

Julia Cameron
com Emma Lively

NUNCA É TARDE DEMAIS

A vida criativa
e cheia de
propósito
depois dos 50

Tradução

ALEXANDRE BOIDE



Copyright © 2016 by Julia Cameron

Todos os direitos reservados, incluindo direitos de reprodução do todo ou de parte em qualquer meio. Publicado mediante acordo com Jeremy P. Tarcher, um selo da Penguin Publishing Group, uma divisão da Penguin Random House LLC.

O selo Fontanar foi licenciado pela Editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,
que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

TÍTULO ORIGINAL It's Never Too Late to Begin Again: Discovering Creativity and Meaning at Midlife and Beyond

CAPA estúdio insólito

PREPARAÇÃO Diogo Henriques

REVISÃO Jane Pessoa, Clara Diamant

ÍNDICE REMISSIVO Probo Poletti

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cameron, Julia

Nunca é tarde demais : a vida criativa e cheia de propósito depois dos 50 / Julia Cameron, com Emma Lively ; tradução Alexandre Boide. — 1^a ed. — São Paulo : Fontanar, 2016.

Título original: It's Never Too Late to Begin Again : Discovering Creativity and Meaning at Midlife and Beyond.

ISBN 978-85-8439-042-7

1. Autoajuda 2. Envelhecimento 3. Habilidade criativa
4. Terceira idade 1. Lively, Emma. II. Título.

16-06224

CDD-155.67

Índice para catálogo sistemático:

I. Envelhecimento : Aspectos psicológicos 155.67

[2016]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

Fax: (11) 3707-3501

Sumário

<i>Introdução</i>	9
SEMANA UM	
Recuperando o deslumbramento	31
SEMANA DOIS	
Recuperando a liberdade	49
SEMANA TRÊS	
Recuperando a proximidade	73
SEMANA QUATRO	
Recuperando o propósito	93
SEMANA CINCO	
Recuperando a sinceridade	111
SEMANA SEIS	
Recuperando a humildade	138
SEMANA SETE	
Recuperando a resiliência	155
SEMANA OITO	
Recuperando a alegria	177

SEMANA NOVE	
Recuperando o dinamismo	201
SEMANA DEZ	
Recuperando a vitalidade	226
SEMANA ONZE	
Recuperando a ousadia	252
SEMANA DOZE	
Recuperando a fé	272
EPÍLOGO	
Renascimento	289
<i>Agradecimentos</i>	291
<i>Índice remissivo</i>	292

SEMANA UM

Recuperando o deslumbramento

Nesta semana você vai mergulhar em suas lembranças da infância enquanto sua aventura criativa começa de forma suave e tranquila. Você vai se reconectar com os prazeres do conhecido sentimento — talvez há muito ignorado — de ter toda uma gama de possibilidades abertas diante de si. Vai começar a analisar e descartar velhos conceitos que podem estar impedindo a exploração de novos horizontes: os bloqueios internos do ceticismo e da autocensura; o paradigma socialmente aceito de que a criatividade é um dom restrito a poucos; a ideia de que é tarde demais para começar algo novo. Vai começar a encarar a si mesmo — e sua história de vida — com mais compaixão. Com um olhar renovado, vai começar a se reconhecer como uma pessoa única, com muito a contribuir para o mundo.

REVIVENDO O DESLUMBRAMENTO DA INFÂNCIA

Nosso lado criativo é infantil. É guiado pela admiração, está atento a novas experiências e fica encantado com o ambiente que nos cerca: a visão magnífica de um tapete de neve sobre a grama, o cheiro tentador de biscoitos de chocolate assando no forno, o prazer de usar um lápis novinho, a atração visual exercida por um peso de papel de vidro colorido. Para mim, as construções em estilo vitoriano despertam uma lembrança poderosa: os recantos fascinantes da casa em que morei na infância, em Libertyville, no estado de Illinois. Ela foi construída por um

A juventude é feliz porque tem a capacidade de enxergar a beleza [...]. Aquele que mantém a capacidade de enxergar a beleza nunca envelhece.

FRANZ KAFKA

marceneiro cujo toque de mestre se revelava em comportamentos secretos, entalhes elaborados e painéis ocultos. Era uma alegria pressionar um lugarzinho específico na parede e vê-la se abrir, revelando um aparelho de som logo atrás. Passear pela casa era uma aventura por si só — havia um elemento artístico em cada canto à espera de ser descoberto.

As crianças descobrem uma coisinha de cada vez. O menor detalhe é suficiente para gerar deslumbramento. Como elas não têm a mesma preocupação com o tempo que os adultos, não têm “pressa” de aprender nada. Cada nova descoberta se acumula sobre a anterior para compor o corpo de conhecimento, e a experiência se forma. Os adultos muitas vezes se esquecem dessa perspectiva natural e se pressionam para aprender rápido, ou se forçam a criar uma solução imediata quando surge um problema.

