

FLAVIA MELISSA

*Sua
melhor
versão*

DESPERTE PARA UMA
NOVA CONSCIÊNCIA

Copyright © Flavia Melissa, 2017
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2017
Todos os direitos reservados.

Preparação: Elisa Martins

Revisão: Hires Héglan e Andréa Bruno

Diagramação: Maurélio Barbosa | designioseditoriais.com.br

Capa: Luiz Sanches Junior

Imagem de capa: Patricia Bernal

Ilustrações de miolo: wikki/shutterstock

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

M47s

Melissa, Flávia

Sua melhor versão / Flávia Melissa. - 1. ed. - São Paulo : Planeta,
2017.

ISBN 978-85-422-0894-8

1. Crescimento pessoal. I. Título.

16-38092

CDD: 658.3

CDU: 005.95/.96

2017

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Padre João Manuel, 100 – 21º andar

Ed. Horsa II – Cerqueira César

01411-000 – São Paulo-SP

www.planetadelivros.com.br

atendimento@editoraplaneta.com.br

Sumário

| | |
|-----------------|-----|
| Prólogo | 11 |
| Vida | 15 |
| Consciência | 83 |
| Espiritualidade | 123 |
| Epílogo | 233 |
| Agradecimentos | 237 |

A meus pais e minha irmã, por me ajudarem a ser quem sou. A meu marido e meu filho, por me despertarem diariamente para quem quero ser.

Que bela invenção é o homem.
William Shakespeare

Prólogo

Ninguém disse que seria fácil, mas também ninguém avisou que seria assim.

Quando eu era pequena e me falavam a respeito de um pote de ouro no fim do arco-íris, ninguém disse que existiam cores frias e cores quentes. Ninguém falou quão geladas elas poderiam ser na ausência do sol, nem quanto poderiam queimar sem uma brisa suave qualquer.

Quando me ensinaram a mergulhar, ninguém se lembrou de me alertar que, às vezes, a piscina está sem água ou que na água doce se afunda mais rápido que na salgada. E que no mar a gente não pode engolir água se sentir sede, porque assim se morre mais rápido. Me ensinaram que peixe grande com barbatana era perigoso, mas nunca me disseram que golfinho também é grande e tem barbatana, e, ai!, tantos deles passaram por mim e eu fugi, perdida no meu medo.

Quando me mostraram que existiam coisas que voavam, tinham asas mas não eram pássaros, eu abri a boca e não acreditei que alguém que subisse naquilo voltaria são e salvo para contar história. Eu senti medo ao vestir o capacete, fiquei com borboletas no estômago quando apertaram o cinto de segurança, e meu coração quase saiu pela boca quando ganhei os céus. E, naquele dia, quando



meu pai me mandou segurar firme o manche, eu segurei, mas fechei os olhos e não notei que era eu, a tão pequena eu, quem nos mantinha acima das nuvens.

Quando me mostraram que eu deveria pegar areia úmida para servir de base para construir meus castelos na praia, não me disseram que ela também seca quando exposta ao sol e que o destino de toda construção de areia é desaparecer. Assim, eu não aprendi que tudo é efêmero, que o passado pode ser tão real quanto o presente e que o futuro é uma grande bexiga colorida prestes a estourar. Eu não entendia quando via aquelas mulheres de branco jogando flores no mar, porque não sabia que, lá no fundo, haveria alguém para recebê-las.

Quando aprendi que plantas davam frutos e que, às vezes, devemos torrâ-los para que fiquem mais saborosos, ninguém me disse que também o ouro passa pelo calor do fogo para ser purificado. Que usar protetor solar apenas aumenta o fator de proteção de nossa pele. Ninguém me disse que eu seria capaz de suportar minhas próprias dores para me transformar em um ser humano melhor.

Quando aprendi que lagartas e borboletas não eram animais distintos, eu senti nojo e não entendi que todos nós temos que passar pelo aprisionamento do casulo para, um dia, colorir os jardins da vida. Não percebi que existia um sofrimento genuíno ali envolvido, não cogitei o quanto deveria doer asas enormes saindo de um corpinho tão delgado. Não me dei conta de que eu também era uma lagarta e que a clausura do casulo em breve seria minha amiga.



