

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	1
1. VISÃO CORRETA	19
2. MOTIVAÇÃO CORRETA	41
3. FALA CORRETA	65
4. AÇÃO CORRETA	85
5. MODO DE VIDA CORRETO	105
6. ESFORÇO CORRETO	125
7. ATENÇÃO MENTAL CORRETA	151
8. CONCENTRAÇÃO CORRETA	171
9. EPÍLOGO	191
<i>Agradecimentos</i>	195
<i>Notas</i>	197
<i>Índice</i>	203

Um VISÃO CORRETA

Não muito depois do retiro de meditação em que questionei meu conselho não dado, diversos pacientes meus, cada um a seu tempo, perguntaram se eu os ensinaria a meditar. Fiquei um pouco surpreso com a sincronicidade de tudo isso. Ao menos três pessoas, em rápida sucessão, fizeram o pedido. Cada um queria dispor de uma fração de sua hora terapêutica na contemplação, todos querendo que eu os guiasse através dela. Fiquei feliz em obedecer, embora me questionando se eles estavam tentando evitar me dizer alguma coisa. Mas decidi aceitar os pedidos e fazer o melhor possível. Ao oferecer-lhes instrução de meditação, no entanto, descobri que era necessário falar claramente sobre a Visão Correta. Caso contrário, seria muito fácil para meus pacientes transformarem a meditação em mais uma coisa em que falhar.

Meditar é algo enganosamente simples. Na verdade, não há nada a ser feito. Apenas nos sentamos imóveis e sabemos que estamos sentados. A mente vagueia, e quando a notamos vagando, usamos isso como um lembrete para continuar prestando atenção. A Visão Correta nos pede para lembrar o motivo pelo qual estamos tentando algo tão peculiar. A maior parte de nossa vida é gasta pensando no futuro ou ruminando o passado, mas esse deslocamento em relação ao presente contribui para um distanciamento contínuo e um sentimento resultante de desconforto. Quando estamos ocupados tentando administrar nossa vida, focar o passado e o futuro nos afasta de tudo o que realmente temos, que é o aqui e agora. Buda teve a percepção bastante paradoxal de que é difícil permanecer confortável no momento, porque temos medo da incerteza e da mudança. O presente não é estático, ele está constantemente em movimento, e nunca podemos estar absolutamente certos sobre o que o próximo instante trará. O passado e o futuro nos preocupam porque estamos tentando controlar as coisas, enquanto estar no presente exige abertura ao inesperado. Em nossa vida regular, nos concentramos na relativa segurança de nossos pensamentos rotineiros, mas quando meditamos, em vez de resistir à mudança, praticamos seguir o fluxo. Ao meditar nos rendemos à impermanência, seja lá para onde isso possa nos levar.

Se estamos praticando meditação de concentração, tentamos restringir a atenção a um único objeto, como a respiração. Quando a mente vagueia e percebemos que estamos vagando, trazemos a consciência de volta à respiração sem nos repreendermos. Caso estejamos praticando meditação da atenção plena, tentamos estar conscientes das coisas à medida que mudam. Quando estamos sentados, estamos cientes de que estamos sentados. O mesmo se dá quando estamos pensando. Podemos notar as sensações da respira-

ção, as sensações do corpo e da mente ou a própria ação de pensar. A mente vai saltando para lá e para cá, e nós a seguimos. Ou tentamos seguir. Quando as coisas fogem do controle, quando estamos perdidos em pensamentos ou apanhados pela emoção e incapazes de estar conscientes, há sempre um instante em que percebemos que não estamos prestando atenção. Nesse momento, nos trazemos de volta a algo simples, como a respiração, e recomeçamos.

