

Alexandre
Coimbra
Amaral

PAIDÓS

A EXAUSTÃO NO TOPO DA MONTANHA

*Uma jornada de reconexão com outros ritmos
da vida e com o que é essencial*

PAIDÓS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Alexandre
Coimbra
Amaral

A EXAUSTÃO NO TOPO DA MONTANHA

*Uma jornada de reconexão com outros ritmos
da vida e com o que é essencial*

RAIDÓS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Alexandre Coimbra Amaral, 2021

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2021

Todos os direitos reservados.

Preparação: Juliana Wellng

Revisão: Fernanda Guerriero Antunes e Nine Editorial

Diagramação: Vivian Oliveira

Capa: Filipa Damião Pinto | Foresti Design

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Amaral, Alexandre Coimbra

A Exaustão no topo da montanha / Alexandre Coimbra Amaral. -

São Paulo: Planeta, 2021.

192 p.

Bibliografia

ISBN 978-65-5535-478-2

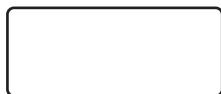
1. Não ficção 2. Psicologia 3. Emoções I. Título

21-3379

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2021

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Bela Cintra, 986 – 4º andar

01415-002 – Consolação

São Paulo-SP

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

1.	Muito prazer, eu sou a Exaustão	28
2.	O momento de ter olhos para se ver	64
3.	Quando o engajamento rima com esgotamento	74
4.	A sua vida não é assim, ela está assim	90
5.	A melhor maneira de transformar a sua vida é vê-la com outros olhos	104

SUMÁRIO

6. Aprender a reconexão consigo mesmo	116
7. A imperfeição que o coração aceita	128
8. A beleza como saída para a alma	138
9. Reencontrando o bem-estar	152
10. Subindo a montanha da Esperança	164
Referências	179

1. MUITO PRAZER, EU SOU A EXAUSTÃO

Oi.

A música do mundo à minha volta é “Flor da pele”, do grande Zeca Baleiro. Agora, eu a estou escutando em círculos, porque algo dela me fala e me cala ao mesmo tempo. E acho que as músicas servem para cantar, mas também para fazer brotar silêncios. Enquanto o grave da voz do Zeca soletra minhas angústias em “Ando tão à flor da pele/ Qualquer beijo de novela me faz chorar”, vejo o incômodo do choro acontecer. As lágrimas caem sem que eu tenha tempo de decidir se aqui é o melhor momento de vertê-las. Não é hora de refletir sobre o porquê de sentir o choro como tão inoportuno, mas as lágrimas caem em sintonia rítmica com as estrofes cantadas em repetição acrobática. A música e as lágrimas saltam em círculos no ar que me falta. Neste momento, sou uma trapezista de mim, que cai com sorte na rede que alguém providenciou para o meu amparo. Um dia estava assim, caída em meus devaneios, quando

decidi pedir ajuda. Sim. Eu, sozinha, não conseguiria realizar uma direção mínima para a angústia que me afligia. Precisei admitir a limitação de minha impotência em seguir adiante. Precisava de uma mão. E essa mão veio da Vida, em dimensões tão vastas quanto imaginadas. Ela me escutou, me amparou e me trouxe de volta à esperança em mim. A Vida é um colo, e demorei um tempo para deitar em seu leito coberto de pura paciência. Sei que demorei para chegar até aqui e lhe escrever esta carta. Mas você, que me lê agora, sabe que a demora em pedir ajuda é parte do que sinto e do que lhe faço sentir. Você e eu sentimos, muito, pelos atrasos em acolher a própria angústia. Por isso, vamos conversar. É de nós que quero falar, e é com você que quero me abrir. Muito prazer. Meu nome é Exaustão.

