu aniversário, mas não quer me revelar sua idade?

– Bem, não quero falar para todo mundo ouvir. Passei as últimas semanas arrasada por saber que este dia estava chegando. Fico mal só de pensar no assunto.

– Você fica mal ao pensar que viveu mais um ano, que todos os seus desafios, preocupações, lutas, alegrias, cada respiração sua a cada dia conduziram até este momento? E agora que conseguiu chegar até aqui, você está comemorando, com uma velinha só, e ao mesmo tempo negando isso?

– Não estou negando – observou ela. – Só não quero fazer 43 anos.

Eu fingi uma cara de susto.

– Você tem *43 anos*? Puxa vida, agora entendo por que não quer que ninguém saiba.

Todos voltaram a soltar aquelas risadas nervosas.

Tiramos a fotografia, mas não consegui afastar Marilyn e suas amigas da mente.

Também pensei em Don Miguel Ruiz, autor de um dos meus livros favoritos, *Os quatro compromissos*. Segundo ele, "noventa por cento das crenças que carregamos não passam de mentiras, e nós sofremos por acreditar nelas".

Uma dessas mentiras em que acreditamos e que praticamos e reproduzimos é que ficar mais velho significa ficar mais feio. Então julgamos a nós mesmos e os outros, tentando nos manter como éramos antes.

É por isso que, ao longo dos anos, sempre fiz questão de perguntar às mulheres o que elas achavam sobre envelhecer. Perguntei a todas as que pude, desde Bo Derek a Barbra Streisand.

Ali MacGraw me disse: "A mensagem que mulheres da minha idade transmitem a trintonas e quarentonas apavoradas é que a vida delas está praticamente acabada. Isso é uma grande balela."

Beverly Johnson respondeu: "Por que estou tentando manter este corpo de adolescente quando não sou mais uma adolescente e todo mundo sabe disso?" Isso foi uma epifania para mim.

E Cybill Shepherd ofereceu um insight maravilhoso com sua honestidade: "Eu morria de medo de que, à medida que envelhecesse, ninguém mais me desse valor."

Se você é abençoado o suficiente para chegar a envelhecer, que é a forma como eu encaro o envelhecimento (sempre penso nos anjos do 11 de Setembro que não chegarão a tanto), poderá aprender com a sabedoria de pessoas que estão celebrando esse processo com vitalidade, vigor e graça.

Tive mentores maravilhosos nesse sentido. Maya Angelou, que aos 80 e poucos anos ainda dá palestras. Quincy Jones, sempre de partida para alguma parte remota do mundo a fim de criar novos projetos. Sidney Poitier, que simboliza a pessoa que quero ser se tiver a bênção de viver tanto – um homem que lê tudo o que lhe aparece na frente e que escreveu seu primeiro romance aos 85 anos. Ele está sempre expandindo suas áreas de conhecimento.

Sem dúvida, vivemos em uma cultura obcecada pela juventude, que nos diz constantemente que, se não somos jovens, radiantes e "gostosos", somos irrelevantes. Mas eu me recuso a engolir uma visão tão distorcida da realidade. E jamais mentiria sobre minha idade ou a negaria. Fazer isso significa contribuir para um mal disseminado em nossa sociedade: querer ser algo que você não é.

O que eu sei de verdade é que só conseguimos alcançar a plenitude na vida abraçando quem somos. Lamento por qualquer pessoa que acredite no mito de que é possível voltar a ser o que já se foi um dia. A negação não é o caminho para uma vida plena. A plenitude reside em abraçar cada momento e tomar as rédeas do aqui e agora.

Você não é a mesma pessoa que era há dez anos. Se tiver sorte, tampouco é a mesma pessoa que era no ano passado. O sentido de envelhecer, na minha opinião, é mudar. Se permitirmos, nossas experiências poderão nos ensinar continuamente sobre nós mesmos. Isso, para mim, é motivo de celebração. De honra. De reverência. Sou grata por cada idade que tenho a bênção de alcançar.

N*unca imaginei que* fosse passar 25 anos fazendo o programa *Oprah*. Depois de doze anos, eu já estava pensando em parar. Não queria ser aquela garota que é sempre a última a sair das festas. Tinha pavor da ideia de abusar da hospitalidade alheia.

Então fiz o filme *Bem-amada*, no qual interpretei uma ex-escrava que precisava lidar com sua liberdade recém-adquirida. O papel mudou a maneira como eu encarava meu trabalho. Que direito tinha eu, que havia recebido oportunidades inimagináveis para meus antepassados, de ao menos pensar que estava cansada demais para continuar? Então, renovei meu contrato por mais quatro anos. E depois por mais dois.

Quando o programa fez vinte anos, tive quase certeza de que estava finalmente na hora de pendurar as chuteiras. Foi então que recebi um e-mail de Mattie Stepanek.

Mattie era um menino de 12 anos com um tipo raro de distrofia muscular que fora ao meu programa para ler suas poesias e tornou-se, na mesma hora, um amigo querido. Trocávamos e-mails com frequência e falávamos ao telefone sempre que possível. Ele me fazia rir. E, às vezes, chorar. Mas, na maioria das vezes, Mattie fazia com que me sentisse mais humana, mais viva e capaz de apreciar até as coisas mais simples.

Por mais que ele tivesse sofrido em sua jovem vida, entrando e saindo constantemente de hospitais, quase nunca reclamava. Quando Mattie falava, eu ouvia. E, em maio de 2003, enquanto eu me perguntava, angustiada, se deveria ou não acabar com o meu programa, ele foi um dos fatores determinantes que fizeram eu me decidir. Eis a carta que ele me escreveu:

Querida Oprah,

Oi, sou eu, o Mattie... seu amigo. Estou rezando e torcendo para conseguir passar o feriado do Memorial Day em casa. Não é garantido, então não estou contando para muita gente. Parece que todas as vezes que tento voltar para casa, algo dá errado. Os médicos não vão conseguir me "consertar", mas também acham que eu devo ir para casa. Mas não se preocupe, não estou "indo para casa para morrer" ou algo assim. Estou indo porque eles não podem fazer mais nada aqui, então, se eu ficar bom, é porque era para ser; caso contrário, minha mensagem já foi dada e está na hora de eu ir para o Céu. Pessoalmente, espero que minha mensagem ainda precise de mim como mensageiro por mais algum tempo, mas isso está nas mãos de Deus. Seja como for, agora só preciso fazer transfusão de sangue cerca de uma vez por semana, o que já é um alívio. E sei que pode parecer estranho, mas acho muito legal ter sangue e plaquetas de tantas pessoas

diferentes. É como se eu estivesse ligado ao mundo de certa forma, o que me deixa orgulhoso.

Sei que você tem planos de encerrar o programa no vigésimo aniversário dele. Na minha opinião, você deveria esperar os 25 anos para fazer isso. Deixe-me explicar por quê. Vinte e cinco faz mais sentido para mim, em parte porque tenho um pouco de TOC e 25 é um número perfeito. Primeiro, ele é um quadrado perfeito e também simboliza um quarto de algo, não apenas um quinto, como o número 20. Além disso, quando penso no número 25, especialmente em termos de encerramento ou conclusão de algo, não sei por quê, mas minha mente é invadida por cores fortes e pelo renascer da vida. Sei que parece estranho, mas é verdade. Você já fez história de tantas formas maravilhosas... Por que não engrandecê-la ainda mais estando à frente de um programa tão digno, que comoveu e inspirou tantas pessoas por um quarto de século? Pense nisso. É claro que essa é só minha opinião, mas às vezes tenho um pressentimento sobre as coisas, e esse é o meu pressentimento no seu caso. Acho que vai ser bom para o mundo e para você.

Com amor, sabendo você me ama também,
Mattie

Como qualquer um que me conheça sabe, "às vezes tenho um pressentimento sobre as coisas" também, e meu instinto me disse para dar ouvidos a esse menino angelical que acredito ter sido um mensageiro para os nossos tempos.

De alguma forma tinha ficado claro para ele, nos idos de 2003, que eu não estava emocional ou espiritualmente preparada para encerrar aquela fase da minha carreira.

Quando enfim me senti pronta para o próximo capítulo, segui em frente sem arrependimento algum – sentia-me apenas abençoada e grata. E, onde quer que seja o Céu, tenho certeza de que Mattie está lá.

T*odas as manhãs,* quando abro as cortinas para ver o dia pela primeira vez, meu coração se enche de gratidão, seja qual for o clima – chuvoso, nublado, ensolarado. Re[illegible]is uma chance.

O que eu sei de verdade é que, em seus melhores e piores momentos, a vida é uma bênção. E acredito que não importa onde vivemos, qual é a nossa aparência ou o modo como ganhamos a vida: quando a questão é o que realmente importa – o que nos faz rir e chorar, sentir dor e saudade, alegria e prazer –, todos dividimos o mesmo coração. O que muda é que o enchemos de coisas diferentes. Estas são quinze das minhas favoritas:

1. Plantar verduras e legumes em minha horta.
2. Fazer panquecas de mirtilo e limão para Stedman nas manhãs de sábado. Ele sempre fica encantado, como se tivesse 7 anos de idade.
3. Uma corrida pelo quintal da frente com todos os meus cachorros livres da coleira.
4. Um dia chuvoso, aquele friozinho e a lareira acesa.
5. Colher verduras e legumes da minha horta.
6. Um bom livro.
7. Ler no meu lugar preferido em todo o mundo: debaixo dos meus carvalhos.
8. Preparar verduras e legumes da minha horta.
9. Dormir até o meu corpo querer acordar.
10. Despertar ao som dos pássaros.
11. Malhar pesado a ponto de sentir meu corpo inteiro respirar.
12. Comer verduras e legumes da minha horta.
13. Não fazer nada.
14. Abraçar o silêncio.
15. Praticar a gratidão. Todos os dias, abençoo a minha vida ao contar as bênçãos que recebi.

Possibilidade

"Suba bem alto, inspire o ar rarefeito,
veja o que nunca foi visto;
parta, perca-se,
mas faça a escalada."

– EDNA ST. VINCENT MILLAY



C*omo posso desenvolver* o meu potencial ao máximo? Esta é uma pergunta que ainda faço a mim mesma, especialmente quando preciso decidir qual será meu próximo passo na vida.

Em cada emprego que já tive e em todas as cidades onde vivi, soube que era hora de seguir em frente quando já tinha crescido o máximo possível ali. Algumas vezes, a mudança me deixou aterrorizada. Mas isso sempre me ajudou a ver que o verdadeiro sentido da coragem está em ter medo e ainda assim, mesmo com os joelhos tremendo, arriscar. Tomar uma decisão ousada é a única maneira de avançar rumo ao grande plano do Universo para a sua vida. Se você deixar, o medo o imobilizará por completo. E, uma vez que você caia em suas garras, ele fará de tudo para evitar que você se torne a melhor versão de si mesmo.

O que eu sei de verdade é que aquilo que você mais teme não possui poder algum – é o seu temor que detém o poder. O que quer que você tema não pode lhe fazer mal. No entanto, o medo pode impedi-lo de viver a vida. Sempre que se deixa abater por ele, você fica mais fraco, enquanto seu medo se fortalece. É por isso que você precisa tomar a decisão de vencer a ansiedade e seguir em frente, por mais difícil que pareça o caminho.

Há alguns anos, eu escrevia todos os dias a seguinte pergunta no meu diário: "Do que eu tenho medo?" Com o passar do tempo, comecei a perceber que, embora muitas vezes parecesse corajosa, em meu íntimo eu havia passado a maior parte da vida prisioneira dos meus medos. Temia que os outros não gostassem de mim. Tinha pavor de dizer não às pessoas e elas me rejeitarem. Tudo o que fazia, pensava, sentia ou até comia estava relacionado ao medo que carregava comigo – e eu permiti que ele me impedisse até de conhecer quem eu sou de verdade.

Dr. Phil sempre diz que você não pode mudar aquilo de que não tem conhecimento. Antes que eu pudesse enfrentar meus medos e começar a mudar minhas crenças sobre mim mesma, eu precisava admitir que, sim, eu sempre havia sentido medo – e que meus temores eram uma forma de escravidão. Segundo o escritor Neale Donald Walsch, "enquanto estiver preocupado com o que os outros

pensam a seu respeito, você pertence a eles. Só quando deixa de buscar a aprovação externa você se torna dono de si mesmo".

É verdade que quando você reunir coragem para defender os próprios interesses, quando ousa dar um passo à frente, falar por si, mudar de atitude ou simplesmente fazer algo diferente do que os outros consideram normal, o resultado nem sempre vai ser agradável. Você terá que enfrentar obstáculos. Às vezes vai fracassar. Os outros podem chamá-lo de maluco. Às vezes vai parecer que o mundo inteiro se uniu para lhe dizer quem você não pode ser e o que não pode fazer. (Algumas pessoas se irritam quando você supera as expectativas limitadas que elas sempre tiveram a seu respeito.) E, em momentos de fraqueza, seu medo e sua insegurança podem fazê-lo titubear. Talvez você se sinta tão esgotado que terá vontade de desistir. Mas as alternativas são sempre piores: você pode ficar preso a uma rotina angustiante por anos a fio. Ou pode passar dias e dias chafurdando em arrependimentos, perguntando a si mesmo como teria sido sua vida se você não tivesse dado tanta importância ao que as outras pessoas pensam.

E se você decidisse agora mesmo que irá parar de se permitir ser paralisado pelo medo? E se aprendesse a viver com ele, a domá-lo e chegar a alturas que nunca imaginou conseguir alcançar? Você pode acabar descobrindo a alegria de fechar os ouvidos para o que todos querem para você e finalmente dar atenção às suas próprias necessidades. E aprender que, no fim das contas, não tem nada a provar a ninguém, só a si mesmo. É isso que significa viver sem medo – e continuar buscando o melhor para a sua vida.

O *que realmente mede* sua coragem não é o fato de você ter alcançado ou não seu objetivo – é de ter decidido levantar e sacudir a poeira independentemente de quantas vezes tenha fracassado. Sei que não é fácil, mas o que eu sei de verdade é que ter a coragem de erguer a cabeça e ir atrás de seus sonhos mais loucos lhe renderá a maior recompensa e a maior aventura da sua vida. E sabe o que é mais louco ainda? Agora mesmo, esteja onde estiver, tudo o que você precisa fazer é decidir recomeçar.



U*m dos momentos* decisivos da minha vida aconteceu quando eu estava na terceira série e minha professora elogiou uma redação que escrevi, o que fez meus colegas sussurrarem maldosamente: "Ela se acha muito esperta." Durante anos depois deste episódio, meu maior medo era de que os outros me achassem arrogante. De certa forma, até meu peso era uma maneira de pedir desculpas ao mundo – meu modo de dizer "Estão vendo? Não me acho melhor do que vocês". A última coisa que eu queria era que minhas atitudes fizessem eu parecer convencida.

Desde crianças, a maioria de nós é ensinada a não aceitar elogios. Pedimos desculpas pelas nossas conquistas. Tentamos fazer média com a família e os amigos, subestimando nossos talentos. E nos contentamos com o banco do carona quando queremos estar atrás do volante. É por isso que tantos de nós aceitam ocultar o próprio brilho depois de adultos. Em vez de nos enchermos de toda a paixão e determinação que nos possibilitem dar o que temos de melhor ao mundo, nos anulamos, na tentativa de silenciar nossos críticos.

A verdade é que as pessoas da sua vida que são "do contra" nunca estarão satisfeitas. Quer você oculte ou não o seu brilho, elas sempre se sentirão ameaçadas porque não acreditam que *elas mesmas* são boas o suficiente. Pare de dar atenção ao que elas dizem. Sempre que você reprime parte de si mesmo ou se deixa ser diminuído pelos outros, está ignorando o manual de instruções que o seu Criador lhe deu. O que eu sei de verdade é que você não foi feito para murchar e se tornar menor do que é, mas para desabrochar e se tornar algo muito maior. Ser mais esplêndido. Mais extraordinário. Usar cada momento para "encher sua bola".

