

DIFERENTE
DEPOIS DE
VOCÊ

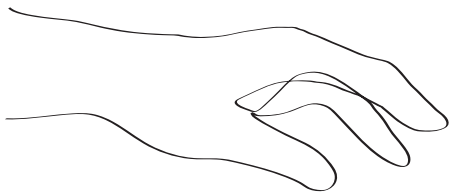
Redescobrimo-se e Curando-se
Após a Dor e o Trauma

Michele Neff Hernandez

PREFÁCIO DE **Kristine Carlson**



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2023



Sumário



Agradecimentos	xv
Sobre a Autora	xix
Prefácio por Kristine Carlson	xxi
Introdução	xxv
CAPÍTULO 1: Começa Aqui	1
CAPÍTULO 2: Banquinho de Três Pernas	7
Reconhecimento: Você Mudou	15
CAPÍTULO 3: Como Era Antes	17
CAPÍTULO 4: O Trauma que me Mudou	21
CAPÍTULO 5: Não Dá Para Esquecer o que Já se Sabe	31
CAPÍTULO 6: A Síndrome do Vaso Quebrado	37
Luto: Luto Por Quem Costumávamos Ser	43
CAPÍTULO 7: Sinto Saudade de Mim	45
CAPÍTULO 8: Quando Meu Antigo Eu Voltará?	51
CAPÍTULO 9: Os Sonhos que Ficaram com Você	59

Inventário: Descobrindo o que Importa 65

CAPÍTULO 10: Coisas que Não se Encaixam Mais 67

CAPÍTULO 11: De Volta à Bicicleta 77

CAPÍTULO 12: Filtrando Opiniões 85

CAPÍTULO 13: A Vida no Aquário 93

Explore: Abrace a Possibilidade 99

CAPÍTULO 14: Abrindo a Mente e o Coração 101

CAPÍTULO 15: Estruturação de uma Vida Inesperada 107

CAPÍTULO 16: Escolhendo Crescer 117

Imagine: Sonhar um Novo Sonho 121

CAPÍTULO 17: A Coragem de Sonhar 123

CAPÍTULO 18: Permissão Concedida 131

CAPÍTULO 19: Olhando o Sofrimento 135

Recuperação: Agitando sua Fênix 141

CAPÍTULO 20: Libertando-se da Dor 143

CAPÍTULO 21: Cronometrando Minha Maratona 151

CAPÍTULO 22: Abraçando o Novo Você 159

Tomar Posse: Deixe-os Ver Você Ascender 165

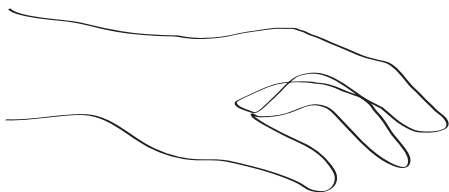
CAPÍTULO 23: Quando Você Fica Melhor Depois 167

CAPÍTULO 24: Assuma sua Fênix 171

Posfácio 181

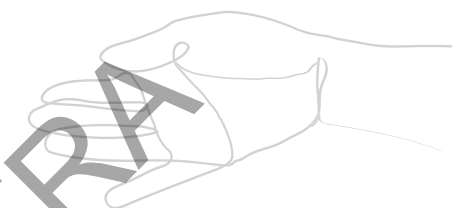
Sobre Soaring Spirits International 187

Índice 189



Capítulo 1

Começa Aqui



Pessoas que viveram uma experiência traumática são, quase sempre, encorajadas a se comportar como se o trauma que mudou suas vidas não tivesse acontecido. Fingir que nosso passado não é uma fase que influencia nossa vida é difícil e nocivo. Em vez disso, sempre que sofremos uma provação excruciante, nosso trabalho é tratar a experiência como parte de um todo.

Após a morte de meu marido Phil, eu me senti pressionada a, rapidamente, tirar meu foco do luto e me voltar para a vida. Fui discretamente incentivada por pessoas que testemunharam meu sofrimento a pular a parte triste e prosseguir criando uma nova vida feliz — mas não consegui. Quando meu marido perdeu a vida, eu também perdi a minha. Esse fato não podia ser ignorado ou desprezado. O luto era um trabalho que o meu novo eu tinha que fazer.

Imediatamente após uma experiência traumática, a triagem geralmente é o primeiro passo. Atribuir níveis de urgência para nossas necessidades e lidar com elas em ordem de importância requer energia centrada. Esse é o modo de crise, que pode ser devastador, uma vez

que devemos tomar decisões e administrar nossas necessidades mais urgentes para superar a crise.

Os primeiros dias que tive que lidar com a morte de Phil incluíram experiências que eu desconhecia, como planejar o funeral e decidir como doar os órgãos do meu marido. Não havia tempo para pensar no que eu estava fazendo: as tarefas tinham que ser feitas imediatamente. As necessidades em que o tempo é crucial, associadas à gestão dos primeiros dias do trauma, podem ser angustiantes e intensas, mas a intensidade é quase sempre finita. Uma vez atendidas as demandas críticas do momento, começa o trabalho de conviver com nossa nova realidade.

Esse esforço é menos frenético, mas as feridas que temos que cuidar são profundas e sobrepostas. Experiências catastróficas, quase sempre, nos remetem às lembranças e ao anseio pela vida que vivíamos antes, mas isso não é mais possível. Nosso trabalho consiste em integrar as experiências transformadoras que tivemos enquanto construímos uma vida diferente que reconheça nossas feridas e dor. Esse processo pode não parecer natural no início. Quando Phil faleceu, eu não tinha interesse em desenvolver uma vida nova. Eu queria, desesperadamente, a antiga de volta. Passei muito tempo ansiosa para voltar à vida que estava fora do meu alcance. Esta é uma parte normal da cura.

Por exemplo, uma tarde, enquanto estava sentada na sala de espera do consultório do dentista, ouvi uma recepcionista falar para sua colega: “Phil deve estar aqui em poucos minutos para verificar o ar-condicionado”.