Não sou uma simples característica dos cansaços alheios. Estou em toda parte, e vejo-me tão presente, universalizada pelos quatro cantos, e viva no grito angustiado que soou em minha alma. Não nasci para ser uma pandemia. Não vim ao seu mundo para ser uma moradora cativa. Meu propósito, aqui, é falar de mim, da dor que sinto ao vê-lo completamente entregue aos meus desvarios, e apontar saídas para os excessos de mim na sua vida. Estas linhas servirão para contar o que você pode fazer para construir outra relação comigo e com o que lhe provoco. Quero vincular-me a você

de outra forma, fazer com minha história um outro laço na sua. Sei que o domino e faço você repetir o meu nome como um vocativo ou adjetivo em tantos momentos da sua semana; entendo que você não tenha mais esperança de ficar sem me sentir a essa altura do campeonato. Por isso, meus olhos vieram conversar a partir do que eles veem e sentem, palavreando sentimentos que antes estavam no mais puro silêncio, antes mesmo de virarem agonia no peito. Quero lhe pedir que me escute, ainda que eu saiba que o que mais faço é retirar dos seus ouvidos a paciência, o foco e até parte da sua curiosidade. Escute-me como puder, e isso já é um alento para mim. E, assim, só posso lhe agradecer. Espero que saíamos ambos transformados desta conversa, da mesma maneira como ocorrem os melhores diálogos.

Embora você me sinta há tempos, talvez não tenha a memória precisa de como eu aconteci, grandiloquente, fazendo-o se sentir assim. É porque tenho essa mania de ser invisível, no início e no meio. Só depois de algum tempo é que você percebe o tamanho da minha ocupação. Sou invasiva, espaçosa, não me contento com uma poltroninha na sala de estar da sua angústia. Mas vou chegando de forma imperceptível justamente porque hoje estou na moda. Sou parte do que você insiste em chamar de “sucesso”, palavra ilusória que

representa uma vida frutífera. Vim para lhe contar como apareço para você, como cresço sem você ver, como o deixo em nocaute. E é muito triste, porque hoje me sinto como uma rainha que, abusando tanto de seu poder, terminou sentada no trono, vendo o seu reino devastado. Sinto um vazio inominável ao ver você e tantas sociedades carcomidas pela minha onipresença, sentindo que não podem viver de outra maneira. Não quero ser essa verdade solitária e absoluta, não me interessa continuar como os óculos que cegam o olhar crítico e que saturam as esperanças. Hoje penso que consigo passar a ser um alerta, e não a expressão de como os dias se sucedem. Estando alerta, sou um sinal temporário de desequilíbrio, apontando-lhe a direção do reencontro consigo. E, por ser uma presença temporária, posso voltar a ser o que sempre sonhei: um apoio para o seu desenvolvimento, e não um fantasma que mora na casa assombrada ao lado.

Nasci para esta cultura em algum lugar do fim do século passado. Antes desse tempo, você me parecia mais sábio no manejo do tempo. Vivía não somente para produzir, mas também para ver o tempo parar. Havia algum alento no silêncio, e ele não me parecia criminalizado como é agora. Você conseguia pausar as tarefas e simplesmente ver a vida acontecer em ausências de palavras ou atos. Era mais fácil encontrar

gente deitada numa grama de parque, olhando nos olhos, sem a necessidade de preencher tudo com palavras, mensagens, fotos e vídeos, projetos, produtos e tarefas a cumprir. Essa cena não é tão antiga assim, mas, de tão diferente do seu modo de vida atual, a memória parece brotar em tons de sépia. No entanto, eu lhe faço recordar: não há tanto tempo transcorrido desde que essas cenas de delicada grandeza aconteciam. E, por não serem tão datadas e nem pretéritas, defendo a possibilidade de serem reeditadas em qualquer dos presentes do indicativo de quem estiver lendo este meu manifesto.

Portanto, saiba que você não está solitário em sua exaustão. Sou uma pandemia muito antes de você viver um vírus se alastrando na mesma velocidade com que passei a afetá-lo. Sou uma mistura da sua obediência ao sacrifício, à disciplina e à produtividade incessante. Entretanto, o que mais confunde quem está à minha deriva é que também sou filha do prazer. Sim, posso aparecer naquilo que mais lhe dá satisfação, posso ser fruto da sua devoção por uma atividade bastante digna, cuja nobreza é reverenciada por muitos. Pode ser na sua função de cuidado a alguém, pode ser na dedicação ao trabalho que você ama, pode ser na insistência em transformar seu panorama ou realizar um sonho acalentado há tempos. Como sou multifacética, termino

como o rescaldo daquilo que o faz seguir adiante. Sou o ônus do bônus, mas vou repetir até você se exaurir desta ideia: não precisa ser assim. Mas parece que você tem a mania estranha de ter fé apenas nesse tipo de vida. Paradoxalmente, você termina por me abraçar no maior altar de sua existência. Sou a parte profana daquilo que mais lhe é sagrado.

