



Alexandre
Coimbra
Amaral

A ESPERANÇA A GENTE PLANTA

PAIDÓS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

*Alexandre
Coimbra
Amaral*

A ESPERANÇA A GENTE PLANTA

PAIDÓS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Alexandre Coimbra Amaral, 2025

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2025

Todos os direitos reservados.

Preparação: Lígia Alves

Revisão: Ana Laura Valerio e Fernanda França

Projeto gráfico e diagramação: Renata Zucchini

Capa: Filipa Damião Pinto (@filipa_) | Estúdio Foresti Design

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Ângélica Ilacqua CRB-8/7057

Coimbra, Alexandre

A esperança a gente planta / Alexandre Coimbra

- São Paulo : Planeta do Brasil, 2025.

192 p.

Bibliografia

ISBN 978-85-422-3018-5

1. Psicologia 2. Emoções 3. Esperança I. Título

24-5366

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Psicologia



Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo e de outras fontes controladas

Acreditamos nos livros

Este livro foi composto em Zilla Slab e Semplicita e impresso pela Lis Gráfica para a Editora Planeta do Brasil em dezembro de 2024.

2025

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.

capítulo 1
**a desesperança que se
instala no cotidiano**

*De vez em quando Deus me tira a poesia.
Olho pedra, vejo pedra mesmo.
O mundo, cheio de departamentos,
não é a bola bonita caminhando solta no espaço.
Eu fico feia, olhando espelhos com provocação,
batendo a escova com força nos cabelos,
sujeita à crença em presságios.
Viro péssima cristã.*

Adélia Prado, "Paixão"

É muito menos do que um dia qualquer. Desperto com algum lembrete sonoro de organizar o café da manhã das "crianças" – esse nome fictício para os adolescentes que insistem em crescer cabeça, tronco, pernas, voz e alma, o que muito me anima, mas também me provoca saudade e suspiro ao mesmo tempo. Entre a fervura do café e algum pedido ordinário de um dos filhos, insisto naquilo que sei que faz mal: tomar o celular nas mãos, como se inócuo esse movimento fosse, e começar a ler as notícias.

As guerras que os portais decidem contar avançam, inclementes. Há outras inúmeras batalhas, com ou sem o nome de guerra, acontecendo por perto e ao longe. Nessas, naquela hora, eu nem penso, confesso, embora saiba de suas existências purulentas no meio das ruas do país e do mundo de que não se fala. O dedo nervoso na tela do celular continua a ler aquilo em que meus olhos já não podem crer. As notícias todas fadam minha extrema alvorada à condição de vã testemunha da destruição do mundo. O que o celular me contava é que o fim já está entre nós.

O café, enfim, me salva – rapidamente demais para ser eficaz – daquilo tudo. Mas era com o que eu contava para descansar o coração. Verto o líquido sagrado na caneca, em doses mineiras de esquentar meu silêncio frio. Um dos filhos chega, toma assento, come enfim a tapioca que quase perdia sua crocância para o tempo de espera. Começamos a falar amenidades, ele ainda molinho, acordando o corpo aos poucos. Deita a cabeça no meu ombro, diz que me ama, assim do nada. Tenho a sorte de ter filhos que aprenderam a falar do seu amor conosco sem que isso seja reação a um fato objetivo. O amor bem-dito me emociona, e eu fico ali naquele abraço por mais um tempo.

Eles vão para a escola, eu começo meu dia de trabalho: pacientes, palestras, reuniões on-line para combinar novas atividades. Em todas essas frestas de vida no tempo, há um tom acinzentado nos olhares. Não necessariamente uma negação do encontro, mas uma pressa que também comunica um desalento. Em alguns dos meus interlocutores,

sinto uma alegria forçosa, como quem se obriga a ser motivador em meio ao caos.

O dia vai passando, em meio a boas histórias, belos encontros reais e virtuais, notícias que me animam sobre as pessoas que considero. Há, inclusive, cartas para o meu podcast, com histórias que me emocionam. Mas, enquanto o dia empurra os ponteiros do relógio para encontrar a lua lá fora, o corpo vai decaindo. As emoções não seguem um curso menos opressivo. O decaimento é o mesmo de ontem, ou da semana passada. Há um acúmulo insidioso de histórias que desanimam e vão tocando a pele com alguma amargura.

