

O LIVRO DA ALQUIMIA

Por Suleika Jaouad

Memórias de uma Vida Interrompida

O Livro da Alquimia

Amostra

O LIVRO DA ALQUIMIA

UMA PRÁTICA CRIATIVA
PARA UMA VIDA INSPIRADA

SULEIKA JAOUAD



ALTA LIFE
EDITORA

Rio de Janeiro, 2026

O Livro da Alquimia

Copyright © 2026 ALTA LIFE

ALTA LIFE é um selo da editora ALTA BOOKS do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta e Consultoria Ltda.)

Copyright © 2025 SULEIKA JAOUAD

ISBN: 978-85-508-2958-6

Translated from original The Book of Alchemy. Copyright © 2025 by Suleika Jaouad. ISBN 9780593734636. This edition is arranged with Agencia Literaria Riff Ltda. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Ltda., Copyright © 2026 by Starlin Alta Editora e Consultoria Ltda.

Impresso no Brasil — 1ª Edição, 2026 — Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

J421

Jaouad, Suleika

O livro da alquimia: uma prática para uma vida inspirada / Suleika Jaouad. – Rio de Janeiro : Alta Life, 2026.

336 p.; 15,7 x 23 cm

ISBN 978-85-508-2958-6

1. Escrita criativa. 2. Desenvolvimento pessoal.
3. Autoconhecimento. 4. Criatividade.
5. Expressão pessoal. I. Título.

CDD: 153.35

Índice para catálogo sistemático:

1. Criatividade e processos criativos (153.35)

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra foi formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Vendas Governamentais: Cristiane Mutús

Coordenadora Editorial: Beatriz de Assis

Produtora Editorial: Natalia Curupana

Revisão Gramatical: Eveline Machado



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br

Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br

Editora
afiliada à:



*Para Jon,
que infunde criatividade
em cada canto da vida.*

Amostra

Amostra

*“Viva as perguntas agora.
Talvez então, um dia distante no futuro,
você vá, aos poucos, sem sequer perceber,
vivendo até encontrar a resposta.”*

— Rainer Maria Rilke

Amostra

SUMÁRIO

<i>Introdução - A PORTA DE ENTRADA</i>	13
Capítulo 1 - SOBRE O COMEÇO	25
LÁ VOU EU por Dani Shapiro	33
APENAS DEZ IMAGENS por Ash Parsons Story	36
A ARTE DO COTIDIANO por Michael Bierut	39
VÁ DEVAGAR por Rachel Schwartzmann	43
VIAGEM E DIÁRIO por Pico Iyer	45
COMO VOCÊ ESTÁ DE VERDADE? por Nora McInerny	47
RECEPTIVIDADE RADICAL por Marie Howe	49
VER POR DENTRO por Lou Sullivan e Alexa Wilding	51
PRIMEIRAS LINHAS por Erin Khar	53
EU RECOMEÇO por Aura Brickler	55
Capítulo 2 - SOBRE A MEMÓRIA	57
MAPA MENTAL por Carmen Radley	64
TENHO COMIDO FIGOS por Annie Campbell	67
MINHA PROFESSORA, SRA. R. por Arden Brown	69
ENCURTANDO A NOITE por Hédi Jaouad	71
ENCAPSULANDO O EFÊMERO por Jenny Boully	73
COLECIONANDO LUGARES por Stephanie Danler	75
PONTO DE VISTA: MEU CHAPÉU por Kiese Laymon	77
DA MINHA CAMA por Tamzin Merivale	79
PÃO FANTASMA por Angelique Stevens	81
DEPOIS DA ARREBENTAÇÃO por Nathan Lowdermilk	83
Capítulo 3 - SOBRE O MEDO	86
CULPADA ATÉ QUE SE PROVE O CONTRÁRIO por Liana Finck ...	94
O QUE MAIS? por Molly Prentiss	96
O GLORIOSO CONSTRANGIMENTO por Jon Batiste	99
A SABEDORIA DE NÃO TER SAÍDA por Laura McKowen	102

