

SOFIA CAESSA

AMAR A VIDA
COMO ELA É

ÍNDICE

PREFÁCIO	13
NOTA DA AUTORA	17

PRIMEIRA PARTE O ESCURO CÁ DENTRO

NÃO SOU PERFEITA	23
A ESCURIDÃO DENTRO DE MIM	27
O MEU CORAÇÃO ESPECIAL	31
QUANDO O CANCRO NOS BATE À PORTA	39
NÃO PRECISAS DE ESTAR SEMPRE BEM	47
QUANDO O CANCRO REGRESSA	49
O PISO 7	53
CARTA DA MINHA MÃE	69
MÃE DO IPO	71
A SOMBRA DA MORTE	77
OS SENTIMENTOS QUE INGERIMOS Com a participação de José Castro, Psicólogo	83
BEBÉ VIDA	89
SOBREVIVI, MAS PORQUÊ?	95
ENCONTRA A TUA CAVERNA	97

SEGUNDA PARTE
O ESCURO LÁ FORA

ACEITAR OS DESAFIOS.....	101
ESTADO DE (DES)GRAÇA	105
ESTOU DOENTE... NÃO VÊS?	107
O ISOLAMENTO DO CANSAÇO.....	111
LEMBRO-ME.....	117
JÁ PASSOU, DIZEM ELES	119
O CANCRO NA FICÇÃO.....	123
O CANCRO NÃO É NOSSO INIMIGO	125
MG	137

TERCEIRA PARTE
A LUZ CÁ DENTRO

AMO-TE, VIDA	141
MARAVILHA-TE COM A VIDA	143
AMO-TE, CANCRO	147
AMO-TE, MORTE.....	153
TENHO CANCRO E SOU BONITA	155
<i>KINTSUGI</i> E AS CICATRIZES	161
CELEBRAR AS CICATRIZES.....	165
TENHO CANCRO. QUERES NAMORAR COMIGO?	167
GRATIDÃO É UM ESTADO DE ESPÍRITO.....	173
O CAMINHO DO PERDÃO.....	181
CONHECERMO-NOS A NÓS QUANDO CONHECEMOS A DOENÇA	187
A PRÁTICA DA FELICIDADE.....	191
9 LIÇÕES QUE O CANCRO ME ENSINOU	195

QUARTA PARTE
A LUZ LÁ FORA

AS MONTANHAS DA VIDA	205
OS DEGRAUS DA EMPATIA	207
QUANDO O PIOR PODE SER O MELHOR	209
A BONDADDE NOS PEQUENOS GESTOS.....	213
FÉ	219
AMO-TE, CORPO	227
QUERIDO FAMILIAR E AMIGO	231
QUERIDA MÃE DA CRIANÇA COM CANCRO.....	235
CONSELHOS AOS FAMILIARES E AMIGOS DO DOENTE ONCOLÓGICO.....	242
VIVER DEPOIS DE SOBREVIVER.....	250
DE MIM PARA MIM	252
AGRADECIMENTOS	255

PRIMEIRA PARTE
O ESCURO CÁ DENTRO

Para vermos a luz, é preciso haver escuridão.
E para vermos a escuridão, é preciso haver luz.

Não aceitar a escuridão é não ver a luz.
É como querer só o dia, e rejeitar a noite.

Há beleza no dia e na noite.
Há beleza na escuridão e na luz.

Para vivermos a vida, aceitamos a morte.
Como a vida e a morte, também a luz e a escuridão andam
de mãos dadas.

Na escuridão podemos ver a luz que nasce dela. Como tudo
na vida, há opostos e há simbiose.

Tudo está interligado e tudo tem a sua própria condição.

NÃO SOU PERFEITA

O que significa ser perfeita e o que significa ser *im*perfeita?

Durante anos, tive uma ideia errada sobre o significado de perfeccionismo. Acreditava que ser perfeccionista era ser uma pessoa organizada, rígida, estruturada, firme. Não me revia nesse significado. Sou desarrumada, flexível, tolerante, adaptável. Por vezes, caótica. Tenho o exemplo do meu pai e do meu irmão, ambos muito perfeccionistas. Não sou nada parecida com eles. Sou desarrumada, e ninguém desarrumado é perfeccionista, pensava. Era impossível ser perfeccionista!

No primeiro cancro, fui confrontada com uma verdade estranha: eu, na realidade, era perfeccionista. E muito!

//perfeccionismo//

- 1. Tendência para exigir a perfeição.*
- 2. Vontade obsessiva de atingir a perfeição.*

Sou perfeccionista comigo. Exigia de mim algo in comportável por querer tanto chegar a um nível de perfeição intransponível. Ainda exijo muito de mim, mas tenho conseguido ser mais realista e mais gentil comigo.