Ao ouvir o nome *Phil*, meu coração acelerou e as palmas das minhas mãos começaram a suar. Meu Phil também era técnico de ar-condicionado e tinha começado, recentemente, seu próprio negócio. Fiquei em silêncio, chocada, enquanto lágrimas rolavam pelo meu rosto, as palavras da página da revista se embaçavam e eu repetia para mim mesma: *Phil está morto. Phil está morto. Phil está morto.*

Então ouvi vozes do lado de fora da sala. Fiquei tentando ouvir alguma palavra da conversa, e não conseguia mais ficar sentada ali quieta. Entrei rapidamente na outra sala e fui direto para um homem que não era o meu Phil.

Eu sabia que não podia ser ele, mas o desapontamento ainda era esmagador.

Quando estamos de luto por uma pessoa que amamos, uma sensação de incredulidade em relação à sua morte pode vir à tona repetidamente, mesmo se testemunharmos sua morte. Nossa mente e nosso coração sofrem por uma sensação de segurança e pelo retorno à vida, na qual a pessoa que amamos esteja viva. Não conseguimos parar de pensar que talvez elas estejam mesmo consertando o sistema de ar-condicionado no consultório do dentista ou dirigindo um carro apenas três veículos à nossa frente.

Esse anseio, às vezes, desesperado por um resultado diferente de nossa situação, em geral, nos leva ao passado, particularmente quando sofremos uma perda. Sabendo que voltar no tempo é impossível, temos que lutar contra nosso desejo de voltar ao passado. Sabemos que não podemos recriar ou reviver o tempo antes de a tragédia acontecer.

No entanto, nos concentrar principalmente em deixar para trás a dor do passado e seguir em direção a um futuro melhor pode amenizar nossa experiência — incluindo os valores que aprendemos, as estratégias de enfrentamento que nos ajudaram a sobreviver e a poderosa confiança que surge de termos vivido algo terrível.

Não importa qual tipo de trauma passamos, esse desejo de retornar, ou mesmo de recriar, uma época de segurança e certeza é comum. A ânsia por uma versão passada da vida pode ter várias formas. Algumas pessoas podem sonhar com uma vida na qual nunca conheceram a pessoa que as prejudicou. Elas podem imaginar que pegaram um caminho diferente para casa ou escolheram não entrar em um carro. Algumas podem imaginar uma vida na qual elas ou alguém que amam

nunca contraíram uma doença que mudou suas vidas. Podem imaginar um final diferente para um ente amado que lutava contra um vício.

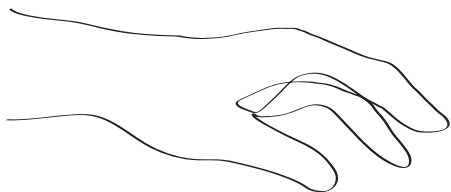
Por outro lado, algumas pessoas descobrem que são impelidas para longe do passado. Elas querem evitar “ser reprimidas” ou “ser travadas” pelos desafios que suportaram. Frequentemente, as pessoas aconselham essa postura em relação a eventos traumáticos. Elas tratam o passado como algo a ser superado e acreditam que revisitar a tragédia e os prejuízos darão a essas experiências dolorosas um poder indevido sobre o futuro. Elas tentam deixar qualquer dor “no retrovisor”.

Tentar esquecer o que aconteceu pode ser terrivelmente tentador e até pode parecer, momentaneamente, possível. O problema é que ignorar o problema não remove o trauma. Podemos desejar muito fugir das partes dolorosas do passado e simplesmente acordar em uma nova vida, revigorada e livre de dores de cabeça. Mas precisamos compreender o passado para que nossas reações, medos e até pontos fortes façam sentido no presente. Precisamos ter acesso a cada parte da experiência vivida para nos conhecer verdadeiramente e para desenvolver as ferramentas e os recursos que nos ajudarão a lidar melhor no futuro. Sem compreender onde estivemos, não conseguimos compreender como chegamos no lugar que estamos hoje ou saber o que queremos para amanhã. Caso contrário, é como se estivéssemos vivendo em um mundo unidimensional. Concentrar-se apenas no momento presente pode proporcionar fuga momentânea de um passado doloroso ou de um futuro incerto, mas não proporcionará alívio duradouro. O mesmo é verdadeiro se tentarmos evitar um presente doloroso ao ter devaneios com um futuro distante ou lembrar, carinhosamente, de um passado mais feliz. O desejo de fugir da dor emocional é normal e até útil. No entanto, apesar do conforto efêmero que esse tipo de fuga proporciona, tudo está conectado. O passado afeta o presente, que influencia o futuro, e não podemos separar uma perspectiva temporal da outra.

Esse conceito de interconectividade do passado, presente e futuro é chamado de integração — a mistura de todas nossas experiências

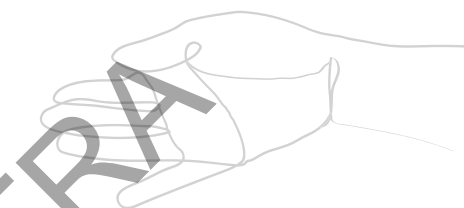
dentro de um único conjunto. Essa simples ideia proporciona uma percepção de mudança de vida que pode ser usada como ferramenta dinâmica de cura para aplacar nosso sofrimento e para ter uma vida significativa e plena. Com a minha experiência — de vida, de pesquisa e do meu trabalho com outras pessoas, particularmente relacionado à viuvez — descobri que a integração é a base sobre a qual a transformação acontece.

Em nossa vida diária, alternamos constantemente entre essas três perspectivas, de passado, presente e futuro, às vezes, em ritmo acelerado. Quando processamos o trauma, podemos facilitar a cura desenvolvendo a consciência de como as três perspectivas estão conectadas e a percepção sobre a influência que elas têm umas sobre as outras, em vez de ver cada uma individualmente. O conceito de integração nos encoraja a considerar as três como partes significativas de um todo e, ao equilibrar nossa atenção entre elas, podemos melhorar a noção do eu, dos relacionamentos e do futuro.