SE VOCÊ REALMENTE ME CONHECESSE por Noor Tagouri	104
CAPINANDO por Hollynn Huitt.	106
SEMPRE QUE SINTO MEDO por Sarah Levy.	108
AS CUECAS DO PREFEITO por Lindy West	110
CANTE, LOUISE por Nafissa Thompson-Spires	113
RECONNECTANDO por Margo Steines.	115
 Capítulo 4 - SOBRE O OLHAR	 117
O REGISTRO DO PÔR DO SOL por Jia Tolentino	122
A CLAREZA DA ESCURIDÃO por Michael Koryta	124
UMA PONTE ATRAVÉS DO TEMPO por Gloria Steinem.	126
CAÇANDO BELEZA por Raven Roxanne	128
POESIA DE APAGAMENTO por Natalie Warther.	130
VER E SABER por Debbie Millman	132
ESCONDIDO À VISTA DE TODOS por Jill Kearney	134
GIRAFAS DE OLHOS FECHADOS por Marie McGrory	136
DENTES-DE-LEÃO por Azita Ardakani	138
TULIPAS HOLANDESAS E UM DODÔ por John Green.	140
 Capítulo 5 - SOBRE O AMOR	 142
CARTAS DO AMOR por Elizabeth Gilbert	149
QUERIDO, ESTOU AQUI PARA VOCÊ por Elizabeth Lesser	152
BÊNÇÃOS por Mavis Staples.	154
FAZENDO O SEU MELHOR por Lena Dunham	156
A FORMA DO ADEUS por LaTonya Yvette	160
ESCUTA por Esther Perel	162
HABITO A POSSIBILIDADE por Rhonda Willers.	164
O MICÉLIO HUMANO por Fernando Murillo	166
O PRESENTEADOR por Beth Kephart	168
CARTA A UM DESCONHECIDO por Jennifer Leventhal.	170
 Capítulo 6 - SOBRE O CORPO	 172
ENCARNADA por Ruthie Lindsey.	180
ENCOLHENDO-SE EM POSIÇÃO FETAL por Alain de Botton	182
AMAR O CORPO / ODIAR O CORPO por Natasha Yglesias	185

RETRATO DO ARTISTA COMO UM PÉ DIREITO por	
Bianca Bosker	187
CADEIRAS por Lisa Ann Cockrel	189
DELICADA E FORTE por Nell Diamond.	191
EXPIRE por Sarah Ruhl.	193
MAIS DO QUE SUSTENTO por Jenny Rosenstrach	196
EU ME APAIXONO por David Sutton	198
ODE A UMA PARTE REJEITADA por Melissa Febos	201

Capítulo 7 - **SOBRE A RECONSTRUÇÃO** 203

UM DIA NA VIDA DOS MEUS SONHOS por Hollye Jacobs	210
O QUE APRENDI COM OS ASTRONAUTAS por Oliver Jeffers	212
FIZ UMA MALA DE MERDA NAQUELE DIA por	
Nadia Bolz-Weber	215
CIDADES, FLORESTAS DE VERÃO por Ashleigh Bell Pedersen	217
DOZE MINUTOS por Linda Sue Park.	219
HABILIDADES DE SOBREVIVÊNCIA por Quintin Jones.	222
O RISCO DE FLORESCER por Paulina Pinsky	223
ESTA SOU EU por Rebecca Rebouché	225
NÃO LÁ, MAS AQUI por Mariah Z. Leach	227
PARA VIVER BEM por Hanif Abdurraqib	229

Capítulo 8 - **SOBRE O EGO** 231

DESENHANDO NAS MARGENS por Anne Francey	237
O PRIMEIRO LEITOR por Sharon Salzberg	239
A NATUREZA SELVAGEM DA INFÂNCIA por Diana Weymar.	241
A SESTINA DO RATO por Ann Patchett.	243
OS REVEZAMENTOS QUE FAZEMOS por Lidia Yuknavitch	244
SILÊNCIO por Kimbra.	248
QUANTO PIOR, MELHOR por Adrienne Raphel.	250
OLHE PARA BAIXO, AGACHE-SE, PENSE PEQUENO por	
Joanne Proulx	252
RECONECTANDO VIRTUDE E VÍCIO por George Saunders	254
SIMPLIFIQUE por Barbara Becker.	259