E*m 1989, li* a seguinte passagem do livro *The Seat of the Soul* (O lugar da alma), de Gary Zukav:

> Cada atitude, pensamento e sentimento são motivados por uma intenção, e essa intenção é uma causa que existe em sintonia com um efeito. Se somos parte da causa, então obrigatoriamente somos parte do efeito. Da forma mais profunda possível, somos responsáveis por cada atitude, pensamento e sentimento nosso, ou seja, por cada intenção que temos (...). O melhor a fazer, portanto, é nos tornarmos conscientes das muitas intenções que moldam nossa experiência, determinar quais delas geram quais efeitos e fazer nossas opções de acordo com os efeitos que desejamos produzir.

Esse parágrafo mudou a minha vida. Embora já tivesse reconhecido havia tempo que era responsável pela minha vida, e que cada escolha que eu fazia gerava uma consequência, muitas vezes as consequências pareciam totalmente fora de sintonia com as minhas expectativas. Isso ocorria porque eu esperava uma coisa, mas minha intenção era outra. Meu desejo de tentar sempre agradar aos outros, por exemplo, gerava uma consequência indesejada: com frequência eu sentia que estavam se aproveitando de mim, que eu estava sendo usada e que as pessoas passavam a esperar cada vez mais de mim.

Mas o princípio da intenção me ajudou a perceber que o problema não eram os outros; era eu. Então, decidi fazer apenas aquilo que partia do meu verdadeiro eu – e apenas aquilo que eu sentia prazer em fazer pelos outros.

O que eu sei de verdade é que, seja qual for a sua situação atual, você teve um papel fundamental em criá-la para si. A cada nova experiência, você constrói sua vida, pensamento por pensamento, escolha por escolha. E por trás de cada um desses pensamentos e escolhas está a sua mais profunda intenção. É por isso que, antes de tomar qualquer decisão, faço a mim mesma uma pergunta fundamental: *Qual é a minha verdadeira intenção?*

Desde que li o trecho que citei de *The Seat of the Soul*, [illegible] várias provas de que saber a resposta a essa pergunta pode ser sua estrela-guia. O contrário também se aplica. Quando você não analisa suas intenções, muitas vezes as consequências atravancam seu caminho. Ao longo dos anos, vi inúmeros casais que continuavam juntos quando não deviam, simplesmente porque a intenção deles era apenas esta: estarem casados, em vez de realizados. E, no fim das contas, todos eles tinham um

relacionamento em que o importante não era a intimidade, o crescimento individual ou construir uma vida plena.

Se estiver se sentindo preso em sua vida e quiser seguir em frente, comece examinando quais costumavam ser suas motivações. Olhe com atenção – eu descobri que minhas verdadeiras intenções muitas vezes estão escondidas na sombra. Pergunte a si mesmo: *Minhas intenções geraram as experiências que estou tendo agora? E se eu mudar essas intenções, como isso vai alterar as consequências?* Quando fizer escolhas que respeitem sua identidade, você receberá exatamente o que a vida planejou para você: a chance de desenvolver seu potencial ao máximo.

S*empre tive uma* ótima relação com o dinheiro, mesmo quando mal tinha dinheiro com que me relacionar. Nunca tive medo de não tê-lo e nunca fui obcecada pelo que tinha. Como a maioria das pessoas, consigo me lembrar de todos os salários que já tive. Creio que nos lembramos disso porque um salário ajuda a definir o valor do nosso trabalho – e, infelizmente, para algumas pessoas, o valor que elas dão a si mesmas.

A primeira vez que percebi que eu não era o meu salário foi aos 15 anos. Eu ganhava 50 centavos por hora para tomar conta dos filhos bagunceiros da Sra. Ashberry e arrumar a bagunça que ela fazia tirando quase todas as roupas do closet quando se vestia para sair. Seu quarto sempre parecia uma queima de estoque relâmpago, com sapatos, colares multicoloridos e vestidos espalhados por toda parte. Antes de desaparecer pela porta afora (sem deixar nenhuma informação sobre seu paradeiro ou como eu poderia contatá-la), ela dizia: "Ah, se importa de dar um jeitinho nessa bagunça, querida?" Bem, sim, é claro que eu me importava, mas na primeira vez que "dei um jeitinho na bagunça" fiz um trabalho tão bom que tinha certeza de que ela iria me pagar um extra, especialmente quando visse que eu tinha arrumado não só o quarto dela, mas o das crianças também. Ela não fez nada disso. Então eu fui procurar um emprego que me pagasse melhor – um emprego no qual achava que meu esforço seria valorizado.

Havia uma loja de conveniência perto da loja do meu pai, onde consegui um emprego por 1,5 dólar a hora. Minha função era manter as coisas organizadas, abastecer as prateleiras, dobrar meias. Não podia trabalhar no caixa ou conversar com os clientes. Eu detestei. Depois de duas horas, comecei a contar os minutos para o almoço e, depois, para a hora de ir embora. Mesmo aos 15 anos eu sabia, no fundo da minha alma, que aquilo não era jeito de viver, ou de ganhar dinheiro. Nunca me senti tão entediada na vida. Então, depois de três dias pedi demissão e fui trabalhar na loja do meu pai – por *zero* dólar. Também não gostava daquele emprego, mas pelo menos eu podia conversar com as pessoas e não tinha a sensação de que meu espírito estava sendo sugado pelo tempo. Mesmo assim, eu sabia que, por mais que meu pai quisesse, aquela loja não faria parte do meu futuro.

Aos 17, eu já estava trabalhando na rádio e ganhando 100 dólares por semana. Foi nesse momento que fiz as pazes com o dinheiro. Decidi que, não importava qual fosse o emprego, ele teria que me trazer a mesma sensação de quando comecei na rádio – aquele sentimento de *gosto tanto de fazer isso que mesmo se você não me pagasse eu viria todos os dias, pontualmente, feliz da vida por estar aqui.* Nessa época, percebi algo de que tenho certeza agora: se você recebe para fazer o que ama,

cada contracheque é como um bônus. Dê a si mesmo o maior bônus da vida: corra atrás da sua paixão. Descubra o que adora fazer. E então faça!

N*unca me interessei* em praticar rafting, saltar de bungee-jump ou coisa parecida – não é essa a minha definição de aventura. O que eu sei de verdade é que a maior aventura da nossa vida não precisa ser escalar a montanha mais alta da Terra ou dar a volta ao mundo. A maior emoção que você pode ter é viver a vida dos seus sonhos.

Talvez você seja como muitas mulheres com as quais conversei ao longo dos anos, que deixaram seus maiores desejos de lado para viver em função de tudo e de todos. Você talvez ignore aquela vontade que pulsa lá no fundo – aquele sussurro que muitas vezes vem de uma sensação de vazio e inquietude – de finalmente se dedicar àquilo que sabe que deveria estar fazendo. Eu entendo como é fácil racionalizar a questão: seu companheiro e seus filhos precisam de você, o emprego que você mesma admite fazê-la infeliz toma a maior parte do seu tempo. Mas o que acontece quando você trabalha duro em algo que não é gratificante? O trabalho suga o seu espírito. Drena a sua energia vital. Você acaba esgotada, deprimida e com raiva.

Você não precisa desperdiçar nem mais um dia dessa forma. Pode recomeçar. O primeiro passo é olhar para dentro de si. Isso significa se livrar das distrações e prestar atenção àquele desejo que vem ignorando. Eu aprendi que quanto mais estressantes e caóticas estejam as coisas do lado de fora, mais serena você deve estar do lado de dentro. É a única maneira de se conectar com o caminho que seu espírito está apontando para você.

Há *muitos anos,* quando eu era uma jovem repórter televisiva na WJZ, em Baltimore, recebi uma pauta que era considerada um grande privilégio. Fui mandada a Los Angeles para entrevistar astros de TV.

A princípio, fiquei encantada. Ali estava a chance de provar a mim mesma que eu era uma boa entrevistadora – sozinha, sem a ajuda do meu colega de bancada – e acrescentar algumas celebridades ao meu currículo. Mas, quando cheguei à Califórnia, me senti jogada aos lobos de Hollywood. Comecei a duvidar de mim mesma: *Quem sou eu para achar que posso simplesmente cair de paraquedas no mundo deles e esperar que eles falem comigo?* Repórteres de todo o país tinham sido convidados. Havia uma multidão de jornalistas locais, repórteres de entretenimento e variedades, cada qual com cinco minutos para entrevistar um ator da próxima temporada da programação. Comecei a ficar nervosa. Desconfortável. Deslocada. A me sentir incapaz de estar ali com todos aqueles jornalistas muito mais experientes do que eu, de cidades muito maiores.

Para piorar a situação, uma agente da Priscilla Presley, que estava ali para um novo programa que iria apresentar, me disse (eu era a 11ª da fila para entrevistá-la): "Pergunte o que quiser a ela, mas não mencione Elvis sob hipótese alguma. Ela lhe dará as costas na hora." A partir daí, eu já não estava apenas intimidada por aquele novo mundo de "estrelas" e seus agentes; estava completamente inibida.

Eu era repórter de TV desde os 19 anos. Já entrevistara centenas de pessoas em situações adversas e me orgulhava de ser capaz de quebrar o gelo e estabelecer uma ligação com meus entrevistados. Mas não estava acostumada a "estrelas" de verdade. Achava que elas tinham um tipo de mística, que, por serem famosas, não eram apenas diferentes, mas também melhores do que nós, reles mortais. Além disso, estava tendo dificuldade em descobrir como conseguiria fazer aquilo em cinco minutos e sem poder fazer as perguntas que eu mais queria.

Por algum motivo – você pode chamar de coincidência; eu chamo de graça divina em ação –, fui retirada da fila para Priscilla Presley para entrevistar um jovem comediante que estava lançando um programa chamado *Mork & Mindy*. O que se seguiu foram os cinco minutos mais hilariantes, loucos e surpreendentes que já passei em uma entrevista, com o astro/ser humano mais desinibido, fora dos padrões e agitado que já conheci.

Não me lembro de uma só palavra que eu disse (mas também sei que quase não consegui falar). Ele era uma pilha de energia. Lembro que pensei: *Não sei quem é esse cara, mas ele vai ser um ESTOURO*. Ele não tinha medo de mostrar seus vários

“eus” ao mesmo tempo. Eu me diverti à beça falando bobagem com Robin Williams, e aprendi naquele instante a ir para onde a entrevista me conduzisse. Ele pulava de um assunto para outro freneticamente, e eu tinha que entrar no ritmo.

Então, quando chegou minha hora de falar com a Srta. Priscilla, com certeza eu já havia aprendido a lição: não se deixe inibir ou você não vai conseguir nada que valha a pena.

Perguntei sobre Elvis. Ela não me deu as costas. Na verdade, fez a gentileza de me responder.

Se você tiver que retirar [illegible] só lição da vida, que seja a seguinte: agarre sua chance quando ela surgir.



Os *maiores erros* da minha vida foram causados por eu ter depositado minha energia em outra pessoa – por ter acreditado que o amor que os outros tinham a oferecer era mais importante do que aquele que eu devia dar a mim mesma. Lembro-me de quando tinha 29 anos e estava em um relacionamento baseado em mentiras e falsidade, chorando rios de lágrimas depois de o fulano ter me deixado, outra vez, na pior. Eu o havia esperado a noite inteira – ele chegou horas depois do combinado e eu tive a empáfia de perguntar por quê. Nunca esquecerei a cena: ele parado na porta, disparando as seguintes palavras contra mim: "O seu problema, princesa, é que você acha que é especial." Então virou as costas e bateu a porta na minha cara.

Eu cresci vendo minha prima Alice sofrer abusos físicos do namorado, e jurei nunca aceitar ser tratada daquela forma. Mas, sentada ali no banheiro depois que o cara foi embora, vi com muita clareza que a única diferença entre mim e Alice era que eu não tinha apanhado. Aquele sujeito estava errado: eu *não* achava que era especial – e esse era o problema. Por que me permitia ser tratada assim?

Mesmo percebendo tudo isso, demorei mais um ano para terminar o namoro. Continuava torcendo e rezando para as coisas melhorarem, esperando que ele mudasse. Mas isso nunca aconteceu. Então comecei a rezar para ter forças para romper com ele. Rezava e esperava me sentir melhor. E esperava. E esperava. O tempo todo repetindo os mesmos erros de sempre.

Até que um dia minha ficha caiu. Enquanto eu esperava Deus, Deus me esperava. Ele esperava que eu tomasse a decisão de correr atrás da vida que eu tinha nascido para viver, em vez de ser sufocada pela que estava vivendo. Aceitei a verdade de que sou exatamente como devo ser. Eu me basto.

Essa revelação veio acompanhada de um milagre. Mais ou menos nessa época, fui chamada para fazer um teste para um programa de entrevistas em Chicago. Se tivesse continuado presa àquele relacionamento, minha vida nunca teria se tornado o que é agora.

Qual é a verdade da sua vida? Você tem a obrigação de descobrir.

Para isso, entenda que a verdade é o que lhe parece certo, bom e repleto de amor. (Dos meus 29 anos em diante, aprendi que o amor não dói. Ele faz você se sentir bem.) É isso que nos permite viver cada dia com integridade.

Tudo o que você diz e faz mostra ao mundo quem você é. Que seja a verdade.

N*unca vou esquecer* o momento em que decidi fazer sempre o melhor para mim. Ainda lembro o que estava vestindo (uma blusa de gola rulê azul e uma calça preta), onde estava (no escritório do meu chefe) e como era a cadeira e a sensação de estar sentada nela (lã escocesa marrom, muito funda e estofada) quando meu patrão, o editor-chefe da emissora de TV em que eu trabalhava, em Baltimore, me disse: "Você nunca vai ser bem-sucedida em Chicago. Está entrando em um campo minado e ainda não se deu conta disso. Está cometendo suicídio profissional."

Ele usou todos os truques que pôde para me convencer a ficar: mais dinheiro, um carro da empresa, um novo apartamento e, por fim, intimidação: "Você vai fracassar."

Eu não sabia se ele estava certo ou não. Não tinha confiança suficiente para acreditar que iria conseguir. Mas de alguma forma reuni a coragem para lhe dizer, antes de me levantar e ir embora: "Tem razão, talvez eu fracasse e talvez esteja entrando em um campo minado. Mas, se as minas não me matarem, pelo menos continuarei crescendo."

Foi nesse instante que eu escolhi a felicidade – o sentimento duradouro que carrego comigo todos os dias por ter decidido não ter medo e seguir em frente.

Permanecer em Baltimore teria sido a coisa mais segura a fazer. Mas ali, sentada no escritório do meu chefe, eu soube que se o deixasse me convencer a ficar, isso afetaria para sempre a forma como eu me sentia a meu respeito. Eu nunca deixaria de me perguntar o que poderia ter acontecido. Aquela simples escolha mudou o rumo da minha vida.

Eu vivo em um estado de perpétuo contentamento (minha definição de felicidade), alimentado pela paixão que tenho por tudo aquilo com que estou comprometida: meu trabalho, meus colegas, meu lar, minha gratidão por cada vez que respiro o ar da liberdade e da paz. E o melhor de tudo é saber, com toda a certeza, que criei esta felicidade por escolha própria.

O *tempo voa. Se* você tem filhos, está consciente desse fato, já que eles não param de crescer. Nosso objetivo deve ser continuar crescendo também, evoluindo rumo à melhor vida possível.