E olha que eu tenho uma vida muito, muito boa. Sou um homem branco privilegiado e, para além disso, ainda sou um sujeito de sorte: ano passado eu nem morri, veja só. Sou muito grato pelos afetos que consegui ter ao meu lado, pela carreira bem-sucedida, pelas profissões que amo e pelos abraços que me chegam diante das minhas ansiedades de existir. Embora tudo isso seja verdade, sinto um desalento consecutivo. Algo opera em mim num ritmo diferente da chegada de uma doença mental. Porque é como se o desânimo fosse chegando para ficar, como quem se apossa da paz de espírito feito um novo inquilino que já quer comprar a casa definitivamente.

A desesperança é uma visitante que parece proprietária de um terreno em que antes havia uma brecha para o sorriso. A escuridão sabe nascer aos poucos. Ela vem sorrateira, oferecendo faíscas de luz como alternativas aos ine-

vitáveis momentos sombrios. Não é de hoje a sensação de que a vida anda mais difícil.

*

Eu começo este livro contando um pouco de mim, em um dia mais que rotineiro, para que você possa também pensar na sua vida. A desesperança e a Esperança têm a ver necessariamente com rotina, e não com algo extraordinário.

É claro que o seu cotidiano é muito diferente do meu, e a ideia aqui é que essa diferença esteja sempre sendo narrada por você enquanto me lê. Ser quem somos é o que nos confere coerência; sonhar com outras possibilidades de vida é o que nos dá sentido. Pode ser que você não tenha filhos, que esteja em situação profissional diferente da minha, que esteja vivendo alguma crise forte no relacionamento com alguém da família, que esteja se sentindo em muito maior proximidade da solidão do que desejaria. Pode ser que sua situação seja estável, com um emprego que te dê salário e alguma realização, e que a maioria das pessoas à sua volta esteja bem. Pode ser até que você esteja vivendo o melhor momento de sua vida, depois de uma imensa e inédita conquista. Tudo o que vamos conversar aqui pode valer também para você, porque não precisamos partir de um dia ou de uma temporada necessariamente tormentosos.

Até nas cenas mais leves do dia o corpo tem sentido algum tipo de moleza sem explicação aparente. A desesperança parece ter se instalado entre nós como um apêndice

ingrato. É uma forma de derretimento do sorriso que traz consigo as misérias culturais, sociais e políticas de nosso tempo. Eu precisei escrever este livro porque estava sentindo esses efeitos em tanta gente, mas tanta gente, que me gerou uma série de perguntas inquietantes: será que há maneira de a Esperança existir em nossos tempos? Quem puder afirmar que ela está por perto será visto como um negacionista, como um iludido, como um ingênuo? Que caminhos precisam ser trilhados para não desistir da Esperança como um farol possível?

Este livro jamais querará te deixar respostas absolutas, porque não acredito nelas, tampouco em regras simples para problemas complexos, como tudo o que faz sofrer. Diante das durezas e belezas simultâneas da vida, sou parte dos que acreditam na palavra como a única alternativa possível de novo mundo. A fala é um modo de assumir o que está em desordem, incomodando, provocando um sofrimento de que não se foge e que não consegue ser fingido. Por isso eu terminei o parágrafo anterior com várias perguntas, e vou fazer dezenas de outras ao longo do livro.

Como quero conversar, jamais serei aquele que fala sozinho. Aqui não estamos pessoalmente, por isso a maneira que você tem de falar "comigo" é através das perguntas que lhe faço ao longo dos capítulos. Nesses questionamentos, quero conversar com você sobre o desalento e sobre a possibilidade de encontrar alguma saída para ele.

Não garanto nada, senão começaria o livro por uma mentira deslavada. Nenhum psicólogo pode garantir nenhum

efeito de suas palavras, pelo simples fato de você ser uma pessoa única e que vai escutar e dar sentido ao que eu te digo de maneira absolutamente única. O que posso te assegurar é que não deixarei de pensar em você e em como você pode fazer desta leitura uma forma de recomeço possível.

Em recomeços eu acredito, mesmo imerso na imensa dor de viver. Sou testemunha disso em mim inúmeras vezes na vida – e vou dividir algumas delas com você. Mas também sou um terapeuta que, há quase três décadas, escuta dores e testemunha renascimentos em vida. Por tudo o que eu já vivi, não acredito que haja um tipo de veneno na existência humana para o qual não tenhamos nenhuma saída. Há algum exagero, talvez, na desesperança completa.