Capítulo 2

Banquinho de Três Pernas



Em 2005, quando Phil faleceu, eu tinha 35 anos, três crianças com menos de 15 anos e três enteados com 17, 19 e 21 anos. Toda minha experiência era estranha e, embora soubesse que possivelmente não podia ser a única viúva no mundo, eu me sentia completamente só. Sem saber a quem recorrer para fazer perguntas sobre como administrar essa nova vida, procurei outras pessoas viúvas na esperança de que soubessem mais que eu. Finalmente, por meio de diversas conexões pessoais, tive uma boa e longa conversa com trinta pessoas viúvas que estavam dispostas a compartilhar suas histórias comigo. Ao longo das horas de entrevistas, conversamos, choramos, rimos e, com frequência, completávamos as sentenças umas das outras. O conhecimento que adquiri com esses desconhecidos, com os quais compartilhei minha experiência de viuvez, tornou possível sobreviver à morte de meu marido.

No primeiro ano após a morte de Phil, falar com outras pessoas viúvas me inspirou sentimentos de normalidade e esperança, de uma forma que nada mais fez. Após cada uma dessas conversas, saía com o

desejo de, como qualquer um que vivesse mais que o parceiro, poder experimentar o alívio que se tem ao compartilhar sua angústia com alguém que se sente amargurada de maneira semelhante. Essas trinta conversas de afirmação da vida me inspiraram a criar um espaço para pessoas viúvas se conectarem, sentirem-se compreendidas e começarem a acreditar em um futuro positivo para si mesmas e para suas famílias. O desejo de conectar pessoas viúvas com outras, de pesquisar os impactos da viuvez e de desenvolver métodos para promover resiliência tornou-se minha missão, de maneira que, por fim, transformou minha tragédia pessoal em uma força para sempre.

Eu não conhecia nada sobre pesquisa, nem sobre trabalho sem fins lucrativos quando comecei. No entanto, em 2008, idealizei o retiro e *workshop* hoje chamado de Camp Widow, com o intuito de promover os mesmos tipos de conversa que eu estava tendo e ajudar outras pessoas viúvas a reconstruir suas vidas. Nesse mesmo ano, fundei a Soaring Spirits International, uma organização sem fins lucrativos, com a finalidade de fornecer recursos e programas que alcançariam ainda mais pessoas aflitas pela morte de um cônjuge ou um parceiro(a) (para saber mais, veja “Sobre a Soaring Spirits International”, no final deste livro). Por meio desse alcance e experiência direta ajudando pessoas em todas as circunstâncias, descobri uma verdade duradoura: somos transformados pela sobrevivência de traumas significativos e, para nos adaptarmos às nossas vidas após o trauma, devemos percorrer novos caminhos, resolver novos problemas e desenvolver novas habilidades de enfrentamento.

Além disso, pelas nossas pesquisas na Soaring Spirits, descobrimos que um elemento fundamental para construir a resiliência após uma tragédia, principalmente a viuvez, é o conceito da integração, ou o reconhecer todas as nossas experiências e ver como o passado impacta o presente e como o presente transforma o futuro.

Vamos olhar isso mais de perto.

Para ver a integração funcionando, considere qualquer evento ou atividade diária — cortar a grama, por exemplo. Seja o que estivermos fazendo no presente, nossas decisões são influenciadas tanto pela nossa experiência do passado quanto por nossas expectativas ou planos para o futuro. Enquanto cortamos a grama, estamos, simultaneamente, lembrando o que fizemos no passado — por exemplo, como usamos um cortador de grama ou onde estão as pedras que devemos evitar e assim por diante — e considerando o futuro: talvez o quão satisfeitos nos sentimos em ver a grama cortada ou como podemos evitar de ter que cortar a grama de novo. Literalmente, toda experiência de vida é vivida dessa forma, incluindo os eventos traumáticos que causam mudanças fundamentais em nossa noção do eu.

Considerando algo mais sério, como um trauma físico. Se alguém cai e fratura o tornozelo, poderia imediatamente sentir dores, vivenciar inconveniências e alterações em suas funções diárias. Mas suas experiências passadas e expectativas para o futuro influenciariam a forma como ele lidaria com os desafios no presente, e isso impactaria na velocidade e em quão bem ele se curaria. Se, quando criança, a mãe desse alguém tivesse a mobilidade reduzida e por isso ela se tornou infeliz e emocionalmente indisponível, a ansiedade do indivíduo pode aumentar, pois sua experiência do passado lhe diz para ter expectativas de sofrimento, o que prejudicaria seus relacionamentos com pessoas que ama. Nossas experiências do passado vivem nas células de nossos corpos e elas influenciam e informam como processamos cada situação da vida.

Além disso, se essas expectativas deixam a recuperação de um tornozelo fraturado estressante e difícil para um indivíduo, ele poderá associar a lesão física ao trauma emocional, e pode abordar qualquer lesão no futuro com um nível maior de ansiedade. A experiência vivida hoje está se gravando em nossa memória e estruturando nossas expectativas em relação ao futuro. E mais: se a cura de uma fratura no tornozelo resultasse em um mês agradável de grandes programas de TV

e em ser atendido por pessoas atenciosas, o indivíduo poderia abordar uma futura lesão física com menos nervosismo e uma longa lista de programas para assistir! Uma experiência positiva também afeta nossas expectativas do futuro.

O passado, o presente e o futuro estão irremediavelmente conectados. À medida que avançamos em nossa vida, esperamos a continuidade entre passado, presente e futuro para nos proporcionar um sistema de referências para decisões, sejam elas grandes ou pequenas, do nosso dia a dia. O acesso aos recursos e experiências do nosso passado estrutura as decisões que tomamos, a qualidade dos relacionamentos que temos e a maneira que processamos e nos adaptamos a todas as experiências de vida. Estamos constantemente processando o passado e criando o futuro enquanto vivemos no presente. Esse padrão cíclico estrutura e reestrutura nossas experiências de vida para fornecer a nossa mente e ao nosso coração informações que mudam sempre no mundo ao nosso redor.