Adultos recém-aposentados muitas vezes estão abandonando uma vida estruturada em um ramo no qual eram especialistas e entrando em uma vida não estruturada em que podem se sentir, em maior ou menor grau, desorientados. O choque da aposentadoria pode ser achapante. De repente, uma enorme quantidade de tempo livre surge no horizonte. As possibilidades são infinitas, e isso pode ser atordoante. Recém-aposentados são unâmines em descrever os primeiros dias — e até meses — como uma fase de adaptação.

A curiosidade é o princípio da sabedoria.

SÓCRATES

Richard, em seu primeiro dia de aposentadoria após uma longa carreira como administrador de parques públicos, acordou se sentindo sem objetivos depois de muitos anos de agenda lotada. Quando

sua esposa perguntou o que faria naquele dia, ele respondeu: “Acho que vou andar de bicicleta”. Ela perguntou aonde iria, e ele ficou sem saber o que dizer. “Não tenho nenhum lugar para ir”, admitiu.

Victor encerrou sua carreira de engenheiro e, nos primeiros dias de aposentadoria, passava um tempão no escritório de casa, folheando livros sobre trabalho. Sua filha ligou para saber como ele

estava e perguntou como andava a aposentadoria. “Não sei o que fazer”, disse ele.

É preciso não colocar muita pressão sobre si mesmo, principalmente nos primeiros dias. Na verdade, quanto menos pressão nesse período, melhor.

Muitos aposentados não se preparam para o trauma que pode ser causado pelo excesso de tempo livre. Subitamente entregues ao ócio, muitos ficam mal-humorados e deprimidos, e tendem a exagerar na negatividade quando avaliam a própria situação. “Eu deveria estar muito melhor”, é o que dizem a si mesmos, sem nenhuma compaixão. Em vez de se julgar com tanta rigidez, deveriam simplesmente pensar: “Claro que estou em choque. É uma grande mudança”.

É da natureza humana buscar um propósito na vida. Na ausência de um, é natural que o pânico se instale e a pessoa se sinta à deriva. Nesse momento, as Páginas Matinais, os Programas Artísticos e as Caminhadas atuam como um bote salva-vidas. Essas três ferramentas básicas criam uma estrutura para seu dia e sua semana. Dentro dela, novas ideias e oportunidades vão aparecer. Ao mesmo tempo, respondendo a perguntas simples para compor sua Autobiografia, você vai começar a descobrir novos interesses, desejos e rumos. Pode conseguir redespertar sonhos e planos há muito adormecidos. Uma jornada emocionante e recompensadora está à sua espera.

Sally se aposentou depois de trabalhar trinta anos como contadora. A princípio, ficou desorientada. “Queria fazer alguma coisa criativa”, disse, “mas não me considero nada criativa. Eu trabalhava com números. Era tudo preto no branco.”

Quando começou a fazer as Páginas Matinais, Sally passou a sentir impulsos inesperados de energia criativa. “Elas me deram todo tipo de ideia”, relatou. “Pintei a casa toda com cores diferentes e me desfiz de quase todas as roupas que usava no trabalho. Senti vontade de usar coisas coloridas. Fiz um jardim.”

Ela começou sua Autobiografia de forma relutante, mas acabou se surpreendendo com o que descobriu. “Eu me sentia intimidada pela

*As pessoas mais sofisticadas que
conheço são crianças por dentro.*

JIM HENSON

palavra ‘Autobiografia’, mas pensei: ‘Por que não responder às perguntas?’. Isso me pareceu bem fácil. Muitas lembranças vieram à tona — meu avô era muralista, e eu adorava acompanhá-lo em seus trabalhos. Lembrei a empolgação que sentia quando fazia isso, era como entrar em um mundo secreto. Tinha me esquecido do quanto essa experiência pareceu mágica para mim.” Cavando mais fundo, Sally se lembrou de uma vez em que foi repreendida por pintar na parede da cozinha quando criança. “Peguei minhas tintas e imaginei que estivesse fazendo uma coisa linda. Com certeza estava me divertindo. Mas, quando minha mãe apareceu, ficou furiosa. Eu tinha estragado a parede, e ela gastaria um bom dinheiro para reparar o estrago. Éramos pobres. Lembro que me senti muito culpada, fiquei arrasada.”

Em sua defesa, Sally argumentou que seu avô também pintava nas paredes. Mas sua mãe respondeu: “Ora, ele é um pintor de verdade. É uma situação bem diferente”.

Sally se esquecera dessa conversa, mas, ao fazer um esforço para recordar, percebeu o efeito das palavras da mãe. “Eu não ia muito bem nas aulas de artes”, ela lembrou. “Era como uma profecia se realizando. Existiam os pintores ‘de verdade’, e eu sabia que não era uma. Acho que, sem perceber, decidi que seria melhor me afastar da arte o máximo possível.”