Lá no fundo, mesmo quando ainda era adolescente, eu sempre tive a sensação de que havia algo maior à minha espera. Não se tratava de ficar rica ou famosa, mas de me dedicar a um processo de contínuo aprimoramento, de me desafiar a buscar a excelência em todos os níveis.

O que eu sei de verdade é que a vida com que você sonhou só se tornará realidade quando você tiver esse processo como objetivo. Isso não significa que seu processo lhe trará fama e dinheiro – na verdade, seu sonho pode não ter nada a ver com prosperidade material e tudo a ver com criar uma existência repleta de alegria, sem arrependimentos e com a consciência limpa. Eu aprendi que, sim, o dinheiro é uma ferramenta que traz oportunidades, mas não substitui uma vida plena, e sem dúvida não lhe traz paz interior por si só. O sentido da vida é se transformar na pessoa que você nasceu para ser, crescer o que for necessário.

Acredito que você só consegue fazer isso quando se permite parar para ouvir o sussurro que talvez esteja sufocado dentro de você, aquela vozinha que o impulsiona rumo à sua missão na vida. E o que vem em seguida? Você precisa enfrentar o maior desafio de todos: ter a coragem de correr atrás dos seus sonhos independentemente do que qualquer pessoa diga ou pense. Você é a única pessoa que pode ter uma visão mais ampla de si mesmo, e, ainda assim, não é capaz de enxergar tudo. A verdade é que, por mais que faça planos, sonhe e evolua, você deve lembrar que está sempre agindo em sintonia com o fluxo e a energia do Universo.

Siga em direção aos seus objetivos com toda a força e determinação que puder reunir, e então largue seu plano nas mãos do Poder que é maior do que você e permita que seu sonho se transforme em uma obra-prima. Sonhe alto – muito alto. Trabalhe duro – muito duro. Depois que tiver dado o máximo de si, entregue-se de corpo e alma ao Poder.

Deslumbramento

"Na palavra indagação existe uma palavra linda — ação.
Adoro esta palavra."

— ELIE WIESEL



J*á não faço* mais listas de resoluções de ano-novo, mas todo mês de janeiro reflito bastante sobre como posso continuar a evoluir.

No dia 1º de janeiro de certo ano, eu estava sentada na varanda da minha casa no Havaí com vista para o mar, meditando, pedindo para ser mais determinada em minha busca da plenitude de consciência, para permitir que cada experiência me aproxime mais e mais da essência da vida.

Ao cair da noite, minhas preces foram atendidas na forma do encontro espiritual mais intenso que já tive.

Meu amigo Bob Greene e eu estávamos fazendo uma caminhada. O sol já se punha, e fitas cor de alfazema riscavam o céu. Nuvens desciam das montanhas e se esparramavam sobre o mar, a lua despontando de uma pequena fresta nelas. À nossa volta a neblina também se fechava, e havia apenas aquela clareira no céu iluminada pelo brilho de uma lua crescente.

– Olhe só aquilo – falou Bob. – Parece até o logotipo da Dream Works. Dá vontade de subir até a lua e sentar nela com uma vara de pescar.

Estava surreal.

Enquanto continuávamos nossa caminhada, Bob se virou para mim e disse:

– Pare um instante.

Eu obedeci.

– Está ouvindo? – sussurrou ele.

Eu estava, e fiquei pasma. O que estávamos escutando era o som do silêncio. Do mais total e completo silêncio. Tão calmo que eu podia sentir as batidas do meu coração. Prendi a respiração, pois até inspirar e expirar provocava uma dissonância. Não havia absolutamente movimento algum, nenhuma brisa, nem sequer a sensação do ar à nossa volta; era o som de nada e de tudo. Era como se toda a vida... toda a morte... e tudo além disso estivesse contido em um só espaço, e eu não só *estava* nele – eu *era* ele. Foi o momento de maior serenidade, lucidez e compreensão que já tive na vida. O Paraíso na Terra.

Ficamos parados ali por muito tempo. Deslumbrada, tentando não respirar, eu

percebi que fora aquilo que eu havia pedido mais cedo. Esse é o verdadeiro significado de "Peçam, e será dado; busquem, e encontrarão". Naquele momento, estive exatamente diante "da essência profunda da vida". E o que eu sei de verdade é que momentos assim estão sempre à nossa disposição. Se remover as camadas superficiais da sua vida – toda a agitação, todo o ruído –, você encontrará a serenidade.

Essa serenidade é você.

Isso é o que costumo chamar de um momento "glória, glória, aleluia". Minha vontade era continuar nele para sempre, e foi o que fiz. Às vezes, quando estou no meio de um evento, com uma fila enorme de pessoas para atender, simplesmente respiro fundo e me permito voltar àquela trilha, às nuvens, à lua... Serenidade. Paz.

M*uitas vezes, me* vejo diante de coisas sobre as quais não tenho a menor certeza. Mas se há uma coisa em que acredito é que milagres existem. Para mim, um milagre é ver o mundo com os olhos iluminados. É saber que a esperança e as possibilidades nunca morrem, mesmo quando parece não haver nenhuma das duas coisas. Muitas pessoas estão de tal forma fechadas para os milagres que, mesmo quando eles acontecem bem diante de seus olhos, elas os chamam de coincidências. Eu os chamo daquilo que vejo. Para mim, milagres são uma confirmação de que há algo em ação maior do que nós. Acredito que eles ocorrem não só de vez em quando, mas todo santo dia, se estivermos abertos a vê-los.

Em minha própria vida, os milagres muitas vezes acontecem das formas mais simples, como conseguir correr 8 quilômetros em menos de 50 minutos. Ou estar exausta depois de uma longa corrida, louca por um prato de sopa de tomate e pimentão vermelho, e então entrar na cozinha e descobrir que minha madrinha, a Sra. E., deixou justamente isso para mim no fogão. Um milagre é assistir a um pôr do sol da cor de pêssegos e vê-lo assumir tons de framboesa no fim da minha caminhada noturna. É ter romã, kiwi e manga em uma linda bandeja para o café da manhã. É admirar as peônias cor-de-rosa que colhi do meu jardim e coloquei no meu quarto. É quando uma minivan verde para na estrada e uma jovem se debruça na janela e grita: "Você é a melhor professora da TV!" – ela mesma uma professora do jardim de infância. É o som dos pássaros entoando cada um a própria canção e o momento em que me pergunto: *Eles estão cantando um para o outro, para si mesmos ou só para serem ouvidos?*

Um milagre é a oportunidade de rolar na grama com todos os meus cães – e ter um domingo inteiro pela frente sem obrigações, sem planos, sem nenhum lugar para estar. É a chance de, depois de uma semana inteira cheia de compromissos, finalmente poder estar sozinha. Meditar na varanda de uma cabana de madeira, ao som de folhas sussurrando como o leito de um rio, filhotes de ganso recém-nascidos aprendendo a nadar com a mãe. Sentir a alegria desta vida gloriosa – e ter a oportunidade de vivê-la como uma mulher livre. O que eu sei de verdade é que os grandes milagres estão esperando para acontecer bem na nossa frente, a cada momento, a cada respiração nossa. Abra os olhos e o coração e você começará a vê-los.

E*nvelhecer é a* melhor coisa que já me aconteceu.

Todos os dias, quando acordo, leio uma prece de agradecimento que colei na parede do meu banheiro, retirada do livro *Illuminata*, de Marianne Williamson. Seja qual for a minha idade no momento, penso sobre todas as pessoas que não chegaram a viver tanto quanto eu. Penso naqueles que foram chamados de volta antes de perceberem a beleza e a majestade da vida na Terra.

O que eu sei de verdade é que cada dia traz consigo a possibilidade de ver o mundo com deslumbramento.

Quanto mais velha fico, menos paciência tenho para mesquinharias e para a busca de coisas superficiais. Existe uma riqueza que não tem nada a ver com dinheiro, e ela vem da perspectiva e da sabedoria de prestar atenção à sua vida. Ela tem tudo e mais um pouco para lhe ensinar. E o que eu sei de verdade é que não existe recompensa maior do que a alegria de um bom aprendizado.

Ao *longo dos* anos, ouvi as histórias mais incríveis sobre quase toda e qualquer situação humana. Conflitos, derrotas, triunfo, superação. Mas poucas vezes fiquei tão deslumbrada como quando ouvi a história de John Diaz. Em outubro de 2000, John estava no voo 006 da Singapore Airlines quando o avião explodiu durante a decolagem. Oitenta e três pessoas morreram carbonizadas. John e outras 95 sobreviveram. Ele, que descreve a si mesmo como um homem objetivo, competitivo e pragmático, ainda sente dor por conta de seus ferimentos. Mas, de certa forma, está mais vivo do que jamais esteve antes de passar, literalmente, por uma prova de fogo.

O avião decolou em péssimas condições climáticas. Antes de embarcar, John teve um pressentimento de que não deveria entrar na aeronave. Telefonou várias vezes para a companhia aérea – "Vocês têm certeza de que o avião pode decolar com este tempo?" –, pois a tempestade estava muito violenta. Ao olhar pela janela enquanto o avião manobrava, tudo o que ele conseguia distinguir era a chuva. Estava sentado bem na frente, e viu quando o nariz da aeronave começou a empinar.

Mas o 747 tinha virado em direção à pista errada.

A primeira coisa que ele sentiu foi um pequeno baque (o avião se chocando contra uma barreira de concreto), seguido de um estrondo bem ao seu lado quando algo (uma escavadeira) perfurou a lateral do avião perto de onde ele estava sentado. Seu assento se desparafusou e ele foi jogado para o lado. John pôde sentir o movimento da aeronave rolando e girando pela pista afora. Em seguida, ela parou. Ele contou:

> Então veio a explosão... uma grande bola de fogo passou voando por cima de mim até o nariz do avião e foi sugada direto para trás, quase como nos filmes. E então começou a jorrar um combustível como o napalm... tudo o que ele atingia pegava fogo... como uma tocha...
>
> Depois um homem asiático passou correndo bem na minha frente, totalmente em chamas. Sua expressão era de perplexidade – como se ele não soubesse que estava morrendo incendiado. Então pensei que, bem, devia estar acontecendo o mesmo comigo. Naquele momento, acreditei que estava morto.

Perguntei a John se ele achava que tinha sido salvo por uma intervenção divina. Ele disse que não. A seu ver, o que o ajudou foram seu posicionamento no avião e sua presença de espírito: para se proteger das chamas, ele cobriu a cabeça com a bolsa de couro que haviam lhe sugerido não levar a bordo, procurou a porta de emergência e seguiu em frente.

Então ele contou algo que nunca me saiu da cabeça: “O interior do avião parecia o Inferno de Dante, com as pessoas presas aos assentos, simplesmente ardendo em chamas. Auras pareciam estar saindo de seus corpos – algumas mais brilhantes do que outras... Peguei-me pensando que o brilho ou a opacidade das auras representava o modo como cada uma daquelas pessoas tinha vivido sua vida.” John disse que a experiência – ver o que ele só podia descrever como auras, uma energia luminosa que deixava os corpos e flutuava acima das chamas – foi transformadora para ele, e o tornou uma pessoa mais compassiva. Embora ainda não chame seu flerte com a morte de milagre, ele afirmou: “Quero viver minha vida de tal forma que minha aura esteja muito brilhante quando eu partir.”

O que eu sei de verdade é que estar viva neste lindo planeta é uma dádiva maravilhosa. E quero que meu tempo aqui seja o mais brilhante possível.

O *que eu sei* de verdade é que a vida não faz verdadeiro sentido sem um componente espiritual.

O espírito, para mim, é a essência daquilo que somos. Algo que simplesmente existe, sem necessidade de nenhuma crença em particular. E o segredo para entrar em contato com essa essência é apenas estar consciente do momento presente. Essa é uma noção transformadora. Ela redefine o que significa estar vivo.

A espiritualidade pode ser algo tão comum – e ao mesmo tempo tão extraordinário – quanto concentrar toda a sua atenção em outra pessoa, sem pensar no que mais você precisaria estar fazendo naquele momento. Ou esforçar-se para fazer algo de bom ao próximo. Ou começar o dia com um momento de total silêncio. Ou acordar para sentir o cheiro do café, usando os sentidos para saborear o aroma, transformando cada gole no mais puro prazer e, quando já não for mais prazeroso, deixá-lo de lado.

O que eu sei de verdade é que a luz entra na sua vida a cada respiração consciente.

Respire com calma.

T*oda a minha* vida é um milagre. E a sua também. Tenho certeza.

Não importa como você veio ao mundo – quer tenha sido desejado ou "um acidente" (como eu fui rotulada por muitos anos): o fato de estar aqui para ler estas palavras é extraordinário.

Digo isso sem conhecer nenhum detalhe da sua vida. O que sei é que cada pessoa tem a própria história de esperança e tristeza, vitórias e derrotas, redenção, alegria e luz.

Todos já tiveram sua cota de lições de vida. O grau de aprendizado que elas lhe trazem só depende de você.

Quando escolhe ver o mundo como uma sala de aula, você compreende que todas as experiências acontecem para lhe ensinar algo sobre si mesmo. E que o sentido da sua jornada pela vida é se tornar uma versão cada vez melhor de si mesmo. Outro milagre: todos compartilhamos a mesma jornada.

As experiências mais difíceis em geral são as que nos trazem mais ensinamentos. Sempre que enfrento problemas, tento perguntar a mim mesma: "Qual é o sentido por trás disso, e o que posso aprender com o que está ocorrendo?" Só depois de entender a verdadeira lição posso tomar a melhor decisão – e sair fortalecida da experiência.

Depois de tudo o que me aconteceu em todos os meus anos neste mundo, o que mais me deixa orgulhosa é o fato de eu continuar disposta a evoluir. Sei que cada encontro físico tem um significado metafísico. E estou aberta para o que der e vier.

Há *vários anos,* tive o privilégio de passar uma temporada em Fiji. Enquanto estive lá, adorei assistir às ondas quebrarem mansinhas no litoral.

Gosto de pensar que cada um de nós é como uma ondulação no mar da vida. Acreditamos ser muito diferentes uns dos outros, mas não somos. Vivemos escondidos por trás de histórias de ambição, luta e vitória, sacrifícios e perdas – e nos esquecemos facilmente de quem somos de verdade.

Uma bela manhã, enquanto observava as ondas, enviei um e-mail para meu amigo poeta Mark Nepo. Ele é autor de *Satori – O livro do despertar*, que contém uma lição para cada dia do ano, ensinando como ter uma vida mais consciente. Mark me respondeu com o seguinte:

VOCÊ ME PERGUNTA O QUE É POESIA

Sua pergunta vem de uma ilha tão distante
que continua incólume. Andar em silêncio
até que o milagre por trás de tudo se revele
é poesia. Você deseja procurar a poesia
em sua alma e em seu dia a dia, como
procura pedras na praia. A mais de 6 mil
quilômetros de distância, enquanto o sol derrete
a neve, eu sorrio. Pois, neste instante,
você é a poesia. Após anos de busca,
só posso dizer que procurar
pequenas coisas desgastadas pelo tempo
é a arte da poesia. Mas ouvir o que
elas dizem é o poema em si.

Nunca tinha pensado na poesia dessa forma. Mas ali, sentada em meio a uma ilha, pude sentir que o que Mark dizia no restante do e-mail também era verdade: "Para mim, a poesia é a manifestação inesperada da alma. É o ponto de interseção entre a alma e o cotidiano. É menos uma questão de palavras e mais uma questão de despertar a sensação de estar vivo que todos trazemos conosco desde o nascimento. Andar em silêncio até que o milagre que reside em tudo se revele é poesia, quer nós a escrevamos ou não. Confesso que comecei querendo escrever

grandes poemas, mas, à medida que fui sendo talhado pela vida, passei a desejar descobrir a verdadeira poesia. Agora, na segunda metade da minha vida, sinto-me honrado e entusiasmado por querer ser a poesia!"