Apesar da interconexão dessas perspectivas temporais, muitas pessoas ainda podem pensar nelas em separado e valorizar uma perspectiva mais que outra. Por exemplo, campanhas de marketing e propaganda, música e literatura e a cultura pop em geral, com frequência, difundem a mensagem que o passado é passado, e deve ser deixado para trás ou esquecido para construir um futuro positivo. O problema é que agir como se algo horrível não tivesse acontecido não muda a realidade do que aconteceu. Não podemos nos separar realmente de nós mesmos ou fugir das nossas experiências do passado. Tentar fazer isso apenas nos distancia de nós mesmos e das lições que temos que aprender, nos rouba o poder e a confiança que surgem ao sobrevivermos de algo terrível. Separar-nos do passado é um desserviço ao nosso bem-estar.

O mesmo acontece quando as pessoas dizem que devemos viver somente no presente. Essa ideia reflete os princípios do movimento

mindfulness.¹ Tendo sobrevivido à morte do meu marido, tenho vivido com um profundo entendimento de que esse momento é a única coisa certa — essa vívida realidade influencia minha perspectiva todos os dias. É importante compreender a natureza finita da vida e do poder do agora. Mas percebi que há mais “agora” do que parece. Desde a morte de Phillip, não percebo mais o momento presente como um segmento de tempo, que existe como uma espécie de zona de proteção, uma espécie de bolha emocionalmente feliz. Eu sei muito bem que o presente é intrinsecamente ligado ao passado e ao futuro, não importa o quanto falemos sobre eles como ciclos separados.

Outra forma a qual as pessoas, às vezes, tentam separar essas perspectivas temporais é considerar o futuro como uma página em branco que podemos preencher da maneira que quisermos. Devemos sonhar grande e não permitir que o passado determine nosso futuro, e devemos construir esse futuro agora, urgentemente. Não temos tempo a perder. Essa visão unidimensional do futuro ignora o fato de que toda nossa experiência vivida está armazenada em nosso corpo, coração e mente. Em cada momento, o presente está, de forma constante, se tornando o passado, o qual continuamente orienta e estrutura o momento seguinte e o próximo. Não há como começar com uma folha em branco, temos que criar nosso futuro construindo a partir do que já existe.

Outra forma de visualizar o conceito de integração é como um banquinho de três pernas. Cada perna representa uma perspectiva temporal e cada uma é necessária para manter o banco equilibrado e estável. Remover uma perna, o desequilibrará e fará com que uma pessoa caia, a menos que ela compense o peso para se segurar. A adaptação a essa sensação de desequilíbrio e insegurança pode ser feita; de fato, os humanos em geral são adaptáveis. No entanto, é preciso trabalho, energia

¹ O *mindfulness*, ou atenção plena, é a habilidade de focar no presente, de maneira ativa, evitando distrações. Pode ser desenvolvida por meio de exercícios de concentração e respiração. [N. da R.]

e atenção constante para não cair, já que não é possível haver equilíbrio em um banco de duas pernas. Como um banco de três pernas, as três perspectivas temporais precisam ser mantidas em mente para que nos sintamos equilibrados e estáveis.

Essas ideias refletem a chamada “teoria da perspectiva temporal”, que foi desenvolvida por uma equipe de pesquisadores pioneiros, Philip Zimbardo, Rosemary Sword e Richard Sword. Essencialmente, integrando e equilibrando nossas perspectivas temporais do passado, presente e futuro, podemos mudar as técnicas de enfrentamento negativas. Essa abordagem tem sido usada tanto em ambientes de evolução clínica quanto pessoal, tais como *workshops*, programas de treinamento e trabalho de *coach* de vida,² e tem ajudado as pessoas a melhorar sua autoestima e desenvolver estratégias de enfrentamento saudáveis para enfrentar os desafios da vida. Uma forma de terapia cognitivo-comportamental tem sido particularmente útil como um meio de processar e passar por experiências traumáticas de vida.

Quando concentramos nossa energia na integração das lições aprendidas no passado com o imediatismo de nossas experiências do presente, podemos usar o que aprendemos para traçar um futuro que reflita todo o nosso ser. Essa integração nos permite acessar um enorme banco de dados de informações acumuladas ao longo de nossa vida em vez de tentar segregar as perspectivas temporais umas das outras.

Em vez de eliminar nosso passado como uma forma de remover a dor que vivemos, integramos o passado com nosso presente para processar o trauma e depois usamos essa experiência como ferramenta no futuro.

Em vez de isolarmos o presente como o único momento que importa, pegamos as ferramentas desenvolvidas no passado e as usamos

2 *Coach* de vida ou *life coach* é um profissional que foca no bem-estar e auxilia pessoas a progredir e evoluir em suas vidas. Parte de seu trabalho envolve definir objetivos, identificar possíveis bloqueios e formular um plano de ação para superar as dificuldades. [N. da R.]

para lidar com as experiências atuais, que depois se desenvolvem em conhecimento e perspectiva para o futuro.

Em vez de sonhar com um futuro não impactado pelo passado, encontramos no presente formas de construir nosso futuro, usando as lições do passado para nos orientar. A integração nos permite mesclar o que foi com o que é e o que será, proporcionando a estabilidade necessária para promover a cura.

Dito isso, em momentos específicos, uma perspectiva temporal poderia se tornar dominante. Se o presente é doloroso e o futuro incerto, podemos naturalmente nos concentrar em recordar o passado como um refúgio seguro. Se nosso presente está muito agitado — porque temos crianças para educar, pais idosos para cuidar ou começar uma nova carreira — então nosso foco pode estar apenas no presente. Se estamos planejando um grande evento, organizando uma viagem desejada há tempos ou aguardando o nascimento de um novo membro da família, o futuro pode ocupar constantemente nossos pensamentos. Um foco temporário em uma perspectiva temporal singular é uma parte natural do fluxo e refluxo da vida.

