

João da Silva

# Quantas vidas temos?

coolbooks

*Aos meus pais, pilares do que sou.*

*Ao Joãozinho e à Teresa, por todo o amor  
e por tudo o que me ensinam todos os dias.*

# Índice

Prefácio.....	11
Introdução .....	13
Primeira parte.....	21
I – Não passarei por este caminho senão uma vez.....	23
II – O berlinde estragado.....	32
III – Aceitar algo de mau para receber algo de bom.....	36
IV – Voar.....	55
V – Meu pai.....	80
VI – Perdoar.....	87
VII – Procure os seus milagres .....	92
VIII – De um dia para o outro, tudo pode mudar.....	109
IX – Segurar as rédeas de nós próprios.....	124
Segunda parte .....	163
X – O sonho é tudo .....	165
XI – Sobe todas as montanhas. Desce-as. Volta a subir.....	191
XII – Um pequeno pássaro.....	209
XIII – Ter consciência do que somos.....	212
XIV – Estou em paz .....	229
Terceira parte.....	243
XV – Da nossa memória.....	245
XVI – Os pais que não tiveram.....	257
XVII – O caderno dos desejos.....	273

XVIII – Ser uma pessoa melhor todos os dias .....	283
XIX – A liberdade e o silêncio.....	297
Epílogo .....	307
Posfácio .....	311
<i>Agradecimentos</i> .....	319

## Prefácio

Desde criança que me perguntam: «Qual é o teu herói?» Desde criança que respondo, com acusado pesar do efeito da desilusão: «Não tenho.» Era mais fácil ter um «Deus». Seria mais amável ter uma resposta. Mas a minha resposta... são várias. Ao longo do tempo, tenho-me cruzado com personagens pelas quais sinto uma profunda e reverente admiração. São personagens comuns e, ao mesmo tempo, únicas na sua história e na forma como a partilham, como a contam, como inspiram.

Na história de João da Silva, na sua história que deu um livro, há um trecho que, para mim, resume a obra e toda uma série de atributos deste homem que não preciso de escrever porque pode lê-los nas entrelinhas deste episódio: *«A certa altura, ocorreu-me que o Joãozinho, o meu filho, que tinha um ano e meio quando fiquei doente, dificilmente teria memória de mim se eu morresse. Isto porque as minhas primeiras memórias de infância rondam os 5 ou 6 anos. Vai daí, estipulei para mim próprio uma meta: eu teria de ficar vivo até ele atingir essa idade, para que pelo menos pudesse ter memória do pai. Acredito que ter um objetivo fez toda a diferença. Neste momento, ele já tem 11 anos e estou certo de que nunca se esquecerá de mim. Espero que pelas melhores razões!»*

O Joãozinho tem agora um herói. Um homem, a quem nos ocorre que fizesse tudo numa sessão de hemodiálise menos aquilo que fez exatamente: com o braço direito ligado à máquina, João da Silva

treinou a escrita com a mão esquerda até conseguir escrever a um bom ritmo.

Há quem lhe chame teimosia, diz João da Silva neste seu livro. Talvez seja «só» vontade. E, com a força da vontade da mão esquerda do João, chegam-nos outras personagens que ligam as pontas soltas destas páginas: chega-nos Edmundo, o senhor Hiroshi, o cirurgião que, em tempos, mandou chamar a família do autor, julgando restar-lhe apenas horas de vida, e, claro, Zacarias, com a sua metáfora do berlinde, que ajuda a explicar como entendeu João da Silva a quimioterapia e a diálise.

Foi com grande vontade que aceitei escrever esta introdução.

É surpreendente descobrir pessoas comuns que empurram montanhas com estes «poderes sobrenaturais» exclusivamente patrocinados pela vontade.

O Joãozinho ganhou um herói. E eu também.

