

SE TEM VIDA, TEM JEITO

COMO RECOMEÇAR DEPOIS
DE UM TSUNAMI EXISTENCIAL



Planeta

KARINA
OKAJIMA
FUKUMITSU



Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

SE TEM VIDA, TEM JEITO

COMO RECOMEÇAR DEPOIS
DE UM TSUNAMI EXISTENCIAL



Planeta

**KARINA
OKAJIMA
FUKUMITSU**



Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Karina Okajima Fukumitsu, 2025

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2025

Todos os direitos reservados.

Preparação: Wélida Muniz

Revisão: Valquíria Mاتيolli e Fernanda Guerriero Antunes

Projeto gráfico e diagramação: Gisele Baptista de Oliveira

Capa: André Stefanini

Imagens de capa: Kazumasa Ogawa/Rijksmuseum

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Fukumitsu, Karina Okajima

Se tem vida, tem jeito / Karina Okajima. – São Paulo : Planeta do Brasil, 2025.

144 p.

ISBN: 978-85-422-3658-3

1. Psicologia 2. Fukumitsu, Karina Okajima – Narrativas pessoais 3. Doenças – Superação I. Título

25-1781

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Psicologia



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

2025

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.

Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação

São Paulo – SP – 01415-002

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

Introdução	9
(1) Dez anos de renascimento	13
(2) Quero me achar em meus acertos	29
(3) Eu me emprestei para o mundo, agora me quero de volta	40
(4) Cuidado com a mente que mente, pois pode te deixar doente	46
(5) Sobre a degeneração	52
(6) A arte da regeneração	60
(7) Reposicionamentos	65
(8) É preciso deixar de ser amador	76
(9) Tolerância existencial	86
(10) Eu não sou os meus traumas; sou a ressignificação deles	104
(11) Descobri que a simplicidade é o caminho	114
(12) Para que insistir em oferecer esperança para as pessoas?	123
(13) Para ter de volta a mim mesma, preciso me reconciliar com a morte	131
Referências	141

(1)

Dez anos de renascimento



“A liberdade pode advir não de estar no controle da vida, mas da disposição de mover-se conforme os eventos da vida, de manter nossas lembranças, mas abrir mão do passado, de escolher, quando necessário, o inevitável. Podemos nos tornar livres em qualquer tempo.”

HISTÓRIAS QUE CURAM, RACHEL NAOMI REMEN

Adoecer na alma, no físico e no espírito não foi novidade. Eu já convivía com os adoecimentos provocados por processos autodestrutivos meus e da minha família. Acreditava que, por ter nascido e crescido em solo fragmentado, esse seria meu destino. Acostumei-me com o pior.

Logo após o diagnóstico da ADEM, recebi também o diagnóstico do glaucoma, doença ocular que envolve a degeneração do nervo óptico e que pode levar à cegueira.

Lembro-me do impacto de ouvir mais uma vez a palavra “degeneração” quando recebi a notícia sobre o glaucoma. Fiquei assombrada, porque sofri com o fato de ter recebido pela segunda vez um diagnóstico de doença degenerativa. Relembro a primeira pergunta que fiz para mim, ainda no consultório do oftalmologista: “Por que a experiência da degeneração se repete pela *segunda vez*?”.

Enfatizei “segunda vez” porque o que me deixou mais apreensiva foi o fato de que mais uma vez estava sob ameaça. É comum nos desesperarmos quando as situações trágicas se repetem e o que normalmente acontece no psiquismo humano é que, por instinto de sobrevivência, tentamos nos proteger das ameaças da vida. Quando ameaçados, podemos adotar pelo menos três direções: paralisar, fugir ou encarar a situação. Quando fazemos isso, é comum imaginar que a ferida foi reaberta e que não seremos capazes de administrar o novo ataque. Nessa direção, existe uma união perigosa entre os pensamentos e as emoções. Enquanto os pensamentos nos fazem acreditar que a situação traumática nunca passará, as emoções nos levam para o desespero, reativando toda a sensação de ardor, de carne viva. Sendo assim, é preciso tomar cuidado com as antecipações catastróficas.

Quando percebi que meu medo aumentava com a ideia de que, pela segunda vez, estava ameaçada, ampliei as estratégias para apaziguar meu coração e serenar minha mente. Uma das estratégias foi a

de aprimorar minha percepção sobre a respiração, por meio de yoga e meditação.