Capítulo 9 - SOBRE O PROPÓSITO	261
A LISTA DE SENTIR por Sky Banyes	267
AQUILO QUE VOCÊ NÃO CONSEGUE PARAR DE FAZER por Connie Carpenter Phinney	269
DEIXE SEU NOME NA PORTA por Alexa Wilding	271
ENCRUZILHADAS por Jedidiah Jenkins	273
CARTA DE UM PRÉDIO EM CHAMAS por Susan Cheever	275
UM DIA DE JUBILEU por Marcus G. Miller	277
REDESPERTANDO O SEU GÊNIO ORIGINAL por Martha Beck ...	279
A MAIS INFINDÁVEL PROMESSA DO MUNDO por Maggie Doyne	282
DESCARADA por Tatiana Gallardo	284
A ÚLTIMA PÁGINA por Jonathan Miles	286
Capítulo 10 - SOBRE A ALQUIMIA	287
ATRAVÉS DO ABISMO DO ESPAÇO-TEMPO por John Binkley.	294
OS ENCANTADOS por Rene Denfeld	297
A ESCRITA COMO EXORCISMO por Puloma Ghosh	299
ALGO QUE NÃO CONSEGUEM FAZER SOZINHOS por Hanif Kureishi	301
UMA CISÃO por Salman Rushdie	303
GALGOS por Crow Jonah Norlander	305
UMA DESCOBERTA NO DESESPERO por Cleyvis Natera	307
SOBRE ANTIBÊNÇÃOS por Kate Bowler	310
O CENTRO SAGRADO por Jasper Young Bear	312
GESTOS DA ALMA por Behida Dolić	314
<i>Posfácio - UM FIM E UM COMEÇO</i>	316
<i>SOBRE A AUTORA</i>	320
<i>Colaboradores</i>	321

INTRODUÇÃO

A PORTA DE ENTRADA

Mantenho um diário desde que me lembro. Ele tem sido o guardião das minhas memórias e dos meus anseios. Usei-o para anotar os grandes marcos, para enfrentar as ondas mais violentas, para atravessar o espaço liminar entre o que já não é e o que ainda não veio. Na adolescência, escrevi no diário durante os vários desgostos amorosos e as dores do crescimento, e escrevi nos dias que antecederam transições monumentais e angustiantes, como ir para a universidade e encontrar um rumo depois da formatura. O fio condutor de todos esses registros no diário era uma orientação para o futuro, uma espécie de jogo com a pergunta: “O que farei da minha vida?”. Enchi páginas e mais páginas com permutações e possibilidades infinitas, num exercício do tipo “e se...” em que imaginava como seriam todas as minhas vidas alternativas: ao lado de quem eu acordaria, se seria advogada ou romancista, se teria filhos humanos ou caninos, e tudo o que existe entre uma coisa e outra.

O diário foi de passatempo favorito a tábua de salvação quando recebi o diagnóstico de leucemia, aos vinte e dois anos. Embora soubesse que meu diagnóstico era grave (os médicos disseram que minha chance de sobrevivência a longo prazo era de apenas 35%), encarei o tratamento com uma ingenuidade juvenil. Esperava uma estada curta no reino dos doentes: poucas semanas de quimioterapia no hospital, seguidas de um transplante de medula óssea, e depois de volta à vida como eu a conhecia. Para a ala oncológica, levei agulhas de tricô e novelos de lã, com a meta de me tornar

uma especialista em cachecóis até receber alta. Talvez com um delírio ainda maior, empilhei na mala uma torre de calhamaços como *Guerra e Paz*, anunciando alegremente aos meus pais que planejava aproveitar o tempo ali para ler o cânone ocidental inteiro. Sempre fui ambiciosa e achava que podia manter o mesmo nível de produtividade de antes do diagnóstico.

