

O DIA NA PRAIA

ARTHUR GORDON Enviada por Wayne W. Hinckley

Não faz muito tempo que passei por um daqueles períodos de desânimo que muitos de nós enfrentam de tempos em tempos, uma queda súbita no gráfico da vida, quando tudo fica chato e desinteressante, a energia diminui e o entusiasmo acaba. O efeito que isso teve sobre o meu trabalho foi assustador. Toda manhã eu cerrava os dentes e murmurava: "Hoje a vida vai recuperar um pouco do significado que costumava ter antigamente. Você vai conseguir superar isso. Você vai conseguir." Mas os dias modorrentos se repetiam e a apatia ficava cada vez maior. Até que chegou o dia em que eu percebi que precisava de ajuda.

O homem a quem recorri era médico. Não psiquiatra, só médico. Ele era mais velho do que eu e escondia sob a aparente rispidez uma grande experiência e sabedoria.

- Não sei o que há de errado - eu disse desolada -, parece que estou num beco sem saída. Você pode me ajudar?

- Não sei - ele respondeu sem pressa.

Com os dedos formando uma tenda, ele ficou ali me olhando com um ar pensativo por um longo tempo. Então, abruptamente, perguntou:

- Em que ocasião você foi mais feliz na infância?

- Na infância? - repeti. - Bem, na praia, eu acho. Tínhamos uma casa de veraneio lá. Todos nós a adorávamos.

Ele olhou pela janela e fitou as folhas de outono que caíam numa ciranda.

- Você poderia seguir algumas instruções por apenas um dia?

- Acho que sim - disse, disposta a tentar qualquer coisa.

- Muito bem. Eis o que eu quero que você faça.

Ele me disse para ir à praia sozinha na manhã seguinte, procurando chegar lá antes das nove horas. Eu poderia comer alguma coisa, mas não deveria ler, escrever, ouvir rádio ou conversar com quem quer que fosse.

- Além disso - ele continuou -, darei a você uma prescrição que terá de seguir de três em três horas.

Ele destacou quatro folhas em branco do bloco de receitas, escreveu alguma coisa em cada uma delas, dobrou-as, numerou-as e me entregou as folhas.

- Tome isso às nove, ao meio-dia, às três e às seis da tarde.

- Está falando sério? - perguntei.

Ele soltou uma risadinha.

- Você não vai achar que estou brincando quando tiver de pagar a consulta!

Na manhã seguinte fui de carro para a praia, sem dar muito crédito à coisa toda. Estava sozinha. O nordeste soprava, o mar parecia cinzento e tempestuoso. Sentei no carro, com o dia todo pela frente, sem ter muito o

que fazer. Então peguei a primeira folha dobrada. Nela estava escrito: **OUÇA ATENTAMENTE.**

Fiquei olhando aquelas duas palavras. "Ora essa", pensei, "o homem deve estar maluco." Ele tinha proibido música, noticiários e qualquer conversa. O que mais havia ali para ouvir?

Levantei a cabeça e apurei os ouvidos. Não havia nenhum som além do rugido das ondas, do grito de uma gaivota, do zumbido de um avião em algum lugar no céu. Todos esses sons eu já conhecia.

Saí do carro. Uma rajada de vento fez bater à porta num golpe. É esse tipo de coisa, perguntei a mim mesma, que tenho de ouvir atentamente?

Escalei uma duna e avistei a praia deserta. Ali o mar bramava com tal fúria que encobria todos os outros sons. Mesmo assim deve haver sons por trás de outros sons - o atrito suave da areia levada pela maré, os sussurros do vento na relva das dunas - se chegarmos perto o suficiente para ouvi-los.

Impulsivamente me abaixei e, sentindo-me um tanto ridícula, enfiei a cabeça num emaranhado de algas marinhas. Fiz então uma descoberta: se ouve atentamente, existe uma fração de segundo em que tudo faz uma pausa e fica em suspenso. Nesse instante de quietude, o pensamento parece parar. A mente sossega.

Voltei para o carro e escorreguei para trás do volante. **OUÇA ATENTAMENTE.** Enquanto voltava a ouvir o rugido profundo do mar, dei por mim pensando na fúria desenfreada de suas tempestades. Então percebi que eu estava pensando em coisas maiores do que eu mesma - e que isso trazia um certo alívio.

Ainda assim, a manhã passou devagar. O hábito de remoer problemas era tão forte que eu me sentia perdida sem ele.

Perto do meio-dia o vento já havia varrido as nuvens do céu e o mar tinha um brilho sólido, lustroso e aprazível. Desdobrei a segunda "receita". E mais uma vez fiquei ali sentada, num misto de espanto e exasperação. Dessa vez eram três palavras:

TENTE VOLTAR NO TEMPO.

A que tempo? Ao passado, obviamente. Mas para quê, se todas as minhas preocupações estavam relacionadas ao presente ou ao futuro?

Saí do carro e comecei a vagar pelas dunas em reflexão. O médico me mandara ir à praia porque aquele era um lugar que me trazia boas lembranças. Talvez fossem essas lembranças que eu devesse evocar: a grande felicidade que eu deixara para trás, meio esquecida.

Decidi trabalhar nessas vagas impressões como faria um pintor, retocando as cores, avivando os contornos. Eu selecionaria algumas ocasiões e recapitularia tudo da forma mais detalhada possível. Faria uma imagem mental completa das pessoas, com suas roupas e gestos. Ouviria (atentamente) o timbre exato de cada voz, o eco deixado pelas risadas.