Sou perfeccionista nas relações mais íntimas. Terminei relações amorosas por não chegarem às minhas expectativas de perfeição. Não dei oportunidades a relacionamentos por estes simplesmente não cumprirem uma expectativa ilusória que

tinha criado na minha cabeça. Nem pensei que poderia ser menos exigente e trabalhar a relação até atingir um ponto de equilíbrio. Era exigente em relação ao que esperava dos outros e regia-me pelo que eu fazia na mesma situação. A fasquia era tão elevada!... E, por vezes, ficava num lugar de intolerância e inflexibilidade. Exigia essa perfeição ao mesmo tempo que era a namorada flexível, tolerante e compreensiva. Mas, na realidade, talvez não o fosse. Talvez por trás dessa fachada de miúda fixe, eu estivesse a acumular todas as pequenas falhas de imperfeição cometidas pelo outro. Talvez fosse uma questão de não ser assertiva e de não criar uma linha-limite sobre o que era para mim aceitável e tolerável e o que não era.

Sou perfeccionista nas tarefas diárias. Apercebi-me de que posso ser organizada e desarrumada ao mesmo tempo, o que para mim fora sempre uma contradição sem sentido. Mas a verdade é que sou organizada e desarrumada precisamente por ser perfeccionista. Por vezes não consigo iniciar uma tarefa básica por saber que não sou capaz de a fazer de forma perfeita. Adio certas tarefas para uma altura em que as consiga fazer do início ao fim de forma perfeita.

E sou perfeccionista no trabalho. *Se não for perfeito, nem vale a pena fazê-lo*, pensava de forma subconsciente. Agora sou mais tolerante. Sei que não precisa de estar perfeito, mas tenho de dar o meu melhor.

Conhecer esta característica foi libertador. Comecei a compreender-me melhor e a perceber algumas das minhas limitações. Entendi porque é que algumas coisas não correram bem, da forma como eu esperava. Continuo a ser perfeccionista, mas agora, com consciência, consigo gerir melhor as minhas próprias expectativas e ser também mais realista. Posso esforçar-me para concluir algo que não será perfeito de imediato ou que talvez nunca virá a ser perfeito.


//Perfeito//

Do latim perfectu.

De per- (completamente) + feito.

Não sou perfeita. Não sou um processo completamente feito. Estou em constante evolução e construção. Só serei perfeita quando morrer, quando não houver mais para viver, quando não tiver mais para aprender ou evoluir, quando já não houver experiências para vivenciar.

Até esse dia, serei *im*perfeita. E vou gostar de mim assim. Todos os dias.



Desisti de querer chegar a um
nível de perfeição inatingível.
Faço o que posso. Acredito
que muitas pessoas sintam
este mesmo peso de querer ser
mais ou fazer melhor.

A ESCURIDÃO DENTRO DE MIM

Sou uma pessoa intrinsecamente feliz e otimista. Vejo a vida como uma criança.

Tudo é bonito e mágico. Tudo emana luz.

Vejo beleza no feio.

Vejo a pequena flor a brotar dos escombros.

Consigo extrair o bom de um mau momento, e ver a luz que existe na escuridão. Em cada momento e em cada situação, existe a possibilidade de algo bonito e algo feio: a luz e a escuridão: o frio e o quente.

Conseguir ver a luz na escuridão é fundamental. Como a morte e a vida, que estão interligadas, também a escuridão faz parte da luz. Estar consciente da união da escuridão e da luz traz-me paz de espírito e dá-me as ferramentas para lidar com os obstáculos da vida.

Podemos olhar para um momento mau e ver somente o mau, deixando-nos ser consumidos por essa sensação negativa. Ou podemos olhar para o mesmo momento e tentar encontrar algo bom ou bonito. Pode ser algo minúsculo, subtil. Mas, com atenção, podemos descobrir algo bom.

Ver o bom no mau não é escondermo-nos do mau ou fingirmos que ele não existe. Ver o bom no mau é termos consciência de que existe o bom e também o mau. É aceitar e amar incondicionalmente: as pessoas, os momentos, as situações.