Esta, sem dúvida, é uma ambição louvável: não só apreciar a poesia, mas ser a poesia.

P*ara mim, a* espiritualidade é reconhecer que estou conectada à energia de toda a criação, que sou parte dela – e ela será sempre parte de mim. Não importa qual rótulo ou palavra usemos para descrevê-la.

Palavras são totalmente inadequadas. Espiritualidade não é religião. Você pode ser espiritualizado sem depender de um contexto religioso. O oposto também se aplica: você pode ser muito religioso e não ter nenhuma dimensão espiritual, apenas doutrinas.

A espiritualidade não é algo em que acredito. Ela é o que e quem eu sou. Entender isso fez toda a diferença para mim. É o que me permite viver sem medo, e concretizar o propósito da minha criação. E me arrisco a dizer que o que eu sei de verdade é que esta é a maior descoberta da vida: reconhecer que você é mais do que seu corpo e sua mente.

Ao longo dos anos, li centenas de livros que me ajudaram a aprimorar minha sintonia espiritual. Um deles, *Um novo mundo*, de Eckhart Tolle, calou tão fundo em mim que revolucionou a maneira como eu via a mim mesma e a tudo ao meu redor. O livro é basicamente sobre reconhecer que você não é os seus pensamentos – e entender, e então modificar, a maneira como sua mente regida pelo ego domina sua vida.

Permitir que seu eu verdadeiro – seu eu espiritual – conduza a sua vida significa parar de lutar e aprender a entrar em harmonia com o fluxo da vida. É como diz o seguinte trecho de *Um novo mundo*: "Existe uma expressão que revela o segredo da arte de viver, a chave de todo o sucesso e de toda a felicidade: nossa unificação com a vida. Quando formamos um todo com ela, formamos um todo com o Agora. Nesse instante, compreendemos que não somos nós que vivemos a vida, é ela que nos vive. A vida é a dançarina, e nós, a dança."

A alegria e a vitalidade que provêm de sermos essa dança supera qualquer prazer que você possa imaginar. Aprendi que, para chegar a tanto, é preciso se comprometer a experimentar a essência espiritual da vida. E isso, como eu já disse em uma conversa com Eckhart Tolle, é uma decisão que você toma todos os dias: estar no mundo, mas não pertencer a ele.



V*ocê se lembra* dos boatos que circularam pela internet sobre o ano 2012? Caso não tenha ficado sabendo das profecias de um cataclismo global que surgiram (baseadas em parte nos ciclos do calendário maia), o resumo é que algumas pessoas previram o colapso da civilização humana, enquanto outras prenunciaram uma era de transformação espiritual.

É claro que ninguém pode prever o futuro, mas o que eu sei de verdade é que o poder da intenção tem muita força. E minha intenção é encarar cada ano como uma grande promessa. Não estou interessada em nenhum apocalipse: espero apenas fazer minha parte, no que diz respeito a mim mesma e ao mundo, para impulsionar uma mudança que nos permita viver de forma mais autêntica, amorosa, intuitiva, criativa e colaborativa. Este é o meu conceito de evolução espiritual. De revolução espiritual.

Escolhi ver 2012 como um novo ano de harmonia, que é a chave para a iluminação. Quando você está de acordo com o desejo do seu coração, quando está sintonizado com aquilo que deve ser e com a maneira como deve contribuir para o planeta Terra, sua perspectiva muda. Você começa a notar a ocorrência do que alguns talvez vejam como coincidências felizes, mas que eu gosto de chamar de deslumbramentos, porque quando faço tudo o que devo para manter minha mente, meu corpo e meu espírito em harmonia, fico constantemente deslumbrada ao ver como todo o resto ao meu redor parece dar certo. É como se aquele belo trecho do livro *O alquimista*, de Paulo Coelho, se confirmasse: "Quando você quer alguma coisa, todo o Universo conspira para que o seu desejo se realize."

Meu objetivo é estar aberta para tudo o que o Universo tem a oferecer. Todos os anos. Todos os dias.

U*ma das coisas* que sempre peço a Deus é: por favor, mostre-me quem eu sou de verdade.

Pode parecer um pedido estranho, mas, ao longo da minha jornada pela vida, jamais quero perder de vista a verdade da minha existência. Uma das minhas citações preferidas é uma frase do filósofo e padre francês Pierre Teilhard de Chardin: "Nós não somos seres humanos vivendo uma experiência espiritual; somos seres espirituais vivendo uma experiência humana."

Viver essa experiência da forma mais significativa e poética possível com certeza é o maior desejo do meu coração.

R*espire um pouco* comigo. Pouse sua mão no abdômen e sinta-o se expandir enquanto você inspira. Então deixe-o se contrair e esvaziar à medida que expira. Esse ciclo ocorre, em média, 720 vezes por hora, mais de 17 mil vezes por dia – sem que você se dê conta disso.

É muito fácil ignorarmos o milagre biológico da respiração, mas vez ou outra alcanço um estado de quietude que me permite percebê-lo. E quando faço isso, uau! Sempre fico deslumbrada com o milagre da vida.

Andar descalça pelo carpete natural de um gramado recém-cortado, sentindo a terra debaixo dos pés. Uau, que delícia!

Outro momento "uau": todos os dias, ao pôr do sol, meus amigos e vizinhos se reúnem na minha varanda para assistirmos ao que chamamos de o maior espetáculo da Terra. Tiramos fotos e comparamos as variações de cores de cada magnífico show de luzes à medida que o sol desaparece no horizonte.

Há poucos dias, choveu por quatro horas seguidas. Um pé-d'água forte e constante, que então parou de repente. Uau! As árvores, as cercas, o céu – tudo ficou reluzente por conta da chuva.

Para mim, a natureza é formada por um grande "uau" atrás do outro, e às vezes suas menores dádivas são aquelas que abrem minha alma para o seu esplendor. Certa vez, no meu aniversário, uma amiga florista que faz arranjos extraordinários de todos os tipos me deu um dos presentes que guardo com mais carinho: duas folhinhas em formato de coração. Eu as mantenho entre as páginas do meu livro favorito: *Um novo mundo*, de Eckhart Tolle. Sempre que o abro, lembro como a vida pode ser simples e bela – se escolhermos vê-la dessa forma.

B*uscar a mais* plena expressão de mim mesma. Esta é a história da minha vida em oito palavras – minha definição pessoal do que realmente me importa, pelo menos por enquanto. Penso nisso como minha miniautobiografia, mas ao escrever essa frase não pude deixar de lembrar que minha definição sempre esteve – e continua – em evolução. Palavras que teria usado no ano passado não se aplicam hoje, já que, quando estamos de fato comprometidos com o crescimento, nunca paramos de descobrir novas dimensões de nós mesmos e de autoexpressão.

Há alguns anos, fui a Fairfield, em Iowa, uma cidade de 9.500 habitantes, situada bem no meio da zona rural do Meio-Oeste, o último lugar em que você esperaria ficar preso em um congestionamento causado por centenas de pessoas a caminho de uma prática de meditação transcendental. Mas é isso que se faz em Fairfield; na verdade, o lugar é conhecido como a Cidade da Meditação. O evento acontece em dois edifícios dourados em forma de cúpula: um para as mulheres, outro para os homens. Donas de casa, atendentes de loja, engenheiras, garçonetes, advogadas, mães, mulheres solteiras e eu – todas reunidas em nossa cúpula com um único objetivo: praticar a calma, sabendo que é dela que nasce toda a criatividade, todo o amor, toda a luz e toda a paz.

Foi uma experiência muito estimulante, mas ao mesmo tempo tranquilizadora. Não queria que terminasse nunca.

Mas, quando acabou, saí de lá me sentindo mais plena do que quando havia chegado. Cheia de esperança, contentamento e uma profunda alegria. Sabendo com certeza que, por mais que sejamos bombardeados por todos os lados pela loucura do cotidiano, a constância da calma está sempre presente.

Só a partir dela você pode criar suas melhores obras e a melhor vida possível para si.

Tento me conceder uma dose saudável de calma pelo menos uma vez por dia – em condições ideais, duas. Vinte minutos pela manhã, vinte à noite. Isso me ajuda a dormir melhor, aumenta minha concentração e minha produtividade e desperta minha criatividade.

Tente você também. Acredito que irá concordar que Glinda, a Bruxa Boa do Sul da Terra de Oz, tinha razão quando disse: "Você sempre teve esse poder." Você só precisa praticar a calma para descobri-lo. E, quando o fizer, estará no caminho certo para encontrar a mais plena expressão de si mesmo.

S*empre me considerei* uma pessoa curiosa. O que quero dizer com isso é que meu coração está aberto para enxergar de todas as formas a ordem divina e a perfeição que regem o funcionamento do Universo.

Sou encantada pelo mistério da vida. Na verdade, um dos meus livros de cabeceira se chama *In Love with the Mystery* (Apaixonada pelo mistério), de Ann Mortifee. Ele é repleto de fotografias serenas e textos curtos que nos fazem lembrar a preciosidade desta jornada maravilhosa em que todos estamos.

Esta é uma das minhas passagens preferidas: "Abra-se para o poder. Deixe o êxtase irromper. Permita que seu coração se encha até transbordar de adoração por esta criação magnífica e pelo amor, pela sabedoria e pelo poder que são a origem de tudo. Arrebatamento. É disto que precisamos agora: arrebatamento, reverência e graça."

Essas palavras me trazem consolo e inspiração. Muitas vezes bloqueamos o poder que está sempre presente e disponível para nós, pois estamos tão ocupados em *fazer* que nos esquecemos de *ser*.

Sempre pergunto a mim mesma o que Steve Jobs viu quando disse suas últimas palavras: "Uau. Uau. Uau."

Pergunto também se foi a mesma visão que a mãe de um paciente com câncer, de 26 anos, dividiu comigo em meu programa há alguns anos. Pouco antes de dar o último suspiro, seu filho lhe disse: "Ah, mamãe, é tão simples..."

Acredito que tornamos nossa jornada muito mais difícil do que deveria ser. A maneira como lutamos e resistimos ao que as coisas são nos mergulha em uma confusão e uma frustração constantes, quando, na verdade, tudo é muito simples. Faça pelos outros o que gostaria que fizessem por você. E lembre-se da Terceira Lei de Newton: para cada ação há uma reação igual e oposta. A energia que você cria e libera no mundo voltará para você em todos os níveis.

Nossa principal função na vida é entrar em harmonia com a energia que é a fonte de todas as energias, e manter nossa frequência em sintonia com a energia do amor. Essa é uma coisa da qual tenho certeza.

Quando essa é a meta da sua vida, o mistério está resolvido – ou ao menos já não o aflige. Ele só aumenta o seu arrebatamento, sua reverência e sua graça.

À *medida que o* dia se aproximava, eu mal conseguia conter minha alegria. Dizia a mim mesma: *Vou fazer 60 anos!* Estava eufórica por ter vivido tempo suficiente para dizer essas palavras e celebrar o que elas significavam.

Vou fazer 60 anos. Estou viva. Saudável. Forte.

Vou fazer 60 anos e não me levem a mal, mas já não preciso me preocupar com o que os outros pensam de mim. (Você sabe do que estou falando. Aquela velha sensação de "será que estou fazendo direito?" "Será que estou dizendo a coisa certa?" "Será que estou sendo o que ou quem 'deveria' ser?")

Quando fiz 60 anos, fui invadida pela certeza de que havia conquistado o direito de ser exatamente como sou. Nunca me senti tão segura em ser eu mesma.

Cheguei ao momento que Derek Walcott descreve em seu lindo poema "Amor depois do amor": "... extasiado / você reconhecerá a si mesmo chegando / à própria porta, como em um espelho / e vocês abrirão um para o outro um sorriso de boas-vindas."

Fico deslumbrada diante da maneira como minha jornada aqui na Terra continua a se desenrolar. Minha vida tem sido marcada por milagres desde as minhas mais remotas lembranças (e até antes delas, levando em conta que toda a minha existência é resultado de um só encontro amoroso debaixo de uma árvore). Minhas primeiras experiências como oradora em uma igreja metodista do Mississippi – cerimônias de batismo, gritos de louvor e o Espírito Santo incluídos – me prepararam para falar em público no futuro de uma forma que eu jamais poderia ter imaginado.

E agora simplesmente quero dividir com o mundo tudo o que recebi. Quero continuar a incentivar o máximo de pessoas a abrir seus corações para a vida, porque o que eu sei de verdade é que ter aberto meu próprio coração foi o que me trouxe meus maiores sucessos e alegrias.

Minha conquista mais importante é nunca ter fechado as portas do meu coração. Mesmo em meus momentos mais sombrios – quando fui vítima de abuso sexual, quando engravidei aos 14 anos, as mentiras e traições que sofri –, mantive a fé, a esperança e a disposição para ver o melhor nas pessoas, por mais que elas insistissem em me revelar o seu pior. Continuei a acreditar que, por mais difícil que seja a trajetória, há sempre uma forma de permitir que um raio de luz ilumine o caminho.

Passamos a vida inteira descobrindo a verdade sobre quem somos e determinando quem conquistou o direito de morar conosco dentro do nosso coração.

Esta é outra certeza que tenho: Deus – independentemente de como você o chame

– está do nosso lado. As forças da natureza estão conosco, oferecendo-nos vida em abundância. Nós, seres humanos, diminuímos o que é de uma vastidão encantadora e majestosa para que caiba dentro da realidade limitada de nossas experiências cotidianas. Mas o extraordinário reside nas coisas mais comuns.

Há certos dias em que a consciência da pureza e do caráter sagrado da vida me faz cair de joelhos de gratidão. Ainda estou tentando digerir a ideia de que uma garotinha do Mississippi que não tinha nem banheiro dentro de casa agora pega seu próprio avião – seu próprio avião! – e vai à África para ajudar garotas que cresceram como ela. *Maravilhosa graça, como é doce o seu som!*

Chego ao marco dos 60 anos com humildade, gratidão suprema e alegria, sabendo com toda a certeza que *a graça me trouxe até aqui, e a graça me conduzirá até o meu lar.*

Lucidez

"Primeiro diga a si mesmo o que deseja se tornar;
Então, faça o necessário para tanto."

– EPITETO



P*recisei chegar aos* 40 anos para aprender a dizer não. Durante meus primeiros anos na TV, eu sempre ficava sobrecarregada pelo fato de as pessoas me verem como uma espécie de benfeitora. Havia quem gastasse os últimos centavos em uma passagem de ônibus para ir até mim; crianças fugiam de casa; mulheres que sofriam abuso deixavam seus maridos e batiam à porta do meu estúdio, na esperança de que eu as ajudasse. Nessa época, eu gastava muita energia tentando convencer alguma menina a voltar para a família, ou presa ao telefone com alguém que estava pensando em se matar. Eu me via preenchendo cheques e mais cheques, e com o tempo isso me deixou espiritualmente esgotada. Estava tão ocupada tentando dar tudo o que as pessoas exigiam de mim que perdi o contato com aquilo que eu tinha um desejo genuíno de dar. Havia sido consumida pelo desejo de agradar – e muitas vezes a palavra "sim" saía da minha boca sem que eu me desse conta.

Sei muito bem de onde veio esse mal. O fato de eu ter sido vítima de abuso no passado tinha me tornado incapaz de estabelecer limites. Quando seus limites pessoais são violados ainda na infância, é difícil reconquistar a coragem de impedir que os outros se aproveitem de você. A pessoa assim sente medo de ser rejeitada por aquilo que é. Então, durante anos, eu dava tudo o que podia para praticamente qualquer um que pedisse. Tentar corresponder às expectativas dos outros quanto ao que eu deveria fazer e ser estava me deixando em farrapos.