Mas o tempo e a calamidade têm um jeito de dissipar nossas ilusões, e ao fim daquele verão, todas as minhas tinham ido embora. Depois de semanas trancada em isolamento num quarto de hospital, espetada e cutucada com agulhas e perguntas intermináveis, sofrendo os efeitos colaterais brutais da quimioterapia, descobri que o tratamento padrão não estava funcionando. Longe de terem sido erradicados, os blastos leucêmicos na minha corrente sanguínea tinham mais que dobrado. Minha medula óssea estava entrando em falência, e a única opção era um ensaio clínico de fase II. Um estudo experimental cuja segurança e eficácia ainda não haviam sido comprovadas significava uma incerteza apavorante num momento em que eu queria desesperadamente a certeza de uma cura. Ao longo dos meses seguintes, as novas drogas quimioterápicas foram fazendo seu trabalho, destruindo a leucemia devagar e com eficácia, abrindo caminho para o transplante e, ao mesmo tempo, cobrando um preço mais alto do que eu jamais poderia imaginar.

A essa altura, eu tinha passado a maior parte de um ano entrando e saindo do hospital, tanto para o tratamento quanto por complicações perigosas, que iam de febres neutropênicas a sepse. Meu sistema imunológico era inexistente, e eu não podia ir a restaurantes, cinemas ou qualquer outro espaço público lotado. Sempre que punha o pé para fora de casa, precisava usar luvas e máscara. Os médicos me alertaram de que algo tão banal quanto um resfriado poderia ser letal. Estar confinada a um leito de hospital, incapaz de fazer qualquer coisa sem ajuda, até mesmo o básico, como tomar banho, me afundou numa depressão profunda. Minha preocupação central já não era *O que farei da minha vida?*, mas *Quem sou eu e o que realmente importa para mim?* Eu já não me reconhecia, e a ideia de tricotar um cachecol ou ler qualquer coisa, muito menos *Guerra e Paz*, parecia não apenas ingênua, mas ridícula. Eu sentia que minha vida tinha acabado antes mesmo de começar.

O que me arrancou desse desespero foi o Projeto dos 100 Dias, uma iniciativa criada pelo designer e professor de Yale Michael Bierut, na qual você realiza um ato criativo por dia durante 100 dias: um desenho, um poema, uma fotografia ou qualquer meio que chame sua atenção. O objetivo do projeto é usar a disciplina como veículo para a inspiração criativa. Como diz Bierut: “É fácil sentir entusiasmo quando você está tomado por uma grande ideia. Mas o que fazer quando não se tem nada com que trabalhar? Ficar na cama?”.

No meu estado de derrota, se dependesse só de mim, minha resposta àquela pergunta provavelmente teria sido *sim*. O Projeto dos 100 Dias surgiu por sugestão de uma amiga da faculdade, que propôs que fizéssemos isso juntas para nos mantermos conectadas durante aquele período difícil. Meus pais estavam desesperados por encontrar algo que ancorasse nossos dias, algo em que pensar além das más notícias iminentes, e embarcaram na hora. Meu pai escreveu uma lembrança diária da infância na Tunísia (embora, numa homenagem a *As Mil e Uma Noites*, tenha insistido em escrever 101). Minha mãe pintou um azulejo por dia e, ao terminar, montou-os num escudo e pendurou-o sobre a minha cama como uma espécie de talismã protetor. O entusiasmo dos dois era contagiante, e assim, apesar da minha relutância, concordei em participar. E para meu ato criativo, escolhi aquilo que sempre tinha me dado conforto em tempos de tormenta: o diário.

Nem sempre foi fácil chegar até a página, mas o projeto dos 100 dias oferecia algo de que eu precisava muito: estrutura, compromisso e, sobretudo, um recipiente para minha mente inquieta. Comecei a usar o diário como um bloco de repórter, registrando fragmentos de conversas das enfermeiras ouvidas por acaso ou coisas que eu via pela janela do hospital: pessoas minúsculas de terno apressadas rumo ao trabalho; adolescentes se beijando nos bancos; as árvores do parque num dourado fosco, depois nuas de folhas, depois eriçadas de pingentes de gelo. Mantive diários de raiva, nos quais desabafava contra minha situação, contra meu corpo e suas traições, contra as exortações bem-intencionadas dos outros para eu “manter o pensamento positivo” e “continuar procurando o lado bom das coisas”. Registrei meus delírios de febre. Fiz rabiscos. Fiz listas. Explorei coisas que não conseguia dizer em voz alta, que não tinha sido capaz de admitir para os outros nem para mim mesma. Às vezes o que eu escrevia parecia insuportavelmente

pesado, mas depois eu sempre sentia alívio, como se um fardo tivesse sido tirado dos meus ombros. E para cada momento triste que eu relatava, comecei a perceber momentos bonitos e até engraçados se desenrolando ao mesmo tempo.