Com o tempo, a mente se acostuma a essa maneira de prestar atenção. Aprende a relaxar e se acomodar. Deixando-a por sua própria conta, ela permanece a par do que está acontecendo enquanto está mudando, e uma espécie de clareza surge. Tal como sintonizar um estação de rádio, você sabe quando o sinal está certo. A mente sintoniza sua própria frequência e começa a reverberar. Durante muito tempo há apenas agitação mental, mas de repente, sem aviso, tudo muda, e as coisas entram em foco. É algo parecido com aquela coleção de livros *Onde Está Wally?* que víamos com nossos filhos quando eram pequenos. Wally, com sua camisa listrada de vermelho e branco, chapéu de Dr. Seuss e óculos, está camuflado em uma multidão densamente ilustrada espalhada em duas grandes páginas. A princípio, é impossível encontrá-lo: simplesmente há muita coisa acontecendo. Mas gradualmente aprende-se a relaxar o olhar, e as figuras começam a surgir. De toda a cacofonia, de repente, lá está Wally!

Assim como olhar para um livro de figuras, a meditação pode ser focada ou relaxada. Ou até estar em ambas as condições simultaneamente. A mente pode estar tranquila, cantarolando, suave, clara e profunda, e também capaz de captar um movimento súbito: o bater das asas de um pássaro voando, o aflorar de um desejo interior, o sussurrar do vento ou as características específicas de um

personagem como Wally. A mente é capaz de muita coisa. Quando a colocamos na marcha neutra, que é o caso da meditação, ela não se fecha; ao contrário, abre-se. Ela relaxa enquanto, de alguma forma, mantém sua subjetividade, capacidade crítica e independência. A meditação está treinando olhar para a mente. Às vezes, inexplicavelmente, isso se instala rapidamente e faz a meditação parecer fácil, mas em outras ocasiões a mente se recusa a cooperar e apresenta muitas razões pelas quais todo o esforço parece ridículo. Temos que confiar e desconfiar da mente, muitas vezes ao mesmo tempo. Isso requer prática.

Quanto a meus três pacientes, nenhum sentiu que estava fazendo certo. Uma queria saber por quanto tempo meditar, como se a duração fosse o mais importante. Ela tinha ouvido falar que 20 minutos duas vezes por dia era o mínimo para obter um bom resultado. Tinha certeza de que não conseguiria ficar quieta por mais de cinco minutos, então lhe disse que cinco minutos estava bom, e ajustamos o cronômetro em seu iPhone para que ela não precisasse consultar o relógio. Outra pessoa se sentiu frustrada porque seu pescoço continuava tenso após a meditação — ela queria a redução do estresse e os benefícios do relaxamento imediatamente. Ela sentiu a tensão mais agudamente ao meditar e se convenceu de que era uma má praticante de meditação. Apesar de eu haver dito que tal personagem não existia, não acho que ela tenha acreditado em mim. A terceira pessoa entrou, inicialmente, em um estado de quietude e tranquilidade, mas não conseguiu reproduzir essa condição nas sessões seguintes. Ela não via valor nos períodos que não traziam a experiência sublime que havia provado e começou a se depreciar. Por ter eu mesmo passado por isso, estava familiarizado com todas essas reações, e trabalhei o mais pacientemente que pude para contrariar

as novas convicções de meus pacientes. Eu queria que a experiência de meditação apoiasse, não erodisse, a autoestima deles.

Ao refletir, à luz dessas experiências, sobre os pedidos de meus pacientes, comecei a entender o porquê de minha longa relutância em introduzir a meditação diretamente na terapia. As pessoas geralmente esperam que a meditação seja a resposta aos seus problemas. Olham para ela como uma espécie de projeto de reforma da casa, uma forma de consertar um elemento quebrado de si mesmos. Elas permitem que seus arrependimentos do passado e suas esperanças para o futuro condicionem sua abordagem do momento presente. Na terapia desenvolvemos maneiras de combater esses tipos de expectativas irrealistas. A terapia é um trabalho árduo cuja recompensa é tardia. Os terapeutas cuidam de não prometer demais e se tornam hábeis em mostrar às pessoas como suas esperanças por uma cura mágica podem obstruir a investigação de si mesmas. Muitas pessoas ficam frustradas com o ritmo lento da terapia e se vão. Contudo os que ficam são recompensados pelo que pode se tornar um relacionamento profundo e significativo. Na terapia as pessoas não têm que fingir ser o que não são, não precisam se desculpar por seu jeito de ser, mas podem ser honestas e reveladoras de uma maneira contínua. Isso pode ser um grande presente e está no centro do que acaba sendo terapêutico para muitas pessoas.

