

imersão

UM ROMANCE TERAPÊUTICO

Diogo Lara

 Harper
Collins

Copyright © 2018 por Diogo Lara

Todos os direitos desta publicação são reservados à Casa dos Livros Editora LTDA.

Diretor editorial *Omar de Souza*
Gerente editorial *Renata Sturm*
Assistente editorial *Marina Castro*
Copidesque *Claudia Cantarin*
Revisão *Renata Lopes Del Nero e Thais Rimkus*
Projeto gráfico de capa *Rafael Brum*
Projeto gráfico de miolo *Sonia Peticov*
Diagramação *Sonia Peticov*
Conversão para e-book *Abreu's System*

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

L325i

Lara, Diogo

Imersão: um romance terapêutico / Diogo Lara. — 1. ed. — Rio de Janeiro: Harper Collins, 2018.

ISBN 9788595083738

1. Psicologia — Ficção. 2. Ficção brasileira. I. Título.

18-48960

CDD: 869.3

CDU: 821.134.3(81)-3

Os pontos de vista desta obra são de responsabilidade do autor,
não refletindo necessariamente a posição da HarperCollins Brasil,
da HarperCollins Publishers ou de sua equipe editorial.

HarperCollins Brasil é uma marca licenciada à Casa dos Livros Editora LTDA.

Todos os direitos reservados à Casa dos Livros Editora LTDA.

Rua da Quitanda, 86, sala 218 — Centro

Rio de Janeiro, RJ — CEP 20091-005

Tel.: (21) 3175-1030

www.harpercollins.com.br



sumário

Chegada
Dia um: resistência
Dia dois: surpresa
Dia três: impacto
Dia quatro: vazio
Dia cinco: mergulho
Dia seis: revelação
Nove meses mais tarde
Agradecimentos
Sobre o autor

Para Rossana e Violeta



chegada

Ela jurou que seria sua última tentativa antes de desistir dos relacionamentos. Estava abrindo mão de suas tradicionais férias na praia para fazer uma espécie de retiro terapêutico no fim do mundo. Pelo menos foi essa sua impressão ao chegar a Inverness, no norte da Escócia. Agora era torcer para que a mala apontasse na esteira.

A única coisa que queria era uma cama fofa. Corria um vento frio e úmido lá fora: três graus centígrados era o que se via no monitor. Sentiu-se tão acolhida pelo peso da lã em seu corpo — um aconchego que se valoriza quando você se vê sozinha pela primeira vez em terra estranha — que nem se incomodou com o cheiro de guardado do casaco. Não era a única apreensiva. A mulher a seu lado não parava de digitar no celular, e o rapaz em que havia reparado ao entrar no avião estava de braços cruzados, olhando para a esteira vazia. Restavam os três, mas a esteira estava rolando. Ainda havia esperança.

Nada de celular, pensou. Estava tentando se preparar para os próximos dias. As instruções foram claras: celular, tablet e computador apenas quando autorizados pelo coordenador do seminário. Se ela conseguisse isso, já seria uma vitória. Melhor nem olhar para aquela mulher desaguando suas angústias em mensagens de texto. O rapaz olhou para ela e levantou as sobrancelhas em sinal de cumplicidade. Seu inglês estava enferrujado e não a deixava à vontade para puxar conversa, mas

ela retribuiu com um sorriso meio sem jeito. Ele tinha um porte confiante e não aparentava ser escocês, porém ela não conhecia nenhum pessoalmente.

Assustou-se com o grito da mulher ao ver sua mala despontar na esteira. Logo atrás, reconheceu a faixa laranja que marcava a sua e respirou aliviada. Havia feito um esforço e tanto para colocar tudo de que precisava em um só volume de vinte e três quilos. Era um peso que dava para ela carregar e já não podia mais contar com seu marido para isso desde o verão passado. Ao se aproximar de sua mala, o rapaz se antecipou e a retirou da esteira com um “*let me help you*”. Tudo o que ela conseguiu dizer foi um “*thank you*” tímido num grunhido. Pôs a mão na alça e seguiu para o saguão arrastando a mala.

O aeroporto era pequeno, mas simpático, com fileiras de cadeiras estofadas em tecido azul e lojinhas com produtos coloridos que avançavam pelo corredor. Um senhor alto com boné quadriculado segurava um cartaz com o nome “Amanda Campos”.

— Amanda?

— *Yes!*

— Bem-vinda ao nosso seminário. É um prazer recebê-la. Eu sou Mike. Fez boa viagem?

Ela ficou surpresa com o fato de ele falar português em vez de inglês.

— Sim, mas foi bastante longa.

— Falta só o Fernando — disse, apontando para o segundo nome no cartaz. — Deve ser ele vindo ali.

Enquanto o rapaz da esteira vinha em sua direção, Amanda tentava disfarçar seu constrangimento.

— Fernando, bem-vindo à Escócia. Sou Mike.

— Obrigado, Mike — respondeu, apertando sua mão. — Amanda?

— Sou eu. Bem que achei que você não tinha cara de britânico.

— Vamos até o carro pra seguirmos ao castelo? — disse o motorista, pegando a mala.

A tarde nublada foi o assunto até o carro, um antigo Jaguar marrom-escuro com banco de couro amarelado e painel com detalhes em madeira.

Mike guardou as malas enquanto Fernando abria a porta de trás para Amanda, que se apressou em entrar para escapar do frio.

— Ops, errei de lado — disse Fernando ao abrir a porta da frente para entrar.

— É normal, eu também sempre estranho quando venho pra cá — falou Mike. — Pelo menos não preciso trocar de marcha com a mão esquerda. O carro é automático.

— Você é brasileiro, certo? — perguntou Amanda.

— Sim, sim. Estou aqui só para o seminário. Daqui a uma hora estaremos em Dornoch, e vocês vão poder descansar — respondeu, sem dar corda à conversa.

Saíram costeando o lago cor de chumbo. Amanda levou alguns minutos até parar de se preocupar com os carros que cruzavam à sua direita. A estrada era estreita, com paisagens de um verde desgastado pelo frio, lagos, pontes e pequenos morros ao longe. Eram pouco mais de quatro da tarde, e o sol já estava se pondo.