Júlia Pinheiro

# Introdução

Nunca vou esquecer o dia 10 de junho de 2016. Ao fim da tarde, verifiquei que a caixa do correio estava, como de costume, entupida com publicidade não endereçada. Fui buscar a chave a casa e abri-a a custo, pois havia muito papel a perturbar o funcionamento do trinco. Quando finalmente a consegui abrir, percebi não ter mãos para tanta papelada, pelo que, enquanto perguntava a mim próprio porque não tinha ainda colado um autocolante que impedisse que ali se acumulasse tanto papel, atirei tudo para o chão, empurrando depois o monte com o pé para junto das escadas, onde me sentei a seleccionar o importante. Por baixo de dezenas de folhetos coloridos, destacava-se um envelope branco identificado com remetente e destinatário, mesmo à antiga. Achei curioso, pois as pessoas, e falo também por mim, perderam o hábito de enviar cartas particulares. Não prestei particular atenção ao que estava escrito no envelope e cheguei até a desviar o olhar para o céu, tentando lembrar-me de há quanto tempo não recebia uma carta ou um postal que não fosse do hospital ou das Finanças. Sem chegar a conclusão alguma, voltei a olhar para o sobrescrito, agora com atenção, e foi com espanto que li o remetente: «O Presidente da República». Pensei tratar-se de uma publicidade mais original ou uma brincadeira, mas, ao mesmo tempo, ao sentir entre os dedos a qualidade do envelope, fiquei com a forte sensação de que se podia tratar efetivamente de uma carta do Presidente. Abri o envelope com cuidado, para não o estragar, e retirei um pequeno cartão assinado pelo nosso Presidente da República, o professor Marcelo Rebelo de Sousa, e que dizia: «Muitos parabéns! Bem-haja!» Ao reler esta mensagem tão simples, as

lágrimas correram-me rosto abaixo. Sentei-me nas escadas de entrada do prédio e pensei em tudo o que tinha passado até àquele momento, em todas as mensagens que me haviam chegado depois do lançamento do meu livro *O sofrimento pode esperar*, e chorei de orgulho e alegria. Não que a mensagem do nosso Presidente fosse mais importante do que as outras, nada disso, mas era diferente, palpável, única. Vivemos numa era digital, de conteúdos efémeros, formatados pelo tipo de letra X ou Y. Não há formato nas palavras escritas pela mão que segura uma caneta; por mais que se repitam os dizeres, nunca duas palavras escritas à mão se repetem na forma. E, mais importante ainda, escrever à mão faz parte da nossa formação enquanto pessoas, é uma expressão única e sensorial, muito mais do que letras unidas umas às outras. Infelizmente, a escrita à mão é cada vez menos utilizada. As pessoas escrevem sobretudo em teclados de computadores ou nos ecrãs dos *smartphones*, onde as palavras mais emotivas ou com maior significado são irreversivelmente ultrapassadas por outras corriqueiras, no desenrolar das conversas, sendo grande o risco de se perderem entre milhares de caracteres.

O cartão do Presidente da República repousa hoje numa cópia do livro que escrevi. Visito-o de vez em quando para recordar todas as lágrimas de dor, desespero e sofrimento que me foram pedidas para enxugar, bem como todas as palavras de gratidão, amor e esperança que me fazem sentir grato todos os dias por ter tido a oportunidade de partilhar a minha história e de finalmente me encontrar. Conseguirmos ser nós próprios é, por vezes, a coisa mais difícil do mundo. Tantas e tantas vezes pensei se seria simplesmente a imitação de alguém. Somos obviamente um somatório de um sem-número de coisas que absorvemos desde que nascemos; tenho consciência disso desde muito cedo, mas, ao mesmo tempo, sempre temi não encontrar o meu próprio caminho, embora tivesse, por vezes, a sensação de que ele se estava a formar discreta e silenciosamente dentro de mim. Só o compreendi totalmente depois dos 40



anos. No dia 10 de junho de 2016, sentado nos degraus de acesso ao prédio onde vivo, tornou-se cristalino um propósito que até então permanecia nublado na minha mente.

Durante quase toda a minha infância sonhei que seria jogador de futebol. Contudo, aos 13 anos, num momento de introspecção, percebi que não seria esse o meu caminho. Não teve que ver com a conscientização de que não tinha jeito para o futebol, até porque acho que tinha (os meus amigos vão desmentir-me!), nem tão-pouco por falta de empenho na tarefa, pois desde pequeno que sinto ter uma energia quase inesgotável e boa parte dela gastava-a aos pontapés na bola durante dias inteiros, tentando teimosamente bater recordes pessoais de toques sem deixar a bola cair. O que se passou, então? Esta é uma pergunta à qual só consigo responder agora, 30 anos depois.

A explicação para o desvio do caminho que, durante mais de uma década, acreditei ser o meu futuro, e que, na altura, se manifestou através de uma forte e contínua sensação de inquietação (tão forte e contínua que se manteve durante quase três décadas; era aquilo que clinicamente julgo designar-se estado de ansiedade permanente) foi a descoberta da minha voz interior. Sinto-me afortunado e grato por essa descoberta, pois sei que muitas pessoas nunca a conseguem descobrir, perdendo, assim, a possibilidade de obter a resposta às perguntas mais importantes das nossas vidas: O que queremos? Em que acreditamos? O que somos? O que fazemos aqui?