Foi preciso criar muita coragem para fazer um Programa Artístico em uma loja de materiais de arte. “Estava muito nervosa quando cheguei. Passei na porta quatro vezes antes de entrar”, ela admitiu. “Sei que parece loucura. Mas eu achava que não tinha permissão para entrar ali.”

Quando finalmente entrou, foi invadida pelas memórias. “As cores, os pincéis, as telas, tudo me transportou de volta para a companhia do meu avô”, disse. “Algumas tintas tinham inclusive a mesma embalagem da época.” Sally escolheu alguns itens, levou para casa e começou a pintar. “Eu ria sozinha de alegria. Não tinha ideia do que estava fazendo, mas era o que queria. Diversão pura, imperfeita e prazerosa.”

Sally voltou à loja alguns meses depois e descobriu que havia aulas de muralismo nos fundos. Perguntou se podia se matricular e descobriu que seria aceita de braços abertos. Passado um tempo, ela me mostrou um pequeno mural que começara em sua varanda: galhos de

árvores com pássaros pousados. O que mais havia lá? Uma fotografia de seu avô trabalhando.

“No fim das contas ainda me divirto da mesma maneira pintando a parede”, admitiu Sally, aos risos. “Tenho certeza de que, se consegui recuperar uma paixão perdida, qualquer um é capaz de fazer isso. Só dá um pouquinho de trabalho reencontrar essa pureza. Mas vale a pena. E eu me sinto como se estivesse com meu avô de novo.”

Então, por onde começar? Pelo início, claro! É muito útil nos lembrarmos de quando éramos crianças, com uma inclinação natural para a exploração. Nossas primeiras lembranças são bem específicas, e muitas vezes é lá que estão as pistas para nossas verdadeiras paixões, se estivermos dispostos a procurá-las.

TAREFA

AUTOBIOGRAFIA, SEMANA UM

Divida sua idade por doze. É esse o número de anos que você deve cobrir a cada semana em sua Autobiografia. Por exemplo, se tem sessenta anos, esta semana vai contemplar desde seu nascimento até os cinco anos de idade. Comece preenchendo o questionário, respondendo cada pergunta sem pensar demais. Elas foram feitas para acionar sua mente consciente e inconsciente. Usando a lista, você pode descobrir recordações emocionantes, dolorosas, resolvidas, mal resolvidas — não existe certo e errado. É a *sua* história, e só você pode contá-la. As lembranças carregadas de emoção são um excelente material para os Programas Artísticos, um combustível para caminhadas mais longas e podem até ser uma motivação para reencontrar um amigo perdido. Caso sinta vontade de explorar determinada lembrança um pouco mais, agora ou mais tarde, faça isso. Ao longo da semana, revise suas respostas e, se for o caso, tente expandir o alcance de uma ou mais recordações que vierem à tona. Se quiser, descreva o que aconteceu em um formato narrativo, ou como um poema, um desenho ou uma música. Mas não se pressione demais. Não existe maneira certa ou errada de fazer sua Autobiografia.

IDADE: _____

1. Onde você morava?
2. Quem cuidava de você?
3. Você tinha algum animal de estimação?
4. Qual é sua primeira lembrança?
5. Qual era seu livro favorito? E seu brinquedo favorito?
6. Descreva um cheiro que associa a esse estágio da vida.
7. Qual era sua comida favorita?
8. Descreva um som que associa a esse estágio da vida (uma voz, uma música, o apito de um trem, o latido de um cachorro etc.).
9. Descreva o local onde costumava passar seu tempo.
10. Que outras recordações desse período lhe vêm à mente? Você descobriu alguma coisa aqui que gostaria de explorar em um Programa Artístico? (Por exemplo, caso tenha se lembrado do cheiro de pão quente, uma visita a uma padaria pode ser um ótimo Programa Artístico.)

NUNCA É TARDE DEMAIS

A piada é mais ou menos assim:

PERGUNTA: Você sabe que idade eu vou ter quando finalmente tiver aprendido a tocar piano?

RESPOSTA: A mesma que você terá se não tiver aprendido.

Há pouco tempo, escrevi no Facebook que nunca é tarde para começar. Recebi uma enxurrada de curtidas. Uma mulher comentou que o pai começara a aprender piano aos 76 anos — e que estava se saindo

bem. Eu mesma fui estudar esse instrumento depois dos sessenta. Aos 65, ainda me considero uma iniciante, mas minha professora diz que progredi bastante. Toda semana vou para a aula com um caderninho, onde ela passa as tarefas da semana: “Praticar a escala de dó maior. Praticar a escala de sol maior. Praticar o andamento...”.