— É por aqui que fica o lago Ness? — perguntou Fernando, tentando quebrar o silêncio.

— É ao sul de Inverness. Nós estamos indo para o norte — respondeu Mike.

— Ainda bem que estamos nos afastando do monstro do lago — disse Amanda.

— Desse monstro, sim — disse Mike.

— Há outros? — perguntou Fernando.

— É o que vamos descobrir.

Amanda achou estranho o comentário, mas tinha uma leve ideia dos monstros de que ele estava falando. Pelo menos para alguma coisa serviu fazer um ano de terapia toda semana. Aliás, duas vezes por semana durante alguns meses após o rompimento com Carlos.

As poucas tentativas de conhecer alguém para substituí-lo seguiram os rumos já conhecidos. Uma aventura com o cara do bar que nunca mais ligou depois de transarem. O infeliz que era apaixonado por ela desde a adolescência e a reencontrou por uma rede social, mas não passou do primeiro jantar. Era enfadonho demais e não parou de elogiá-la um

minuto. Amanda usou o convincente motivo de que ainda não era a hora de ter um novo relacionamento e aproveitou para falar mal dos homens em geral para apavorá-lo. Funcionou. E algumas tentativas frustradas de conhecer gente interessante por meio de aplicativos, estimulada pela leitura de alguns romances picantes recomendados pelas amigas. Tudo só reforçava que não estava mesmo pronta para amar novamente, se é que esteve em algum momento na vida.

Mike dirigia absorto na estrada, mas Fernando estava inquieto.

— Como você ficou sabendo do seminário, Amanda?

— Uma amiga, a Cris, me indicou. E você?

— Foi algo parecido, mas o empurrão veio da minha mulher. Ela achou que seria bom pra mim.

— Você fez o teste do site?

— Sim, em setembro. Ainda havia duas vagas pra essa turma de janeiro. Só não entendi bem o resultado.

— E sua mulher?

— Na praia com as crianças... Tenho um casal de gêmeos. Você tem filhos?

— Não. Na verdade, não ficou claro pra mim o que eu precisava trabalhar na minha personalidade. Também me deram a opção de uma turma na Índia, mas não me senti pronta ainda pra ir à Índia sozinha.

— E aqui tem o uísque. Se o seminário não for grande coisa, pelo menos um puro malte vai cair bem com esse frio.

Mike pegou uma estradinha lateral à esquerda e alguns metros adiante estacionou à frente de um pequeno castelo em estilo vitoriano com três andares, contando o sótão junto ao telhado. As duas torres arredondadas se destacavam com suas cúpulas em cone, e as paredes de pedra tinham um tom terroso com pequenas janelas brancas no topo, além de janelões voltados para o jardim.

— Este é o Castelo de Evelix. O jantar é às sete e meia, portanto, vocês têm duas horas pra descansar. O David vai acompanhar vocês até os quartos.

David era um jovem magro e sorridente, com um inglês difícil de entender, mas não havia dúvidas do que fazer numa hora dessas. Bastava

segui-lo dizendo “*oh, I see*” ou “*nice*” de vez em quando, até o inglês desenferrujar. Entraram pelo hall com paredes de madeira, cortinas verdes e sofás vermelhos. O chão rangia um pouco e o cheiro úmido lembrava carvalho. Subiram as escadas em caracol atrás de David, que tentava não demonstrar o esforço ao carregar a mala de Amanda. Ele abriu a porta do quarto e pediu para Fernando esperar um minuto no corredor, sinalizando para ela entrar. Era aconchegante, com uma grande cama de madeira encostada na parede de pedras irregulares. A cortina de veludo escondia parcialmente a janela branca. Como tinha rinite, o carpete azulado não a agradou. O banheiro estava quentinho pela calefação, era espaçoso e não tinha chuveiro, somente uma antiga banheira branca que contrastava com os azulejos pretos. Ligou a água quente antes mesmo de agradecer a David e se esqueceu de se despedir de Fernando.

Seus trinta e sete anos, depois de trinta e duas horas de viagem, pediam um descanso. Jogou sua roupa com o cheiro do corpo no chão, soltou o cabelo castanho, experimentou a temperatura da água e entrou. Como algo tão simples podia ser tão bom?! Era raro ficar alguns segundos sem pensar em nada, mas esse era um dos momentos em que se permitia apenas sentir seu peso sobre a porcelana da banheira e o limite da água acariciando seu colo e suas pernas. Conseguia ouvir o som da sua respiração e ruídos suaves vindos do bosque. Nada mal para começar. Relaxou e dormiu um sono merecido.

Havia sido uma fase de mudanças para Amanda. Estava se preparando para engravidar, abriu mão de fazer os plantões de fim de semana no hospital e tinha completado sua segunda especialização depois da residência em endocrinologia. Havia parado de tomar pílula fazia pouco tempo.

Quando recebeu a mensagem de Carlos, seu marido, confirmando o encontro no motel às quatro da tarde, chegou a ficar excitada por alguns segundos. Havia anos não pisava em um motel. O detalhe é que ela tinha atendimento no consultório até a noite, e ele sabia disso. Saiu do ar por

alguns instantes, até a secretária informar que sua paciente estava à espera. Não registrou uma palavra das consultas seguintes. No caminho para casa, não conseguiu nem chorar. Ao entrar, Carlos estava assistindo à televisão.

— Sentiram minha falta no motel?

Carlos olhou atônito para ela.

— Que motel, amor?

— Hoje, às quatro da tarde. Você me convidou, lembra?

O olhar dele ficou esbugalhado, a pele ficou branca, a voz não saía direito.

— Do que você está falando?

— Quem é a cretina?

Carlos baixou os olhos e levou a mão à cabeça. Não adiantava tentar enrolar. Pegou o celular e confirmou o que suspeitava. A lambança estava feita.

— A Jaqueline, da agência de publicidade. Ela não significa nada pra mim!

— Pois pra mim significa. Você tem dez minutos pra sair daqui.

Ele se mexeu, como se fosse começar a se explicar.

— Dez minutos! — gritou ela, virando as costas.