Em abril de 2021, levei o G ao IPO para o seu tratamento mensal. A primavera estava a chegar e os dias apresentavam-se quentes e cheios de sol. Decidi que teríamos um dia bom no IPO. Íamos encher as seis horas com diversão e boa disposição. Evito esperar com ele dentro da Sala Lions (sala de espera do hospital de dia pediátrico) porque não gosto de ocupar o espaço, havendo crianças com mais dificuldades e que não têm a possibilidade de esperar na rua ou noutro sítio cómodo. Nesse dia em particular, estava um dia lindo, de sol e calor, e já se cheirava o aroma do desabrochar das flores. Aqueles dias que nos dizem que o verão se avizinha. O sol enche-me de alegria! Depois das análises e de colocarem o acesso na mão do G, fomos para o parque infantil frente à Sala Lions. Estendi a manta de piquenique e servi o nosso almoço. Levei várias comidas que eu sabia que o G iria gostar. Sentámo-nos na manta como se estivéssemos num jardim e não num hospital oncológico. Passaram umas enfermeiras por nós e comentaram como era engraçado fazermos ali um piquenique. Jogámos um jogo de tabuleiro e o G ganhou. Jogámos à bola e, claro!, o G também ganhou! E aquelas três horas de espera, extenuantes, acabaram por ser um momento bom entre mãe e filho. Divertimo-nos. E, olhando para trás, só me lembro do sol a aquecer-nos, dos risos do G, de tirarmos *selfies* tontas, de nos divertirmos à grande, apesar do contexto. Olho para essas fotografias e vejo felicidade.

Ir ao IPO não é um momento bom. Não é fácil. Sou confrontada com a realidade dura de que o meu filho tem cancro. Vejo crianças deitadas no sofá da Sala Lions, demasiado debilitadas. Vejo crianças com os seus cateteres externos. Crianças a receber várias quimioterapias endovenosas. Crianças sem energia. Gritos das crianças a fazer o teste da covid. Bebés a gritar por causa das picadas das agulhas. Memórias do que está no passado, mas gravado no corpo. É preciso força para aguentar esse impacto emocional. É preciso força para não me consumir por

todo o sofrimento e injustiça que me rodeiam. Fazer um piquenique no jardim é uma forma de atenuar esses sentimentos. Não faz desaparecer o sofrimento que passeia por aqueles corredores. Não apaga a minha angústia. Mas faz com que a experiência, para mim e para o meu filho, seja um pouco mais positiva do que negativa. «Divertiste-te hoje?», perguntei ao G, já em casa. Ouvir «sim» vindo de uma criança que passou seis horas no IPO é o som mais doce que uma mãe pode escutar.

Sou uma pessoa naturalmente otimista e positiva. É algo que surgiu em mim, mas que cultivo todos os dias. Tendo nascido com uma cardiopatia congénita, necessitando de ir regularmente a consultas e de fazer exames, esta forma de estar surgiu como um mecanismo de defesa. Ajudou-me a superar o medo e o desconforto.

Conseguirmos ver o lado bom de uma situação desagradável é uma ferramenta poderosa. Tal como reconhecer as situações, os momentos e os sentimentos negativos. Reconhecer que em nós há o negativo e o positivo. Para viver uma vida equilibrada, andemos de mãos dadas com o bom e o mau, um de cada lado. Tal como vejo o lado bom de uma situação má, preciso também de ver o lado mau e validá-lo. Preciso de me sentar com ele e de o olhar nos olhos. O meu filho tem cancro. O que sinto sobre isto? Eu tive dois cancros. Quanto medo tenho de vir a desenvolver mais um? Preciso de entrar dentro de mim e de enfrentar os meus medos, o meu sofrimento, o meu cansaço.

Tenho momentos em que sinto um nó no estômago, um mal-estar, como se estivesse a pressentir um desastre natural. Sei que é a altura de enfrentar os meus sentimentos negativos. Vou para a minha caverna, escura, fria, desconfortável. Lá, estão refletidos nas paredes todos os meus medos, as minhas incertezas, a minha mágoa. Fico ali o tempo que for preciso para me limpar destes sentimentos negativos. Fecho-me e torno-me

distante e fechada ao mundo. Preciso desse espaço só para mim. Preciso desse tempo só meu para me perder em mim. Preciso de ter esse espaço seguro para sentir esses sentimentos e validá-los. Preciso de questionar e de duvidar de tudo. Preciso de chorar as minhas dores. Sentir o sofrimento na pele. Nesse dilúvio, sinto-me liberta, desapegada da vida e das relações e, consequentemente, dos sentimentos negativos.

Nesse processo, vou flutuando para a superfície, onde tem entrado, discretamente, a luz. Este processo é de transformação, como a lagarta que fica encapsulada num casulo até se transformar numa linda borboleta. Como ela, preciso de me fechar em mim para depois abrir de novo as asas e voar sem medo, deslumbrada pela beleza do mundo e da vida.