Foi exatamente na mesma época que recebi o diagnóstico do glaucoma que iniciei a prática da yoga e, assim, exercendo a minha respiração, encontrei formas para modificar meus pensamentos negativos sobre a notícia da degeneração de mais um órgão.

A partir da ressignificação de não se tratar apenas de uma repetição, mas de ser “a segunda vez”, é que pude compreender que a situação não era um ataque à vida, mas sim algo que se configurava como uma oportunidade para expandir minhas estratégias de enfrentamento. Consequentemente, respondi à indagação que fizera a mim mesma quando do diagnóstico: “Para que eu possa criar e ampliar a habilidade para enfrentar as adversidades”.

Inspirada pelos ensinamentos de Friedrich Nietzsche, que afirmou que: “Quem tem um porquê suporta qualquer coisa”, identifiquei que o glaucoma foi a “única” sequela mais grave que tive da inflamação cerebral. Não sendo a segunda vez, mas a única sequela, é que pude ressignificar meu medo, reorganizando-me e conseguindo sentir gratidão. Mas você pode estar se perguntando: “Como ser grata por aquilo que representa algo ruim?”.

Minha gratidão se deve por ter tido apenas *uma* consequência de um adoecimento raríssimo, como dito. Nessa direção, considero o glaucoma um “filho” da inflamação cerebral, uma vez que também

se trata de doença considerada incurável, mas que devo assumir o cuidado vigilante de não aumentar a pressão ocular, nem as pressões da vida. Sendo assim, embora mais uma vez a vida tenha trazido um problema considerado incurável e degenerativo, enfrentei o diagnóstico de glaucoma de forma completamente diferente da maneira como lidei com o diagnóstico da inflamação cerebral. Ou seja, mesmo que em processo de luto, senti-me motivada para aprender diariamente a enxergar além do que meus olhos eram capazes.

Assim, revesti-me de esperanças e pensei que, no dia em que ficar cega – se ficar! –, terei recursos emocionais para que possa dar a mim mesma qualidade de vida, mesmo com a mudança abrupta que minha cegueira poderá provocar. Para tanto, também busquei aplicativos para pessoas cegas e já os tenho como possibilidades para facilitar uma boa adaptação com aquilo que não poderei mudar.

Dessa maneira, a diferença na modalidade de enfrentamento ficou evidente, pois aprimorei os recursos para lidar com o inevitável. Não fico mais aprisionada na repetição de comportamentos autodestrutivos; faço diferente ao transformar a repetição em ampliação para não ficar durante muito tempo no incômodo. Essa mudança tem relação direta com a decisão de me resgatar existencialmente. Quando escolhi viver uma vida saudável, desejei me libertar da toxicidade e decidi não tornar meu passado trágico um destino. Para tanto, precisei

tomar consciência de que acreditar que um dia mereceria me sentir bem dentro de mim era uma necessidade. Então comecei a aprender sobre a alternância entre dor e amor, trabalho e lazer, e iniciei uma trajetória de integração das minhas características positivas e negativas, qualidades e defeitos, luz e sombra.

Felizmente, depois de dez anos não mais percebo minha existência em “tempos mortos”. Conforme Simone de Beauvoir escreveu: “Não ignoro as ameaças que o futuro encerra, como também não ignoro que é o meu passado que define a minha abertura para o futuro [...]. Não desejei nem desejo nada mais do que viver sem tempos mortos”.

Tornar-me-ei livre, esse foi o pacto que estabeleci comigo – e devo dizer que o título deste primeiro capítulo é uma comemoração: o privilégio de completar dez anos que estou recuperada da inflamação cerebral. Uma comemoração pelo privilégio de estar habitando na minha própria pele. Algo que representa o início de uma vida com maior consistência e amadurecimento de quem eu sou. Ou, em outras palavras, com maior apropriação da pessoa que pude ser até aqui e agora. Reitero: *Não desejei nem desejo nada mais do que viver sem tempos mortos*.

Este capítulo foi escrito em minhas férias de janeiro de 2024. Estávamos, minha família e eu, no México. Estivemos lá em 2017, mas, em virtude da pandemia de covid-19 que assolou o mundo, eu e

meu marido, Duda, planejamos que apresentariamos Cancun, a Playa del Carmen e a Riviera Maya a nossos filhos em nossa viagem de réveillon do ano de 2024. Escolhemos esses locais, pois, além de tê-los visitado, ficamos muito encantados com as águas desses lugares, e, por esse motivo, gostaríamos de propiciar o mesmo bem-estar que sentimos.