Culpar seu ex-marido pareceu ajudar um pouco nas primeiras sessões com a terapeuta, mas ela não conseguia perdoar nem confiar mais nos homens. Não era a primeira vez. Suas amigas diziam que Amanda tinha o dedo podre, que precisava escolher melhor.

— Mas como se faz isso, tem um manual? — cobrava, sem resposta.

A terapeuta já não estava mais passando a mão na sua cabeça e começara a remexer sua infância e seus relacionamentos anteriores. É verdade que Amanda não tinha sido uma criança das mais felizes, mas sua vida funcionava. Pelo menos no papel, até aquele canalha aprontar. Tinha uma boa carreira, carro, apartamento num condomínio fechado, um marido bem empregado; só faltavam filhos para completar o pacote.

Passou a desconfiar que podia ter alguma coisa de errado com ela.

Nunca pensou que sofreria tanto com uma separação. Levara um ano tentando juntar os pedaços que nem a terapia nem os três antidepressivos

que experimentou ajudaram a colar. Um deles a deixou irritada, o outro, com sono demais, e o terceiro amorteceu seus sentimentos, tanto os ruins como os bons. Apesar de a dor ter aliviado um pouco, não se sentia ela mesma. Desistiu dos remédios e resolveu tomar um rumo mais radical: partir para aquele retiro.

Acordou com a água quase fria e pulou da banheira. *Meu Deus, quase sete e meia!* Seus planos de lavar o cabelo foram substituídos, e ela o prendeu novamente. Passou um lápis preto no olho, espirrou um perfumezinho e pegou a primeira roupa da mala. Quando chegou ao hall, David indicou a sala de jantar. Ainda estavam todos de pé, conversando. Mike a recebeu:

— Amanda, que bom, só faltava você.

A mesa de oito lugares foi rapidamente ocupada, com Mike à cabeceira, para surpresa de Amanda. *Ele deve ser mais do que um simples motorista*, pensou. Cumprimentou Fernando, que se sentou a seu lado.

— Bem-vindos à Escócia. É uma alegria e uma honra recebê-los no Who am I Experience, ou Experiência Quem Sou Eu, como preferirem. A intenção é que vocês realmente passem por uma experiência profunda e transformadora de autoconhecimento. Meu nome é Mike Collins, e eu serei o facilitador de vocês no programa. Sei que estranharam meu português, mas eu vou explicar. Nasci na Califórnia, filho de mãe brasileira e pai americano. Morei vários anos no Brasil, por isso não tenho sotaque, e tenho dupla cidadania. Me formei em psicologia em Nova York e há muitos anos conduzo seminários como este. Hoje vamos nos familiarizar uns com os outros, mas deixem as apresentações para amanhã. Este castelo vem sendo usado exclusivamente pra seminários e pequenas reuniões. São apenas oito quartos, e espero que todos estejam bem instalados. Amanhã começaremos às nove em ponto. — Olhou para Amanda por um segundo. — A pontualidade deverá ser britânica, já que estamos na Escócia, não no Brasil. A comida escocesa não é tão famosa quanto o uísque... No jantar de hoje vamos ter *steak pie* com aspargos e

cenouras na manteiga. A torta de carne é uma das especialidades da Emily, nossa cozinheira. *Enjoy!*

Os primeiros minutos com pessoas diferentes sempre geravam algum desconforto para Amanda. Puxou conversa com Fernando sobre as paredes de madeira e o grande lustre redondo e preto de ferro, feito originalmente para ser usado com velas. Aos poucos, observou os outros participantes no seminário. O homem de barba e cabelo grisalho escasso parecia desgastado. As três mulheres eram bem diferentes umas das outras. A negra efusiva de quarenta e tantos anos atraía os olhares de todos com seus gestos largos e sua voz forte. Parecia totalmente à vontade, o que impressionou Amanda. Apresentou-se como Tânia e dava impressão de não precisar de seminário algum para resolver problemas emocionais. As outras duas eram bem mais jovens e magras. Enquanto a loira parecia ter saído de uma revista de moda, a morena tinha um ar de intelectual descolada. Pareciam estar se entrosando bem. Fernando também não tinha lhe dado a impressão de que precisasse de alguma coisa.

Por dentro, Amanda estava um caco, mas conseguia manter a pose diante de outras pessoas. Imaginou se percebiam sua fragilidade. No dia a dia, geralmente até conseguia forçar um sorriso bem ensaiado quando alguém tirava fotos para postar. Só desabava quando chegava em casa, onde, pelo menos, não precisava fingir.

A *steak pie* tinha uma massa crocante que desmanchava na boca, e os aspargos e as cenouras estavam *al dente*, como ela gostava. A banheira e a comida saborosa foram um começo favorável.

Sentindo-se à parte da conversa, Amanda resolveu perguntar a Mike que tipo de abordagens usaria no seminário.

— Vou usar as técnicas que considero de maior impacto. Levei um longo tempo pra descobrir alguns caminhos, mesmo sendo da área da psicologia, e espero que seja valioso pra vocês. Mas vou contar sobre elas ao longo do seminário, não se preocupe.

— Estou curiosa — respondeu ela.

— A curiosidade é bem-vinda. É verdade que também aprendi muito com meus clientes. Essa interação é muito rica se estamos abertos para a

troca.

— Você quer dizer que o seminário ainda afeta você de alguma maneira?

— Claro que sim, é aí que está a graça! — respondeu Mike, com um sorriso.

Amanda se surpreendeu com a resposta. Viu nos olhos dele um entusiasmo incomum para alguém de sua idade, ainda mais se referindo a seu trabalho.

Logo após a tortinha de morangos ser servida como sobremesa, Mike encerrou a noite.

— Talvez vocês tenham alguma dificuldade com o fuso horário, mas tentem dormir o máximo que conseguirem. São nove da noite, hora de nos recolhermos. Descansem, porque vão precisar.

Ele se levantou e parou ao lado da porta. Ninguém discutiu. Amanda achou engraçado como todos se comportaram: só faltou formarem fila. Foi a última a passar por Mike, dando boa-noite. Enquanto ainda estavam todos no hall, ele fez um último comentário:

— Ah, me esqueci de mencionar. O tema principal do nosso seminário será autoestima. Boa noite!