A Visão Correta era a maneira de Buda propor algo nesse estilo, era sua maneira de incentivar as pessoas a serem realistas sobre si mesmas e a natureza das coisas. A Visão Correta pede que nos concentremos na verdade incontestável da impermanência, em vez de tentar sustentar um eu danificado e inseguro. É contraproducente transformar a meditação em mais uma coisa pela qual lutar. Estabelecer uma meta demasiado concreta para si mesmo — ainda que

seja um objetivo que valha a pena, como ser mais relaxado, menos estressado, mais pacífico, menos apegado, mais feliz, menos reativo — é subverter o propósito do processo meditativo.

Quando Buda ensinou a Visão Correta, estava tentando ajudar nos aspectos mais dolorosos da vida. O microcosmo ecoa o macrocosmo, ele disse. Quando observamos a natureza momento a momento de nossa experiência, a maneira como ela está constantemente mudando, também estamos vendo um reflexo da transitoriedade e da incerteza do todo maior. Neste mundo não há como escapar de velhice, doença e morte, nenhuma maneira de evitar a certeza da separação daqueles que amamos, e não há como evadir-se da ação do tempo. A Visão Correta é uma espécie de inoculação contra essas inevitabilidades, uma forma de preparar a mente usando sua própria inteligência para que não precise se defender da maneira usual. Buda descobriu que um simples reconhecimento da realidade das coisas poderia ajudar a vida a se tornar mais suportável. Reconhecer a impermanência é uma injunção paradoxal, vai contra a maioria de nossos hábitos instintivos. É comum desviarmos o olhar. Não queremos ver a morte, resistimos à mudança e nos afastamos das correntes traumáticas da vida. Para nos proteger, usamos o que os terapeutas chamam de “dissociação”: o ego afasta o que ameaça desfazê-lo. Banimos o que não podemos manipular e lutamos com determinação como se não fôssemos tão frágeis como realmente somos.

Mas Buda era como um psicólogo comportamental contemporâneo que ensina as pessoas a lidarem cuidadosamente com as coisas que mais temem. O que enfrentamos na meditação é uma versão, minimizada ou magnificada, daquilo que não queremos enfrentar na vida. Isso pode ficar claro com um breve experimento com meditação. Feche os olhos. Deixe sua atenção ir aonde ela escolher. Não

faça nenhum esforço para direcioná-la. Muito provavelmente, em pouco tempo você estará imerso em pensamentos. Preste atenção em que consistem esses pensamentos, ainda que isso seja difícil. É raro termos pensamentos novos e importantes. Na maioria das vezes, estamos apenas repetindo para nós coisas que já conhecemos. O que faremos depois? O que comeremos mais tarde? Que tarefas temos pela frente? De quem estamos com raiva agora? Quem feriu nossos sentimentos ultimamente? Apenas repetimos esses pensamentos indefinidamente, com um mínimo de variação. Com muita frequência, o momento presente se esvai de nós sem que percebamos. Estamos divorciados disso, assim como estamos separados a maior parte do tempo de nosso próprio corpo. Nossa vida transcorre, principalmente, em um universo mental incorpóreo, interrompido periodicamente — hoje em dia — pela necessidade de checar nosso telefone para ver se temos alguma mensagem. Por mais que queiramos estar com os outros, somos especialistas em nos afastarmos um pouco de nós mesmos. Entretanto, se tentarmos nos contrapor a essas tendências habituais, a capacidade da mente de abandonar sua postura defensiva e dissociada pode ser uma verdadeira surpresa.

A meditação começa pedindo que descansemos nossa mente em nosso corpo, enquanto o descansamos em um sofá ou cadeira confortável e, em vez de ignorar, prestamos atenção deliberada às sensações mutáveis do organismo físico. Essas sensações podem ser sutis, mas ao vivenciá-las começamos a ver duas coisas importantes. A primeira é que a experiência interior muda sem parar. Quando estamos perdidos em pensamentos, somos poupados de constatar essa realidade, mas quando nos desalojamos de nossas preocupações mentais usuais, não podemos deixar de ver. A segunda é que fica claro quão facilmente somos expulsos do momento presente por nossos gostos e desgostos. Quando algo desconfortável acontece,

nos afastamos. Quando algo prazeroso vem, tentamos aprimorá-lo. Não deixamos os momentos passarem facilmente: estamos subconscientemente em um interminável cabo de guerra, lutando com as coisas do jeito que elas são.