O casulo dói, mas também liberta, porque na escuridão nenhuma cor é fria ou quente demais. Na escuridão do casulo, a umidade não sufoca nem afoga, apenas protege e amolece a pele para que as asas finalmente saiam. No escuro lá de dentro, todos os castelos de areia podem ser eternos, pois nunca chegam, de fato, a ser finalizados; sempre mudam, mudam sempre.

E foi sozinha que eu aprendi sobre a inconstância e a impermanência que regem o ciclo de vida de todas as plantas, de todas as bexigas coloridas, de todas as meninas que, aos 7 anos, são capazes de ficar no sol com fator de proteção solar 2 sem se queimar e que seguram firme seus manches e se mantêm acima das nuvens.







Enquanto buscarmos a cura do lado de fora, seremos malsucedidos. É apenas aprendendo a olhar para dentro que conseguimos, efetivamente, tratar as feridas que dão origem à ideia de que nos falta algo. Dentro, dentro: é você, é você.



1.

Hoje. Madrugada. Estou sentada na minha cama, e um cigarro queima entre meus dedos. Não sei exatamente que horas são, mas sei que é mais tarde do que eu gostaria que fosse, principalmente levando em consideração a hora em que acordo amanhã de manhã e o que terei de fazer assim que sair de casa: atender pacientes. Muitos, o dia todo. Não sei ao certo para quê: sentir-se bem me parece cada vez mais um objetivo inalcançável. Não sei direito o que está acontecendo comigo, talvez eu devesse seguir o conselho do meu acupunturista e procurar uma terapia. Talvez eu pergunte a ele se me recomenda alguém. Talvez não. Talvez eu precise apenas que chegue logo a sexta-feira para entrar no carro e pegar a estrada. Talvez eu precise chegar à praia, ficar com as minhas cachorras e andar descalça. Sim, tudo de que preciso agora é andar descalça. Sentir a terra molhada nos pés, entre os dedos. Sentir a coceira das formigas me picando, ou dos pernilongos. Sentir alguma coisa que não seja esta angústia, este coração batendo rápido, esta mente indo de um lado para o outro, sem nunca descansar. Talvez não esteja acontecendo nada de errado comigo, talvez eu só esteja precisando desesperadamente de algo e apenas não saiba, ainda, do que eu preciso. Talvez seja isso. Tomara que seja isso, porque então significa que a cura existe. Sim, eu sei que ela existe, só não sei onde ela está. Mas se ela existe em algum lugar, posso encontrá-la. É exatamente isto que eu vou fazer: procurar pela minha cura. Sei que ela existe em algum lugar.





Quando faço um levantamento mental de minha vida, sei que me senti mal durante a maior parte dela. O trecho anterior, copiado de meu diário, é apenas um dos inúmeros com os quais fui preenchendo as páginas da minha existência, ao longo de anos e anos de busca por algo que eu não sabia o que era. Hoje sei: buscava por sentido. Eu queria desesperadamente que as coisas ao meu redor fizessem sentido, mas não faziam. Nunca fizeram. Na época eu não sabia o porquê e demorei muito tempo para compreender os motivos pelos quais minha vida parecia tão vazia.

Sou a filha mais velha de um casal formado por uma engenheira e um médico, ambos nascidos no interior de São Paulo. Tenho uma irmã 4 anos e 8 meses mais nova, e, durante muito tempo, foi só isso. O restante da família morava no interior, então sempre fomos apenas nós quatro. Tenho poucas lembranças de infância: as melhores são de épocas felizes quando eu viajava para “trabalhar” com meu pai no interior, onde ele tinha uma clínica. Eu ficava na casa da minha avó Guil e amava nossas tardes. Vó Guil me levava para fazer “expedições” pela vizinhança – cruzávamos um terreno baldio e, ao chegar à rua de baixo, estávamos em outra dimensão. Quando voltávamos para casa, suadas e exaustas da caminhada, ela me preparava um bife malpassado com salada de tomate e cebola e me deixava à tarde assistindo à



Corrida maluca na TV do quarto, já que a sala era o lugar preferido do meu avô João.