Os olhares de todos se cruzaram por alguns segundos enquanto se encaminhavam para a escada.

DIA UM



resistência

Na primeira noite, Amanda dormiu mal. Não que a cama não fosse confortável, pelo contrário, e ela adorava dormir com vários travesseiros, mas, como havia descansado na banheira, não conseguiu mais relaxar. Ficou matutando sobre o tema do seminário entre cochiladas. Sempre que ouvia falar em autoestima se lembrava de autoajuda e de revistas femininas. Não acreditava que tinha pagado uma pequena fortuna e que gastaria metade de suas férias para “elevar a autoestima”. Ainda por cima, com um motorista! Está bem, era preciso reconhecer que Mike a surpreendera e que assumira a posição de liderança de modo firme e sereno.

Não negava que sua autoestima estava abalada. Só não conseguia imaginar como seis dias de seminário em grupo poderiam mudar alguma coisa se sessenta horas de terapia individual não haviam proporcionado muita diferença. Até tinha piorado um pouco nesse aspecto ao recordar alguns acontecimentos da sua infância. Estava na terra de Harry Potter e hospedada em um belo castelo, mas não havia nenhum indício de magia nem de mundos paralelos.

Levantou-se e abriu a cortina. O dia ainda estava por raiar, mas já dava para ver as árvores quase sem folhas. Algo se mexeu no galho mais próximo à sua janela. Apertou os olhos para ver melhor e recebeu de volta o olhar atento de um esquilinheiro de pelo acobreado com o enorme

rabo empinado. Ficou parada tentando não o assustar. Não adiantou. Logo ele pulou para outro galho, depois para outra árvore e se perdeu no bosque.

Como não havia chuveiro, apenas o chuveirinho da banheira, tomou um banho desajeitado, só. Secou-se e prendeu o cabelo. Dessa vez, escolheu uma roupa casual e desceu para o café. Alguns de seus colegas já estavam lá, mas preferiu sentar-se ao lado de Mike. Contou para ele sobre o pequeno animal que avistara.

— Acabei de ver um esquilo superfofo pela janela.

— Era acinzentado ou com o pelo ruivo?

— Mais pra ruivo. É engraçado dizer que um esquilo é ruivo. Por que a pergunta, Mike?

— Esse é o esquilo nativo daqui, chamado esquilo vermelho. Infelizmente, há mais de cem anos, alguém trouxe pra cá o esquilo cinza da América do Norte, que tem ocupado cada vez mais território. Ele já tomou toda a Inglaterra, e a população dos vermelhos está confinada à Escócia e à Irlanda, com cada vez menos espaço.

— Mas eles não podem conviver no mesmo território?

— Dificilmente. O cinza come muito mais do que o vermelho e carrega um tipo de vírus que não o afeta, mas que é letal ao vermelho. E aqui não há mais predadores naturais. Por isso, o esquilo cinza é quase considerado uma praga por aqui, embora também seja bonitinho.

Amanda encolheu os ombros e suspirou. Pensar naquele animalzinho sendo dizimado provocou um aperto em seu peito. Tratou de tomar seu café.

Mike pediu para o acompanharem. Entraram em uma sala que ainda não conheciam e foram recebidos por um aroma amadeirado. Era uma das torres do castelo, com uma janela que dava para o lago, dois sofás, algumas poltronas com tecido xadrez e uma lareira na parede azulada com quadros de paisagens. Na parede oposta, um espaço livre com uma televisão de tela grande. Amanda ficou num dos sofás com a jovem pálida de óculos pretos e cabelo repicado. Mike entregou um caderno para anotações e uma caneta para cada um dos presentes antes de sentar-se na poltrona perto da tela.

— Muito bem, vamos começar. Ontem eu falei um pouco de mim. Sou resultado de uma mistura das culturas brasileira e americana. Gosto das duas, pra dizer a verdade. Boa parte da escola cursei no Brasil e depois me formei em psicologia na Universidade de Columbia, em 1975. Fiz mestrado e doutorado depois disso e trabalhei um bom tempo com pesquisa, mas o trabalho clínico sempre me fascinou. Por isso, busco o que existe de novo e eficaz. O trabalho em grupos com o *Who am I Experience* começou há quinze anos e tem sido muito gratificante. Este é meu seminário favorito, porque a autoestima, pra mim, é a coluna dorsal da personalidade. Agora eu gostaria de conhecer um pouco mais de vocês e saber o que esperam do seminário.

Algo está errado, pensou Amanda. Se ele se formou na faculdade em 1975, quando tinha cerca de vinte e cinco anos, então devia ter nascido em 1950. Ele deveria estar com sessenta e oito anos, mas dava a impressão de ter uns cinquenta. Seus cálculos foram interrompidos pela vibrante colega sentada no sofá ao lado.

— Eu sou Tânia, sou baiana de Salvador, mas estou no Rio há tantos anos que me sinto carioca. Por isso digo que sou baianoca, baiana e carioca. Tenho uma clínica de estética e um salão de beleza no Rio. Sou casada, não tenho filhos porque não quis mesmo e estou superempolgada com esse curso! Não sei direito como é, porque a cliente que me indicou não quis contar nada. Só me disse que foi *transformador*, então vim até aqui para conferir.

— Sua cliente fez bem, Tânia — disse Mike. — Daqui a pouco vou passar pra vocês um contrato, e uma das cláusulas é não revelar o que acontece aqui justamente pra não atrapalhar a experiência dos que vierem a frequentar nosso seminário. Quem é o próximo?

Fernando se ajeitou na poltrona perto de Mike e se apresentou:

— Meu nome é Fernando. Sou mineiro, casado, tenho um casal de gêmeos, de seis anos de idade, e uma empresa de representação comercial de produtos esportivos. Na verdade, estou aqui mais pra atender a um pedido da minha mulher do que por vontade própria. Ela que se informou sobre tudo e, como gosto de tomar um bom uísque de vez em quando, fiquei mais interessado quando soube que o seminário seria na Escócia.