Não é fácil responder a estas perguntas. Aliás, diria até que nada é mais difícil do que responder a estas perguntas. Podemos até ter uma intuição sobre a resposta a alguma delas ou a um par delas, mas poucos serão os que conseguem dar resposta a todas, como me têm dito diversas pessoas a viva voz ou por escrito. Costumo dizer-lhes que não é grave não conseguir responder àquelas perguntas e que a procura pelas respostas pode, por si só, atribuir um significado à vida. Acrescento ainda que mais preocupante e castrador é não procurar as respostas ou, pior ainda, saber as respostas e ignorá-las, preferindo viver num estado de constante

infelicidade pela contradição entre o que fazem e aquilo para que nasceram. Acredito que a descoberta da nossa missão no mundo é um processo inacabado e que nos vamos descobrindo aos poucos, intercalando momentos em que «ouvimos» com clareza a nossa voz interior – quando nos sentimos plenamente felizes com a forma como estamos a viver – com outros de surdez absoluta, por exemplo, sempre que nos sentimos à deriva, perdidos e infelizes.

Vivi sem rumo durante décadas, repetindo amiúde a expressão «não nasci para isto», zangando-me e vitimizandome, ao invés de procurar aquilo para que tinha nascido. O «não nasci para isto» não seria a minha voz interior a avisar-me de que o caminho não era por ali? Eu acredito que sim. E também acredito que todos nós temos esta «voz guia», simplesmente há que encontrá-la. Se ainda não a descobriu, experimente fazer algumas perguntas a si próprio e pode ser que se comece a descobrir: «O que me faz sentir preenchido e feliz? O que gostava realmente de fazer na vida? Quais eram os meus sonhos de criança? Quais são os meus sonhos agora? O que me apaixona ao ponto de me fazer sorrir?» Estes são apenas alguns exemplos das perguntas que podemos fazer para vasculhar dentro de nós. Utilize estes exemplos ou simplesmente inspire-se neles para criar as suas próprias perguntas e comece a descobrir-se. Nada é mais valioso para a sua felicidade do que essa descoberta. Não tenha medo de fazer perguntas e muito menos de as responder. Não há perguntas estúpidas! Mesmo que um sonho pareça estapafúrdio ou impossível, não o renegue. Não há impossíveis. E assim que ouvir um murmúrio da sua voz interior, siga-a com todas as suas energias.

Desde crianças que somos ensinados a procurar fora de nós a nossa vocação, a nossa felicidade ou a solução para os nossos problemas. Nada disso se encontra fora de nós, mas sim no interior. Há quem lhe chame «consciência», «espírito», «eu superior» ou «Deus». Eu chamo-lhe voz interior. Simplesmente porque é uma voz o que oiço. Vinda de dentro. Lembro-me como se fosse hoje do momento em que

a descobri. Foi numa fria e chuvosa tarde de inverno. Eu estava re-  
tido em casa, quando tudo o que queria era estar lá fora aos pontapés  
na bola. Enquanto olhava, através do vidro do meu quarto, para o en-  
lameado campo de futebol que havia construído com alguns amigos  
num terreno em frente a casa, a minha voz interior fez-me sentir que  
havia algo dentro de mim que eu tinha de partilhar com o mundo. Só  
não me explicou exatamente o que era ou como o iria fazer. Apesar de  
viver com essa perturbadora dúvida, que me acompanhou durante  
décadas, eu sentia que não estava sozinho: eu falava e sentia que al-  
guém me ouvia. E respondia-me! Na altura, eu tinha a certeza de que  
era Deus. Depois, muito mais tarde, tive dúvidas sobre a sua existên-  
cia, dúvidas que posteriormente – e devido a uma série de infortúnios  
que considereei uma injustiça terem acontecido comigo – se transfor-  
maram em certeza. Hoje, confesso que já não tenho certezas algumas  
nem quero ter; respeito todas as crenças ou credos que tragam paz  
aos seus crentes.

Na minha pré-adolescência, eu sentia que «alguém» me acom-  
panhava durante todas as horas do dia, apoiando-me em tudo o que  
fazia, sendo que era à noite, quando me deitava para ir dormir, que  
sentia um conforto especial por essa «presença». E era nessa altura  
que agradecia por tudo o que de bom me tinha acontecido durante  
o dia e partilhava os meus anseios e receios, pedindo saúde e sorte  
para os meus familiares e amigos. E chorava quase sempre. Aliás, se  
não chorasse, parecia que a «comunicação» não corria bem. Chorava  
de tristeza, de medo, de ansiedade e, menos vezes, de alegria. Não  
que o mundo que me rodeava fosse infeliz, nada disso, recebi muito  
amor e carinho por parte da minha família e de alguns amigos, mas  
sempre fui uma criança melancólica. E a verdade é que acredito que  
essa melancolia e uma vincada tendência para o pessimismo e para  
criar cenários dramáticos e desastrosos na minha cabeça originaria,  
muitos anos mais tarde, uma enfermidade que quase me matou. Em  
criança – e na adolescência –, sentia muitas vezes que não havia fu-  
turo para mim. Hoje sei que não conseguir ouvir a nossa voz interior