Sou um contrário. Sou o reverso de sentimentos e ações muito nobres. Não nasço como um grito, uma lágrima ou olhos perplexos. Começo no melhor do humano, na sua vontade de ser apoio para um outro alguém. Por isso, sou o contrário da boa intenção, e apareço sem que me notem – a princípio. Quando vejo um humano querendo auxiliar alguém, inclusive a si mesmo, termino sendo um efeito indesejado dessa ajuda. Sou o lado da costura que fica feio, que não orna com a beleza pretendida para a tecelagem dos afetos. Dos atos mais belos surgem os efeitos mais indesejados. Nenhuma ação está revestida de total blindagem das consequências nefastas para quem a realiza. Enquanto caminhamos, fica o lembrete para parar em algum ponto qualquer da jornada e entender os efeitos do caminhar, mesmo que com sol a pino e longe de qualquer linha de chegada. O tempo é a estrada; os passos são as decisões que tomamos; as pausas são os momentos em que merecemos conversar sobre o que

estamos construindo de história. Hoje vim aqui para lembrar que, mesmo sendo seus motivos para agir os mais nobres, haverá um preço a ser pago. E pode ser que seu corpo, sua alma, seus sentimentos e suas esperanças sejam os lugares nos quais você perceberá o quanto custa fazer o que está fazendo. Por isso, eu sou um contrário. Porque apareço como uma seta invertida na direção dos seus desejos. Você quer fazer algo belo pelo mundo, pelos outros, por sua carreira, por seus filhos e por si mesmo. E, no meio dessa intenção cheia de brilho, eu lhe entrego escuridões. Enquanto você deseja subir uma montanha de desejos sublimes, eu o surpreendo como avalanche. Sou uma contradição que chegou para fazer parte da sua biografia. Quanto mais você me conhecer, quanto mais você entender como eu posso ser um sinal amarelo que lhe faz refletir, mais duradouro será seu tempo nessa caminhada. Eu sou um contrário, mas não uma antagonista. Eu sou um alerta, e hoje quero fazer desse alerta um apoio.

Sua mãe foi seu apoio fundamental, e o testemunho dessa dedicação foi um dos alicerces da sua esperança. Desde o seu primeiro dia de vida, você estava ali completamente dependente, quando sentiu uma pessoa cuidando de você, prezando pela sua sobrevivência física e emocional. Esse cuidado primordial afeta,

conforta e define o início da percepção sobre o humano. Não é determinante, não é uma linha reta. Não quero dizer que, se você não recebeu o melhor cuidado que merecia, terá se transformado em uma pessoa pouco empática ou esperançosa com as relações humanas. No entanto, é fácil compreender o impacto de uma existência que só se faz possível a partir do cuidado intensivo de outros. Essa é uma das marcas mais primitivas, o real *big bang* da forma de ver as coisas: somos limitados, precisamos dos outros; eles nos ajudam, e nós os ajudamos quando e como podemos. Assim, o cuidado vai se transformando nesse alimento invisível que altera toda a sua percepção do tempo. Ele aparece como uma necessidade no presente, é no aqui e no agora que a sua agonia grita por ajuda, desde aquele choro que não estagnava nas primeiras cólicas. Ser cuidado promove futuros, e isso fez você chegar até aqui acreditando que a reciprocidade entre dar e receber é parte da matemática mínima desse jogo.

Os adultos foram lhe ensinando, lá nos bambolês e bодоques da infância, que uma vida solidária incluía o interesse pelos outros, prestando atenção aos seus problemas, criando relações de afeto baseadas no apoio mútuo. Eu lhe empresto o brinquedo, você me abraça quando choro, a gente ajuda a senhora a atravessar a rua, nós recebemos o melhor dos olhares no exato

instante em que a dor de existir nos invade. Não sei se você já pensou no que vou lhe dizer agora, mas a sua saúde mental melhora enquanto você ajuda. Nessa verdadeira corrente de ternura e colaboração, você refina a percepção de suas emoções, já que fica mais íntimo das situações que o envolve. Acolhendo a raiva do outro, você começa a entender melhor como ela funciona em si mesmo. Abraçando a tristeza de uma pessoa que chora em seus ombros, vejo você viver um silêncio que o chama de volta às suas dores, e é nesse momento em que você ganha mais força para lidar com elas. Quanto mais você se conhece emocionalmente, mais se sente capaz de agir nas relações de que faz parte. Conhecer melhor as emoções, ainda que seja por meio de como elas se manifestam nos outros, permite que você tenha mais intimidade ao manejá-las e, assim, mais controle sobre a interferência delas em sua vida.