— Obrigado por sua sinceridade, Fernando — disse Mike. — Esta será uma qualidade muito importante nos próximos dias. Certamente vamos nos conhecer bastante se formos transparentes. Já adianto aqui outro item do contrato. Como diz o ditado americano, “*What happens in Vegas, stays in Vegas*”. Las Vegas é a terra do jogo e da farra, das despedidas de solteiro e dos casamentos-relâmpago. No nosso caso, o que acontece em Dornoch fica em Dornoch. O sigilo e a confidencialidade são fundamentais para que cada um possa se abrir para o processo e com os outros. Isso dá uma força a mais para todo o trabalho. Está claro?

Todos acenaram com a cabeça, e alguns semblantes ficaram menos tensos. Após um breve silêncio, Amanda fez menção de falar, mas sua companheira de sofá foi mais rápida:

— Eu me chamo Paula. Tenho trinta e quatro anos, sou jornalista, já trabalhei para alguns jornais e revistas de São Paulo e do Rio, geralmente em assuntos relacionados a saúde e ciência — disse ela, tirando os óculos pretos de aro grosso. — Esta é, inclusive, uma das motivações para eu estar aqui. Estava fazendo uma matéria sobre novas formas de terapia, e um dos meus entrevistados conhece o senhor e me contou sobre este seminário.

— Podemos deixar o “senhor” de lado, Paula. Depois quero saber mais sobre o que descobriu.

— Eu sou Amanda. Sou médica endocrinologista, moro em São Paulo — disse rápido. — Fui casada, estou separada há um ano — surpreendeu-se com uma vontade súbita de chorar, mas segurou e seguiu adiante, olhando diretamente para Mike. — Estou aqui porque preciso mesmo e espero que este retiro me ajude.

— Acredito que vai ajudá-la, Amanda. Ainda mais se você não se defender das emoções negativas que surgirem. — Mike fez uma pequena pausa enquanto a mirava. — Elas têm muito a nos ensinar, só é preciso coragem para reconhecê-las e dar espaço para que façam o que precisam dentro da gente. Estou vendo que você tem essa coragem.

Amanda respirou fundo, sentindo-se estranhamente amparada. Um olhar e um comentário bastaram para que deixasse de constrangimento. Sua colega mais jovem tomou a palavra.

— Eu sou a Carol. Sou de Curitiba, trabalho com moda para uma empresa de Santa Catarina. Em fevereiro tem a Semana de Moda em Londres, por isso negocieei com meu chefe pra vir pra cá e usar alguns dias de férias antes de ir para a Inglaterra. E também quero conhecer Edimburgo.

— E como chegou até nós?

— Pela minha mãe. Na verdade, ela queria vir, mas, como não podia, insistiu para que eu viesse. Ela resolveu me dar de presente, e eu aceitei. Achei estranho o tema ser autoestima, mas não deixa de ser relacionado àquilo com que eu trabalho, certo?

— Dá pra dizer que tem alguma relação, sim — disse Mike, virando-se para o último integrante.

Está explicado por que ela se encontra tão cuidadosamente arrumada no seu modelito, pensou Amanda. Deveria ter vinte e poucos, mas a produção estragava um pouco da sua beleza natural, que não era pouca.

— Meu nome é Alberto, sou funcionário público e trabalho em Brasília há vinte anos. Fui pra lá com vinte e nove, me casei, tenho três filhos — disse ele. — Minha vida era estável, até que tive um infarto, há dois anos. De lá pra cá, algo mudou, e eu não consigo voltar a ser quem eu era antes. Li o depoimento de um senhor que afirmava ter gostado muito da experiência no seu curso e me interessei. Achei que sair do meio em que estava ia me fazer bem...

— Bem-vindo, Alberto, e todos vocês. Como eu disse ontem, o tema do seminário é autoestima. Eu escolhi esse tópico por causa do resultado da autoavaliação que vocês fizeram pelo site.

— Eu lembro que tinha uma pergunta sobre autoestima — disse Fernando —, se era alta ou baixa... Com certeza eu respondi que não era baixa.

— Entendo, Fernando. Na escala, há uma graduação, não é simplesmente responder sim ou não. Mais do que isso, havia várias outras perguntas. Então, vou aproveitar e começar por aí. O que vem à cabeça de vocês quando pensam em uma pessoa com problemas de autoestima?

— Alguém que não gosta de si, que se acha feio, com defeitos — disse Tânia, sem pestanejar.

— O que mais? — perguntou Mike, enquanto digitava num pequeno teclado em seu colo. A tela atrás dele ligou automaticamente.

— Alguém que acha que não merece o que tem, que não se dá valor — completou ela.

— Inseguro, que se critica demais — sugeriu Carol, brincando com o seu colar artesanal de lã.

— Submisso, que não tem vontade própria, que segue o que os outros dizem sem questionar — disse Fernando.

— E como essa pessoa se sente? — perguntou Mike, ainda digitando.

— Triste, sem graça, negativa... — falou Paula.

Mike gesticulou, pedindo mais. Amanda se manifestou:

— Oprimida, que se sente um lixo, presa em si mesma.

— Bom, Amanda... E como ela se expressa, como é o corpo dessa pessoa?

— Fechado, encolhido, pouco à vontade na própria pele — Amanda continuou com mais confiança, pois conhecia vários pacientes assim. — Carrega uma culpa, como se levasse um fardo.

— E o olhar?

— Fraco, sem foco, como se estivesse pedindo algo, que precisa de você, que você pelo menos não seja crítico.

— Bem observado — disse, digitando. — E o que essa pessoa pensa sobre si mesma?

— *Eu sou um merda* — disse Fernando.

— Muito bom. O que mais? — Mike o encarou brevemente, incentivando-o a continuar.

— *Eu não sirvo pra nada, sou um inútil, um perdedor.*

— Ótimo. Acho que já temos material suficiente pra começar. Agora vamos organizar a lista em quatro colunas. Queremos saber o que uma pessoa com problemas de autoestima sente, o que pensa sobre si, como é seu corpo e como se comporta, de acordo com a opinião de vocês.