também é isso: sentir que não há futuro. Acredito piamente que um permanente estado de falta de rumo, infelicidade e tristeza potencia o aparecimento de doenças e voltarei a este assunto com grande pormenor neste livro. Há 30 anos, eu disfarçava a melancolia com alguma expansividade em família ou entre os amigos mais chegados, mas era, na verdade, um rapaz muito tímido e assustado com o mundo. Gosto de acreditar que a minha vida tem sido um processo evolutivo nesse sentido, embora continue a ver-me como um rapaz tímido, ainda que muito menos assustado.

O livro de crónicas *Deste mundo e do outro*, de José Saramago, que estudei no 6.º ou 7.º ano, mudou a minha vida, pois comecei a olhar para os escritores, e para José Saramago em particular, com avassaladora admiração, com o exagero emocional que habitualmente acompanha as transformações físicas e psicológicas do início da puberdade. Via os escritores como seres mágicos que me transportavam para outros mundos, onde descobria sensações, emoções e sentimentos que desconhecia. Os escritores, e mais concretamente as suas obras, semearam em mim o gosto pela escrita.

Confesso que não fiz muito para ser escritor, tendo-me habituado a deixar correr os dias ao sabor do que o vento trazia ou levava, vivendo a meio gás, não me sentindo realizado em nada que fizesse. Não era feliz. Progressivamente, deixei de ouvir a minha voz interior, distraí-me com outras coisas e fui vivendo a vida em piloto automático, com as prioridades erradas e tomando inúmeras decisões que me magoaram, assim como a outros. O sonho foi sendo adiado, pois pouco ou nada escrevia. E até deixei de ler. Contudo, a nossa voz interior consegue fazer coisas por nós mesmo quando a ignoramos e acabei por ingressar no curso de Comunicação Social, algo que sempre pensei ter acontecido por acaso, mas que agora, quase 20 anos depois, acredito ter sido a minha voz interior a orientar-me em direção ao meu sonho. A consequência natural foi ter-me tornado jornalista, com a escrita a passar a fazer parte da minha rotina diária.

O meu primeiro livro, *O sofrimento pode esperar*, é um diário, um livro espontâneo, um testemunho que não aconteceu depois de uma iniciativa do género «agora vou escrever um livro», representando antes a expressão dos meus pensamentos e emoções quando, a certa altura da minha vida, adoeci com cancro. Um acontecimento pesado e doloroso, mas que acabou por se tornar, a vários níveis, numa oportunidade de vida. Foi o início de uma autodescoberta e o mote para a concretização do meu sonho de infância.

Perguntam-me muitas vezes quando vou escrever outro livro. Costumo responder de forma vaga, com um «estou a tratar disso», sem especificar uma data, o que suscita genericamente duas perguntas: «sobre o que é?» e «vais manter-te no mesmo assunto?» De início, tinha sempre muita dificuldade em dar uma definição exata, pois este livro é sobre tanta coisa ao mesmo tempo. Por vezes, algumas pessoas indiciavam que devia afastar-me do tema da doença. Ouvi sempre as opiniões de forma positiva, mas na verdade nunca considerei renegar o ponto de partida para a minha autodescoberta: o cancro. Até porque foi a partir daí que as pessoas se começaram a identificar com a minha história e a pedir a minha ajuda. Se não tivesse vivido o que vivi, aquele primeiro livro não teria acontecido, e este muito menos. Não posso renunciar à origem de tudo só porque há quem entenda que a doença vende poucos livros. Felizmente, a editora com que trabalho entende ser mais importante a mensagem do que as vendas e dá-me toda a liberdade de expressão.

Contudo, à medida que comecei a avançar na escrita, percebi que podia resumir todo o livro numa única palavra: vida. E foi isso que comecei a responder a todos os que me perguntavam: «É sobre a vida.»

Ao cair da noite, hora nobre do desespero face às agruras da vida, quando o frio penetrante da impotência ameaça atirar-te para a triste escuridão, procura em silêncio o sol no teu coração. Acredita.

Acredita sempre. O caminho iluminar-se-á. É na hora mais escura que mais brilha a tua luz.