O que me curou foi ter compreendido o princípio da intenção. Citando mais uma vez o que Gary Zukav diz em seu livro *The Seat of the Soul*:

> Cada atitude, pensamento e sentimento são motivados por uma intenção, e essa intenção é uma causa que existe em sintonia com um efeito. Se somos parte da causa, então obrigatoriamente somos parte do efeito. Da forma mais profunda possível, somos responsáveis por cada atitude, pensamento e sentimento nosso, ou seja, por cada intenção que temos (...). O melhor a fazer, portanto, é nos tornarmos conscientes das muitas intenções que moldam nossa experiência, determinar quais delas geram quais efeitos e fazer nossas opções de acordo com os efeitos que desejamos produzir.

Comecei a analisar a intenção por trás de dizer sim quando eu queria dizer não. Eu dizia sim para que as pessoas não se irritassem comigo, para agradá-las. Minha intenção era que sentissem que podiam contar comigo para qualquer coisa, 24 horas por dia, sem falta. E minhas experiências refletiam exatamente isto: uma enxurrada de pedidos que afetavam todos os aspectos da minha vida.

Logo que comecei a entender isso, recebi um telefonema de alguém muito famoso que queria que eu fizesse uma doação para sua campanha beneficente. Ele estava pedindo bastante dinheiro, então eu lhe disse que precisava pensar no assunto. Fiz as seguintes perguntas a mim mesma: *É uma causa em que acredito de verdade?* Não. *Acho mesmo que neste caso preencher um cheque fará alguma diferença?* Não. *Então por que deveria fazer isso?* Porque não quero que essa pessoa pense que sou mesquinha. Só que isso já não era motivo suficiente para mim.

Em seguida, escrevi as seguintes palavras, que mantenho até hoje sobre a minha mesa: "Nunca mais farei nada, para ninguém, que eu não sinta vir do fundo do meu coração. Não irei a eventos, não farei ligações, não escreverei cartas, não patrocinarei nem participarei de nenhuma atividade que não faça um sim ressoar em cada fibra do meu ser. Agirei sempre com a intenção de ser sincera comigo mesma."

Antes de dizer sim a alguém, pergunte a si mesmo: *Qual é a minha verdadeira intenção?* Ela deve vir da sua parte mais pura, não da sua cabeça. Se tiver que pedir conselhos, permita-se esperar até que um sim ou um não ressoe dentro de você. Se for a coisa certa, todo o seu corpo vai sentir que sim.

O que eu sei de verdade é que tive primeiro que esclarecer para mim mesma quem eu era para conseguir superar a necessidade de agradar a todos. Quando aceitei que era uma pessoa decente, boa e caridosa – quer dissesse sim ou não para os outros –, já não precisava provar mais nada a ninguém. Já tive medo de que as pessoas falassem "Quem ela pensa que é?". Agora tenho a coragem de manter a cabeça erguida e dizer: "*Esta* sou eu."

N*ão sou nem* de longe tão estressada quanto alguns podem pensar. Com o passar dos anos, aprendi a concentrar minha energia no presente, a ter plena consciência do que está acontecendo a cada momento e a não me preocupar com o que deveria ter acontecido, com o que está dando errado ou com o que pode vir em seguida. Por outro lado, como faço mil coisas ao mesmo tempo, se não tivesse minhas válvulas de escape, eu seria incapaz de funcionar direito – e talvez um pouco maluca, também.

Todos precisamos recarregar as baterias de vez em quando. É por isso que, quando você não se dá a atenção e o cuidado de que precisa, seu corpo se rebela manifestando doenças ou fadiga. O que eu faço para recuperar as energias? Dificilmente passo um dia inteiro sem falar com Gayle. Quase todas as noites, entro em uma banheira de água quente e acendo uma ou duas velas. Sei que pode soar cafona, mas se concentrar na chama de uma vela por alguns minutos, respirando fundo, é muito tranquilizante. Pouco antes de dormir, não leio nem assisto nada na TV que possa me deixar ansiosa – e isso inclui o noticiário. E, como não gosto de ter pesadelos, garanto um bom sono deixando para resolver durante o dia qualquer problema que tenha. Também mantenho um diário de gratidão e, depois que acabo de trabalhar, eu "baixo a bola" lendo um bom livro ou simplesmente ficando sozinha para me reencontrar com o meu cerne – ou, como gosto de dizer, "mandar o resto pastar".

Nós, mulheres, fomos programadas para sacrificar tudo pelo bem-estar de todos à nossa volta. Depois, se ainda sobrar alguma coisa, talvez você até possa ficar com ela. Precisamos nos desprogramar. O que eu sei de verdade é que você não pode dar o que não tem. Se permitir que a suguem até o seu tanque emocional e espiritual ficar quase vazio e ainda continuar queimando combustível por puro hábito, todos sairão perdendo. Sobretudo você.

Uma vez gravei um programa com um consultor pessoal que defende que todos devem priorizar a si mesmo – ou seja, colocar as próprias necessidades em primeiro lugar –, e ele foi vaiado pela plateia. Mulheres ficam indignadas se alguém ao menos insinua que elas deveriam pensar primeiro nas próprias necessidades e só depois nas dos filhos. Interrompi as vaias para explicar que ninguém estava dizendo que elas deviam abandonar os filhos e deixá-los morrer de fome. O consultor estava apenas sugerindo que temos que cuidar de nós mesmos para sermos mais capazes de cuidar de quem mais precisa de nós. É a lógica da máscara de oxigênio no avião: se você não colocar primeiro a sua, não vai conseguir salvar ninguém.

Então, pare e dê atenção às próprias necessidades. Mande o resto pastar. Liberte-

se. E lembre-se de que este exato momento é o único que você sabe com certeza que tem.

O *que eu sei* de verdade é que a sua respiração é a sua âncora, o dom que você recebeu, que todos nós recebemos de nos concentrarmos no cerne do momento em que estamos. Sempre que me vejo em uma situação que envolva o mínimo de tensão, eu paro, inspiro fundo e expiro. Você já percebeu quantas vezes prende a respiração inconscientemente? Se parar para observar, talvez fique surpreso ao notar quanta tensão carrega. Nada é mais eficaz do que inspirar fundo bem devagar e depois expirar para abandonar o que você não pode controlar e voltar a se concentrar no que está bem à sua frente.

P*reciso confessar uma* coisa: tenho medo de voar sobre o oceano. Por mais que embarcar em um avião seja sempre uma prova de fé, de crença em algo maior do que eu mesma – a aeronáutica, ou Deus –, voar sobre o mar é especialmente perturbador para mim (sou péssima nadadora). Mas quando preciso fazer uma viagem intercontinental, vou assim mesmo, pois quero ser maior do que meu medo.

Comprei uma casa nas montanhas no Havaí porque imaginava que seria o paraíso, sabendo que todas as vezes que precisasse atravessar o Pacífico para chegar lá eu teria que enfrentar meu medo.

Alguns anos atrás, um dia depois do Natal, meu avião já estava no ar por tempo suficiente para começarmos a jogar Palavras Cruzadas e pensar no almoço. Urania, mulher do meu amigo Bob Greene, tinha levado sobras da ceia natalina.

– Chega de purê de batata para mim – falei. – Vou comer só o peru, de preferência a coxa, e ervilhas.

Nossa aeromoça, Karin, se inclinou sobre a mesa. Achei que ela fosse dizer que as coxas tinham acabado, mas em vez disso ela falou calmamente:

– Surgiu uma pequena rachadura no para-brisa da aeronave. Vamos ter que voltar.

– Ah – respondi.

– O capitão pediu que vocês apertem os cintos e estejam preparados para colocar as máscaras de oxigênio.

– Máscaras de oxigênio? E os meus cachorros?

Eles estavam deitados perto de nós.

– Eles vão ficar bem – garantiu Karin. – Vamos descer até 3 mil metros de altitude agora.

Senti meu coração esmurrar o peito e meu tom de voz subir, embora estivesse tentando aparentar a mesma calma que ela. Minha mente estava em polvorosa: *Oxigênio! Perigo! Oxigênio! Perigo! Não sei nadaaaaaar. Ai, meu Deus do Céu!!!!*

Não falei nada, mas Karin disse mais tarde que meus olhos estavam do tamanho de ameixas. Stedman, firme como uma rocha, pegou minha mão, fitou-me nos olhos e disse:

– Você vai ficar bem. Deus não trouxe você até aqui para abandoná-la agora. Lembre-se disso.

A rachadura tinha aumentado e se espalhado por todo o lado esquerdo do para-brisa. Dava para ver de onde estávamos sentados. *Vush, ploft, vush, ploft.* Conheço todos os sons habituais daquele avião, e aquilo era bem diferente. Não gosto de ouvir nada diferente a 12 mil metros de altitude.

– Que barulho é esse, Karin?

– Estamos despressurizando a cabine, baixando de altitude rápido, e esse é o som da bomba de oxigênio. Os pilotos estão usando as máscaras, só por precaução.

Não perguntei "Precaução contra *o quê*?", pois sabia a resposta. Para o caso de o para-brisa estourar de vez.

Os pilotos, Terry e Danny, desviaram a rota do avião e eu conferi o relógio: 27 minutos para a aterrissagem. Pensei que deveria ter ouvido meu sexto sentido e não ter embarcado no avião naquele dia. Naquela mesma manhã, pensara várias vezes em cancelar a viagem. Estava me sentindo insegura, agitada. Cheguei a telefonar para Bob Greene e falar:

– Talvez eu não vá hoje.

– Por quê?

– Algo me diz que não devo. O que você acha?

– Acho que você deveria consultar seu sexto sentido. Ele costuma ser bem confiável.

Fui tomar um banho, já que a banheira é o lugar da casa em que penso melhor, e saí dela pronta para telefonar para os pilotos e adiar a viagem, mas depois desisti. Ignorei o pressentimento. Se não tivesse feito isso, o para-brisa ainda teria rachado? Sem dúvida. Mas será que estaríamos no meio do oceano sem nenhum lugar para pousar?

Tornei a olhar para o relógio: 26 minutos e 12 segundos para a aterrissagem.

Iria ficar louca se continuasse olhando para aquele relógio, então comecei a ler. Logo senti uma calma cheia de determinação. Ficaremos todos bem, aconteça o que acontecer. O *vush, ploft* se tornou fonte de consolo: oxigênio! Vida! Oxigênio! Vida!

Pousamos em segurança, é claro. O para-brisa foi trocado e, no dia seguinte, os pilotos me disseram:

– Podemos voar quando você quiser.

Será que teria coragem de voar sobre o oceano novamente tão cedo? Que lição havia recebido daquele episódio? Eu a tinha aprendido?

O que eu sei de verdade é que sempre que seu GPS interno estiver desregulado, algum problema se aproxima. Sua intuição é a sua bússola. Entendo isso agora, sem sombra de dúvida. Lá nas alturas, eu reaprendi como é importante ignorar as distrações e me sintonizar comigo mesma.

U*ma das perguntas* mais importantes que uma mulher pode fazer a si mesma é: o que eu realmente quero, e de que forma meu espírito está me dizendo para agir?

No meu caso, esse questionamento acabou por me levar à minha paixão por ajudar mulheres e meninas. Sei muito bem o que é ser uma garota que sofreu abuso e viveu na pobreza, e acredito que a educação é o caminho para a liberdade, o arco-íris que conduz ao pote de ouro. Logo percebi que, se quisesse ser o mais eficaz possível, eu teria que me concentrar em usar meu tempo, minha energia, meus recursos e minha compaixão para erguer uma geração de mulheres corajosas que fossem donas de si e conhecessem a própria força. Sabia que não poderia salvar todas as crianças da morte ou intervir em cada caso de abuso. Nenhum de nós pode. Mas assim que determinei aquilo que mais desejava dar, grande parte do que não estava em sintonia com essa intenção foi ficando naturalmente para trás.

Todos esses anos que passei focada em um objetivo me ensinaram uma lição poderosa sobre como me livrar das pressões e distrações externas para, em vez disso, entrar em sintonia com minha intuição – aquela voz dentro de nós que diz: *Espere um minuto. Há alguma coisa errada aqui. Pare e veja o que precisa ser ajustado*. Para mim, *dúvida* geralmente significa não. Não se mova. Não responda. Não se afobe. Quando não me sinto segura quanto ao que fazer em seguida, quando alguém pede que eu faça algo que não me entusiasma, este é meu sinal para parar, pisar no freio até minha intuição me dar sinal verde. Acredito que a incerteza é a forma de meu espírito sussurrar: *Estou em fluxo constante. Não posso decidir por você. Algo está fora de equilíbrio aqui.* Encaro isso como uma deixa para me equilibrar de novo antes de tomar uma decisão. Quando o Universo me aponta o melhor caminho a seguir, nunca fico com uma sensação de "talvez", "será que devo?" nem sequer "acho que sim". Sempre tenho certeza de que ele está me mandando ir em frente, pois tudo dentro de mim reverbera com um grande "Sim!".

P*or volta do* meu aniversário de 50 anos, passei a ficar mais consciente do que nunca da passagem do tempo. Senti no meu âmago, de forma quase primitiva, que tinha uma quantidade limitada de tempo pela frente, e essa sensação começou a permear tudo o que eu fazia, ditando minhas reações a cada momento. Isso me tornou mais grata por cada experiência, cada despertar – e também mais consciente deles. (*Puxa vida, ainda estou aqui; tenho mais uma chance de fazer a coisa certa hoje.*) Ainda tento assimilar todas as minhas experiências, mesmo as negativas. Reservo um momento, mesmo que seja apenas um minuto pela manhã, para respirar devagar e me permitir sentir a conexão com todas as outras energias vivas e pulsantes neste mundo e além. Descobri que reconhecer nosso relacionamento com o infinito torna mais fácil aceitarmos nossa própria finitude.

O que eu sei de verdade é que se permitir apenas ser é fundamental para cumprir sua missão como ser humano. Então, eu me dou os domingos. Às vezes passo o dia inteiro de pijama, às vezes faço uma "missa" debaixo das árvores, entrando em comunhão com a natureza. Na maior parte do tempo, simplesmente não faço nada – fico vadiando, como gosto de dizer – e deixo meu cérebro e meu corpo espairecerem. Sempre que caio na armadilha de perder um domingo, percebo uma clara mudança em minha disposição pelo resto da semana. O que eu sei de verdade é que você não pode se doar a todos sem dar nada em troca para si mesmo. Você acabará vazio, ou na melhor das hipóteses se transformará numa versão piorada do que pode ser para si mesmo, para a família e no seu trabalho. Reabasteça o poço que existe dentro de você, para você. Quando achar que não tem tempo para fazer isso, o que estará realmente dizendo será: "Não tenho vida para dar ou para dedicar a mim mesmo." E, sem isso, o que você está fazendo aqui?

Há cerca de dez anos, aprendi uma grande lição. O telefone sempre tocava aos domingos, quando eu tinha reservado aquele dia só para mim. Eu atendia e acabava ficando irritada com quem quer que tivesse ligado. Em uma dessas ocasiões, Stedman me disse: "Se não quer falar, por que continua a atender o telefone?" Foi uma revelação: só porque o aparelho está tocando, não significa que eu precise atender. Eu tenho o controle sobre o que fazer com o tempo. Todos temos, mesmo quando parece que não. Proteja o seu tempo. A sua vida é feita dele.

M*uitas vezes as* pessoas insistem em ter as melhores coisas porque é a única maneira de garantir sua "qualidade de vida". Elas podem negligenciar a si mesmas em todos os sentidos, mas acham que se tiverem o melhor relógio, o melhor salário, o melhor carro ou uma mansão, poderão dizer a si mesmas que são as melhores e que merecem ter mais ainda justamente por isso.

O que eu sei de verdade é que ter as melhores *coisas* não equivale a ter a melhor *vida*. Quando você se liberta do desejo de consumir, não tenha dúvida de que está no caminho certo.