Escrever no diário durante a doença me deu uma maneira produtiva de lidar com minha nova realidade. Em vez de me fechar ou me render à desesperança, eu podia traçar os contornos do que estava pensando e sentindo, e, com isso, reconquistar algum senso de controle sobre aquilo tudo. E uma vez que eu descobri como enfrentar minhas circunstâncias na página, tornou-se possível me abrir para as pessoas ao redor e dizer a verdade sobre como eu realmente estava. Elas, por sua vez, começaram a fazer o mesmo, e juntas alcançamos novas profundezas de intimidade e amor. Aprendi que, quando você está em diálogo consigo mesmo, pode estar em diálogo com o mundo. Isso se tornou bastante literal cerca de um ano após meu diagnóstico, quando transformei aqueles registros do diário em matéria-prima para meu primeiro trabalho como escritora: uma coluna semanal no *The New York Times* na qual eu narrava a experiência de ser uma jovem adulta com câncer. Chamava-se *Life, Interrupted*.

No entanto, o que tinha acontecido comigo não era uma interrupção, algo que só aprendi muito depois. A palavra *interrupção* sugere uma pausa breve antes de retomar o que você estivesse fazendo. Minha doença não foi breve, e eu não seria capaz de simplesmente retomar minha antiga vida. Passei quatro anos devastadores em tratamento até ser declarada livre de câncer e deixar as implacáveis luzes fluorescentes do hospital. Tendo sonhado por tanto tempo com aquele dia, eu esperava um retorno rápido e feliz à minha vida de antes do câncer. Em vez disso, meu corpo estava destroçado, meu coração partido em mil pedaços, e o abismo entre a minha expectativa e a minha realidade era inaceitável para mim. Eu estava perdida na transição, presa entre um passado assombrado e um futuro que ainda não conseguia imaginar.



Naquele ano perdido depois de terminar o tratamento, parei de escrever no diário. Sentia que não tinha nada a dizer e, ao mesmo tempo, coisas

demais a dizer. Os acontecimentos da minha vida tinham me ensinado a não esperar que as coisas saíssem conforme o planejado, então sempre que eu tentava escrever no diário sobre minha estagnação e sonhar com meus próximos passos, as vozes da dúvida e do medo imediatamente se intrometiam. *E se você não estiver bem o suficiente?*, diziam. *E se algum perigo conhecido ou desconhecido virar o plano de ponta-cabeça? Qual o sentido de reconstruir tudo só para o teto desabar de novo?*

Danço esse tango com medo, talvez com mais frequência do que a maioria das pessoas, por causa da doença, mas todos nós fazemos uma versão disso, não é? Você passa por um término terrível e jura que nunca mais se envolverá com ninguém porque sente que não sobreviverá a essa dor outra vez. Você recebe uma carta de rejeição, e a ferida é tamanha que promete nunca mais se expor. Você quer tentar algo novo, mas se preocupa em ser ruim naquilo, com medo de passar vergonha, e por isso nunca começa. Mas eu sabia que uma vida guiada pelo medo era uma vida em que eu nunca fazia planos, em que me impedia de sonhar com ambição. Significava viver de forma segura e contida, sempre me protegendo contra o pior cenário possível. Em vez disso, eu queria viver com ousadia. Queria manter o melhor cenário possível em primeiro plano e deixar que ele guiasse minhas decisões e ações.