Para ter uma noção de como a meditação trabalha com isso, feche os olhos novamente. Apenas ouça os sons em seu entorno, sejam eles quais forem. O som é um bom objeto de meditação porque geralmente não tentamos controlá-lo tanto quanto fazemos com outras coisas. As pessoas muitas vezes têm mais dificuldade em se estabelecer no corpo do que em prestar atenção aos sons que surgem naturalmente. Só escute, tente deixar os sons que estão por aí passarem por você. Ouça em 360° os sons e os silêncios que os interrompem. Observe quando sua mente identifica o som como vindo de um carro, um bebê, um pássaro ou da televisão, à medida que o conceito do que está produzindo o som substitui a sensação física real das ondas sonoras que fazem seu tímpano vibrar. Observe quando você gosta de algo e quando não gosta e como isso muda a maneira como você ouve. Tendemos a nos afastar de uma experiência direta contínua de nossos sentidos em uma reação mental a ela, ou a uma representação dela. Essa é uma das coisas que a Visão Correta serve para iluminar. Em nosso dia a dia, esse atalho constitui uma grande ajuda. Se alguém buzina para nós, não ouvimos as ondas sonoras subindo e descendo de tom; nós reagimos e olhamos para ver qual é o problema. Por mais útil que essa reação involuntária possa ser, nós a usamos mais do que o necessário. É como se estivéssemos constantemente em guarda. A Visão Correta nos pede para explorar isso na relativa calma da meditação. Quando vemos o quanto isso nos impulsiona no microuniverso, percebemos como isso poderia estar nos condicionando no universo maior.

Cada nova perda, desapontamento e dificuldade imprevista representa um novo desafio. Buda fez da Visão Correta o primeiro trecho do Caminho Óctuplo no intuito de nos lembrar de que a vontade de se envolver com tais desafios é a coisa mais importante de todas. O envelhecimento de nossos pais, a morte de nossos animais de estimação e as dores de nossos filhos ou outros entes queridos muitas vezes parecem ser mais do que podemos suportar. Hoje em dia, até mesmo ir de um lugar para outro pode parecer esmagador. As medidas de segurança em um aeroporto fazem as filas serem imensas, o avião fica na pista uma eternidade enquanto a temperatura lá dentro aumenta, ou então o voo é cancelado. E quando você finalmente chega ao destino, a bagagem é perdida. A vida cotidiana é preenchida com essas obstruções. As coisas quebram. As pessoas ferem nossos sentimentos. Carrapatos carregam a doença de Lyme. Amigos ficam doentes e até morrem.

“Eles estão atirando em nosso regimento agora”, um amigo meu de 60 anos de idade disse outro dia enquanto contava as várias doenças de seus conhecidos mais próximos. “Nós somos aqueles soldados que vão tentar tomar a próxima colina.”

Ele estava certo, mas os alicerces incertos da vida não são específicos de nenhuma geração. O primeiro dia de aula e o primeiro dia em uma casa de repouso para idosos são notavelmente semelhantes. Separação e perda são tocantes para todos.

O Caminho Óctuplo começa com a Visão Correta com a finalidade de resolver isso logo. Há um famoso ditado no budismo tibetano segundo o qual uma pessoa que tenta meditar sem uma ideia clara de seu propósito é como um cego vagando em campo aberto sem a menor noção de qual direção seguir. A Visão Correta afirma que o propósito fundamental da meditação budista não é criar um