A maré estava baixando agora, mas eu ainda ouvia o estrondo da arrebentação. Então optei por voltar vinte anos no tempo, à época da minha última pescaria com meu irmão mais novo.

Ele morreria durante a Segunda Guerra, mas eu descobri que, se fechasse os olhos e fizesse um esforço, eu conseguiria vê-lo com espantosa nitidez, até mesmo seu estado de espírito e a animação em seus olhos.

Na verdade, eu conseguia ver tudo: a baía onde costumávamos pescar, o horizonte borrado com as cores do sol nascente, os vagalhões se desmanchando em espuma, com imponência e vagar. Eu sentia o torvelinho cálido das marolas nos joelhos, via o arquear repentino do caniço do meu irmão quando ele fisgava um peixe, ouvia seu grito exultante. Pedaco por pedaco, reconstruí a cena, intacta e cristalina sob o verniz transparente do tempo. Então ela se desvaneceu.

Levantei-me devagar. **TENTE VOLTAR NO TEMPO.** As pessoas felizes costumam ser seguras e confiantes. Será que, se tentássemos voltar no tempo e tocar essa felicidade, não seria possível resgatar um brilho fugaz de poder, fontes diminutas de força?

Esse segundo período do dia passou mais rápido. Enquanto o sol iniciava sua longa jornada oblíqua rumo ao horizonte, meus pensamentos vagavam pelo passado, revivendo alguns episódios, descobrindo outros que tinham sido completamente esquecidos.

Repassei mentalmente todos aqueles anos, recordei acontecimentos e percebi, pelo entusiasmo repentino em meu peito, que nenhuma gentileza é jamais desperdiçada ou esquecida.

Lá pelas três horas a maré já baixara e o som das ondas era apenas um sussurro ritmado, como a respiração de um gigante.

Demorei-me no meu ninho de areia, sentindo-me relaxada e satisfeita - e um pouquinho envaidecida também. As prescrições do médico eram fáceis de seguir.

Mas eu não estava preparada para o que veio depois. Desta vez as palavras não eram uma amável sugestão. Elas pareciam mais uma ordem. **REAVALIE A SUA MOTIVAÇÃO.**

Minha primeira reação foi puramente defensiva. Não há nada de errado com a minha motivação. Quero ter sucesso na vida - e quem não quer? Quero conseguir um certo reconhecimento, mas isso todo mundo quer. Quero ter mais segurança.

E por que não?

Talvez, disse uma vozinha em algum lugar dentro da minha cabeça, isso não baste. Talvez seja por isso que a engrenagem tenha começado a parar.

Peguei um punhado de areia e deixei que escorresse por entre meus dedos. No passado, sempre que meu trabalho ia bem, era porque havia uma certa espontaneidade, um certo improviso, uma certa liberdade. Mais tarde acabei ficando calculista, competente e desanimada. Por quê? Porque eu tinha perdido de vista o trabalho em si e visado apenas as recompensas que ele supostamente me traria. O trabalho deixara de ser um fim em si mesmo e passara a ser um meio de ganhar dinheiro, de pagar as contas. O sentimento de dar algo de si mesmo, de ajudar as pessoas, de fazer uma contribuição, acabara esquecido em meio à busca frenética por segurança.

Num lampejo de lucidez, vi que, com a motivação errada, nada pode dar certo. Não importa se você é cabeleireira, vendedora de seguros, dona-de-casa ou mãe de cinco filhos - ou outra coisa qualquer. Quando sente que está fazendo algo pelos outros, você trabalha bem. Quando só está preocupada consigo mesma, seu desempenho nunca é tão bom. Essa é uma lei tão inexorável quanto a gravidade.

Fiquei sentada ali por muito tempo. Ao longe, no baixio, eu ouvia o murmúrio das ondas se transformando num rugido abafado, à medida que a maré subia. Às minhas costas, os raios de sol eram quase horizontais. Meu tempo na praia se esgotara e eu sentia uma relutante admiração pelo médico e pelas "prescrições" que, de modo tão improvisado e habilidoso, ele me aconselhara seguir. Constatei, então, que havia nelas uma progressão terapêutica que poderia ajudar qualquer um que passasse por dificuldades.

OUÇA ATENTAMENTE: acalmar uma mente em turbilhão, imprimir-lhe um ritmo mais lento, mudar o foco de atenção dos problemas para fatos externos.

TENTE VOLTAR NO TEMPO. Como a mente humana só consegue se concentrar numa ideia de cada vez, você esquece o presente quando evoca a felicidade do passado.

REAVALIE A SUA MOTIVAÇÃO: essa era a parte central do tratamento. Desafiava a pessoa a reconsiderar, a fazer com que sua motivação entrasse em sintonia com suas capacidades e com sua consciência. Mas a mente tem de estar lúcida e tranquila para fazer isso - por isso as seis horas precedentes de silêncio.

O poente era uma chama carmesim quando abri a última folha de papel. Cinco palavras desta vez. Caminhei vagarosamente pela praia. Uns poucos metros abaixo da marca da maré alta, eu parei e li novamente: **ESCREVA SEUS PROBLEMAS NA AREIA.**

Deixei que o vento levasse o papel, abaixei-me e peguei um fragmento de concha. Ajoelhada ali, sob a abóbada celeste, escrevi várias palavras na areia, uma sobre a outra. Então me afastei sem olhar para trás. Eu inscrevera minhas preocupações na areia. E a maré estava subindo. Em breve, meus problemas seriam apagados pelas ondas do mar. E só restariam a paz e o silêncio.

Guarde suas preocupações num bolso furado.
CARTÃO-POSTAL ANTIGO