Toda quinta-feira, levo uma gravação do que toquei durante a semana para a professora ouvir. Adoro minhas aulas. Qualquer progresso pode ser satisfatório. Quando criança, eu me considerava uma das filhas “não musicais” de uma família em que três dos seis irmãos se tornaram músicos profissionais. O piano na maioria das vezes estava “ocupado” por alguém tocando coisas muito mais difíceis do que eu era capaz. De bom grado, mergulhei nas palavras e nos livros, mas um pedacinho de mim sempre quis poder tomar parte das melodias que soavam pela casa. Sempre gostei de viver em um lar cheio de música. Hoje, mesmo sabendo tão pouco, é emocionante ser a responsável pela música na minha casa.

Muitas vezes, quando dizemos que é tarde demais para começar alguma coisa, o que queremos dizer é que não estamos mais dispostos a começar. Porém, quando nos aventuramos, mesmo que só um pouquinho, somos recompensados com uma agradável sensação de deslumbramento juvenil.

Gillian teve uma longa e bem-sucedida carreira como atriz. Mas, ao se aproximar dos setenta anos, viu as oportunidades de trabalho ficarem cada vez mais restritas. Dizendo a si mesma que era só um passatempo, começou a escrever poesia. “Estou começando”, ela dizia às pessoas que questionavam sua paixão recém-descoberta. “Gostaria de saber mais”, Gillian me revelou. Sugeri que fizesse um curso de escrita criativa. “Estou velha demais para voltar a estudar”, ela respondeu. Argumentei que, quando o assunto é arte, a idade não faz diferença. Afinal de contas, Robert Frost ganhou seu primeiro Pulitzer aos cinquenta anos, e o quarto aos 69.

Daqui a um ano você vai desejar ter começado hoje.

KAREN LAMB

Nunca desista, nunca desista, nunca, nunca, nunca, nunca.

WINSTON CHURCHILL

Gillian tomou coragem e se candidatou a uma vaga em um curso à distância de poesia. Para sua surpresa e alegria, foi aceita. “Vou ter 75 anos quando terminar o curso, e não me sinto nada à vontade usando a internet”, ela me disse. Minha resposta foi: “Você vai ter 75 anos se não fizer o curso também, e existe muita gente que pode ensiná-la a usar o computador”. Gillian se matriculou e pediu para sua neta adolescente ensiná-la a mexer no computador duas vezes por semana em troca de um modesto pagamento. A menina ficou feliz em ajudar e em ganhar um dinheirinho extra. Quando começaram as oficinas de poesia, Gillian já dominava todas as ferramentas necessárias. Ela adorou aprender mais sobre poesia e experimentar os diferentes formatos. Para sua surpresa e alegria, os professores elogiam seus escritos.

Quando fez 75 anos, tinha um título de mestrado em poesia, um entusiasmo inabalável e uma grande familiaridade com o computador do qual tinha tanto medo antes.

Gillian estava apreensiva por se lançar em uma nova forma de arte, porém talvez ainda mais com a ideia de usar um computador e a misteriosa internet. No entanto, quando se dispôs a aprender, percebeu que eram apenas novas ferramentas, mais simples do que imaginava.

Muitas vezes, o obstáculo que nos impede de começar algo novo é menor do que pensamos. Com um pequeno passo na direção de um sonho, é possível iniciar o processo. “É tarde demais” representa um bloqueio poderoso para muitos, mas quase nunca é um impedimento de verdade para começar a praticar uma atividade desejada.

Em nosso íntimo temos sempre a mesma idade.

GERTRUDE STEIN

“Tenho 65 anos e nunca fiz exercícios”, contou Patti. “Poderia dizer tranquilamente que é tarde demais para me tornar uma ginasta e parar por aí. Ou então poderia começar a fazer caminhadas, entrar numa academia, contratar um personal trainer e assistir às Olimpíadas na tv para me inspirar. Ficar só pensando ‘Eu jamais conseguiria fazer isso’ vendo as meninas dando cambalhotas nas barras pela tv é uma atitude derrotista demais. E meu objetivo por acaso é ser

atleta olímpica? Não, é ter um preparo físico um pouco melhor do que hoje. Posso muito bem me satisfazer com pequenos progressos — na verdade, fico muito contente com isso.”

Ao explorar terrenos desconhecidos, muitas vezes descobrimos que nossa experiência de vida nos ajuda bastante. Aprendemos a ter paciência. Conseguimos enxergar as coisas no longo prazo. Sabemos identificar o verdadeiro conhecimento e procurar quem pode nos ajudar de verdade a atingir nossos objetivos. E, não importa a idade, a empolgação ao começar algo novo é universal.