esconderijo confortável para si mesmo, mas familiarizar a mente, com base no momento a momento, com a impermanência. Quando o Dalai Lama disse ao eremita nepalês para obter uma vida após seus anos de contemplação solitária, ele estava invocando esse mesmo princípio. Entre no fluxo, estava dizendo; não finja que você está acima de tudo. Não obstante a meditação possa ser usada para temporariamente aquietar a mente, do ponto de vista do Caminho Óctuplo, isso é feito a serviço de uma observação mais aguda e mais pronunciada, não como um fim em si mesmo. Assim como é difícil assistir a um filme em uma sala barulhenta onde as pessoas conversam o tempo todo, é uma tarefa árdua prestar atenção ao fluxo de mudança da experiência quando estamos distraídos com o pensamento. Meditações de concentração, centrando a atenção em um único objeto, como a respiração, aquietam a mente. Mas a atenção plena enfatiza a impermanência. Quando a mente está estabelecida, a natureza efêmera subjacente das coisas pode ser mais claramente percebida. A resistência diminui, a tendência de fuga para o passado e o futuro é contida, e a sensação de que é possível responder conscientemente, em vez de reagir cegamente, aos eventos começa a vir à tona.

A atração que meus pacientes sentem pela meditação e as dificuldades subsequentes que têm com ela decorrem, em certa medida, da maneira pela qual nossa cultura a comercializou e, também, da psicologia humana. Promovida como um método de redução do estresse e para chegar ao relaxamento, para diminuir a pressão arterial, para opor-se à reação instintiva de fugir ou lutar e para aumentar a eficiência cognitiva, a meditação entrou na cultura ocidental como uma ferramenta prática para ajudar as pessoas a lidar eficazmente com as dificuldades. Cada vez mais está sendo oferecida não apenas como recurso complementar à psicoterapia, mas como um substituto

para ela. Algo lamentável, em minha opinião. Como, infelizmente, também foi lamentável o excesso de entusiasmo com o Prozac. As pessoas desejam um passe de mágica. Querem algo rápido e fácil que funcione. Quando o Prozac se tornou disponível pela primeira vez, muitas pessoas que não precisavam dele o usaram na esperança de que ele as mudasse. Ajudou enormemente algumas pessoas e nada fez para um número enorme de outras pessoas. O efeito placebo, contudo, é bastante poderoso. Quando as pessoas investem na possibilidade de uma cura, elas se convencerão, ao menos por algum tempo, de que as coisas melhoraram.

Do ponto de vista de relações públicas, a meditação se beneficiou dessa tendência, mas tenho lá minhas dúvidas. Como experimentei em muitos retiros, coisas boas podem acontecer quando você medita. Sentimentos calmos podem surgir. E surgem. Uma mente concentrada é uma mente quieta, em que a pressão de ter que ser alguém perde força. Artistas, escritores, matemáticos, jogadores de xadrez, atores, músicos e atletas, para citar alguns, sabem disso muito bem. O eu se desvanece quando a mente está concentrada, e há um alívio genuíno, ainda que temporário, quando isso acontece. Na meditação, as sensações de fluxo vital que são comuns em atividades criativas podem ser acessadas, aproveitadas e estabilizadas, às vezes por longos períodos de tempo. Mas a maioria dos artistas, escritores, matemáticos, jogadores de xadrez, atores, músicos e atletas não são mais felizes nem mais unidos do que as demais pessoas. Se a dissolução temporária do eu fosse tudo o que é preciso, os problemas não seriam tão tenazes. Até assistir à televisão seria terapêutico.

Minha esposa é uma escultora que entende a alegria que a imersão no processo criativo pode trazer. Ela passa longas e laboriosas horas em seu estúdio, mas geralmente sai de lá alegre e vivaz. Por seu intermédio, conheci e trabalhei com inúmeros artistas cujas experiências em seus estúdios, onde o senso de si mesmos está temporariamente suspenso sob o encanto das atividades criativas, são paralelas com o que pode ocorrer na meditação. Porém trabalhar com esses artistas reforçou minha convicção de que a familiaridade com o fluxo, por si só, não é normalmente suficiente para ajudar nos desafios mais profundos que a vida nos joga. Algo semelhante à Visão Correta de Buda também se faz necessário.