Ele digitou e na tela apareceram as expressões “sentimentos”, “crenças sobre si”, “corpo” e “comportamento”.

— Ah, eu me esqueci de pegar os contratos. Enquanto vou buscá-los, organizem essa lista em quatro colunas, ok? Fernando, você assume o

comando? — disse Mike, levantando-se e tocando na tela *touch*.

Fernando prontamente se levantou e estufou o peito.

— Muito bem, pessoal — disse ele.

Antes de sair, Mike deu uma piscadinha para Paula. Amanda percebeu porque estava ao lado dela, e Paula logo olhou para ela com cara de surpresa, selando uma cumplicidade entre as duas naquele instante.

— Eu acho que isso aqui é pensamento, essa aqui é sentimento... — Assim Fernando foi movendo as partes da lista, de costas para todos. Tânia mencionou que “feia” deveria estar em pensamento e não em sentimento, mas ele pareceu não ouvir. Todos trocaram olhares enquanto Fernando trabalhava com afinco.

— Gente, me digam o que vocês acham — disse ele, voltando a cabeça para trás por um segundo. Amanda percebeu Tânia e Alberto cochichando, e era exatamente o que ela queria fazer com Paula, mas se segurou. Carol deu alguns palpites falando alto, mas só conseguiu que Fernando trocasse “oprimido” da lista de comportamento para a de sentimento.

— Acho que é isso, vocês concordam? — disse Fernando, que, ao se virar, sentou-se no lugar de Mike e segurou o teclado.

Tânia respondeu com um tom irônico:

— Concordamos que é isso que você pensa, o que não quer dizer que a gente pense do mesmo modo. Apesar disso, a maioria dos itens parece estar no lugar certo.

— Mas o que você mudaria? — perguntou Fernando, indignado.

Mike entrou em seguida e distribuiu uma folha para cada um. Quando chegou ao lugar antes ocupado por Fernando, olhou para ele e acenou com a cabeça. Fernando levou um segundo para entender que era para voltar para a sua poltrona.

— Obrigado, Fernando — disse Mike, ao ocupar novamente sua poltrona ao lado da tela. — O teclado fica comigo também.

— Ah, sim, aqui está.

— Vamos definir as normas de conduta do seminário e depois voltamos para a nossa lista. O contrato é simples: não revelar detalhes sobre a experiência e manter sigilo sobre o que for contado aqui. Há uma terceira

cláusula sobre celulares, tablets e computadores. Eles não serão mais permitidos a partir das duas da tarde de hoje, quando voltarmos para a sala depois do almoço. Até lá, deixem suas mensagens automáticas programadas no e-mail, avisem as pessoas mais próximas e informem meu endereço de e-mail para elas entrarem em contato comigo se houver necessidade. Leiam com atenção e, se concordarem, assinem.

— Isso não é radical demais? — disse Paula, que percebeu Carol concordando com a cabeça.

— Talvez, mas ao longo dos últimos anos percebemos uma diferença enorme no apego dos participantes às suas maquininhas, o que passou a atrapalhar o seminário. Quando as proibimos, o rendimento voltou a ser o mesmo do começo. Depois dos smartphones e das redes sociais, não havia mais controle. Faz quatro anos que é assim e vale a pena, confiem em mim.

— Tudo bem — disse Carol, beijando seu celular. — Mas não bastaria deixar no silencioso só nas horas em que estamos aqui? É assim que fazemos em reuniões...

— Não. O triste fato é que os celulares parecem ter se tornado mais interessantes do que as pessoas. Agora leiam e, se concordarem com os termos, assinem e me devolvam.

Carol mexeu em seu longo cabelo castanho com luzes por alguns segundos para ver se Mike diria algo mais, até que desistiu e resolveu ler o tal contrato. O clima ficou ligeiramente tenso, mas todos entregaram o papel assinado.

— Obrigado pela confiança. Agora vamos ver o que vocês fizeram.

— Então, organizamos os itens como você pediu — disse Fernando, tensionando seu largo maxilar.

— Não foi bem isso que aconteceu.

— Como assim, Tânia? — Mike quis saber.

— O Fernando simplesmente fez do jeito dele e mal nos ouviu. A única que conseguiu alguma coisa foi a Carol, que basicamente gritou pra ele mudar uma palavra que estava na coluna errada.

— Fernando?

— Mike, eu fiz o que você pediu, mas eles não contribuíram com quase nada. Eu pedi que me ajudassem e depois ainda perguntei se estavam todos de acordo.

— Você se importa se eu perguntar a todos como viram a situação?

— Pode perguntar.

— E então?

— Foi como a Tânia disse — falou Alberto, coçando sua barba acinzentada.

Fernando resmungou e se ajeitou na poltrona.

— Eu fiz o que o Mike pediu, ora! Se eu não tivesse feito, ficaríamos só discutindo!

— Fernando, por favor, feche os olhos um minuto — disse Mike. Fernando encarou-o sem parecer entender. — É só fechar os olhos. Isso. Agora preste atenção no seu corpo. Perceba as sensações deste momento. Simplesmente observe o que está acontecendo. Tem alguma parte que chama sua atenção?

— Sim, a cabeça... e as mãos.

— Ótimo! Onde na cabeça?

— Em toda ela, mas principalmente na mandíbula.

— Humm, e que emoção está aí dentro?

Fernando hesitou em responder.

— Raiva.

— Muito bom, Fernando. Agora, beeem lentamente, abra e feche a boca.

Para a surpresa de Amanda, lá estava aquele sujeito que se mostrara tão arrogante abrindo e fechando a boca na frente de todos.

— Isso... Você está indo muito bem — disse Mike, apontando para o peito de Fernando a fim de que todos percebessem que ele estava fazendo uma respiração profunda espontaneamente. — Agora faça o mesmo com suas mãos. Abra e feche bem devagar e perceba como essas sensações lentamente se modificam.

Fernando continuou obedecendo, e ninguém tirava os olhos dele. Depois de alguns minutos em silêncio, quando ele deu um novo suspiro e

abriu os olhos, parecia que estava enxergando todos pela primeira vez na vida.

— Como você está agora?

— Mais calmo.