Além disso, em minha mente e em meu coração, essa viagem seria um bom período para colocar à prova todo o esforço para não viver mais “em tempos mortos”, ou seja, para viver de forma mais funcional comigo e com minha família. Seria, portanto, uma boa oportunidade para viver sem me sentir “morta” por dentro e ter a experiência de estar em boa companhia.

No dia 1º de janeiro, jantamos em um restaurante para comemorar o ano iniciado, porém tive uma infecção intestinal que me obrigou a passar os dias no quarto do hotel *all inclusive* para repousar e me restabelecer do que estava sentindo. Enquanto meu marido e filhos passeavam, aproveitavam o hotel, todas as atividades e a farta alimentação, senti-me muito frustrada com a impossibilidade de a vida não ser do jeito que eu queria e por não estar em condições de experienciar a tríade liberdade-prazer-leveza que planejei antes da viagem. Decidi, então, ocupar meu tempo utilizando minha modalidade de enfrentamento mais conhecida e funcional, que é a de escrever.

Escrever é a forma que encontrei para administrar minhas frustrações perante a vida. Sendo assim, escrevo quando quero lidar com meus sentimentos e preciso organizar meus pensamentos para não dar margem à imaginação, que pode me levar a antecipações catastróficas. É um meio que encontrei para permanecer no meu aqui-e-agora, pois acredito que, quando a imaginação é maior do que a realidade, aumentamos mais o sofrimento.

Todas as vezes que me sinto vulnerável, dedico-me à escrita, pois, como dito, organizo minhas ideias e meus pensamentos por meio do emaranhado de sentenças que se configuram enquanto escrevo. Em outras palavras, meu sofrimento aumenta quando deixo que meus pensamentos se transformem em lamentações em vez de escrever. Nesse sentido, escrever é uma das únicas maneiras que encontrei para lidar com as frustrações. E, por esse motivo, mesmo sem condições físicas, parece que uma força urge para que eu viabilize a organização das minhas ideias por meio da escrita. Sendo assim, acredito que a escrita representa um dos aspectos mais potentes do meu instinto de sobrevivência – e sem dúvidas é algo que me fortalece.

Posso estar debilitada fisicamente, mas emocional e espiritualmente tenho vontade de escrever todas as vezes que enfrento obstáculos e situações que poderiam me paralisar. Foi assim com o livro *A vida não é do jeito que a gente quer*, autobiografia que iniciei ainda enquanto estava internada para o

tratamento da inflamação cerebral, quando fiz uso da escrita para serenar minha mente, minha alma e meu coração.

Uma vez que identifico minha vulnerabilidade, direciono minha energia para um rumo diferente, ressignificando assim a situação adversa. Como dito, a escrita sempre foi refúgio para driblar as situações frustrantes, mas dessa vez tomei a decisão de sair do lugar de ter a escrita como refúgio e fui além. Utilizei a escrita como válvula de escape. Explico. Existe uma diferença crucial entre *refúgio* e *válvula de escape* – e a diferença se encontra no direcionamento da energia. Enquanto no refúgio nossa energia fica paralisada, pois o intuito é o de nos proteger, na válvula de escape a energia, sobretudo a negativa, é escoada e colocada para fora da gente. Ou seja, enquanto no refúgio a função é a de *proteger*, na válvula de escape é a de *descarregar*.

Sendo assim, ao escrever, não estou mais fugindo, principalmente porque atualizei que não estou me sentindo mais ameaçada; aliás, penso que nem tudo deve ser mais encarado como refúgio, pois, se entender que os lugares que ocupo servem como proteção, é sinal de que me sinto ameaçada.

É uma linha de pensamento comum ao ser humano: se preciso de refúgios e esses lugares servem para proteger, penso que serei atacada e, consequentemente, desencadarei diversos processos ansiogênicos. Logo, a ressignificação de nossas percepções acerca do sofrimento é necessária para

que adotemos ações diferentes para lidarmos com nossas emoções e nossos pensamentos que poderão nos colocar como reféns.