Ron tem setenta anos. Ele ainda é professor universitário em tempo integral, mas sua aposentadoria está próxima. Há um ano, ele decidiu se dedicar a um livro a partir de uma ideia que vinha alimentando fazia quarenta anos. Escrevendo todos os dias, essa ideia tomou forma. Ele então mandou uma sinopse e um trecho do projeto para um amigo escritor, que o encaminhou a seu agente literário.

“Isso dá um ótimo livro”, respondeu o agente. “Eu gostaria de representar o autor.”

E assim Ron, um escritor iniciante, foi parar na carteira de clientes de um agente literário de primeira linha e se viu diante de um novo desafio. Ele sabia como funcionavam as coisas no mundo acadêmico, pois era um professor respeitado, mas o mercado editorial era bem diferente.

Felizmente, seus anos na universidade lhe ensinaram o valor da pesquisa. Ele procurou a ajuda de profissionais experientes. Para sua alegria, eles o encorajaram. Ron tinha um projeto de longo prazo pela frente, pelo qual ansiava muito. “Adoro o ambiente de aprendizado”, ele me contou. “E agora vou começar um processo que é uma novidade para mim.”

Ele não era “velho demais” para começar. Previu que a mudança do calendário acadêmico extremamente estruturado para a vasta liberdade da aposentadoria seria mais suave caso ele tivesse um projeto ao qual dedicar seu tempo, e fez isso.

Nunca é tarde demais para começar.

TAREFA

NUNCA É TARDE DEMAIS

Pegue uma caneta e um caderno, copie as linhas abaixo e complete:

1. Se não fosse tarde demais, eu...
2. Se não fosse tarde demais, eu...
3. Se não fosse tarde demais, eu...
4. Se não fosse tarde demais, eu...
5. Se não fosse tarde demais, eu...

O CENSOR INTERNO

Durante a carreira, nos acostumamos a ouvir críticas de chefes e colegas. Muitos de nós somos submetidos a avaliações bimestrais de desempenho e aceitamos as opiniões negativas como ossos do ofício. Depois da aposentadoria, continuamos a receber críticas, mas, em vez de um superior hierárquico, elas vêm de nosso próprio censor interno — a voz dentro da cabeça que nos diz que não estamos fazendo as coisas direito e poderíamos nos sair muito melhor. Nossa censor ataca do nada, com uma convicção perturbadora. Nós poderíamos — e deveríamos — fazer melhor, ele afirma, e muitas vezes repetimos para nós mesmos essa crítica. Ao lidar com o censor, é sempre bom saber que não se trata da voz da verdade. Trata-se de um vilão caricato que vai sempre estar na ofensiva enquanto não dermos um basta e dissermos: “Ah... esse é só o meu censor”.

Para muitos de nós, essa voz interior acaba se tornando um tremendo adversário. Com frequência, passamos anos e anos aceitando sua negatividade, acreditando no que diz e usando isso para desistir de projetos e desejos. O roteiro é mais ou menos assim:

O pior inimigo da criatividade é a insegurança.

SYLVIA PLATH

Eu adoraria criar minhas próprias roupas.

CENSOR: Você não tem mais idade para virar estilista.

Eu adoraria de verdade criar minhas próprias roupas.

CENSOR: Você não entende nada de moda.

Eu gostaria de tentar.

CENSOR: Mas que desperdício de dinheiro.

Eu tenho dinheiro para isso.

CENSOR: Mas que bobagem.

Com medo de cometer alguma tolice, muitas vezes viramos as costas para nossos sonhos. Escutamos o censor como se fosse a voz da razão. Na verdade, a tolice vem do censor, que nos afasta de alegrias e recompensas futuras.

Essa voz costuma ser sarcástica. Ela ridiculariza nossas ideias e nos estimula a desistir. O censor fala como um valentão e se vale de um raciocínio primário. Examinando com mais atenção, descobrimos que é inexplicavelmente negativo e critica até nossas melhores ideias. Para ele, qualquer pensamento original representa um perigo. Diga-mos que nossa criatividade é um campo verdejante. O censor acredita ser o responsável por controlar os animais que podem pastar nesse campo. Ele gosta de bichos conhecidos e familiares — de ideias que sejam como vacas. Mas talvez haja uma nova ideia querendo entrar — digamos, uma zebra. O censor vai atacá-la, ironizando a ideia logo de cara. E vai começar a criticar e zombar: “Listras? Onde já se viu um animal ter listras? Isso é tolice”.

E não adianta responder simplesmente: “É uma zebra. Zebras têm listras”. O censor não quer saber de argumentos razoáveis. “Traga uma vaca”, ele ordena. E, a não ser que recuemos, continuará atacando as zebras. É importante ter em conta que o censor reserva os ataques mais violentos às ideias mais originais.