O poder do conceito da integração reside em nossa habilidade em valorizarmos cada perspectiva temporal individualmente, ao mesmo tempo em que reconhecemos seu impacto um sobre o outro e sobre nosso senso de identidade. Ao desenvolver essa nova relação com o passado, presente e futuro, transformamos o conceito de integração em uma força arrebatadora de cura. Acessar essa fonte poderosa de cura é particularmente importante à medida que passamos por experiências difíceis de vida. Precisamos de uma pausa e um sistema de referências oferecido por todas as áreas de nossa vida para ter acesso às ferramentas únicas e individuais disponíveis para a cura e a renovação.

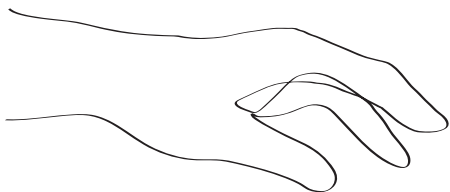
Mesmo quando estamos hiperfocados em um segmento específico de nossas vidas — passado, presente ou futuro — não há como fugir do fato de que cada perspectiva temporal influencia as outras.

Aprendemos com as experiências do passado que influenciam nosso presente e estruturam nosso futuro. Quando Phil faleceu, aprendi que eu poderia sobreviver à morte de uma pessoa essencial em minha vida. Embora a tenha desenvolvido de uma das piores maneiras, essa confiança é com o que conto todos os dias. Meu presente é vivido com o benefício da certeza que posso sobreviver a coisas difíceis. Meu futuro está sendo construído sobre uma base criada pelo conhecimento. Desenvolver minha própria técnica de integração promoveu a cura por meio da minha experiência de luto e me proporcionou ferramentas e recursos que utilizo para administrar meu dia a dia — e nas quais sei que posso confiar à medida que meu futuro se desenvolve.

Compreendi que todos podem se beneficiar com a prática diária da integração e que, para aqueles que sofrem com um trauma, a integração é, geralmente, a solução para processar uma experiência transformadora de vida. Minha esperança é que o trabalho deste livro o ajude a identificar as realidades, lições e influências únicas de seu passado, presente e futuro. Ao ver seu mundo por essa perspectiva holística, você desenvolverá a capacidade de integrar qualquer experiência transformadora em sua vida. Esperança, coragem e confiança são construídas quando acessamos todas as lições aprendidas com a sobrevivência ao trauma.

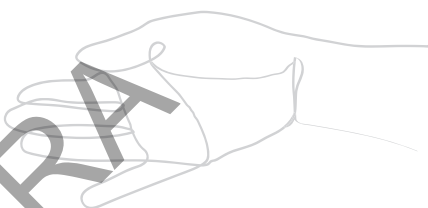
Essas habilidades agregam valor às nossas vidas diariamente. Mesmo se preferirmos ter aprendido essas lições de outra forma. Mesmo quando adquirimos essas habilidades por meio de eventos que nos causaram amargura. O fato permanece, se pudermos integrar as mudanças que as experiências dolorosas nos causaram e, como resultado, seremos mais alegres, mais resilientes e felizes.

Vamos começar juntos.



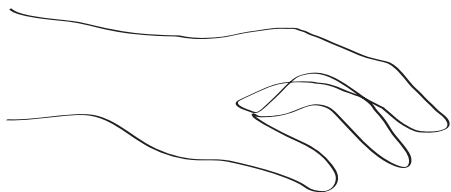
Reconhecimento

Você Mudou



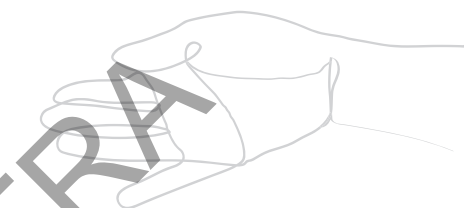
A morte de alguém ou de algo que amamos nos muda. Não há retorno à pessoa que éramos antes dessa experiência transformadora. Nunca mais seremos aquela versão novamente. Nenhum esforço, reflexão ou ginástica mental nos fará retornar ao nosso eu de antes da tragédia.

AMOSTRA



Capítulo 3

Como Era Antes



Phillip Hernandez e eu nos conhecemos na pista de corrida do ensino médio; ele era rápido e eu estava no caminho.

Minha filha, Caitlin, tinha oito anos quando finalmente achou que estava pronta para entrar na equipe de atletismo com a qual uma de suas amigas corria regularmente. Eu tinha aceitado ser assistente técnica da equipe de meninas mais jovens, que era chamada, carinhosamente, de Gremlin Girls. Phil estava treinando os meninos mais jovens que faziam parte do grupo mais antigo e mais rápido do atletismo.

O clube comunitário de atletismo para o qual eu e Phil nos voluntariamos era uma organização grande e bem administrada. Como uma das mais novas treinadoras, eu conhecia os outros voluntários do clube quando nossos caminhos se cruzavam, mas cada grupo era uma parte individualmente funcional da equipe maior. Uma tarde, enquanto eu estava correndo na pista com meu grupo de meninas com idades entre 5 e 8 anos, Phil passou correndo por mim na pista ao nosso lado. Ele parecia uma versão bem bronzada de um deus grego, que estava sendo perseguido por um grupo de rapazes adolescentes de pernas

longas. Apressadamente, reuni as meninas para que não fossem pisoteadas pela correria do grupo deles. Enquanto Phil corria, ele gritou: “Esquerda!” Este era o sinal para deixar os corredores mais rápidos passarem. Minha primeira impressão dele foi um borrão, um grito e a clara sensação de que as crianças e eu tínhamos evitado um desastre por um triz. Balançando a cabeça enquanto contavam as crianças para ver se estavam todas ali, mentalmente o classifiquei como arrogante e rapidamente esqueci de sua existência.