N*unca pensei que* fosse dizer isso, mas aprendi a gostar de fazer musculação. Gosto da sensação de força e disciplina quando os músculos são forçados a resistir. Melhor ainda: levantar peso me ensinou uma coisa sobre a vida.

Já experimentei várias rotinas – musculação todos os dias; dia sim, dia não; dois dias seguidos com um dia de folga. Diariamente é a forma menos eficaz, pois levantar peso sem descanso faz seu tecido muscular começar a se romper. O mesmo se aplica à mente e ao espírito. Se você não se der uma chance de recuperar as energias, começará a romper todas as fibras que formam o tecido da sua vida.

Não ter nenhum tempo de sobra é estressante. Você precisa se permitir momentos de descanso. Como eu disse certa vez para uma assistente minha: "Vamos praticar o que minha própria filosofia prega." Só porque tenho dez minutos livres na agenda, isso não significa que eu queira preenchê-los. Isso quer dizer que ter um espaço para respirar tornou-se parte da minha rotina.

Então, comecei a marcar em minha agenda pequenos momentos de sossego, em que não faço nada durante pelo menos dez minutos. Às vezes, apenas acaricio a barriga dos meus cachorros, ou brinco de jogar uma bolinha para eles pegarem. Posso também dar uma caminhada, ou simplesmente ficar sentada quieta à minha mesa. Funciona que é uma maravilha. Sempre que me dou essas pequenas folgas, sinto que tenho muito mais energia e encaro com mais bom humor tudo o que vem pela frente.

O que eu sei de verdade é que um pequeno descanso faz toda a diferença. Não sinto um pingo de culpa quando me permito tirar um tempo para mim, para recarregar as baterias e ficar pronta para o que der e vier, totalmente recuperada.

S*empre achei que* soubesse por que fazer exercícios era fundamental – para não ficar com uma bunda enorme –, mas só entendi o *verdadeiro* motivo depois que estive em Joanesburgo em 2005. Fui visitar a Leadership Academy for Girls, a minha escola que estava em construção na época, e sabia que havia um monte de compromissos na minha agenda. Quando cheguei, ainda estava me habituando ao fuso horário, então às sete da manhã do dia seguinte decidi não me levantar para malhar. Em vez disso, fiquei mais uma horinha na cama descansando. Essa foi a minha desculpa no primeiro dia. No terceiro, a desculpa foi não ter gostado da esteira: o sistema de amortecimento não era bom o suficiente para os meus joelhos. Depois de três dias sem me exercitar, minha determinação para me manter em forma desaparece por completo. É mais fácil mentir para mim mesma: *Estou cansada demais, ocupada demais, não tenho tempo*... Tudo isso colabora para a coisa ir de mal a pior.

Para o meu azar, a determinação para malhar está diretamente ligada à determinação para me alimentar de forma saudável: se perco uma, a outra vai atrás.

A comida do hotel não me agradava, então fiz um pedido especial de algo que qualquer um sabe fazer: purê de batata. Os chefs não tiveram problema em atender à minha solicitação. Portanto, comi purê de batata e pão todas as noites durante toda a minha estadia, que foi de dez dias. Dez dias de alimentos hiperglicêmicos aliados à falta de exercícios resultaram em 4,5 quilos a mais.

Pior do que o ganho de peso foi a maneira como me senti. Exausta. Letárgica. De repente, passei a ter dores e estiramentos que eu nem sabia que existiam.

Então, enfim entendi: quando você cuida bem do seu corpo, ele retribui na mesma moeda. E cuidar dele é, basicamente, fazer exercícios – quer você goste ou não. O maior benefício é ter mais energia para tudo; o controle do peso é um bônus. O que eu sei de verdade é que cuidar do seu corpo, sejam quais forem as circunstâncias, é um investimento – e o retorno não tem preço.

U*ma das várias* coisas que aprendi no livro *Um novo mundo*, de Eckhart Tolle, foi o seguinte: eu não sou meu corpo. Após me debruçar sobre as ideias desse autor, me tornei muito mais conectada à consciência, ou à alma, ou ao espírito – ou a seja lá qual for o nome que você prefira dar ao ser etéreo que é a essência do que somos. Pensei em todos os anos que desperdicei me odiando por ser gorda e querendo ser magra, sentindo-me culpada por cada croissant que comia, depois cortando carboidratos, em seguida entrando em jejum, e então fazendo dieta, depois me preocupando por *não* estar fazendo dieta, em seguida comendo tudo o que queria até começar a próxima dieta (na segunda-feira, ou depois das festas de fim de ano, ou após o próximo grande evento). Todo esse tempo perdido abominando a ideia de experimentar roupas novas, tentando imaginar o que poderia caber em mim, qual número apareceria na balança. Toda essa energia que eu poderia ter gastado amando o que eu já era.

Quem eu sou, quem você é... O que eu sei de verdade é que nós não somos nosso corpo ou a imagem que temos dele. Mas, como aquilo em que você concentra sua atenção fica maior – neste caso, literalmente –, minha obsessão com o peso na verdade me deixava mais gorda. Se eu olhar para qualquer foto de qualquer período da minha vida, a primeira coisa que me vem à cabeça não é o acontecimento ou a experiência, mas o meu peso e o meu tamanho, porque era assim que eu via (e julgava) a mim mesma: sob a ótica desses números. Quanto tempo jogado fora...

Desisti de controlar a balança – não vou mais permitir que um número determine como me vejo ou se mereço ter um bom dia. Foi uma revelação perceber quão superficial e limitada isso me tornava. Você não é seu corpo, e sem dúvida não é a imagem que tem dele.

E*u tento não* desperdiçar tempo – pois não quero desperdiçar a mim mesma. Meu objetivo é não deixar pessoas com energia negativa consumirem um só minuto meu na Terra. Aprendi isso do jeito mais difícil, depois de oferecer horas do meu tempo e de mim mesma – as duas coisas são sinônimas, se você parar para pensar. Aprendi, após ter sido muito sugada pelo ego disfuncional de terceiros, que a negatividade de pessoas assim ofusca a sua luz – aquela luz de que você precisa para si mesmo e para os outros. O que eu sei de verdade é que a maneira como você passa seu tempo define quem você é. E eu quero que minha luz brilhe ininterruptamente.

S*im, sou a* primeira a admitir: tenho sapatos demais. Também tenho calças jeans demais e uma infinidade de saias pretas tamanho 42 com cintura elástica. Isso sem contar as camisetas, as blusas e os suéteres. Ou seja, acumular mais do que preciso é um problema que eu tenho. Estou começando a me fazer a seguinte pergunta: as minhas coisas me trazem alegria, beleza e são úteis ou são apenas um fardo?

Decidi manter apenas o que me traz prazer ou aumenta o meu bem-estar. O especialista em organização Peter Walsh diz em seu livro *Enough Already!* (Já chega!) que nossas casas estão "abarrotadas de coisas, e [nossas] vidas, entulhadas de promessas vazias que essas coisas não cumpriram (...). Ao comprar o que queremos, esperamos alcançar a vida que desejamos (...). [Mas] tentar alcançar a vida dos seus sonhos acumulando mais e mais coisas é um beco sem saída".

O que eu sei de verdade é que ter mais coisas não faz você se sentir mais vivo. Ao mesmo tempo, sentir-se mais vivo é fundamental para evoluir rumo ao verdadeiro eu. É por isso que todos estamos aqui.

O excesso material vai muito além dos objetos físicos em si. Embora saibamos que devemos nos livrar das coisas, fazer isso nos traz ansiedade. No entanto, eu sei que deixar as coisas partirem abre espaço para outras entrarem. Isso vale para nossa relação não só com sapatos, mas com tudo. Fazer uma limpeza na casa – literal e metaforicamente – é uma ótima maneira de revigorar as coisas.

Há várias maneiras de desentulhar a sua vida – e isso não significa apenas doar sapatos.

Diga adeus a decisões que não envolvam cuidar de si mesmo, valorizar a si mesmo e aumentar a própria autoestima.

Pergunte a si mesmo se as pessoas a seu redor lhe trazem energia e incentivam seu crescimento pessoal ou impedem sua evolução com dinâmicas prejudiciais e crenças antiquadas. Se elas não o apoiam de forma amorosa, aberta, livre e espontânea, adeus!

Coloque um ponto final em padrões de comportamento que já não lhe trazem benefícios.

No trabalho, não só reduza o "entulho" da ineficiência, como também tente estabelecer uma carga horária equilibrada e criar um ambiente estimulante, inspirador, colaborativo e fortalecedor para os seus colegas.

Quero estar livre, leve e solta para o futuro, sem nenhum peso que me puxe para baixo. Tenho certeza de que, assim, terei mais facilidade para voar. Dê um basta em todas as coisas que não sirvam para aprimorar quem você é de verdade. Esse é o

verdadeiro sentido de desentulhar a vida, um processo que evolui constantemente à medida que você vai se tornando a pessoa que nasceu para ser.

E dizer adeus ao excesso de sapatos é um excelente começo.

Poder

"Quem sabe mais faz melhor."

– MAYA ANGELOU



S*empre que ouço* a canção "Born at the Right Time" (Nascido na hora certa), de Paul Simon, penso que ele deve estar cantando sobre mim. Eu vim ao mundo em 1954, no Mississippi – um estado com mais linchamentos do que qualquer outro nos Estados Unidos. Naquela época, ser um homem negro andando pela rua e cuidando da própria vida podia transformá-lo em alvo das acusações e dos caprichos de qualquer branco; ter um bom emprego significava trabalhar para uma famíla branca "boa" que pelo menos não o chamava de crioulo na sua cara; e vigoravam as Leis de Jim Crow, a segregação prevalecia e professores negros, eles próprios tendo recebido pouquíssima educação, eram obrigados a usar livros didáticos descartados pelos professores das escolas para brancos.

Mas o ano em que nasci marcou o início de uma mudança. Em 1954, a Suprema Corte determinou que os negros tinham direito à mesma educação que os brancos. Essa decisão gerou a esperança de que a vida poderia ser melhor para os negros de todo o mundo.

Sempre acreditei que o livre-arbítrio é um direito de nascença, parte do plano do Universo para nós. E tenho certeza de que toda e qualquer alma anseia pela liberdade. Em 1997, quando estava me preparando para interpretar Sethe no filme *Bem-amada*, organizei uma viagem ao longo de um trecho da Underground Railroad, como era chamada a rota secreta usada por escravos fugitivos na época. Eu queria sentir o que era ser uma escrava em fuga pelas florestas, tentando chegar ao Norte para ter uma existência longe da escravidão – uma vida em que ser livre, em seu sentido mais básico, era não ter um mestre lhe dizendo o que fazer. Mas quando fui vendada, levada para a floresta e deixada sozinha para descobrir em que direção ficava o próximo "esconderijo", compreendi que a liberdade não significa não ter um mestre. Significa ter escolhas.

No filme, Sethe explica como foi sua jornada rumo à liberdade: "Parecia que eu amava mais [meus filhos] depois que chegamos aqui", diz ela. "Ou talvez apenas achasse, enquanto estávamos no Kentucky (...), que eles não eram realmente meus para amá-los (...). Às vezes ouço meus meninos rirem de um jeito que nunca ouvi antes. Primeiro eu tenho medo, medo de que alguém os escute e fique irritado. Depois

lembro que, se eles rirem daquele jeito até a barriga doer, essa vai ser a única dor que sentirão o dia inteiro." Ela ainda acrescenta: "Eu podia acordar pela manhã e decidir, por conta própria, o que fazer com o meu dia", como se estivesse pensando *Imagine só, decidir por conta própria...*

Durante as filmagens, repeti essas falas várias vezes para mim mesma, sentindo a força que havia por trás delas. Desde então, carrego as palavras de Sethe comigo – e elas são uma fonte diária de alegria. Às vezes, são a primeira coisa que me vem à cabeça quando acordo. Posso levantar pela manhã e decidir, por conta própria, o que fazer com o meu dia. *Imagine só, decidir por conta própria...* Que dádiva maravilhosa.

O que eu sei de verdade é que todos devemos valorizar esse privilégio, encarando-o com gratidão, não como se fosse algo garantido. Depois de ter ouvido centenas de histórias de atrocidades ao redor do mundo, sei que, se você é uma mulher nascida nos Estados Unidos, é uma das mais sortudas do mundo. Tome as rédeas da sua sorte e use-a para chegar o mais longe possível na vida. Entenda que o direito de escolher o próprio caminho é um privilégio sagrado. Aproveite. Abrace suas possibilidades.

S*empre fui uma* pessoa caseira. Sei que isso pode ser difícil de acreditar, levando em conta minha agenda atribulada, mas geralmente vou direto para casa depois do trabalho, termino de jantar antes das sete e já estou na cama às nove e meia. Mesmo nos fins de semana, minha casa é o lugar em que mais gosto de estar. Como passei a maior parte da vida adulta sob os olhos do público, acho importante ter um espaço só meu. Um refúgio. Um porto seguro.

Há alguns anos, Goldie Hawn me disse que criou seu porto seguro ao declarar sua casa uma zona livre de fofocas. Como parte de seu trabalho para o projeto Words Can Heal (Palavras Podem Curar), uma campanha em nível nacional para eliminar a violência verbal, ela e sua família se comprometeram a substituir termos depreciativos e ofensivos por palavras de incentivo e motivação. Sua escolha de usar uma linguagem edificante está em sintonia com uma verdade que Maya Angelou me transmitiu certa vez: "Estou convencida de que a negatividade é poderosa – se você permitir que ela se instale em seu lar, em sua mente e em sua vida, ela poderá assumir o controle. Palavras negativas são absorvidas pelas paredes, pelos móveis, e, quando você se dá conta, já entraram em você. Um comentário negativo é como veneno."

Já senti na própria pele como palavras negativas podem machucar. No começo da minha carreira, quando os tabloides começaram a publicar mentiras a meu respeito, fiquei arrasada. Eu me senti incompreendida. Desperdicei muita energia me preocupando com o fato de as outras pessoas acreditarem ou não naquelas inverdades. Tinha que controlar o impulso de telefonar para qualquer um que tivesse me difamado, para me defender.

Isso foi antes de compreender algo de que agora tenho certeza: quando alguém espalha mentiras a seu respeito, o foco não é você. Nunca. Fofocas – seja na forma de boatos que rodam todo o país ou de mexericos entre amigas – são um reflexo da insegurança de quem as cria. Muitas vezes, quando fazemos comentários negativos sobre uma pessoa pelas costas dela, é porque queremos nos sentir poderosos – e isso geralmente acontece porque de alguma forma nos sentimos impotentes, sem valor, e não temos coragem de ser sinceros.

Palavras maldosas transmitem, tanto para nós quanto para as pessoas que nos ouvem dizê-las, a mensagem de que não somos confiáveis. Se você está disposta a falar mal de uma "amiga" pelas costas dela, quem garante que não fará o mesmo com outra? Fazer fofoca demonstra que não temos coragem de falar diretamente à pessoa com a qual temos problemas, então a depreciamos. O dramaturgo Jules

Feiffer chama isso de pequeno assassinato: a fofoca é a maneira que o covarde tem de "assassinar" alguém.

Vivemos sob uma cultura obcecada por fuxicos – quem está vestindo o quê, quem está saindo com quem, quem está envolvido no escândalo sexual mais recente. O que aconteceria se declarássemos nossas casas, nossos relacionamentos e nossas vidas uma zona livre de fofocas? Provavelmente ficaríamos impressionados com a quantidade de tempo que economizaríamos para fazer o que de fato importa: construir nossos sonhos em vez de destruir os dos outros. Preencheríamos nossos lares com uma atmosfera de sinceridade que faria os visitantes quererem chutar os sapatos para longe e ficar um pouco. E lembraríamos que, embora tenham o poder de destruir, as palavras também podem curar.