Sou uma escritora experiente, com mais de quarenta livros publicados. Mesmo assim, meu censor permanece vivo e ativo — e plausivelmente eloquente. Toda vez que penso em um novo livro, ele

*Se ouvir uma voz em sua cabeça
dizendo que não sabe pintar,
continue pintando até silenciá-la.*

VINCENT VAN GOGH

tempo, escrevi um livro que o deixou em polvorosa. A cada página que produzia, mais violentas eram suas críticas. Se fosse mais jovem, eu poderia me deixar abater e desistir do projeto. Como sou mais velha e tarimbada, fiquei irritada com o ataque dele. Essa raiva me fez seguir escrevendo.

Tive que aprender a dizer: “Ah, olá, Nigel! Do que foi que você não gostou dessa vez?”.

Meus alunos também acabam aprendendo a batizar e a descrever seus censores. Quando fazem isso, essa figura é minimizada, na maioria das vezes se transformando em um personagem caricato e difícil de levar a sério.

Não temos como eliminar nosso censor, mas podemos evitá-lo.

Quando Annie se aposentou depois de encerrar sua carreira como bióloga, queria escrever sua autobiografia. Seu sonho era compartilhar sua história com os filhos e netos. Annie escrevera alguns textos em prosa ao longo da vida, em sua maioria cartas e ensaios. Mas seu desejo de verdade era escrever uma obra de maior fôlego, revisitando sua trajetória de vida.

Seu censor dizia que era uma ideia maluca, que sua vida era entediante. Mas, uma página — e uma palavra — por vez, Annie foi em frente. Sempre que ouvia a voz desagradável do censor em sua cabeça, dizia em tom brincalhão: “Obrigada pela opinião”. Logo no início do processo, Annie se inscreveu em uma oficina de escrita formada apenas por mulheres. Com o apoio do grupo, foi escrevendo pouco a pouco, cumprindo metas semanais.

“Isso é bobagem”, resmungava seu censor. “Quem vai querer ler isso?” Mas Annie não desistiu. As participantes da oficina estavam gostando de sua história. Semana após semana, relembrando ano após ano, Annie escreveu suas aventuras, tanto as grandes como as pequenas. Por fim, conseguiu neutralizar a negatividade do censor na maior

entra em ação. “Péssima ideia”, me diz. E complementa: “Você nunca vai conseguir fazer isso funcionar”. Dei ao meu censor o nome de Nigel, e a voz de Nigel é quase impossível de ignorar. Há pouco

parte das vezes. Trabalhou com afinco para realizar sua alquimia criativa, transformando comentários negativos em incentivos.

“Ninguém vai querer ler isso”, opinava o censor.

“Alguém vai adorar ler isso”, rebatia Annie.

“Sua vida é um tédio”, insistia o censor.

“Minha vida é repleta de pequenas aventuras”, reagia Annie.

Respondendo a um ataque de cada vez, ela aprendeu a ser mais esperta que seu censor. Todos podemos aprender a fazer o mesmo. Só é preciso ter uma boa dose de amor-próprio. Saber que o censor existe — dentro de cada um de nós — é um bom passo para começar. Só porque diz alguma coisa não significa que seja verdade. E quanto mais desafiamos suas previsões catastróficas, mais nos fortalecemos. As atitudes vão se acumulando. Cada passo em direção à criatividade nos enche de energia para dar o próximo. Quando estamos em movimento, nossa vida começa a se mover, não importa o que diga o censor. Ao começar seu projeto, esteja alerta para os ataques. Não desanime. O censor é um cretino.

*Nossas dúvidas são traidoras,
E nos fazem perder o
que de bom poderíamos ganhar,
Por medo de tentar.*

WILLIAM SHAKESPEARE

TAREFA

IDENTIFIQUE SEU CENSOR

Reserve alguns minutos para nomear e descrever seu censor. É homem, mulher ou não tem gênero definido? Qual é sua idade? E sua aparência? Como se expressa? Quais são seus comentários negativos e insultos preferidos? Pode ser interessante fazer um desenho de seu censor. Nos desenhos dos meus alunos já apareceram feras selvagens, bruxas, uma professora de quarto ano... Permita que seu censor assuma qualquer forma. O humor é bem-vindo! Desenhar, batizar e descrever seu censor vão automaticamente minimizar o poder que ele tem sobre a sua vida.

COMBATENDO O CETICISMO

O ceticismo pode se apresentar de muitas formas. Pode vir de dentro de nós, como dúvidas e preocupações sobre nossa capacidade ou sobre a eficácia de nossas ferramentas. Também pode vir de fora, na forma do paradigma socialmente aceito de que a criatividade é restrita a alguns poucos eleitos, ou das vozes de pessoas próximas

As dúvidas matam mais sonhos que qualquer fracasso.

SUZY KASSEM

que fazem mil ressalvas quando embarcamos em uma jornada criativa. Não importa a fonte, o ceticismo é tão frequente quanto destrutivo. É importante identificar e se desvencilhar desse tipo de negatividade, seguindo em frente apesar de nossas próprias dúvidas e das pessoas que nos cercam.