Arlene e eu tivemos uma demonstração muito significativa disso alguns anos depois de nos casarmos. Estávamos visitando Joseph Goldstein, um de meus primeiros mestres budistas, que ela ainda não conhecia muito bem. Naquele dia, Arlene recebeu um conselho dele que teve um enorme impacto sobre ela. Não era propriamente um conselho de meditação, mas parecia conter a essência da Visão Correta. Aquela interação permanece vívida em nossa memória, mas quando vimos Joseph recentemente e levantamos o assunto, ele parecia não ter lembrança alguma disso. De fato, parecia um pouco surpreso, até mesmo envergonhado, ao ouvir o que ele tinha dito.

“Isso foi muito ousado de minha parte”, disse ele, com algum embaraço, depois que ela lhe contou a história.

Longo depois que nosso primeiro filho nasceu, em meados da década de 1980, a melhor amiga de Arlene na escola de arte foi diagnosticada com câncer. Era uma pessoa incrível: brilhante, ambiciosa e cheia de vida e energia. Ela e minha esposa dividiram um loft espaçoso no centro de Boston por vários anos depois de

se formarem na Escola de Design de Rhode Island, e ela foi nossa madrinha de casamento. Quando nos mudamos para Nova York, ela permaneceu em Boston, e quando adoeceu, minha esposa viajou de um lado para o outro para vê-la o máximo que podia. Seus médicos inicialmente pensaram que ela tinha câncer de ovário, mas quando os tumores não responderam a nenhum tratamento padrão, investigaram mais e mudaram o diagnóstico para um câncer do tecido conjuntivo, chamado leiomiossarcoma, um câncer raro, misterioso, agressivo e, naquele caso, fatal.

Quando conversou com Joseph, Arlene estava terrivelmente aborrecida. As coisas tinham ido de mal a pior, muito mais do que poderia imaginar, e era difícil para ela lidar com as realidades polarizadas da vivacidade de nossa filha pequena e da doença de sua amiga. Nós não víamos Joseph com frequência, mas ela o conhecia um pouco e sabia o quanto eu confiava nele. Joseph e eu já éramos amigos há 12 anos. Eu o conheci quando ainda estava na faculdade e havia me interessado pelo budismo. Ele acabara de voltar de sete anos vivendo na Índia, e fui um de seus primeiros alunos no Ocidente. Viajei com ele pela Ásia para conhecer seus professores budistas e, sob seus auspícios, fiz uma série de retiros silenciosos. Tenho certeza de que esse vínculo tornou possível a conversa subsequente. Joseph era como uma família para mim, e isso deve ter deixado os dois à vontade um com o outro. Chorando, Arlene lhe explicou a situação.

“Não deixe que isso pareça ser maior do é”, ele respondeu ao ouvir seu pungente relato. “A vida é assim. Como fogos de artifício.” Disse isso gesticulando com uma mão como se imitasse a natureza fugaz das coisas. “Vibrante e intenso”, continuou ele, “e depois desaparece”.

As palavras de Joseph calaram fundo em Arlene. O calor que havia nelas não pode ser impresso em uma página. Ele estava sendo realista. Não estava sendo indelicado, nem a tratando com indulgência, e ela gostou disso. Porém ele também estava lhe dando um conselho muito específico.

“Não deixe que isso pareça ser maior do que é.”

Não estou certo de que ela tenha considerado isso como uma possibilidade.

Consigo entender por que Joseph pareceu surpreso ao se lembrar disso. Se eu não soubesse das circunstâncias da conversa tão intimamente, e não conhecesse as partes envolvidas tão bem, poderia pensar que Joseph parecia insensível, ou minha esposa, ingênua. Mas posso atestar o impacto que seu conselho teve sobre ela, bem como a não ingenuidade dela. A conversação ocorreu no momento certo e transcorreu com todo o cuidado, confronto e esclarecimento que os melhores psicoterapeutas buscam cultivar ao aconselhar seus pacientes. Joseph ajudou Arlene em um momento muito difícil de uma maneira que teve um efeito duradouro tanto em sua vida como em seu trabalho. Contudo não posso me imaginar dizendo tais palavras a um paciente ou a um amigo. Falar sobre um conselho não dado! No entanto, de alguma forma, Joseph deve ter sentido que Arlene poderia lidar com isso. Ela continua grata a ele até hoje.