Algumas pessoas talvez achem irônico o fato de eu não ser muito de ver televisão. Com exceção das reprises da antiga série de humor *The Andy Griffith Show*, parei de acompanhar séries de TV desde que Mary Tyler Moore saiu do ar. Em casa, não assisto aos noticiários noturnos porque não quero assimilar toda aquela energia negativa pouco antes de dormir, e, quando saio de férias, dificilmente tenho uma TV no quarto. Nos dias em que por acaso fico zapeando os canais, é quase certo que acabe passando por pelo menos um programa que envolva exploração sexual e violência contra as mulheres.

Quando comecei a trabalhar na TV, agi de forma inconsequente em meu programa sem nem me dar conta – tudo em nome do "entretenimento". Um dia minha equipe e eu entrevistamos um homem que tinha sido apanhado em um escândalo de adultério, e bem ali no nosso palco, diante de milhões de espectadores, a esposa dele ouviu pela primeira vez que seu parceiro tinha sido infiel. Foi um momento que jamais esquecerei: a humilhação e o desespero no rosto daquela mulher me deixaram envergonhada de tê-la colocado naquela posição. No mesmo instante, decidi que jamais voltaria a fazer um programa que depreciasse, constrangesse ou humilhasse outro ser humano.

O que eu sei de verdade é que nos tornamos aquilo a que dedicamos nossa atenção – uma mulher se transforma no que povoa seus pensamentos. Se absorvemos por horas e horas imagens e mensagens que não refletem quão magníficas somos, não é de espantar que nos sintamos sempre desprovidas de nossa energia vital. Se nos sintonizamos com dezenas de atos de brutalidade todas as semanas, não devemos estranhar que nossos filhos vejam a violência como uma forma aceitável de resolver conflitos.

Torne-se a mudança que quer ver no mundo – este é meu lema de vida. Em vez de depreciar, edifique. Em vez de demolir, reconstrua. Em vez de enganar, ilumine o caminho para que todos possamos chegar mais longe.



L*á estou eu,* em plena quinta série, assistindo à aula de álgebra do professor Hopper, ansiosa por conta de uma prova iminente, quando um anúncio no sistema de som nos diz para irmos ao auditório assistir à palestra de um convidado especial. *Ufa, salva pelo gongo!*, digo a mim mesma, aliviada por ter me livrado da matemática por mais um dia.

Não consigo pensar em nada que não seja minha fuga enquanto eu e meus colegas entramos no auditório em fila indiana. Sento-me em minha cadeira, preparada para me entediar e dormir durante mais uma palestra maçante. Mas quando o palestrante é anunciado – o reverendo Jesse Jackson, um dos líderes do movimento pelos direitos civis que estavam com o Martin Luther King no dia em que ele foi morto a tiros –, eu me ajeito um pouco mais no assento. O que ainda não sei é que estou prestes a ouvir a palestra mais importante da minha vida.

O ano era 1969. Como eu era uma aluna com média A para B, achava que já havia entendido a importância de fazer o meu melhor. Mas naquele dia o reverendo Jackson acendeu uma chama em mim que mudou a maneira como eu enxergava a vida. Sua palestra foi sobre os sacrifícios pessoais que foram feitos em prol de todos nós, independentemente de como nossos ancestrais tinham chegado até ali. Falou sobre aqueles que vieram antes de nós, que criaram as condições para que estivéssemos sentados ali, em uma escola de ensino médio integrada em Nashville. Disse que se devíamos algo a nós mesmos, era alcançar a excelência.

"A excelência é a melhor maneira de combater o racismo", afirmou ele. "Portanto, é isso que vocês devem buscar."

Levei suas palavras ao pé da letra. Quando cheguei em casa naquela noite, arranjei uma folha de cartolina e fiz um pôster, no qual escrevi o desafio proposto. Colei-o no meu espelho e o mantive ali até entrar para a faculdade. Com o tempo, fui acrescentando minhas próprias máximas: "Se quiser alcançar o sucesso, busque a excelência." "Se quiser receber o que o mundo tem de melhor a oferecer, ofereça ao mundo o que tem de melhor para dar."

Essas palavras me ajudaram a vencer muitas situações difíceis, mesmo quando o que eu tinha para mostrar não era o meu melhor. Minha meta ainda é, até hoje, buscar a excelência. Seja em termos de generosidade, de gentileza ou de dedicação, em minhas lutas e em meus desafios. Para mim, a excelência significa sempre dar o meu melhor. No livro *Os quatro compromissos*, de Don Miguel Ruiz, o último compromisso é justamente este: sempre faça o seu melhor. O que eu sei sobre a vida é que essa é a maneira mais recompensadora de se alcançar a liberdade pessoal. Segundo Ruiz, o seu melhor irá variar dependendo do dia e de como você estiver se

sentindo. Mas não importa. Faça o melhor, aconteça o que acontecer, e não terá motivos para ser duro consigo mesmo, para sentir culpa ou vergonha. Viva de modo que, ao final de cada dia, você possa dizer: “Fiz o melhor que pude.” É isso que significa alcançar a excelência na importante tarefa de viver a melhor vida possível.

F*ui criada pelo* meu pai de modo a acreditar que ter dívidas é uma coisa terrível. Em nossa casa, era quase uma falha de caráter, no mesmo nível da preguiça e do que ele chamava de "vadiagem". Então, quando saí de casa e contraí 1.800 dólares em dívidas no espaço de um ano, me senti um fracasso. Nunca contei a ele, e tampouco teria tido coragem de lhe pedir dinheiro emprestado.

Em vez disso, fiz um empréstimo de consolidação à taxa de juros de 21%, comi muito cereal com ameixa no jantar e comprei o carro mais barato que consegui – uma verdadeira lata-velha, mas capaz de me levar ao trabalho e de volta para casa. Pagava o dízimo à igreja e comprava roupas apenas uma vez por ano.

Quitei a dívida e jurei nunca mais viver acima do meu orçamento. Simplesmente detestava o modo como me sentia ao gastar mais do que devia.

Meu pai economizava para comprar à vista tudo o que era importante, seja uma máquina de lavar ou uma geladeira nova. Quando saí da casa em que morávamos em Nashville, em 1976, a TV dele estava bem velha. Dizia não ter "dinheiro sobrando" para comprar uma nova. Quando meu programa foi ao ar em cadeira nacional, foi a primeira coisa que dei para ele: uma TV em cores, que paguei à vista.

Nunca consegui entender o que leva uma pessoa a escolher viver endividada. Sempre me lembro de um casal que foi ao meu programa para falar sobre seus problemas financeiros. Embora tivessem se casado apenas nove meses antes, o relacionamento dos dois já estava prestes a ruir sob o peso de uma dívida gigantesca. Eles haviam arcado com a maioria das despesas do casamento em uma praia no México, pagando por quartos de hotel e tratamentos de beleza para alguns dos convidados, lagosta e filé mignon para o jantar de casamento e um open bar. O outro lado desse evento maravilhoso foram faturas de cartão de crédito que somavam quase 50 mil dólares. Isso sem contar os 9 mil que o marido resgatou de seu plano de aposentadoria para comprar o anel de noivado. O desejo por um fim de semana de conto de fadas lhes trouxe um pesadelo que durou anos.

O que eu sei de verdade é que quando você se define pelas coisas que pode adquirir, em vez de buscar entender do que realmente precisa para ser feliz e realizado, não está só vivendo além das suas possibilidades financeiras. Está vivendo uma mentira.

É por isso que se ver soterrado por contas a pagar provoca uma sensação tão terrível.

Você está mentindo para si mesmo. Quando se liberta das dívidas, você cria espaço para gastar seu dinheiro com propósito – para acrescentar coisas significativas de fato à vida.

Até hoje, penso duas vezes antes de comprar qualquer coisa. Faço a mim mesma as seguintes perguntas: Como isso vai se encaixar nas coisas que já tenho? Será que não estou sendo impulsiva? Vai ter mesmo utilidade ou é apenas um capricho? Ainda me lembro da vez em que, muitos anos atrás, eu estava em uma loja de antiguidades e o vendedor me mostrou uma maravilhosa penteadeira do século XVIII, com espelho e gavetas ocultas. Estava tão bem envernizada que a cerejeira parecia pulsar diante dos meus olhos. Fiquei um bom tempo ali, pensando se deveria ou não comprá-la, mas então disse ao homem:

– Tem razão, é um móvel lindo e nunca vi nada parecido, mas na verdade não preciso de uma penteadeira tão deslumbrante assim.

Ele deu um suspiro pretensioso e retrucou:

– Minha senhora, ninguém compra nada aqui por necessidade. Estes são tesouros para satisfação pessoal.

Ele disse tudo. *Bem, é melhor eu ir a uma loja que supra a minha "necessidade"*, pensei, *já que o que vim mesmo comprar são utensílios para a minha lareira.* Não só eu não precisava da penteadeira como não tinha espaço para ela.

Para ser franca, o vendedor não deixava de ter razão: algumas coisas são feitas para serem guardadas como tesouros, para nossa satisfação pessoal.

Mas o que eu sei de verdade é que você aproveita muito mais o que tem quando não gasta além do que pode. Você sabe que comprou com inteligência quando leva o produto para casa sem um pingo de remorso e dez dias depois se sente ainda melhor do que no dia da compra por tê-lo adquirido.

Em 1988, eu estava na Tiffany's tentando me decidir entre dois conjuntos de porcelana. Não conseguia chegar a uma conclusão por nada neste mundo, até que finalmente a amiga que estava comigo disse: "Por que não leva os dois? Você tem dinheiro para isso." Ainda me lembro de ter pensando: "Meu Deus... eu tenho mesmo. Tenho dinheiro para os dois!" Comecei a dar pulinhos de alegria bem ali na loja, como se tivesse ganhado na loteria.

Desde então, tive muitas tentações consumistas. Mas, sabendo que é importante viver todas as nossas experiências de forma consciente, tento manter os pés no chão. Mais um suéter amarelo vai me fazer sentir... o quê? Se a resposta for "nada", eu o coloco de volta no lugar ou o compro para dar a alguém que vai ganhar o dia por causa do presente (como Gayle, que adora amarelo tanto quanto algumas pessoas adoram chocolate).

Espero que a forma como você gasta seu dinheiro esteja em sintonia com a verdade sobre quem você é e sobre aquilo com que se importa. Espero que seu dinheiro lhe traga alegria, assim como para as pessoas que ama. E espero que o use como uma força que lhe permita fazer o bem e realizar suas melhores intenções.

Q*uando eu tinha* 20 e poucos anos, fui a um café da manhã de oração em Washington organizado pelo National Black Caucus, a entidade que reúne os membros afro-americanos de assembleias legislativas de todos os Estados Unidos. Tive o privilégio de ouvir o discurso de um pastor muito eloquente de Cleveland: o reverendo Otis Moss Jr., um homem que se tornaria meu mentor e amigo.

Naquele dia, o reverendo Moss contou uma história que guardo no coração até hoje. Seu pai, um agricultor de origem humilde, trabalhou a vida inteira para sustentar a família, sofrendo o mesmo tipo de afrontas e humilhações pelas quais gerações e gerações anteriores à dele passaram. Mas, já depois dos 50 anos de idade, ele finalmente teve a chance de fazer aquilo que essas mesmas gerações não puderam: votar em uma eleição. No dia de ir às urnas, ele se levantou antes de o sol raiar, vestiu seu melhor terno – o que usava para ir a casamentos e funerais – e se preparou para votar contra um governador racista da Geórgia e em favor de um candidato moderado. Foram 10 quilômetros de caminhada. Uma vez lá, ele foi informado de que estava no lugar errado e encaminhado para outro local. Mais 8 ou 10 quilômetros depois, outra recusa: ele foi enviado a um terceiro posto de votação. Quando chegou lá, os atendentes lhe disseram: "Puxa, o senhor está um pouco atrasado... Acabamos de fechar as urnas." Depois de passar o dia inteiro andando, quase 30 quilômetros no total, ele voltou para casa, exausto e deprimido, ainda sem ter experimentado a alegria de votar.

Otis Moss pai contou essa história a todos os que quisessem ouvi-la, e viveu ansioso por sua próxima chance de votar. Contudo, morreu antes da eleição seguinte. Nunca teve a chance de escolher. Mas agora eu tenho. E todas as vezes que voto em alguém, escolho não só por mim, mas também por ele e pelas inúmeras pessoas da época que queriam fazê-lo, mas não podiam. Meu voto é por todos os que vieram antes de mim e dedicaram a energia de suas vidas para que hoje eu e você tenhamos poder de decisão.

Sojourner Truth, em sua palestra na Convenção dos Direitos da Mulher, em Akron, no ano de 1851, disse: "Se a primeira mulher que Deus fez era forte o suficiente para virar o mundo de ponta-cabeça sozinha, as mulheres unidas deveriam ser capazes de desvirá-lo e colocá-lo na posição certa outra vez!" Nós veríamos mudanças extraordinárias se as mulheres fossem às urnas em massa.

As estatísticas de votação recentes são constrangedoras e uma afronta à história das mulheres – de cada uma de nós que um dia não teve voz, mas sonhou com um futuro em que talvez suas filhas pudessem ser ouvidas. Em 2008, nos Estados Unidos, apenas dois terços das mulheres votantes se deram ao trabalho de ir às

urnas. E não esqueçamos que a eleição presidencial de 2000 foi decidida por apenas 537 votos de diferença. O que eu sei de verdade é que devemos respeitar a nós mesmas e nossas ancestrais o suficiente para nos fazermos ouvir.

A *população dos Estados Unidos* gasta 95% do orçamento para a saúde tratando doenças, e menos de 5% tentando se manter saudável e evitá-las. Não é uma loucura? Esse paradigma precisa mudar com urgência, e essa é uma mudança que começa com a maneira como escolhemos nos ver: como fornecedores de saúde ou portadores de doenças.

Ser saudável significa, em última instância, funcionar a pleno vapor: física, emocional e espiritualmente. É uma questão de estar alerta, sentir-se vivo e conectado ao mundo. Se você encarar a sua vida como um gráfico circular e todos os seus aspectos (família, finanças, relacionamentos, trabalho, etc.) como fatias dele, verá que se uma parte estiver funcionando mal, irá afetar o todo.

Já houve épocas em que me concentrei demais no trabalho e cuidei de mim muito menos do que devia. Há uma grande diferença entre atender às necessidades da sua personalidade (ego) e tomar conta de seu verdadeiro eu. O que eu sei de verdade é que fazer essa distinção pode evitar que você desperdice muito tempo.

Você precisa estar em contato com sua mente, seu corpo e seu espírito para ter a vida que nasceu para viver. Quando os três estão em sintonia, você se torna capaz de desenvolver ao máximo seu potencial neste mundo.

Esta é decisão que você precisa tomar: correr atrás daquilo que foi chamada para fazer aqui, em vez de vagar sem rumo dia após dia. A expectativa de vida média de uma mulher norte-americana é de 80 anos. Isso é uma previsão, não um veredicto. O que você faz hoje gera cada um de seus dias futuros.

Para ter a vida abundante que está à sua espera, você precisa arregaçar as mangas e trabalhar naquilo que importa. Não estou falando do seu emprego ou de suas ambições profissionais, mas de dar ouvidos ao seu espírito, que está sussurrando, neste momento, seus maiores desejos para você. É necessário ficar em silêncio de vez em quando para escutá-lo, e conferir a mensagem dele com regularidade. Você tem que alimentar sua mente com pensamentos e ideias que a façam se abrir para novas possibilidades. (Quando você para de aprender, também para de crescer. De forma inconsciente, está dizendo ao Universo que já fez tudo o que podia fazer, que não há nada de novo para si mesmo. Então, o que está fazendo aqui?)