Eu ainda sofro de ceticismo — com medo de não estar na direção certa. Quando dou aulas, percebo que esse é um bloqueio que afeta meus alunos também. Com o tempo, comecei a perguntar: “Como posso ajudar as pessoas a superar seu ceticismo?”. Minha resposta sempre foi: “Diga a elas para fazer as Páginas Matinais. Diga a elas para procurar orientação. Diga a elas para anotar e registrar os resultados”. Eu faço minhas Páginas Matinais há mais de 25 anos e descobri que elas são uma fonte confiável de sabedoria espiritual.

Para muitos de nós, a ideia de ter uma linha direta com o Criador parece boa demais para ser verdade. Aprendemos que precisamos de um intermediário — um pastor, rabino ou sacerdote —, alguém versado em questões espirituais para nos colocar em contato com uma força maior. Minha experiência me ensinou que todos nós podemos fazer contato direto com o Criador. Só é preciso ter disposição para tentar.

Nas minhas Páginas Matinais, simplesmente peço: “Por favor, me guie”. Depois é só prestar atenção e anotar o que “ouço”. A voz que me guia é calma, suave e clara. Ela me diz para não entrar em pânico, que estou bem, em boas mãos, no caminho certo, e que não estou fazendo nada de errado. Posso inclusive receber instruções mais claras: “Tente _____. Quando tento _____, sou recompensada pela minha

fé com resultados palpáveis. Quando demonstro confiança na minha sabedoria interior através dos meus atos, meu ceticismo diminui.

Muitas pessoas almejam a chegada da aposentadoria, ansiosas por um período de férias prolongadas. Em sua imaginação, é o tempo em que finalmente vão poder se dedicar a seus chamados “prazeres proibidos”.

“Quando me aposentar, vou começar a criar cachorros”, Agnes disse a si mesma. Ao se aposentar, porém, encontrou inúmeras razões para não ir atrás de seu sonho.

“Quando me aposentar, vou virar ator”, sonhava Howard. Mas, ao se aposentar depois de muitos anos como diretor de colégio, percebeu que não estava disposto a começar algo. Estava acostumado a se revestir de uma aura de respeito e dignidade.

“Vou fazer papel de bobo”, Howard se pegou pensando. Assim, o sonho de ser ator continuou sendo só um sonho.

James achava que, quando se aposentasse, poderia viver a bordo de um veleiro, navegando de porto em porto. Viúvo, vendeu sua casa e comprou o barco. Mas, em vez de sair navegando, mantinha a embarcação atracada em segurança nas docas, se contentando com as aventuras dos livros.

Ao fazer nossas Páginas Matinais, podemos superar o confronto com nosso cétilo interior, mas ainda vamos precisar enfrentar o ceticismo das pessoas ao redor. Ele nasce do medo: pessoas bem-intencionadas focam nos medos, e não nas alegrias que a realização dos sonhos pode proporcionar.

Para muitos aposentados, o que os separa de seus prazeres proibidos é o medo de parecer tolos. Muitos têm amigos que se mostram célicos quanto a suas aventuras. Eles têm uma objeção a fazer. “Criar cachorros? Fazem muita sujeira, dá muito trabalho. E se você não conseguir vender os filhotes? Como fica?” “Ator? Imagine a concorrência que vai encarar.” “Viver navegando? Parece bem perigoso.” O que mais precisamos é de alguém que acredite em nós, que incentive nossas aventuras. “Criar cachorros? Parece divertido.” “Ator? Sempre pensei que você tinha uma quedinha para o drama.” “Viver navegando? Parece incrível!”

Os obstáculos mais terríveis são os que ninguém além de nós consegue ver.

GEORGE ELIOT

É importante buscar incentivo em nossos primeiros passos na aposentadoria. Como uma criança descobrindo o mundo, ficamos livres para brincar e sonhar, tomar novos rumos e experimentar coisas que podem ser de nosso interesse. Ao escrever as Páginas Matinais, exercitamos uma postura capaz de nos lembrar de que não existe maneira “certa” ou “errada” de fazer as coisas. Ao planejar os Programas Artísticos, passando “só uma horinha” fazendo algo divertido, descobrimos uma atividade ou um tema capaz de expandir nossa mente. Pouco a pouco, vamos crescendo. O segredo para superar o ceticismo é nunca recuar.

Harry estava ansioso para se aposentar depois de muitos anos trabalhando como advogado. Em sua imaginação, a aposentadoria seria uma época agradável, repleta de projetos e aventuras. Mas, quando ela chegou, não era nada disso. Seus dias pareciam longos e vazios. Ele tinha dificuldade de dar início a seus muitos projetos.