PAIDÓS

1

Será que há maneira
de a Esperança existir
em nossos tempos?



capítulo 2
**antes de esperarar,
escute suas desesperanças**

A desesperança é uma espécie de caminho interno, silencioso, que vai domando e tomando espaços onde antes existia alguma flor, algum fruto. Somos terra fértil para tudo – para florescer e para esmorecer. Nada disso é condenável: nem ser chão para o estado de beleza, nem sentir espinhos crescendo em um estado de crueza. Vamos seguramente passar por todas as fases de humor em relação ao tempo, à vida, ao mundo, às pessoas – e várias vezes. Somos ciclos, que se entrelaçam na distância entre o nascimento e a morte. Existir é demorado demais para sermos uma coisa só. Acontece que, quando a desesperança chega, ela parece fazer de nós uma propriedade. Começamos nos sentindo à beira do precipício, e depois passamos simplesmente a sê-lo.

Eu, você, nós, qualquer um. Podemos chegar a esse estado de perdição quando passamos a ser um precipício. Mas o que seria esse estado de perdição? O que perdemos quando nos perdemos?

Perder é mais comum do que gostaríamos. Está ao nosso lado, dentro e fora. Não há pedaço de nós que não se comunique com alguma sensação de perda, em um dado

instante. Perder é um aprendizado contínuo: precisamos passar nessa prova interminável; às vezes tiramos um zero redondo, outras vezes parecemos ter tirado nota boa. Mais uma ilusão: não há nota boa ou ruim no aprendizado de perder. É simplesmente isso, o que podemos ser. O que conseguimos viver quando perdemos é uma das nossas mais belas coleções de experiências, e depois de um tempo ela passa a ter o nome de maturidade. Para ser uma pessoa madura, inevitavelmente você deverá ter passado pelo momento de sentir-se um precipício.

Uma das piores dores de se sentir é a da perda de si, dizendo em voz alta "Eu me perdi de mim". Ficamos parecidos com aquele aplicativo que nos guia de carro aqui e acolá, que quando tomamos outra direção fica com a bolinha girando até se reencontrar na rota. Perder-se de si mesmo, passando a ser um precipício, é ficar quase eternamente sendo aquela bolinha giratória e pintada de azul mais forte, sem uma direção nítida.

Toda perda é um estado, e não uma coisa definitiva. Mas ela dói tanto, mas tanto, que perdemos a noção do tempo cronológico, que passa a importar um nada. O que passa a importar é lidar com aquela dor horrorosa, com aquela sensação de que não existe saída para uma grave crise existencial.

É PRECISO ESCUTAR A DOR DO OUTRO

Aqui, há um segredo que estamos deixando de escutar: a dor que demora nos dá tempo para escutá-la com detalhamento.

E só conseguiremos sair dela depois de mergulharmos nessa escuta, que pode ser ainda mais surpreendente e inédita do que o tamanho da própria dor. A profundidade de um abismo não é medida só em metros, mas na capacidade que ela tem de parir palavras que nos sirvam para sair de lá. Precisamos escutar a dor, e com reverência.

Do profundo de uma dor, podemos escutar sensações que fazem brotar palavras. Não existe outra maneira: há que fazer a palavra sair. Pode ser que você tenha aprendido a não escutar, a negligenciar gritos de você que saem desses abismos. Pode ser que você venha de uma família que te ensinou a minimizar a dor. Quem ensina a minimizar a dor está naturalmente julgando o ato de sofrer.

Busque com minúcia: há alguém ou alguéns em sua história que te ensinou a desprezar um pedaço ou o conjunto inteiro de uma dor? Essa pessoa pode fazer parte de seus afetos mais íntimos. Veja dentro de você a diferença entre amar essa pessoa e concordar com suas falências humanas. Ela é, como você e eu, parte de uma cultura que desensina a viver bem. Todas as culturas nos maceram um tanto, todos os tempos trazem um sofrimento para as pessoas que existem ali.

Se você veio de um lugar familiar em que se incentivava a negar a dor, talvez queira fazer um exercício interessante. Pare um minuto e lembre-se dessas pessoas, a partir do seguinte viés: o que elas perderam quando não puderam escutar suas dores? De que maneira conseguiram viver, levando a dor não legitimada como um peso a mais para suportar?