Outras lembranças felizes da infância: as viagens para a casa de praia, em Ilhabela, no litoral norte de São Paulo. Os passeios de veleiro com meu pai, depois de tomar “um belo café da manhã”, como ele dizia. As brincadeiras no jardim de casa, subir em pés de pitanga na praia, comer hambúrguer no centrinho da cidade e, depois, tomar sorvete com calda de caramelo – sempre gostei da calda de caramelo, nunca liguei para as de outros sabores. Os gatinhos que apareciam no quintal de vez em quando; certo dia tive um que se chamava Twispity – sabe-se lá de onde tirei esse nome. Sempre quis ter um animal de estimação, e, então, Twispity apareceu – ele sempre aparecia, todos os fins de semana em que descíamos para a praia. Mas era um gato de rua, daqueles sem orelha, com rabo quebrado e cegos de um olho, então ele também não durou muito. Um dia, deixou de aparecer. Até hoje gosto de imaginar que ele tenha encontrado uma casa com pessoas que não o abandonavam todos os domingos para voltar apenas na sexta-feira seguinte.

Abandono: essa palavra é muito forte para mim. Tirando as boas lembranças de infância e algumas outras que guardo até hoje (festas de aniversário no salão de festas do prédio com carrinho de cachorro-quente e pipoca, brincar com a minha mãe de falar nomes de frutas que comessem com a primeira letra da placa do carro da frente no trânsito da hora do *rush*, andar de patins na garagem do prédio enquanto a babá me aplaudia – “Isso, Flavia! Muito



bem!”), a sensação que me acompanhou durante grande parte da vida foi exatamente esta: abandono.

Durante muito tempo culpei meus pais por isso. Afinal, se eles não estivessem tão ocupados trabalhando para pagar coisas que eu não fazia questão de ter, talvez tivéssemos bons momentos em família com maior frequência. Eu não precisava do colégio tradicional e caro no qual estava matriculada; eu não entendia o porquê de não estudar na mesma escola de meus amigos do bairro. Eu não precisava aprender a falar italiano, assim como não precisava conviver com pessoas de sobrenomes importantes, perto das quais eu era apenas uma Ferreira sem importância, sem dinheiro, sem fins de semana nos clubes Paulistano ou Pinheiros e sem férias de final de ano na Disney em companhia da mãe que não trabalhava doze horas por dia. Eu precisava de um apoio que não sentia receber e necessitava desesperadamente que me perguntassem se eu estava bem.

Hoje, quando olho para trás, não posso afirmar ao certo se meus pais de fato não me perguntavam ou se eu, na verdade, apenas mentia dizendo que estava tudo bem – desde muito nova desenvolvi a habilidade de esconder muito bem o que eu sentia atrás de um belo sorriso e de um comentário bem-humorado. Eu não saberia descrever deste modo na época, mas a verdade é que eu sentia que existia algo muito errado comigo, torto e defeituoso, que jamais poderia ser descoberto pelos outros. Minha tarefa era apenas manter o sorriso no rosto e o brilho no olhar, mesmo que ambos fossem falsos. O importante era



continuar fazendo a todos felizes para que ninguém suspeitasse que existia um monstro dentro de mim; e, enquanto eu continuasse sendo bem-sucedida nessa tarefa, estaria tudo certo.



Desde muito cedo você foi ensinado que existe uma parte sua bonita, adequada e merecedora de amor; uma parte boa o suficiente para ser esfregada na cara das pessoas; e uma parte má e ruim que deve ser escondida a sete chaves do restante do mundo. Pouco importa como você aprendeu isso: pode ter sido ao fazer uma conta certa na escolinha e ganhar um carimbo de estrela na mão que arrancou sorrisos e reconhecimento de seus pais quando chegou em casa; pode ter sido quando você bateu no seu irmãozinho mais novo e viu a expressão de decepção estampada no rosto da sua avó que te pegou no flagra. Não importa: todos nós um dia passamos por essa experiência de segmentação e divisão de nosso próprio *eu*. O famoso psiquiatra suíço Carl Gustav Jung deu o nome de Ego à parte luminosa e de Sombra à parte considerada errada e defeituosa que todos nós sentimos possuir. E, desde então, passamos a maior parte de nossa vida buscando desesperadamente esconder de Deus e de todo mundo aquilo que, em tese, nos desabonaria de ser reconhecidos, amados e valorizados pelas outras pessoas. O que nos resta é uma vida vazia e sem sentido, feita de apenas metade de quem somos. O que fica é um



coração esburacado, malsucedido em amar a si mesmo por completo; afinal, parte dele não é merecedor de amor. E o que sobra, no fim das contas, é um você, um eu e um nós buscando desesperadamente preencher esse espaço vazio de coisas e pessoas que nos matem a saudade de nos sentir completos e inteiros, como um dia sentimos ter sido, há muito e muito tempo. **Enquanto buscarmos a cura do lado de fora, seremos malsucedidos. É apenas aprendendo a olhar para dentro que conseguimos, efetivamente, tratar as feridas que dão origem à ideia de que nos falta algo. Dentro, dentro: é você, é você.**