Ao longo daquela temporada de atletismo, nossos caminhos se cruzavam de vez em quando, mas passei a maior parte do meu tempo garantindo que nenhuma de minhas meninas fosse atropelada por seus meninos. Apesar da minha tendência a evitá-lo naquela primavera, Phil parecia surgir a cada curva. Ele era, certamente, um *superstar* no atletismo. Popular entre os outros treinadores e nunca sem seu sorriso característico — era difícil Phil não ser notado.

Nesse mesmo ano, em dezembro de 1999, fui contratada para administrar uma academia de ginástica local. Em um esforço para me familiarizar com nossas instalações, no meu primeiro mês me programei para trabalhar em todos os turnos durante nosso horário de funcionamento. Chegando no trabalho às quatro da manhã, fiquei surpresa ao ver Phil na área de musculação. Estava fora da temporada de atletismo e não tive certeza se ele me reconheceria, mas, como uma colega de treinamento, eu estava esperando uma conversa amistosa e fui até ele dizer olá. Ele só conseguiu dizer umas dez palavras antes de me falar que precisava prosseguir com seu treinamento. Um pouco insultada e totalmente irritada, voltei ao meu escritório e me perguntei por que ele era tão popular no atletismo.

Como eu dava aulas de *fitness* e era *personal trainer* na academia além de minhas responsabilidades na administração, muitas vezes eu começava e terminava meu dia com roupa de treino. Na véspera de Ano Novo, não tinha aulas para dar nem clientes para receber, então

vesti minha roupa favorita para trabalhar e gostei de não ter que usar calça legging e rabo de cavalo para variar. Deixei as crianças na creche e estava me sentindo confiante e profissional indo ao meu escritório no fim do corredor. Virei no corredor e trombei, direta e literalmente, em Phil. Quando nos afastamos, eu o cumprimentei e perguntei como ele estava. Ele só ficou me olhando fixamente. Parado bem à minha frente, ele nem me cumprimentou. Confusa por seu comportamento rude, caminhei para meu escritório, balançando a cabeça mais uma vez para aquele homem que, de alguma forma, cativava as pessoas, apesar de seu comportamento regularmente rude.

Uma hora depois, o recepcionista veio me dizer que Phil Hernandez queria falar comigo ao telefone. “O que ele quer?”, perguntei. “Ele só pediu para falar como você”, respondeu. Rapidamente, puxei o cadastro de Phil no meu computador só para ter certeza de que não havia algum problema não resolvido com sua inscrição, então respirei fundo e atendi o telefone. Quase caí da cadeira quando ele me perguntou se eu iria almoçar com ele algum dia. Chocada com seu súbito interesse, gaguejei um pouco quando lhe disse que não sabia quando estaria disponível. Ele me disse para ligar a qualquer hora, que combinaríamos alguma coisa. Desliguei o telefone sem a certeza se ligaria de volta para ele — mas ao recordar seu sorriso travesso, eu sabia que tinha ficado intrigada com seu convite.

Duas semanas mais tarde, depois de concordar em ir almoçar, lutei com minhas dúvidas enquanto andava pelo meu quarto tentando escolher o que vestir. Uma hora de ansiedade e uma pilha de roupas rejeitadas depois, fui encontrar com ele na porta para sairmos, já com a certeza que seríamos apenas amigos.

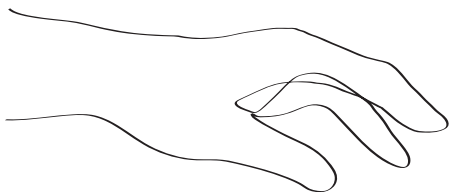
Ao subir em sua caminhonete imaculadamente limpa, lembrei com desgosto os biscoitos velhos que encontrei no meu carro enquanto o limpava naquela manhã. Aparentemente, não éramos feitos um para o outro.

Phil começou a dirigir e conversar, enquanto eu imaginava para onde estávamos indo. Depois de alguns minutos, ele me falou que paráramos no shopping para almoçar, porque ele precisava comprar meias. Enquanto esperávamos por uma mesa, sentados em um banco do lado de fora do restaurante, tentei descobrir como me sentia em comprar meias com ele. Tão disposta a conversar quanto podia, perguntei se ele estava procurando um tipo especial de meia. Ele gargalhou e me disse que estava brincando sobre as meias.

Lá estava ele. O verdadeiro Phil finalmente surgiu. Seu sorriso e senso de humor eram contagiantes, e eu passei as horas seguintes rindo, me sentindo leve e feliz. Quando ele me deixou em casa depois de nosso encontro, eu não conseguia parar de sorrir.

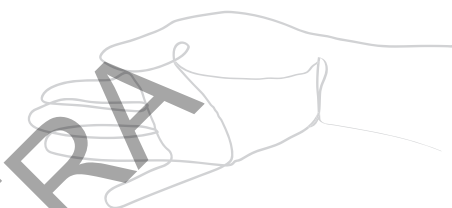
Quando a temporada de atletismo de 2000 começou, Phil me pediu em casamento. Eu disse sim, apesar de termos saído em nosso primeiro encontro apenas há um mês. Meu eu cauteloso e sensato foi invadido pela certeza irracional, porém inegável, de que eu queria passar o resto da minha vida ao lado dele.

Durante a temporada inteira de atletismo, mantivemos nosso noivado em segredo — para evitar qualquer conselho bem-intencionado que pudéssemos receber de pessoas preocupadas com o fato de estarmos indo muito rápido. No final, surpreendemos a todos que conhecíamos com o anúncio de nosso casamento em junho de 2000. Nós nos casamos em uma trilha de caminhada cercados por um pequeno grupo de familiares e amigos atônitos. Como Phil nunca tinha se casado antes, eu queria surpreendê-lo usando um vestido de noiva e um véu para nossa cerimônia casual ao ar livre. O olhar em seu rosto quando me viu naquele dia ainda vive em meu coração. Ele brilhava de amor — e isso ofuscou as bocas escancaradas e olhares duvidosos de algumas pessoas ao nosso redor. A cada passo que eu dava no corredor de terra que me levava para o seu lado, crescia a certeza que sentia de que a vida estava prestes a ser realmente boa.