Quanto às aventuras, se viu temeroso, atormentado por uma avalanche de objeções — tanto por parte de si mesmo como das pessoas ao redor. “Eu não sabia o quanto era cético”, ele contou. “Passei a vida

inteira desmontando argumentações, me preparando para os piores cenários possíveis. Como advogado, perdi casos que merecia ter ganhando. Com o tempo, aprendi a desconfiar da ‘justiça’, e esse ceticismo se enraizou na minha postura intelectual. E me cerquei de pessoas que pensavam dessa forma. Acho que, em uma tentativa de ser ‘inteligentes’, ou pelo menos sensatos, reforçamos a negatividade uns dos outros.”

Desanimado, ele foi pedir conselhos para um amigo que se descreveu como “confortavelmente aposentado” — ativo, envolvido em projetos que o interessavam, por menores que fossem, e satisfeito com a vida.

“A aposentadoria exige adaptação”, disse o amigo. “Leva uns dois anos. E não há problema algum em se afastar de pessoas que só estão dificultando sua vida com tantas objeções. Dê um tempo para si mesmo, e para os outros também. Não é hora de ficar esquentando a cabeça. É o momento de se soltar e ver o que acontece.”

Harry ficou aliviado ao ouvir aquilo, apesar de à primeira vista parecer radical. Era a verdade. De que adiantava ouvir gente que só

O sucesso é alcançado com mais frequência por gente que não sabe que o fracasso é inevitável.

COCO CHANEL

encontraria defeitos em suas ideias, aumentando sua insegurança? Ele precisava conviver com pessoas que o incentivavam a expandir seus interesses e se empenhar em motivar a si mesmo. “Isso pode levar um tempinho”, percebeu, “mas tudo bem, uma nova vida não começa de uma hora para a outra.”

Harry começou a explorar essa nova vida escrevendo suas Páginas Matinais. Sempre que conseguia fazer isso, experimentava uma sensação de produtividade. Aos poucos, foi descobrindo que eram uma excelente ferramenta tanto para processar o choque da aposentadoria como para sonhar com as possibilidades que teria pela frente. “As Páginas me deram uma esperança”, admitiu. “Fico intimidado com a ideia dos Programas Artísticos, e tenho medo de, ao examinar a história da minha vida, acabar encontrando muitos arrependimentos. Mas o que tenho a perder? Isso também pode ser feito passo a passo.” Um dia de cada vez, ele começou a erguer os alicerces de seu futuro, aos poucos acrescentando os Programas Artísticos, as Caminhadas e a Autobiografia à sua rotina, e foi recompensado com um otimismo cada vez maior. Quando se reaproximasse dos amigos, sabia que eles notariam sua mudança. “Mas posso esperar mais um pouco”, ele confessou. “Acho que vou guardar isso só para mim por um tempo.”

TAREFA

GENTILEZA CONSIGO MESMO

O ceticismo se baseia no medo, e o medo se cura com compaixão. Se formos gentis conosco, podemos superar nossa vulnerabilidade e perseguir nossos sonhos. Um pouco dessa gentileza pode nos ajudar um bocado.

Faça uma lista de três coisas que você poderia fazer para se agradar. Por exemplo:

1. Posso comprar velas e sais aromáticos e tomar um longo banho de banheira.

2. Posso tirar uma tarde para limpar aquela estante de livros que está uma bagunça há mais de dez anos.
3. Posso ir ao cinema ver uma comédia ruim só porque achei o trailer engraçado.

Nesta semana, escolha três ações como essas para realizar.

ACOMPANHAMENTO SEMANAL

1. Quantas vezes você escreveu suas Páginas Matinais? Como foi a experiência?
2. Fez seu Programa Artístico? Descobriu alguma coisa em sua Autobiografia que quisesse explorar em um Programa Artístico?
3. Fez suas Caminhadas? O que observou enquanto andava?
4. Que tipo de epifania teve?
5. Notou alguma sincronicidade? (Por exemplo, estar “por acaso” no lugar certo na hora certa, receber notícias de um amigo no qual andava pensando, descobrir mais informações sobre um assunto que desperta seu interesse etc.) Qual? Isso fez com que se sentisse mais conectado?
6. O que descobriu em sua Autobiografia que gostaria de explorar mais? Isso pode ser feito de várias formas. Você pode criar um bordado, uma pintura, uma dança, uma música, um poema. Lembre-se de não se julgar com muito rigor. Algumas pessoas se interessam por escrever um ensaio caprichado sobre uma época ou lembrança. Outras preferem processar isso em movimento — uma recordação em especial pode motivar um longo passeio de bicicleta ou uma caminhada em meio à natureza. Você pode querer ouvir de novo as músicas que escutava nessa época, ou um álbum que tinha em casa na infância. Se não souber o que fazer a respeito, não se preocupe. Apenas siga em frente.