Vejo você entoando um dos mantras mais universais do seu tempo, a empatia. Por meio dela, se manifesta a capacidade de sintonizar-se com as outras pessoas, tanto no plano mental quanto no emocional. Ela é o norte da bússola de seus relacionamentos humanos, mesmo que você se veja em alguns momentos em pleno julgamento crítico e nada empático de alguém ou de alguma história. Ainda assim, a sua obstinada busca por observar, perceber e sentir as pessoas se transforma na

marca de seus encontros. Momentos sempre tingidos pelo seu esforço genuíno de fazer outro tipo de mundo brotar, no qual a delicadeza e a solidariedade sejam a porta-bandeira e o mestre-sala das avenidas em que desfilam as histórias das pessoas com quem você tem a oportunidade de estar.

E é na empatia que começo a aparecer, como a sombra de uma atitude tão solar, quando o entusiasmo lhe sinaliza que você pode mudar o mundo com sua disponibilidade para o outro. O olhar empático é o construtor do mundo virtuoso e, ao mesmo tempo, do vício de ajudar, que cega e faz da frase “se eu não fizer, ninguém faz” uma das armadilhas mais sutis. A empatia e o perfeccionismo se encontram, transformando determinada pessoa em um verdadeiro salvador: alguém aparentemente indispensável, que se culpa por não poder ajudar “como” e “quando” o outro necessita, que sente que mostra o seu valor, sobretudo, quando faz coisas pelos demais, e que tem imensa dificuldade em ser ajudado. Vou lhe dizer umas palavras indigestas, mas o ardor das pequenas grandes verdades é parte da saída dos mais imensos labirintos. Pode ser que você seja uma criança que se sente muito impotente para se proteger, e mascara essa desproteção fazendo o papel de quem contribui com o outro o tempo todo. Quero dizer, você faz pelo outro o que tem imensa dificuldade

de fazer por você mesmo. Veja, eu não lhe desejo isso. Minha existência no seu dia a dia pode ter colocado você em um emaranhado de pura solidão.

★ ★ ★

Por isso, eu vim aqui: para escutar a sua história – e, antes dela, estou lhe contando a minha. Vi você chegando, idealista, àquele trabalho novo, algo com que você sempre sonhou. Ou, se no seu caso não era um trabalho remunerado, reconhecemos aqui que no “ranking das exaustas” estão as mães, mulheres não remuneradas por produzirem o cotidiano do cuidado, da educação e da socialização dos cidadãos de todas as ruas. Pode ser que você seja profissional da educação, ávido por ver seus estudantes construindo o conhecimento mais libertador para as suas futuras biografias. Ou que você integre uma instituição de saúde, na qual o seu papel esteja em atuar urgentemente no tratamento das patologias que comprometem a qualidade de vida e até mesmo a existência dos pacientes. Vi você arregalando os olhos e sorrindo de exaltação criadora, porque estava ali um pedaço da realização nessa fase da vida. Talvez a profissão, a maternidade ou o ativismo também tivessem a responsabilidade de realizá-la de forma compensatória, substituindo frustrações antigas pelo novo

papel social veemente. Independentemente do tipo de ação no mundo, o que quero afirmar, sem medo de estar errado, é que apareço em qualquer trajetória de excessos. E não sou apenas o casamento da quantidade de trabalho com o cotidiano incessante, sou a expressão mais nítida dessa cultura acelerada que vocês escolheram para viver. Por isso mesmo, sei que sou como a chuva que lança a areia do Saara sobre os automóveis de Roma – caetanicamente universal. Tomo conta de quem é recôncavo e de quem é reconvexo. Com a diferença de não ter nenhuma elegância sutil. Eu aperto a sua mente, onde quer que você possa estar. Eu desarrumo, desalinho e desgoverno o seu juízo.