— Agora você pode me contar o que aconteceu enquanto eu estava fora?

— Eu quis fazer direito o que você pediu, me senti responsável. Estava tão preocupado com isso que acho que ignorei os outros. Enquanto estava de olhos fechados, me vi trabalhando na tela, mas não veio nenhuma imagem deles. Acho que nem me virei para interagir. Logo depois que acabei, você chegou.

— Eu vi que uma pequena discussão estava começando. O que estava acontecendo dentro de você naquela hora?

— Eu estava me sentindo criticado. E injustamente, porque, bem ou mal, tinha me empenhado e finalizado o que você pediu.

— E?

— E aí comecei a me defender.

— Defender o quê?

— Minha conduta, minha atitude.

— O que mais?

— Minha opinião.

— O que mais?

As perguntas de Mike não tinham um tom intimidador. Passavam uma intenção genuína de descobrir o que ocorrera.

— Meu ego?

— Ótimo, Fernando. Só um pouquinho mais... Se quiser, feche os olhos de novo.

Fernando aceitou a sugestão e ficou parado por alguns segundos. Quando abriu os olhos, voltou a fitar Mike.

— A minha autoestima!

— Ela mesma — confirmou Mike, estendendo a mão para cumprimentá-lo. — E vocês, como se sentiram quando o Fernando não deu importância ao que pensavam?

— Chateada, desconsiderada — disse Tânia.

— Rejeitada, sem valor, como se eu não importasse — reforçou Paula.

— Um fraco, porque não conseguia fazer nada para mudar o que estava acontecendo — disse Alberto.

— Então, lá dentro de cada um de vocês, o que estava abalado? — perguntou Mike, estendendo os braços para cima, como um maestro.

— Autoestima! — disseram, em coro.

Por alguns segundos, todos se olharam sem dizer uma palavra. Foi o tempo necessário para que não houvesse mais dúvidas sobre o tópico do seminário.

— Que tal um chazinho agora? — convidou Mike.

Amanda estava começando a gostar daquilo. Mike não parecia estar de brincadeira, mas também não tinha pressa. Havia servido chá para todos e estava absorto com sua caneca na mão sem dar abertura para que se quebrasse o silêncio. Amanda tinha entendido bem que aquela situação cutucara sua autoestima, mas o que dizer da lista? Resolveu comentar baixinho com sua parceira de sofá.

— Paula, será que a gente é assim como pusemos na tela e não sabemos?

— Agora não sei mais nada, mas era nisso que eu estava pensando.

Mike terminou seu chá e ficou olhando para o grupo e para a lista com as descrições de uma pessoa com problemas de autoestima.

Sentimentos

Não gosta de si

Triste, sem graça, negativa

Preso em si mesma

Carrega culpa

Insegura, oprimida, se sente um lixo

Crenças sobre si

Eu sou uma merda

Não sirvo para nada, inútil, perdedora

*Sou feia, cheia de defeitos
Não mereço o que tenho
Não me dou valor*

Comportamento

*Critica-se demais
Submissa
Segue os que os outros dizem sem questionar*

Corpo

*Fechada, encolhida
Não se sente à vontade na própria pele
Como se levasse um fardo*

— Alguém se identificou com essa lista? — perguntou ele.

Como ninguém fez menção de responder, Mike continuou:

— E se eu perguntasse o quanto vocês se identificam com essa lista? Que tal cada um pensar em um número de zero a dez? Zero quer dizer que não tem nada a ver com você e dez, que tem tudo a ver. Pensem no número e escrevam na folha.

Amanda teve que reconhecer que se identificava com alguns itens. A traição havia abalado algo profundo dentro dela. Resolveu ser o mais honesta possível e se deu um seis.

— Lembrem-se: o que acontece em Dornoch fica em Dornoch. Quem quiser pode mostrar seu número para os outros.

Com um aperto no peito e um calor subindo pelo pescoço, Amanda virou sua prancheta para todos verem seu seis. Paula se juntou a ela e todos revelaram suas respostas. Sua nota só perdia para o sete de Alberto. As menores eram de Fernando e Carol, que colocaram o número um. Tânia e Paula se deram quatro e cinco, respectivamente. Amanda se surpreendeu com a nota alta de Tânia, o que a fez perceber que a única coisa que não combinava com sua personalidade e sua profissão era seu cabelo preso.

— É bom trabalhar com gente corajosa! Podemos ver que temos de tudo aqui. Alberto e Amanda se identificaram mais, Fernando e Carol bem pouco. O que acabamos de listar são as características de uma pessoa com autoestima baixa. Para que ela seja ou esteja baixa, geralmente a pessoa passou por momentos fortes e dolorosos. Amanda, que nota você daria a si mesma alguns meses antes de se separar do seu marido?

— No máximo, três.

— E você, Alberto, um ou dois anos antes do seu infarto?

— Talvez um quatro.

— Alguém de vocês tinha uma nota mais alta, ou seja, a autoestima pior quando estava, por exemplo, no fim da adolescência?

— Eu diria que era um sete ou oito até começar a trabalhar, quando eu tinha dezessete anos — disse Tânia. — Depois, fui melhorando aos poucos.

— Eu também já fui pior — disse Paula.

Todos olharam para Fernando, como se fosse a vez dele de reconhecer alguma fraqueza. Mike também esperou até que ele falasse.

— Eu passei por uma fase difícil quando tinha dezenove anos, quando me senti bem mal. Eu me daria um seis naquela época, mas passou.

— Obrigado pela sinceridade de vocês. Eu mesmo diria que isso tudo o que está no quadro me descreveu perfeitamente quando estava com trinta e sete anos de idade. Seria um dez, ou seja, autoestima zero. Outra hora conto essa história. Mas autoestima baixa não é o tema central do seminário, apesar de ser uma questão importante para o Alberto e para a Amanda neste momento e mais remota para a Tânia e a Paula. Ainda assim, esses aspectos deverão melhorar bastante com as atividades e técnicas que vamos usar ao longo do seminário — disse ele, olhando para os dois que se atribuíram as notas mais altas.