Minha mãe conta que, quando eu nasci, mal o médico terminara de cortar sua barriga e lá estava eu chorando de fome. E arremata dizendo que sempre fui muito gulosa e que fazia barulhos tremendos ao sugar a mamadeira vazia quando ela acabava. Nunca fui de deixar resto de comida no prato, e meu comportamento contrastava enormemente com o de minha irmã, que sempre foi magrinha, comia pouco e até mesmo deixou de crescer, durante um ano inteiro, porque não gostava de se alimentar. Durante uma época, costumávamos trocar os pratos: eu me servia e ela também e, então, eu dava a ela o meu prato e vice-versa. Nunca dava certo: ela não conseguia comer tudo o que eu havia servido, e eu acabava arrematando suas sobras, comendo até mais do que comeria se não tivéssemos feito a troca.



Desde muito cedo meu descontrole alimentar podia ser notado – e até mesmo você, leitor atento, pode ter reparado no fato curioso de que quase todas as minhas lembranças de infância envolvem comida: bife e salada de tomate, sorvete com calda de caramelo, hambúrguer e o tal do “belo café da manhã”. A verdade é que rapidamente me transformei em uma criança roliça, o que me tornava alvo de comentários maldosos e de bullying na escola cara e tradicional. Meu segundo nome, Melissa, era também o nome da famosa marca de sandália que vinha com uma pochete de plástico – o que rendia todo tipo de zoeira e de trocadilhos maldosos: “Melissinha vem com a pochezinha... Mas a sua é de verdade!” e, rápidos, beliscavam minha barriga e saíam correndo. Eu chorava, o que me fazia ser mais zoada ainda. Duvido que meus pais soubessem o que se passava – já comentei como estava me tornando **uma expert em camuflar minhas frustrações**.

Minha pré-adolescência foi marcada pelo efeito sanfona, e não era raro eu ter três ou quatro diferentes numerações de roupas no armário. Eu não jogava nada fora, na esperança de usar algo de novo ou de deixar de usar algo que estava usando. Complexada com meu corpo, fui a última das amigas a ficar com um menino – eu tinha quase 15 anos quando dei o primeiro beijo. Simplesmente não achava que pudesse ser atraente a alguém do sexo oposto. Eu evitava os espelhos e as ocasiões sociais nas quais pudesse ser olhada e vista por outras pessoas e, pensando bem, acredito que até tenha chegado a desenvolver algum tipo de comportamento de esquiva: eu tinha pavor



de ir a certos lugares sozinha e, com o tempo, fui me tornando absolutamente dependente de outras pessoas em meu dia a dia. Eu me tornei aquele tipo de pessoa que movia mundos e fundos para que a melhor amiga estivesse junto em uma festa, nem que isso significasse chegar bem mais tarde, ir embora bem mais cedo e, entre uma coisa e outra, não conversar com mais ninguém a não ser com essa amiga para que ela não se sentisse deslocada na festa onde não conhecia praticamente ninguém e quisesse ir embora antes do que havia sido combinado.

Quase duas décadas depois, esse comportamento receberia um nome: **codependência emocional**, ou a tendência de fazer tudo por todo mundo o tempo todo, na esperança de ser a salvadora da pátria de quem se sentia mal consigo mesmo. Assim, me enxergava menos sozinha, esburacada e incompleta. Hoje me parece óbvia a influência de minha dinâmica de personalidade sobre minha escolha profissional; não é à toa que me formei psicóloga.

É engraçado como, quando estamos em meio ao olho do furacão, não **vemos as coisas como elas são de fato**. Eu nunca enxerguei o fio condutor entre minhas ações e sempre acreditei que estivesse no controle de minha vida. Nunca imaginei que existisse uma parte minha que eu não conhecia e que determinava as minhas ações e atitudes sem que eu, de modo consciente, pudesse suspeitar de algo. Tudo parecia estar de acordo com o que eu havia planejado para mim.

Até que, um dia, absolutamente tudo deixou de fazer sentido.