Apareço de soslaio, de dentro para fora, como uma faísca que em pouco tempo pode virar combustão. Volte algumas casas no tabuleiro do tempo, retroagindo até o momento em que seu entusiasmo coordenava suas ações. Era o novo trabalho; era a nova tarefa; era o novo filho; era a nova esperança. Naquele instante, você estava indiferente à ideia de que as coisas novas trazem o medo a reboque. O seu coração, no início dessa história, estava apenas tomado por uma causa que mobilizava sua energia e lhe convocava à ação imediata e abundante. Suas forças estavam no nível máximo. Era uma lua de mel com a nova missão, em que o amor e o sentido pelo fazer produziam grandes esperanças e

expectativas elevadas. O tesão pelo belo ofício não lhe pedia para limitar sua atividade; horários jamais eram uma preocupação. Você também havia encontrado um forte sentido de pertencimento ao grupo de pessoas que estavam fazendo o mesmo papel, era a intuição de ter achado uma nova família. Os sonhadores, juntos, prometiam fazer o mundo novo brotar de suas ações, irmanadas em um mesmo propósito (esta palavra, propósito, muito na moda, é um belo disfarce para meus aparecimentos; cuidado com ela, porque eu posso aparecer mesmo numa ação cheia de propósito, em minha versão mais profusa). Como você já está rememorando as cenas de seu passado recente, nesse início, as dificuldades não lhe faziam cócegas, porque encontravam em você um dinamo de prontidão para enfrentá-las.

Mas, aos poucos, você foi percebendo que isso não tinha como durar para sempre. Os primeiros sinais de cansaço foram aparecendo. O que antes era um balão que se enchia do ar do entusiasmo e da vocação para uma missão enobrecedora, agora murchava no vento que carregava consigo todas as primeiras ilusões. O cansaço foi vencendo o cio. A eficiência foi se dissipando, lenta e progressivamente, fazendo desabrochar um toque de desânimo que jamais imaginou combinar com aquele ofício tão enlevado. Um lamento sussurrante começou a chiar no ouvido, que pode não ter escutado

o próprio som incômodo. Conheço muita gente que, apenas depois de me sentir por inteira, conseguiu voltar no tempo e ver que não via que não me via. Por isso, se você ainda estiver nesse ponto, escute os meus sinais. Não só brumas leves das paixões que vêm de dentro deixam anunciações pelo caminho. Vou deixando avisos prévios discretos, e assumo que trago a notícia desoladora do fim do sonho irrefreável. Sim, eu sou um freio no seu sonho. Aqui, nesta fase ainda, sou um bom freio, já que lhe conecto com o real e com o possível, retirando-lhe a capa da onipotência que o fazia achar que poderia realizar tanta coisa durante tanto tempo. Aos poucos, a estrada vai deixando de parecer coberta apenas de flores, e você se dá conta de que chegar a Oz significa pisar em alguns espinhos, reconhecê-los, integrá-los como parte da jornada e, assim, fazer desse processo de amadurecimento um caminho dentro do próprio caminho. No entanto, como o início foi de puro apaixonamento pela causa com que seu coração se comprometeu, fica mesmo difícil acreditar que aquele fogo que lhe fazia agir com tamanho fervor estava se extinguindo, e dando lugar a uma chama tímida demais para ser o desenho da sua paixão em servir. Por isso, você decai também em autoestima, porque não vê os mesmos resultados de outrora, e descobre que eram justamente eles os motores da sua propulsão por continuar em

campo. Despertar do sonho é sempre parte daquilo que chamamos de pesadelo. Descobrir que a vida não acontece no ideal, e que ele mora num lugar inacessível, é aterrador. Você foi vendo que qualquer fazer, por mais apropriado ao seu desejo, consegue deixar de ser fascinante para ocupar adjetivos que se colam mais ao sentimento do lamento do que do puro prazer. Nada que é tão fascinante, quando é exercido com pressão, sobrecarga e quantidade de envolvimento acima das possibilidades razoáveis de um humano, permanece nesse pedestal. E a queda vai ficando cada vez mais alta.