E então botei o plano mais absurdo que consegui reunir: um novo projeto dos 100 dias na forma de uma viagem solo de carro de vinte e quatro mil quilômetros cruzando o país, na qual eu visitaria desconhecidos que tinham me escrito enquanto eu estava no hospital, oferecendo histórias de suas próprias proezas, sua própria sabedoria e lucidez. Aquela viagem me colocou em movimento, literalmente, mas também me deu nova matéria-prima para a página. Meu *modus operandi* se tornou este: confiar e encontrar maneiras de me encantar com o mistério de como as coisas se desenrolam, mesmo que não seja o que você planejou, mesmo que esteja longe do ideal, e acreditar que encarar aquilo que você teme traz exatamente o que precisa. No meu diário, escrevi: *É possível alterar o curso do meu devir.*

Quando voltei para Nova York, percebi rapidamente que precisava de uma mudança. Depois de meses na estrada, em comunhão com suas paisagens imensas e desconhecidos transformados em anjos de rodovia, minha antiga vida já não cabia em mim. A cidade abalava meu sistema nervoso. Meu apartamento pequeno, com seus velhos

demônios à espreita nos cantos, começava a ofuscar minha perspectiva recém-conquistada. Eu também tinha recebido o que parecia um milagre nada pequeno: um contrato para um livro, o meu primeiro. Transformar em palavras tudo o que eu tinha visto e vivido exigiria espaço e concentração. Então, cinco anos depois do diagnóstico inicial, prestes a completar vinte e oito anos, embalei minhas coisas, subloquei o apartamento e me instalei numa cabana de toras em Vermont para escrever.

Era verão quando cheguei, e a vista era uma encosta suave emoldurada por mata, a copa das árvores num verde impossivelmente vívido. Perto do pé da colina havia duas macieiras, e de vez em quando cervos apareciam para morder as frutas caídas ou um urso-negro cruzava o prado com seu andar pachorrento. Tirando meu terrier vira-lata desgrenhado, Oscar, eu estava sozinha. Minha solidão era pontuada apenas por telefonemas de amigos como Max Ritvo, um poeta brilhante que estava no meio de um tratamento experimental para o sarcoma de Ewing em estágio avançado. Na maior parte do tempo, minha única companhia era a tagarelice da minha própria mente, e sem nada que distraísse ou direcionasse meus pensamentos, minha cabeça era uma cacofonia de confusão e dúvida.

Ali, no silêncio da cabana, eu era assombrada por todo tipo de grande questão existencial, sendo a mais urgente delas sobre escrever um livro de memórias e o que ele poderia revelar, sobre como começar um empreendimento tão épico, e não fazia a menor ideia de por onde começar. Jurei que estabeleceria uma meta diária de palavras e iria em frente na marra. Levantava às cinco da manhã, preparava um bule de café, acendia o fogão a lenha e me sentava à mesa da cozinha para escrever. Mas não existe nada como criar um documento em branco do Word com o título “Livro”, digitar as palavras “Capítulo 1” e ficar encarando o piscar impiedoso do cursor para invocar todos os medos de ser desmascarada como uma fraude, todas as inseguranças sobre levar um projeto criativo até o fim, todos os gemidos internos de “Quem é que se importa com o que eu tenho a dizer?”.

Então voltei ao diário. Comecei a fazer as “páginas matinais”, uma prática popularizada por Julia Cameron em *O Caminho do Artista*. O conceito é o seguinte: ao acordar, antes de escovar os dentes ou tomar café (antes de seu crítico interior despertar), você escreve três páginas

à mão, em fluxo de consciência. Nas minhas páginas matinais, eu escrevia sobre tudo. Sobre as árvores e os cervos, sobre segredos de infância, sobre solidão, sobre sonhos. Sobre coisas que eu tinha visto e feito na viagem de carro, sobre a síndrome de impostora que o contrato do livro havia deflagrado, e o pavor de escrever minha própria história apenas para ser mal compreendida ou criticada, ou, talvez pior que tudo, ignorada. Escrevi muito sobre a devastação do câncer e como ele havia feito metástase no meu relacionamento com o ex, a dor e o arrependimento que eu sentia pelo modo como tínhamos terminado. Escrevi sobre o luto acumulado de perder tantos companheiros de tratamento que tinham virado amigos para essa doença brutal, entre eles Max, que morreu poucas semanas depois de eu chegar à cabana. Escrevi sobre meu luto; escrevi sobre os poemas dele. Escrevi sobre o músico com quem eu tinha começado a sair e meu medo de me abrir para um novo amor. Escrevi sobre a pessoa que eu queria me tornar e a distância entre mim e ela.