Existem várias maneiras de entender o que Joseph estava tentando comunicar e por que foi tão útil. Por um lado, ele estava simplesmente sendo um professor budista e apontando a inevitabilidade das mudanças. Um dos princípios mais fundamentais do budismo, afinal, é que a impermanência é a característica distintiva e inescapável da vida deste mundo. Ao usar a metáfora dos fogos de artifício, Joseph estava, sem sombra de dúvida, evocando o sermão do fogo de Buda,

um dos primeiros dele após sua iluminação, no qual declarava “Tudo está queimando”, capturando a realidade da transitoriedade em uma imagem devastadora. Minha esposa entendeu a referência budista, mas ela foi tocada em mais de um nível conceitual. Sua mente estava ocupada com a admoestação de Joseph: a bola vinha em sua direção, e ela a agarrou firmemente.

“Quando ele falou isso”, ela me disse mais tarde, “me dei conta de que estava completamente certo. Todos vamos morrer — não sejamos muito dramáticos quanto a isso. Eu tinha chegado à conclusão, pela primeira vez, de que morreria, o que não deveria ter sido surpresa, mas foi, e enorme, dentro de mim. Então, em honra à minha amiga, eu basicamente joguei fora tudo no estúdio e comecei de novo. Em vez de ser um desses nova-iorquinos dizendo ‘Não tenho tempo suficiente’, eu disse ‘O tempo que eu tiver é exatamente o tempo de que preciso’”.

Arlene não se ofendeu com o comentário de Joseph. Intuitivamente, ela entendeu aonde ele queria chegar. Ela estava extrapolando a dor, fazendo algo extra que ameaçava se tornar uma obstrução à expressão pura de sua dor. A narrativa estava tomando conta, como as narrativas costumam fazer, mas ela não precisava ser o veículo. Ela percebeu que havia algo mais importante para fazer diante da morte iminente de sua amiga do que apenas reagir ao horror que era isso. Após 25 anos, ao descrever para um curador do museu como o trabalho dela havia mudado, disse o seguinte, recordando-se daquele acontecimento:

“Aquilo me sacudiu e me acordou. ‘Acostume-se a isso’, ele estava dizendo. A morte faz parte da vida, uma realidade para mim e para todos os outros. Fiquei impressionada com a necessidade de prestar atenção, fazer tudo como se estivesse abraçando a vida e

viver de todas as maneiras possíveis. Em minha vulnerabilidade e despreparo, vi que celebrar a vida significa incluir a tristeza plena com a enorme alegria de estar viva.”

A amiga dela faleceu em 1990, aos 37 anos de idade, e Arlene, sentindo que devia isso a ela, resolveu viver e trabalhar mais destemidamente. Ela acabara de dar à luz nosso segundo filho e começou a trabalhar de um jeito diferente em seu estúdio. Com dois filhos pequenos, ela não tinha muito tempo para si mesma, mas resolveu ser grata pelo tempo que dispunha. Do mais simples dos materiais, gesso molhado e tinta sobre finas folhas plásticas, ela esculpiu obras que, para sua surpresa, começaram a se parecer com a figura de Buda. Era como se sua determinação de curtir mais cada momento estivesse assumindo diretamente uma forma física sem que ela pretendesse. Ela nunca tinha feito trabalhos metafóricos ou icônicos antes e ficou um tanto embaraçada com isso, pelo menos no início.

“Eu podia trabalhar com gesso em um curto espaço de tempo, e era fascinante. Um dia, estava fazendo algo meio arredondado que parecia, achei engraçado, com um Buda. Em um estado mental diferente, teria parecido uma pilha de cocô. Apesar do fato de que jamais tivera interesse em fazer um trabalho representacional, de repente fazia sentido usar isso como um sinal da determinação em abraçar a vitalidade. Tornei-me consciente de que ter a presença física de um ícone funcionava como um lembrete para ficar desperta, da maneira mais ampla que alguém poderia usar essa palavra. Ter os Budas no estúdio tornou-se uma fonte de conforto.”

Por que o comentário de Joseph afetou Arlene tão profundamente? E o que havia em sua sensibilidade budista que o levou a fazer uma intervenção tão indiscreta? Pergunta cabível, porque seu modo de ser sempre reticente indicava claramente que ele não tinha o hábito