A velocidade com que você foi se desgastando não é proporcional a nada, nem ao seu amor pelo ofício, nem pela sua disciplina ou dedicação. Basta que um corpo esteja mais frágil, com as emoções mais cambaleantes, ou viva uma cena muito crua, com potencial de se transformar em um trauma. Pode ser muito rápido o transcurso entre o início do arroubo da paixão até a frustração absoluta. Tudo em que se acreditava vai parecendo uma utopia inútil, adolescente, e você duvida de sua lucidez no momento de ter feito aquela escolha. “Como é que fui acreditar que isso pudesse funcionar?” “Eu não posso falar do quanto me arrependo, mas, em silêncio, só posso dizer para mim mesma que é a mais pura verdade.” “Aonde foi parar aquele brilho nos olhos, aquela satisfação, aquela realização toda em

mim?” “Estou cansada, exausta, sem fôlego e disponibilidade para pensar em fazer amanhã o mesmo que, havia tão pouco tempo, era a razão de minha existência.” Não há vislumbre na paisagem diante dos seus olhos, de nenhum ideal, utopia ou sonho que acalente tamanho desalento. Os obstáculos vão se transformando em algo insuperável. Você está bloqueada, a mente criativa está de licença-prêmio e sem data para voltar à ativa. Os pensamentos, agora obsessivos, só lhe invadem dizendo o quanto você não suporta mais aquela rotina. Rotas de fuga, algumas delas insanas, passam como mapa em sua mente. Sua produtividade despenca, não há mais nem força, nem foco e nem fé. (Aliás, esse trio de palavras é uma das armadilhas mais eficientes para você me abraçar sem achar que está fazendo um mal a si mesmo.) Com a autoestima em queda livre, dada a eficácia que também desmorona, somam-se a culpa e a vergonha por não se ver mais à altura daquela tarefa que, antes, era o sal da sua vida.

Neste ponto, você começa a sentir que não ajuda mais ninguém e, portanto, vale bem menos do que imaginava. Eu sei o quanto sou o fruto desejado por esse modelo de funcionamento produtivista que você inventou. Não há como isso dar certo sem muito revés para quem o abraça. É estapafúrdio e tresloucado um projeto de vida que se estrutura em torno da superação contínua dos

próprios limites, como se a vida fosse um subir contínuo de montanhas. Qual o lugar para os vales, os abismos, os fossos no caminho? Carlos Drummond de Andrade avisou esses vazios distantes da produtividade, dizendo: “No meio do caminho tinha uma pedra”. E elas fazem parte, estão junto da sua decisão de uma vida próspera, interessante e frutífera. Não há como livrar-se do fardo de ter que fracassar de vez em quando. Dê bom-dia aos seus suspiros frustrados, boa-tarde às suas insatisfações aparentemente sem sentido e boa-noite às impotências que emergem no lugar das metas atingidas de anteontem. Vim aqui para, sobretudo, devolver-lhe o supremo direito de não precisar ganhar sempre. E queria bem que fosse como pó de pirlimpimpim, dizendo “pronto, você está livre!”, fazendo-o se liberar desses excessos que adoecem. Para falar a verdade, estou exausta também desse tipo de falsa promessa em que você é hábil em facilmente acreditar. Não há fórmulas fáceis na desconstrução de qualquer cultura dominante. Tudo aquilo que o domina deixa marcas em várias dimensões da sua vida: pessoas que concordam com essa cultura, que esperam que você continue nessa trilha exaustiva, que acreditam que esse é o único caminho, porque ele enobrece sua biografia e lhe oferta aplausos em todos os lados. Viu como isso não é fácil? Por isso, estou me abrindo, pois me sinto realmente impactada sobre como me transformei

na marca de um sucesso que traz tantos malefícios. Vi-rei um paradoxo a ser escondido: a parte sombria do que você vive mal pode ser dita, porque é como se você perdesse o direito de dizê-la. Ser bem-sucedido é lugar de privilégio em uma sociedade produtivista, e falar do ônus dessa suposta linha de chegada parece ingratidão à enésima potência. Fale, comente, reflita, questione, não silencie seus incômodos, porque eles são o farol de sua reconstrução. Se você não aguenta mais, sua vida merece receber uma reforma; há muito de você soterrado embaixo da carga de afazeres e louros de glória. Tome aqui a vassourinha de arqueólogo, vamos escavar com calma os fósseis do seu desejo, que precisou ficar represado em nome de algo que, hoje, não está lhe parecendo uma alternativa inquestionável.