Capítulo 4

O Trauma que me Mudou



A maior parte de nosso casamento, eu e o Phil vivemos com um número variável de nossas crianças em uma rua tranquila situada em um bairro tranquilo. Nenhum carro que passava em nossa rua se dirigia a outro lugar que não a própria casa. Nosso acesso à garagem era amplo e com espaço suficiente para fazer uma quadra de basquete para manter nossa família de oito pessoas junta, misturada e entretida. A casa que compramos tinha uma garagem com uma cesta de basquete montada, nós adicionamos uma segunda cesta para fazer uma quadra. Uma das coisas que mais gostava de fazer era olhar pela nossa grande janela panorâmica e assistir as crianças jogarem basquete juntas, enquanto eu fazia o jantar.

A cozinha da casa, que eu e Phil dividíamos, era iluminada e aquecida pelo sol com as janelas voltadas para o lado norte, que davam para nossa ampla entrada e para o pátio revestido de tijolos. Nenhuma das janelas da cozinha tinha cortina ou veneziana quando mudamos para a casa. Desde que olhei para fora daquelas janelas, amei a vista constante do pátio da frente. Gostei tanto daquela ampla abertura que,

em uma reforma que fizemos, decidimos deixar as janelas sem cobertura para capturar o máximo de luz solar possível e ficar com a vista do pátio da frente.

O amor pelo basquete foi uma das poucas coisas que nossos seis filhos concordavam. Juntar uma família é um negócio complicado. Eu e Phil viemos para nosso casamento com dois meninos e uma menina cada um. Os filhos dele tinham idade entre doze e dezesseis e os meus, entre seis e nove. Divorciei-me depois de um casamento de sete anos, no caso dele já tinham passado três anos do final de um casamento de longa data com a mãe de seus filhos. No início de nossas vidas sob o mesmo teto, a quadra de basquete era o único lugar onde a união pacífica de nossa família era possível. Passei muitas noites ouvindo os barulhos de Phil reunindo as tropas para um jogo, enquanto espiava pela janela para ver uma criança ou outra voando, com a intenção de conseguir enterrar a bola na cesta.

Com frequência, fazia parte dessas noites o som suave do abrir e fechar a porta de um quarto, seguido de uma batida forte da porta da frente. Essa sequência de sons indicava que qualquer criança que tivesse resistido a participar da atividade familiar agora tinha sido totalmente seduzida, pelas brincadeiras barulhentas que acompanhavam cada jogo, a se juntar à competição. Phil era como um imã. Se todas as crianças estavam em casa, a quadra de basquete, no final, ficava transbordando com meu marido, seis crianças e gargalhadas.

Criar os filhos é difícil. Criar enteados é um nível acima do difícil. Phil e eu lutávamos para compreender os filhos um do outro e também encontrar um meio-termo para os educarmos juntos. Seus filhos estavam aborrecidos por ter três crianças e uma madrasta entrando em sua família. Meus filhos queriam desesperadamente ser amados e aceitos por seus novos irmãos e o novo padrasto. Brigas, mal-entendidos, julgamentos e alguém ir bravo para cama, definitivamente, faziam parte de nossa experiência como família. Por causa dos momentos difíceis como pais, meus sonhos de criar uma unidade harmoniosa foram

emoldurados por aquela grande janela panorâmica. A vista da janela da cozinha era repleta de camaradagem e possibilidades. Não sabia que a paz e esperança que fluíam pelas grades da janela seriam de curta duração.

Minha vista da cozinha foi virada de cabeça para baixo numa noite quente de agosto.

O primeiro dia de aula dos meus três filhos foi em 31 de agosto de 2005. Minha filha mais velha, Caitlin, estava começando a faculdade, e meu filho mais novo, Joshua, começava o ensino fundamental II acompanhado de seu irmão, John, que era o único dos três que retornava a um campus familiar. O filho mais velho de Phil começava a trabalhar com ele, e seus irmãos começariam a escola em dois lugares diferentes algumas semanas depois. Aquele outono foi atribulado para nossa família. Naquela quarta-feira foi um dia agradável do final do verão em que passamos planejando o aniversário de quarenta anos do Phil, que seria dali há dois meses. Durante o meu intervalo do almoço, eu aluguei o salão da festa, o pula-pula para adultos e contratei o fornecedor de margaritas — que não estava nem um pouco preocupado em unir um pula-pula com margaritas grátis.

Enquanto corria para o carro para buscar as crianças de seu primeiro dia na escola, Phil me ligou para dar um oi. Após conversarmos um pouco, e um pouco de desabafo da minha parte sobre uma situação difícil no trabalho, Phil me falou que ouvir minha voz era a melhor parte de seu dia. Eu ri e lhe falei que ele era a única pessoa que podia encontrar alegria em minha reclamação. Desliguei com um sorriso no rosto e me dirigi para o primeiro dia de dar carona na escola.

Após deixar vários outros alunos em suas casas, meus filhos e eu desfrutamos de nossa tradicional parada para tomar sorvete depois do primeiro dia de aula e depois fomos para casa. Eu ainda consigo me lembrar de todos entrando no quintal, todos falando ao mesmo tempo,

enquanto Phil saía da garagem com sua *mountain bike* ao seu lado. Seu capacete estava na cabeça, mas não estava preso, seus tênis de ciclismo estalavam no concreto. Ele acenou para as crianças, que responderam virando para trás enquanto corriam para dentro de casa para largar as coisas da escola.