Você não pode fingir que seu corpo funcionará para sempre independentemente de como o trate. Ele precisa de movimento, precisa ser bem alimentado. Se estiver correndo em sua vida como se ela fosse uma maratona que deve ser vencida, você precisa desacelerar e reservar um tempo de descanso, pois a verdade é a seguinte:

você já venceu. Ainda está aqui, e tem outra chance de acertar, de se sair melhor, de *ser* melhor – a partir de agora mesmo.

Há *alguns anos,* no meu programa, uma jovem mãe me contou quão frustrada estava por não conseguir fazer o filho dormir na própria cama. Ele tinha 3 anos e detinha o controle da casa. Queria dormir na cama dela de qualquer maneira: recusava-se até a deitar sozinho. E, quanto mais a mãe insistia, mais a criança teimava – fazia birra e gritava até praticamente desmaiar de cansaço.

Mostramos uma gravação da batalha entre os dois. Quando nosso especialista, o Dr. Stanley Turecki, acabou de assisti-la, disse algo que fez os pelos do meu braço se arrepiarem: "Nada acontece até que você tome uma decisão." O menininho de 3 anos não aceitava dormir na própria cama por um motivo muito simples: a mãe não tinha decidido que isso iria acontecer. Quando ela tomasse essa decisão, ele iria obedecer. Poderia chorar, gritar e fazer pirraça até dormir, mas com o passar do tempo perceberia que a mãe não iria mudar de ideia.

Bem, eu sabia que o Dr. Turecki estava falando de uma criança de 3 anos, mas tive certeza de que o seu conselho maravilhoso se aplicava a muitos outros aspectos da vida: relacionamentos, metas profissionais, problemas com o peso. Tudo depende de nós.

Quando você não sabe o que fazer, o melhor conselho que posso lhe dar é: não faça nada até as coisas se tornarem mais claras. Ficar em silêncio, ser capaz de ouvir a própria voz e não as vozes do mundo a seu redor, ajudará você a alcançar a clareza mais rápido. Assim que decidir o que quer, comprometa-se com essa decisão.

Uma das minhas citações favoritas é o trecho a seguir, do montanhista W. H. Murray:

> Enquanto você não estiver comprometido com algo, irá hesitar, querer desistir, e será sempre ineficaz. Em todos os gestos de iniciativa (e criação) reside uma verdade elementar, que quando ignorada interrompe inúmeros planos e ideias magníficos: no momento em que você se compromete definitivamente com algo, a Providência também entra em ação. Diversas coisas acontecem para ajudá-lo, coisas que jamais teriam ocorrido de outra forma. Toda uma sequência de eventos inicia-se a partir dessa decisão, e você se vê beneficiado por todo tipo de incidentes inesperados, encontros e auxílio material com os quais nenhum homem sequer ousaria sonhar. Aprendi a ter um profundo respeito pelos seguintes versos de Goethe: "Se você pode fazer algo, ou sonha que pode, comece a fazê-lo. / A ousadia traz inspiração, força e magia consigo."

Decida-se e veja a sua vida progredir.

S*empre fui fascinada* por listas de "Pessoas mais Poderosas" e pela maneira como coisas externas – fama, status e riqueza, por exemplo – são usadas para definir e estabelecer rankings de poder. É curioso como alguém pode estar no topo da lista em um ano e fora dela no outro – para tanto, basta uma só reunião de um conselho administrativo. O poder dessa pessoa era real ou existia apenas na posição ocupada por ela? Muitas vezes confundimos as duas coisas.

Quando penso no verdadeiro poder, o que tenho em mente é aquele que surge quando o propósito entra em sintonia com a personalidade em prol do bem comum. Para mim, o único poder de verdade é o que vem do cerne de quem você é e reflete todo o seu potencial como indivíduo. É irresistível, inspirador e edificante ver esse tipo de poder emanar de alguém em toda a sua verdade e em toda sua certeza.

O segredo é a sintonia: aquele momento em que você tem certeza de que está no rumo certo, fazendo exatamente o que deveria, realizando a intenção da sua alma e o desejo do seu coração. O seu momento de maior poder é quando sua vida está em sintonia com o seu propósito. E, mesmo que tropece, você nunca irá cair.

E*stive na Louisiana* cinco dias depois de o furacão Katrina ter atingido a região, para ver com meus próprios olhos os efeitos devastadores da tragédia. Maya Angelou descreveu o episódio de forma muito profunda: "A terra se tornou água, e a água pensou que era Deus."

Passei apenas dez minutos no estádio Superdome, em Nova Orleans, onde milhares de famílias haviam aguardado por cinco longos dias a chegada de ajuda. Dias depois, ainda sentia o cheiro de urina e fezes misturado ao fedor de carne em decomposição.

Falei no meu programa: "Acho que todos nós, como país, devemos um pedido de desculpa àquelas famílias."

No dia seguinte, Gayle King, que além de ser minha melhor amiga é também editora-geral da revista *O*, recebeu um telefonema de uma leitora indignada, cancelando sua assinatura, porque "quem a Oprah pensa que é para nos dizer que o governo deve pedir desculpa àquelas pessoas?".

O que eu sei de verdade é que por trás de cada catástrofe há grandes lições a serem aprendidas. Uma das maiores é: enquanto continuarmos a pensar em termos de "nós e eles", não evoluiremos como povo, como nação ou como planeta. O furacão Katrina nos deu uma oportunidade para abrir nosso coração e demonstrar a nossa compaixão.

Ao longo dos anos, ouvi muitas pessoas questionarem por que Deus permite que isso ou aquilo aconteça. Outra lição: nós não sofremos por causa de Deus, mas pelo que fazemos ou deixamos de fazer.

Muito do que aconteceu após a tragédia foi causado pelo homem. E, como todos pudemos ver, houve culpados de sobra. Mas o furacão também nos deu a chance de ver que, em momentos de desespero, medo e desamparo, cada um de nós pode ser um arco-íris de esperança ao fazer todo o possível para ajudar o próximo. Porque o que eu sei de verdade é que não existe "eles" – existe apenas "nós".

E*m janeiro de* 2009, eu saí na capa da *O* em duas fotos: duas versões de mim mesma lado a lado, estilo antes e depois. Em uma imagem, a do antes, eu estava em boa forma. Na outra, a do depois, estava acima do peso. Não tive medo de divulgar essas fotos porque sabia que não estava sozinha. Estima-se que 66% dos adultos norte-americanos estejam acima do peso ou sejam obesos. E quase nenhum deles está feliz com isso.

Aquela capa gerou grande comoção e uma enorme onda de apoio. Uma das opiniões mais inesquecíveis veio em um e-mail que recebi de uma amiga: "Eu vejo o seu peso da seguinte forma: ele é seu detector de fumaça. E estamos todos ateando fogo à melhor parte de nossas vidas."

Eu nunca tinha pensando no meu peso dessa maneira, e foi um momento realmente revelador para mim. O número que a balança mostrava era um sinal de alerta em relação a quão fora de sintonia eu estava comigo mesma.

O que eu sei de verdade é que para mim o peso é uma questão espiritual, não alimentar. Marianne Williamson acertou em cheio ao me enviar a seguinte mensagem: "O seu peso é, na verdade, um convite para a melhor vida que você possa ter."

Durante todos aqueles anos de dietas fadadas ao fracasso, achei que o peso fosse o obstáculo a ser vencido. Dizia a mim mesma que tinha "problemas" de peso em vez de olhar para a minha existência desequilibrada e para o modo como usava a comida para ocultar os fatos de mim mesma.

Escrevi um livro em parceria com Bob Greene chamado *Make the Connection* (Encontre o sentido). O título foi ideia dele. Mesmo quando já estava redigindo a minha parte, que envolvia revelar textos dos meus diários sobre minha frustração por ser gorda (quando Bob e eu nos conhecemos, eu pesava 107 quilos), com frequência eu pedia a ele: "Me ajude outra vez a lembrar: qual é o sentido?"

Aprendi com Bob que o fato de comer demais não tinha nada a ver com batatinhas fritas, e que eu precisava descascar as camadas do meu vício em comida e descobrir o que me consumia por dentro. Como é óbvio, não mergulhei fundo o suficiente.

Mas agora sei que o sentido está em amar, honrar e proteger tudo o que diz respeito a si mesmo. Bob vivia me dizendo: "O seu peso está intimamente ligado à sua sensação de que você não tem valor." Durante anos neguei isso de pés juntos, falando para ele: "Ouça bem, Bob Greene, não sou dessas pessoas que acham que não merecem o que conquistaram. Eu batalhei, e muito, por tudo o que tenho."

Porém, à medida que sigo em minha jornada espiritual para resolver e controlar

a questão do peso em minha vida, descobri que existem várias maneiras de sentir que você não tem valor.

Sou uma perfeccionista desde os 3 anos. Durante muito tempo, tive a necessidade de mostrar que eu merecia estar aqui – de provar o meu valor. Trabalhei duro. Tirei muitas notas máximas. Venci debates escolares, ganhei bolsas de estudo. Mas precisei chegar aos 30 e poucos anos para saber que o simples fato de ter nascido já me tornava digna de estar aqui. Eu não precisava provar nada a ninguém.

Para quase todas nós, pessoas que comem demais, os quilos extras correspondem a ansiedades mal resolvidas, frustrações e depressões, que por sua vez não passam de medos que nunca superamos por completo. Usamos a comida para soterrar esse medo em vez de o sentirmos e lidarmos com ele. Reprimimos tudo com o que a geladeira tem a nos oferecer.

Se você conseguir superar o medo, irá voar alto. Esta é mais uma das minhas certezas.

Deixe a vida despertar dentro de você. Seja qual for o desafio – parar de comer demais, vencer o vício em qualquer substância ou atividade, superar o fim de um relacionamento, resolver problemas financeiros ou profissionais –, permita que ele se torne uma porta aberta para as mais sagradas revelações sobre você mesmo, um convite para a melhor vida que você pode vir a ter.

A*doro ver o* pôr do sol em Maui e a maneira como ele transforma o céu. A natureza sabe lidar melhor com transformações do que nós, seres terrenos.

Evoluir como ser humano é um processo de escavação que dura a vida inteira – é preciso cavar fundo para revelar suas questões mais ocultas. Às vezes, ao fazer isso, parece que você só encontra rochas duras, impenetráveis.

Mas, ao longo da vida, descobri uma coisa: quando não removemos uma rocha, ela se torna primeiro uma colina, depois uma montanha. Portanto, é nossa obrigação limpar o terreno todos os dias – no trabalho, na família, nos relacionamentos, nas finanças e na saúde.

É claro que ignorar os problemas é mais fácil, mas se começarmos dando passos pequenos para resolvê-los, com o tempo esses passos se tornarão saltos gigantescos em nossa jornada rumo à autorrealização.

Alcançar seu potencial máximo como pessoa é mais do que um ideal: é o objetivo principal da sua vida. As maravilhas de que somos capazes nada têm a ver com os critérios de avaliação da humanidade, com as listas do que está em voga ou fora de moda, de quem é atraente e quem não é. Estou falando sobre o que realmente importa: quantas vidas você tocou? Quem você amou, e quem o amou de volta?

O que eu sei de verdade é que não existe nada mais importante do que isso. Para mim, esta é a única meta que vale a pena perseguir: uma transformação da consciência que me permita saber que não sou melhor nem pior do que nenhum outro ser vivo. Que eu apenas sou.

Q*uando eu estava* no terceiro ano, aprendi a Regra de Ouro: faça pelos outros o que gostaria que fizessem por você. Fiquei encantada com essas palavras. Eu as escrevia em toda parte e as carregava comigo em minha mochila.

Adorava fazer boas ações. Houve uma época em que até pensei em me tornar missionária. Todos os domingos eu ia à igreja, sentava no segundo banco à direita, sacava um bloquinho e anotava tudo o que o pastor dizia. No dia seguinte, recitava o sermão no pátio da escola durante o recreio. Chamava isso de adoração da manhã de segunda. Quando minhas colegas de 8 anos me viam chegar, diziam: "Lá vem a pastora."

Na época, quando a igreja batista que eu frequentava estava tentando obter donativos para as crianças pobres da Costa Rica, eu organizei uma campanha. Estava determinada a conseguir mais doações do que qualquer um. Doei meu dinheiro do lanche e convenci meus colegas de turma a fazerem o mesmo. Era tudo parte do princípio "faça pelos outros...", que era meu lema de vida.

Então, quando cheguei ao quinto ano, tive alguns problemas. Havia uma garota na minha turma que não gostava de mim, então eu vivia falando mal dela por toda a escola. Uma de minhas amigas observou que, se eu acreditava no princípio de fazer pelos outros o que gostaria que eles fizessem por mim e não parava de falar mal daquela garota, ela provavelmente estava fazendo a mesma coisa. "Eu não ligo", respondi. "Não gosto dela mesmo..."

Durante muito tempo, sempre que eu dizia ou fazia algo que no fundo sabia que era errado, tentava justificar a atitude para mim mesma. O que eu não entendia era que todas as nossas ações, sejam boas ou más, voltam para nós. No entanto, com o passar dos anos, enfim aprendi que recebemos do mundo o que damos a ele. A física nos ensina isso através da Terceira Lei de Newton: para cada ação há uma reação igual e oposta. Essa é a essência do que os filósofos orientais chamam de carma. Em *A cor púrpura*, a personagem Celie explica justamente isso para Mister: "Tudo o que você tenta fazer comigo já foi feito contra você."

Seus atos giram a seu redor assim como a Terra gira ao redor do Sol.

É por isso que, quando as pessoas dizem que estão em busca da felicidade, eu pergunto: "O que você está dando para o mundo?" É como a mulher que foi ao meu programa certa vez e não parava de se perguntar por que o relacionamento dela com o marido estava em crise. Ela dizia o tempo todo: "Antes ele me fazia feliz, mas agora tudo mudou." O que a mulher não conseguia ver era que ela mesma era a causa desse efeito. A felicidade nunca é algo que se recebe do outro. Na verdade, a felicidade que você sente é diretamente proporcional ao amor que é capaz de dar.

Se estiver pensando que falta algo em sua vida, ou que não está recebendo o que merece, lembre-se de que a Estrada de Tijolos Amarelos só existe em *O mágico de Oz*. Você conduz sua vida; não é conduzido por ela.

Veja o que acontece em sua vida quando você passa mais tempo com seus filhos. Livre-se da raiva que sente do seu chefe ou colega de trabalho e veja o que recebe de volta. Seja amoroso consigo mesmo e com as outras pessoas e veja como o amor se torna recíproco. Essa é uma regra que não possui exceções, quer você esteja consciente disso ou não. Ela se aplica às coisas pequenas, às grandes e também às maiores ainda.

Hoje em dia, busco tratar com justiça e gentileza todos os que cruzam o meu caminho. Faço questão de usar minha vida para o bem, porque o que eu sei de verdade é que tudo o que penso, digo e faço voltará para mim. E o mesmo se aplica a você.

© Chris Craymer



Através do poder da mídia, Oprah Winfrey criou uma ligação inédita com as pessoas ao redor do mundo. Como apresentadora e produtora do campeão de audiência *The*

Oprah Winfrey Show, programa ganhador de diversos prêmios, ela entreteve, inspirou e animou milhões de espectadores por 25 anos. Suas realizações como líder mundial de mídia e filantropa a transformaram em uma das mais respeitadas e admiradas figuras públicas da atualidade.

Para saber mais visite www.oprah.com.

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@esextante.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@esextante.com.br

Sumário

Créditos

Introdução

Alegria

Perseverança

União

Gratidão

Possibilidade

Deslumbramento

Lucidez

Poder

A autora

Informações sobre a Sextante