Amanda não tinha ideia do que estava para acontecer, mas um fio de esperança se acendeu nela pela tranquilidade na fala de Mike. Parecia vir da experiência de anos, não da necessidade de apoiá-la.

— Vejam bem, eu perguntei sobre as características de alguém com problemas de autoestima e todos foram direto para o que estamos

chamando aqui de autoestima baixa. Então, que outro tipo de problema pode existir?

— Excesso de autoestima? — insinuou Tânia. — Alguém que se acha superior, especial...

Amanda percebeu que havia uma mensagem indireta para Fernando, que não acusou o golpe.

— Isso é um problema também, Tânia, bem apontado. Mas podemos dizer que se trata do outro lado da moeda, certo? Que, na verdade, essas duas situações têm algo em comum. O que mais vem à cabeça de vocês? — insistiu. — Lembrem-se de como se sentiram quando o Fernando não estava nem aí para vocês.

Fernando fez menção de falar, mas Mike o impediu, sinalizando com a mão.

— Eu me senti bem desconfortável, porque eu queria participar e dar a minha opinião — disse Paula —, mas vi que a Tânia e a Carol estavam com dificuldades.

— O que você quer dizer com desconfortável?

— Chateada, desconsiderada... rejeitada, excluída — respondeu, apoiando-se em sua mão entrelaçada no cabelo repicado.

— Muito bem, Paula. A atitude do Fernando provocou uma dorzinha interna porque mexeu na sua autoestima, uma vez que você queria que o seu valor fosse reconhecido, correto?

— Acho que sim — confirmou ela.

— Então que tipo de problema de autoestima será esse?

Como Paula insinuou estar confusa, Carol arriscou:

— Frágil? Que a nossa autoestima é frágil?

— É por aí, Carol — disse Mike, contente pela participação dela. — Podemos chamar de autoestima frágil ou falta de autoestima, que, na essência, são a mesma coisa.

Carol pareceu subir um centímetro ou dois com o pescoço ao receber o elogio do mestre.

Amanda arregalou os olhos ao perceber que algo fundamental em si começava a fazer sentido; no entanto, ela ainda não sabia direito o que

era. Pensou que talvez a falta de autoestima já estivesse presente antes de ela ser atropelada pela traição de Carlos. Então, resolveu perguntar:

— Você pode explicar melhor como é essa história de falta de autoestima, Mike?

— Claro! Quem tem falta de autoestima ou autoestima frágil — prosseguiu — costuma ser sensível demais. É alguém que se abala facilmente, tolera pouco as críticas, se magoa com facilidade, se culpa e se critica demais, lida mal com a rejeição, busca aprovação, fica remoendo horas ou até dias depois de algum conflito — discorreu ele, calmamente, enquanto Amanda afundava no sofá.

O silêncio tomou a sala enquanto todos olhavam para Mike. Após uma breve pausa, continuou:

— Algumas pessoas se sentem carentes ou emocionalmente dependentes, com medo de serem abandonadas, mas isso nem sempre é uma atitude consciente. É comum que tentem agradar aos outros, ou pelo menos não desagradar, por isso podem ter dificuldade de dizer “não” e de fazer valer seus direitos. Vocês conhecem alguém com essas características?

Era como perguntar se ela conhecia algum cachorro que late, abana o rabo e gosta de roer osso. Seus ombros pesaram, e Amanda olhou para o chão enquanto um rápido flashback passava por sua mente. Sensível demais, desde pequena sentia que as coisas a atingiam fortemente, de modo que nem sempre ela sabia lidar bem com o que acontecia. Não adiantava assoprar, como sua mãe fazia quando ela se machucava. Chorar agarrada no travesseiro ajudava algumas vezes. Mais tarde, passou a contar com os livros como companheiros. Ouvia seus colegas de seminário falando, mas sua mente estava no passado.

— Amanda? — perguntou Mike. — Tudo bem com você?

— Ah, sim. Estava pensando nisso que você falou.

— Você foi a única que não comentou nada. Todos parecem ter se identificado com algumas dessas características.

— Desculpe, eu não estava prestando atenção. Acho que foi muita informação pra eu digerir. Acho que tenho *todas* essas características.

— É uma disposição muito grande em se entregar para esse processo, pelo que posso ver. A maioria das pessoas tem dificuldade em reconhecer seus defeitos, nega seus problemas reais e se defende do jeito que pode de tudo o que provoca incômodo ou desprazer. É uma maneira de se proteger, claro, mas na verdade essas pessoas estão se enganando. Costumo dizer que operam no modo “autoproteção”, ou seja, “é melhor não saber o que tem dentro de mim, porque pode ser ruim”.

— Eu já fui assim durante muito tempo da minha vida. Agora, nem que eu quisesse eu conseguiria. Então que modo é esse em que estou agora? — disse Amanda.

— De autoconhecimento: “é melhor saber, mesmo que seja ruim”. — E, olhando para cada um do grupo, completou: — Em algum grau, todos vocês querem saber mais de si. Alguns mais, outros menos, como é o caso do Fernando e da Carol.

Os dois se olharam espantados com a franqueza de Mike.

— Mas, como vocês parecem inteligentes, logo vão deixar o autoengano para aproveitar este seminário, já que vieram de tão longe pra isso. Depois do almoço, vamos começar pra valer.

Depois daquele choque de realidade, a conversa na hora do almoço girou a respeito de tudo, menos do que se passara minutos antes. Pelo menos na aparência. Foram servidos creme de legumes e quiche, o que deixou o clima mais leve. Amanda se sentiu confortada pelo calor da sopa enquanto fingia interesse, porém não estava a fim de conversar. Mike também ouvia mais do que falava, sem passar a impressão de analisar as pessoas o tempo todo, um dos receios mais comuns quando se está diante de psicólogos.

Amanda se lembrou de uma amiga que, recém-formada em psicologia, tinha explicação para tudo, o que a impedia de desabafar ou simplesmente falar bobagens quando se encontravam. Com os anos, ela melhorou um pouco. Será que foi por isso que levou tanto tempo para buscar terapia? Na verdade, não. Por anos, esteve ocupada demais cumprindo as metas da sua vida na profissão, no amor, com a família e