Phil e eu conversamos um pouco, então ele me deu um beijo rápido de despedida e saiu para encontrar seu amigo Dean para o costumeiro passeio de quarta-feira. Parece até que ouvi o clique da fivela enquanto ele descia a rua. A visão dele descendo em frente às casas dos nossos vizinhos com um aceno para um e um olá para outro vive em minha memória como um vídeo antigo. Eu não sabia que essa seria a última vez em que ele me beijaria, a última vez que ele sorria por sobre os ombros ao sair com uma brincadeira e uma risada.

A pilha de formulários do primeiro dia de aula que precisavam ser assinados estava em cima da mesa da cozinha, o frango sendo refogado no fogão e eu dava uma olhada nas anotações dos alunos de *personal training* à noite. O identificador de chamada era novo e, quando o telefone tocou, o olhei distraidamente e percebi que a chamada era de um número de celular desconhecido. Eu quase não o atendi, mas a curiosidade me fez atender. Uma voz feminina me perguntou se eu era a Michele e, depois que confirmei, ela me falou que meu marido tinha sido atropelado por um carro. Ela ficou na linha tempo o suficiente para me dar a localização e me falar para chegar lá o mais rápido possível. Quando comecei a perguntar se ele estava bem, ela desligou.

Meus olhos foram atraídos para a janela da cozinha, enquanto eu ficava em pé por um momento ouvindo o tom de discagem, tentando compreender as palavras que flutuavam em minha cabeça. *Atropelado por um carro*. Uma visão da alegria do Phil, enquanto ele descia a rua a menos de uma hora veio a minha mente, e eu me apressei para agir. Comecei a pensar que se uma pessoa do local do acidente ligou para mim e não para a emergência, os ferimentos de Phil não deviam ser fatais. Em meu estado de choque, não me ocorreu a ideia de que ela teria

ligado para mim e para a emergência. Eu não imaginava — enquanto falava para as crianças que Phil devia ter fraturado a perna, ligava para um amigo para cuidar das crianças, pegava a chave e corria para fora de casa — que a vista da janela da cozinha nunca mais seria a mesma.

O acidente aconteceu a cerca de 5 km de nossa casa. À medida que dirigia pelas ruas da cidade, tirava repetidamente o pé do acelerador para evitar correr nas colinas que eram povoadas por vários ciclistas. Toda vez que eu passava por um ciclista, meu desejo para chegar logo ao lado do meu marido aumentava. A mulher no telefone me falou onde encontrá-lo, mas, conforme eu dirigia, eu tremia e examinava a estrada, procurando algum sinal dele a cada curva.

Quando finalmente me aproximei do local do acidente, havia vários carros estacionados e uma porção de pessoas na estrada. Não vi Phil em lugar algum. O desespero começou a aumentar quando olhei para os rostos, perguntando a cada um com meus olhos: *onde está meu marido?* Uma voz familiar falou meu nome e olhei para o gramado, onde Dean estava inclinado sobre o corpo inconsciente de Phil. Corri para o seu lado. Quando ajoelhei perto dele fiquei aliviada em ver que ele estava respirando. Ele estava coberto de cortes e o punho parecia fraturado, mas à primeira vista todos os ferimentos pareciam ser curáveis. Então, notei que Dean estava segurando um lenço ensopado de sangue da cabeça de Phil.

A visão de meu lindo marido deitado na grama está gravada permanentemente em minha memória. Embora os arranhões da estrada e ferimentos abertos fossem graves, o olhar de dor em seu rosto me preocupou demais. Sua respiração estava fraca e ele estava deitado completamente imóvel. Ajoelhando-me ao lado dele, beijei sua cabeça e sussurrei palavras de amor em seu ouvido. Quando ele ouviu minha voz, ele virou a cabeça para o meu lado, confirmando que ele sabia que eu estava ali do seu lado, o amando e desejando que ele vivesse. Aquele momento, aquela pequena virada na cabeça, permanece como um presente inestimável.

Nossa troca silenciosa de amor foi rapidamente varrida pelo barulho das sirenes dos carros de emergência, pela eficiência meticulosa da equipe de paramédicos e pelo momento em que amarraram meu deus grego de pele bronzeada a uma prancha estéril. Sentei no chão com os joelhos pressionando o peito enquanto as equipes trabalhavam. Ele não se moveu nenhuma vez; faziam respiração artificial nele e um temor gélido me consumiu. Tentei me consolar com o pensamento que Phil era forte; eu sempre brincava com ele o chamando de meu Super-Homem. Teimosamente, esmaguei meu crescente sentimento de pavor, quando alguém me levou até a ambulância e me colocou no banco da frente.

À medida que voávamos para o hospital, a parte de trás da ambulância estava estranhamente silenciosa. Sentada imóvel, eu quase conseguia ouvir as luzes e as sirenes gritando a palavra *emergência*. Quando a ambulância finalmente parou, a pequena porta que me separava de Phil foi aberta e me pediram firmemente que permanecesse sentada. Dando a volta para o meu lado da janela, o motorista da ambulância me olhou nos olhos e disse: “Eu não sou muito bom nisso... eu sinto muito.” O paramédico continuou falando, mas tudo o que eu compreendia era o fato de que seus lábios estavam se movendo.

O tumulto interno causado por suas palavras não rompeu minha fachada exterior de calma, nem minha certeza teimosa de que Phil iria ficar bem. Enquanto estávamos na entrada, perguntei se podia ir para o quarto do hospital com meu marido. Depois de repetir insistentemente que eu podia me controlar, enquanto eles trabalhavam para salvar meu marido, de maneira relutante, fui levada por uma gentil enfermeira pela entrada de funcionários para dentro do hospital.

Ao entrar na sala de emergência, imediatamente senti a tensão no ar. A enfermeira me conduziu a uma sala repleta de funcionários do hospital fazendo o que parecia ser uma dança. Cada pessoa sabia seu papel ao entrar e sair do caminho uns dos outros com facilidade; fiquei momentaneamente hipnotizada pela sincronia do que eles estavam fa-