Em vez de acordar ansiosa ou com medo, comeci a sentir um senso de propósito claro, ainda que modesto: tudo o que eu tinha de fazer era escrever minhas três páginas. A meta de três páginas parecia um desafio, mas um desafio que eu conseguia sustentar. Tornou-se minha meditação matinal, uma varredura na bagunça da minha mente. Isso me libertava da prisão do perfeccionismo e me permitia soltar o corpo e aquecer os músculos antes de mergulhar no restante do trabalho do dia.

Mas, com o passar das semanas, descobri que precisava de mais do que as páginas matinais para chegar lá. Sem dúvida, eu ficara melhor em transcrever o emaranhado caótico da minha mente, mas quando você está estagnada na vida, também pode ficar estagnada numa câmara solipsista dos próprios pensamentos. Era o meu caso. Eu não rompia com os mesmos padrões cansados de sempre. Eu me perdia em ciclos repetitivos. Comecei a largar a caneta quando a energia esmorecia, quando me flagrava remoendo as mesmas velhas queixas ou quando me exauria com mais um monólogo interminável e divagante sobre o ex. Eu estava oficialmente entediada com o som da minha própria voz.

Em busca de uma nova porta de entrada, procurei as vozes de outros escritores que tinham mantido diários célebres, como Sylvia Plath, Susan Sontag e Isabelle Eberhardt, antes de abrir meu próprio diário a

cada manhã. Para me instigar, para ir *além* de mim mesma, eu lia uma página ou até mesmo um parágrafo, quase sempre escolhido ao acaso.

A experiência era caleidoscópica. Uma frase, uma ideia, um episódio podia girar o cilindro, refratando e reenquadrando minha perspectiva. Plath é tantas vezes reduzida à sua história de dor, mas nos diários ela era engraçada e sagaz, e me fazia querer escrever com mais leveza. Sontag era investigativa e rigorosa, e ao lê-la eu me pegava cavando mais fundo, procurando sentido sob a superfície das minhas histórias. Os diários de viagem de Eberhardt transbordavam de aventuras selvagens (os amantes que ela tinha, as drogas que experimentava, os papéis de gênero que desafiava) e me deram permissão para explorar partes de mim que eu antes considerava território proibido.

Sempre acreditei que o diário transforma o isolamento em solidão criativa, uma alquimia silenciosa. E acontece que a leitura opera essa mesma mudança. Em vez de se sentir presa e sozinha com seus pensamentos, você está em conversa. Tem companhia. Naquele verão, mergulhei um pé na correnteza deslumbrante da não ficção de Annie Dillard. A atenção amorosa que ela dedicava ao mundo natural me mostrou que eu não estava sozinha nos bosques de Vermont: nas minhas caminhadas diárias, os troncos caídos, os fungos e as samambaias se tornaram companhia. Para entender melhor minhas próprias limitações corporais depois do câncer, li *Sobre a doença*, de Virginia Woolf, *Os Diários do Câncer*, de Audre Lorde, e os diários-arte híbridos de Frida Kahlo. Tantas vezes, a parte mais difícil de viver no entre-lugar é a sensação de estar sozinha, como se você fosse a única pessoa que já sofreu ou se sentiu perdida daquele jeito específico. De repente, eu estava em diálogo com essas mulheres, compartilhando nossas experiências com o corpo físico: seus desejos e seu sofrimento. As palavras delas arrancavam faíscas, acendiam perguntas novas e me lançavam em direções surpreendentes. Giravam o cilindro, e a luz caía de outro modo. Eu enxergava novas visões.

Eu não estava acostumada a receber estímulos dessa maneira. Quando comecei a escrever profissionalmente, não tinha estudado escrita de modo formal, e se alguém me mandasse escrever a partir de uma proposta, eu teria respondido: “De jeito nenhum”. Mesmo agora, uma proposta de escrita, por si só, parece dever de casa. Se alguém me diz, por exemplo: “Escreva sobre uma vez em que você mudou de