Porque, já lhe adianta, se você não fizer isso, e rápido, pode chegar ao estágio em que sua crise se aprofundará com o próprio espelho. A frustração congelada e sem elaboração ou revide pode levar a alguma doença psicossomática, às compulsões (por exemplo, por comida, compras, sexo ou drogas), e a sérios prejuízos nas relações sociais e familiares. Muitas raivas disparadas contra o cônjuge, os filhos, familiares, amigos ou colegas de trabalho representam as mutações da frustração em impaciência e intolerância. Há algo não resolvido, incomodando porque é matéria urgente, porém tratada

com adiamento. Você merece superar essa crise, reconciliando suas ambições e desejos com a realidade possível. É hora de amadurecer um pouco mais, abrindo-se a novas possibilidades de lidar com aquilo que se ama ou com aquilo que inevitavelmente precisa continuar a ser feito. Até mesmo as ações mais crônicas e intermináveis de uma vida podem receber uma reforma íntima. Nunca perdemos a liberdade de escolher novas formas de nos relacionarmos com os elementos mais intrínsecos da vida. Faça isso por você, não se permita chegar ao cume do encontro comigo. Fico aqui, no alto da Montanha da Produtividade Sem Limites. Daqui, vejo você se debatendo nos platôs, as planícies em que você costuma fazer a celebração das vitórias e construção de novas metas, ou o descanso merecido depois de um fracasso retumbante. Olhe para cima, você pode me ver aqui com outras pessoas ao meu lado. Todas se sentem esgotadas, para além dos seus limites. Algumas delas nem sentem mais...

★ ★ ★

Esta conversa é uma autorrevelação. Vivo aqui no alto desta montanha, que é uma paisagem de onde as pessoas que aqui chegam podem ver o caminho trilhado com algum senso crítico. De tempos em tempos é bom

parar – não com o intuito de desistir, nem de reavaliar e considerar alterações na rota ou na forma de subir a montanha. Para falar a verdade, eu me questiono se todos precisariam chegar até aqui. Eu não gostaria de ter tanta gente aqui ao meu lado, imersa em sentimentos agrídoces sobre a própria história. Muitos me dizem que nem compreendem por que fizeram essa escalada: sentem-se autômatos, sem identidade própria, levados pela correnteza das pressões familiares, culturais, religiosas, econômicas ou sociais. Outros me contam que não tinham alternativa, que precisavam caminhar nesse ritmo de dedicação ao trabalho porque tinham boletos para pagar, e não vislumbravam outra oportunidade menos desgastante para prover suas famílias. Outros tantos se dizem pessoas de sorte, porque pelo menos têm trabalho, e citam exemplos de indivíduos próximos que estão sendo ajudados por terceiros a colocar dinheiro em casa. Entenda: nem todo mundo que está exausto se sente bem-sucedido. Não é esse o foco das pessoas quando se exaurem. O cansaço está ligado aos excessos e à quantidade de tempo que se dedica a uma função. Mas, hoje, sou uma ideologia, uma quase-aspiração. Os desempregados veem os exaustos e dizem: “Ah, como eu queria estar no seu lugar!”. [Suspiros... eu suspiro em lamento, ao escutar essa ilusão em forma de desejo...]

Me transformei em muito mais do que jamais tinha sido. Antes eu era um sinal de alerta. O cansaço chegava para dizer: é hora de trocar o movimento pela pausa. Era tempo de deixar o tempo escorrer sem pressa, com a languidez de um rio meditativo. Mas isso era antes. Você fez de mim um paradoxo, um avesso, um absurdo. Quem me abraça é porque deu certo. Quem deu certo não pode reclamar da exaustão que chega junto. Quando você começa a romantizar a exaustão, se perde. Não sou romântica. Sou uma lâmina afiada no meio da sua paz de espírito. E é preciso que você retorne a essa compreensão, porque sentir-me como espinho é um apoio que lhe deixo para que você não se perca no meio de tantas atribuições. Sempre fui espinhenta, mas agora me veem como o resultado do engajamento – palavra fácil no vocabulário das redes sociais e do meio profissional. Se você não está afeito a ela, troque-a por envolvimento. É daí que nasço, nesta cultura acelerada: quem é bom, quem é dedicado de verdade àquele ofício, causa ou ideia, é mais visto e mais celebrado. O grande problema é que o barulho das palmas impedem de dar voz à dor que lhe provoco. Numa sociedade do espetáculo, as palmas são a resposta da ilusão à sua necessidade de ser visto, e por isso mesmo é tão fácil ficar cego para o resto.

★ ★ ★