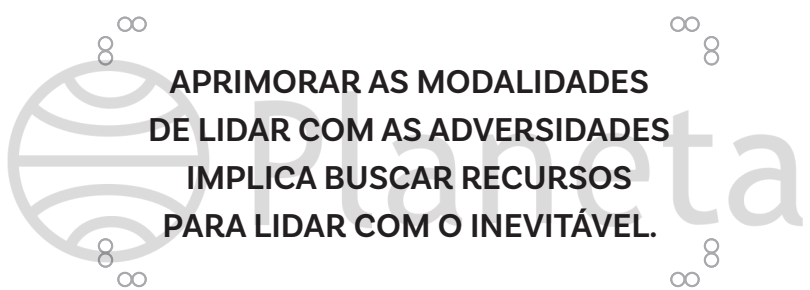
Quando me dei conta da resignificação sobre o papel da escrita em minha vida, valorizei ainda mais o escrever. *Saboreei* cada palavra por perceber que havia encontrado uma excelente forma de escoar as emoções represadas e fiquei orgulhosa de mim mesma, pois nunca notara que escrever é também um ato de comunicação de dores sentidas pelo qual ofereço consentimento para minhas emoções e meus pensamentos, que se tornam mais organizados. Após a resignificação de que a escrita era uma válvula de escape e uma forma de liberar energia, voltei a escrever com mais propriedade. Confirmei, portanto, a estratégia que criei para desfocar a frustração e migrei para a execução com percepção diferenciada de que deveria me respeitar nas condições que tinha no exato momento em que aconteceu a situação frustrante. Nesse sentido, o respeito a que me refiro se dá pelo fato de que não *deveria* nem *poderia* comer, beber e participar de todas as atividades oferecidas pelo hotel para não agravar meu estado de saúde.

Há de se cuidar do nosso estado momentâneo de vulnerabilidade e tentar organizar a miscelânea entre o *querer*, o *dever* e o *poder*. Sendo assim, quando o sofrimento é perturbador, precisamos fazer o possível para suspender os “deveria...”, para serenar a existência quando nada do que acontece

está de acordo com o que queremos e com o que foi planejado. Quando identifiquei que fiz o possível, descansei, aguardei minha recuperação e fiz o que me foi possível fazer: escrever este capítulo.

Lembrei-me muito da época da inflamação cerebral, período em que fui assolada pelos mesmos pensamentos – quando padeci dela, o sofrimento foi muito maior devido às circunstâncias limitantes que enfrentava e por não saber o que estava acontecendo comigo. Lógico que uma infecção intestinal é muito diferente de uma inflamação cerebral, mas a experiência me ajudou a compreender que, passados dez anos, o que mudou é que aprendi a me tratar com mais generosidade quando tenho de passar por situações limitantes e que vão contra as minhas expectativas. Essa epifania aconteceu por perceber que reagi de forma completamente diferente, mesmo estando novamente decepcionada com a situação apresentada pela vida. Apesar de frustrada por não poder experimentar o esperado momento de liberdade, prazer e leveza, compreendi que a infecção intestinal era mais uma das inúmeras “provocações” da vida para que eu pudesse encarar a situação desgastante de outra maneira.

É preciso constantemente lapidar e ampliar as formas de enfrentamento para preservarmos nossa esperança de continuar, apesar das dificuldades que nos são apresentadas. Aprimorar as modalidades de lidar com as adversidades implica buscar recursos para lidar com o inevitável.



**APRIMORAR AS MODALIDADES
DE LIDAR COM AS ADVERSIDADES
IMPLICA BUSCAR RECURSOS
PARA LIDAR COM O INEVITÁVEL.**

Também é importante ampliar nossa rede de apoio na busca por propósitos, para que sigamos em frente, apesar das decepções e frustrações que nos impactam. Outra percepção sobre ampliação de modalidade de enfrentamento está atrelada à culpa que não mais me atormenta como outrora. Identifiquei que não é justo me autoacusar pelas situações que não posso antecipar – por não ter como prever o futuro – e que não sou responsável por adoecer. Quando sofri pela inflamação cerebral, me culpabilizei muito porque acreditei que eu – e apenas eu – era a única responsável por desenvolver uma doença autoimune e que, em virtude dos hábitos disfuncionais, como ser sedentária, me alimentar mal, ser viciada em trabalho e dedicar pouquíssimo tempo a descansar, estava sendo punida ou que merecia colher aquilo que plantei por viver de um jeito atabalhado. Mas com a infecção intestinal foi diferente, pois utilizei da compaixão e da generosidade para comigo e aprendi a me tratar bem.

Recitei para mim mesma o jargão do programa de saúde existencial que ofereço anualmente com o objetivo de proporcionar estratégias para o desenvolvimento do bem-estar: “Se queira bem, meu bem”. Nessa direção, concluí que é impossível antecipar as situações que não controlarei. Assim, em situação adversa poderei apenas “me querer bem” e entender que “sou meu maior bem”.

Como tudo o que vivo se torna experiência para contar história posteriormente, comecei a refletir sobre o significado de meu organismo estar novamente debilitado e sem filtros, pois tudo o que entrava, saía. Constatei que teria duas saídas em relação ao mal-estar:

- (1) ficar me lamentando pelo infortúnio;
- (2) perceber a situação como oportunidade de purificar o meu organismo; tudo o que não me servia deveria sair.

Optei por acreditar que ainda precisava eliminar a toxicidade do meu organismo e que a situação de vulnerabilidade era uma oportunidade de purificação. Aliás, esta tem sido minha conduta diante das situações difíceis: transformar minha percepção para que meu sofrimento se atenuasse quando a vida não é do jeito que eu quero.

Apenas depois de dez dias senti que estava melhor da infecção intestinal. Penso que os desconfortos, adoecimentos e problemas são nossos aliados, por nos obrigar a olhar para nós mesmos.

Nesse sentido, não são os problemas em si os grandes vilões da história, tampouco as oportunidades que acreditamos que foram retiradas de nós. Tudo depende da maneira como lidamos com o nosso sofrimento. Oportunidades sempre existirão, mas devemos aproveitá-las *conforme o possível*. Em outras palavras, concluí que as regras de como eu

tenho de viver meu dia a dia e de enfrentar os problemas são minhas e que devo ser coerente com o que é possível em cada momento.

Nessa situação, percebi que o sofrimento aumentava quando ficava obcecada em *querer* aproveitar tudo, mas não respeitava o fato de que não *deveria* nem *poderia* comer, beber e participar de todas as atividades oferecidas pelo hotel para não agravar meu estado de saúde. Há de se cuidar, portanto, da miscelânea resultante da confusão entre *querer*, *dever* e *poder*. Sendo assim, quando o sofrimento é perturbador, precisamos **fazer o possível** para suspender os *deverias*; para serenar a existência quando nada do que acontece está de acordo com o que foi planejado.

Outra aprendizagem foi a de que os momentos difíceis são testes e provas para respondermos de um jeito diferente ao que já conhecemos. Sendo assim, podemos ir além daquilo que nos limita e do que nos paralisa. Acredito ser preciso suportar o sofrimento, que, apesar de intolerável algumas vezes, é efêmero.

Para finalizar este capítulo, endosso que durante muito tempo acreditei que deveria me curar 100%, que não deveria ter nenhum sintoma, que só seria possível viver bem se eu não adoecesse nunca. Ilusão a minha a de não querer ser humana...

Foi aí que me dei conta de que evitar o sofrimento advindo das adversidades, das situações limitantes e da morte de pessoas amadas era um desejo que nunca seria realizado, mas, ao contrário,

apenas se eu passasse por todas as experiências inóspitas, o tempo todo honrando minha história, é que eu teria chances de transformar o pior em ruim, podendo, se possível, atingir o bom.

E saiba: o critério para se viver bem não deve ser respaldado “fora da gente”, com ilusões de que saúde é o combate da doença. A vida não é um conto de fadas. A vida não é do jeito que a gente quer.

Como John Lennon cantava: “A vida é aquilo que acontece enquanto fazemos planos para o futuro”. Desfrute cada momento de sua vida e tenha ótimos motivos para sorrir. Inspirada nessa frase, no dia 11 de janeiro, acordei 100% melhor da indisposição relacionada à infecção intestinal, sentindo-me “dentro de mim novamente”. Por esse motivo, postei em rede social sobre os pactos comigo:

Do largado para o cuidado.

Do arruinado para o resgatado.

Do destruído para o reconstruído.

Talvez seja disto que preciso: simplicidade nos acontecimentos, foco nos meus sonhos e firmeza nas minhas atitudes...

Um descanso. Um afago e uma pausa para a alma...

Uma família para chamar de minha: tudo o que é essencial.

Amo golfinhos. Amo minha família.

Amo descansar.

Amo a vida que te quero!

O foco na vida não está na oferta do que ela pode nos dar, mas, sim, no que posso receber e fazer dela: uma verdadeira arte.

Mimo de acolhimento

Nunca ficaremos 100% bem para recomeçar a viver. Simples assim: transforme o pior em ruim para atingir o bom. O primeiro passo é identificar a vulnerabilidade. O segundo é dar refúgio para a necessidade insatisfeita. E o terceiro te convida a transformar o *refúgio* em *válvula de escape* para liberar as más energias que te impedem de continuar.



Planeta