

SOPHIE SABBAGE

O QUE
ENCONTRANDO CORAGEM,
O CÂNCER
SENTIDO E UMA
ME
NOVA PERSPECTIVA DE VIDA
ENSINOU



SEXTANTE

Para minha alma gêmea, John Sabbage, e para Gabriella,
nossa filha cheia de vida – o melhor remédio.

E para o falecido Dr. K. Bradford Brown, que me
ensinou a ser corajosa e emocionalmente livre em
resposta a todos os acontecimentos indesejados da vida.

Pacientes excepcionais se recusam a ser vítimas. Eles estudam e se tornam especialistas em seu próprio tratamento. Eles questionam o médico porque querem entender seu tratamento e participar dele. Eles exigem dignidade, querem ter sua individualidade respeitada e desejam ter controle, independentemente do comportamento da doença.

– Bernie S. Siegel

Terra Santa

Sophie Sabbage

Existe um lugar no mapa
onde o mapa acaba.
Sem sinalização ou guia turístico;
sem língua para traduzir
ou cidades com nomes comportados.

Existe um lugar no caminho
onde o caminho acaba.
Sem presunções ou condições;
sem filosofias para seguir
ou profetas para obedecer.

Existe um lugar no horizonte
onde o horizonte acaba.
Sem pores do sol para encerrar o dia;
sem marés para medir o tempo
ou linhas para nos limitar.

Existe um lugar no planeta
onde o planeta acaba.
Sem países ou pactos;
sem leis para viver
ou crenças para adotar.

Existe um lugar no mapa
onde o mapa acaba.
Suas estradas são feitas de luz.
Sua sinalização aponta para o verdadeiro norte.
A revelação é a regra.

Sumário

Prefácio	13
Introdução	17
CAPÍTULO 1: A bússola	27
CAPÍTULO 2: Aceitando a doença	39
CAPÍTULO 3: Entendendo sua doença	63
CAPÍTULO 4: Conhecendo seu propósito	82
CAPÍTULO 5: Estabilizando seu corpo	95
CAPÍTULO 6: Clareando a mente	107
CAPÍTULO 7: Comandando seu tratamento	129
CAPÍTULO 8: Dançando com a tristeza	151
CAPÍTULO 9: Saindo da concha	170
CAPÍTULO 10: O melhor remédio	187
Epílogo: Vivendo milhares de vidas	197
Sistemas de apoio	210
Agradecimentos	217

Prefácio

*por Dr. Francisco Contreras,
presidente do conselho do Hospital Oasis of Hope,
em Tijuana, México*

Estudei cirurgia oncológica na Universidade de Viena, na Áustria, e venho clinicando como especialista em câncer ao longo dos últimos 30 anos. Centenas de pacientes já me imploraram: “Retire o câncer. Quero ele fora de mim!” Tive poucos pacientes como Sophie Sabbage. Ela se destaca porque, ao ser diagnosticada com câncer, em vez de entrar em pânico, começou um processo de descobertas. Sophie incorporou o fato de que a morte é uma parte natural do ciclo da vida, não uma tragédia. Ao afastar a angústia da morte, ela liberou sua energia para focar na vida. Encontrou o renascimento nesta simples constatação: a verdadeira tragédia na vida é vivê-la envolta pelo medo e pela disfunção em vez de saborear cada momento de maneira alegre e repleta de amor. Cada dia é um presente valioso de Deus, e Sophie desvendou os segredos para o bem-estar completo de seu corpo, de sua mente e de seu espírito. Neste livro, ela apresenta dicas para revelar as possibilidades de viver a vida de modo pleno – apesar do câncer, ou talvez por causa dele.

O professor Viktor Frankl, também da Universidade de Viena, ensinou com perfeição uma verdade fundamental. Ele era o su-

cessor natural de Sigmund Freud como chefe do departamento de psiquiatria, mas, tragicamente, nunca teve a oportunidade de assumir o cargo. Viktor era judeu e, quando Hitler assumiu o poder, foi preso e levado para Auschwitz. Embora tenha perdido toda a família no campo de concentração, ele teve força de vontade para viver. Encontrou propósito em seu sofrimento e viveu por muitos anos ensinando às pessoas este princípio fundamental: você nem sempre consegue escolher as circunstâncias que vive, mas pode escolher sua atitude e sua reação em relação a elas. Sophie escolheu viver de forma significativa. Sua atitude é contagiante.

Vários anos antes de conhecer Sophie, tive um paciente com uma postura parecida com a dela. Em 1986, ele veio de Londres para o Oasis of Hope, no México, para se tratar. Havia sido diagnosticado com câncer de pulmão e metástase na coluna vertebral e no fígado. Seu oncologista lhe dera apenas três meses de vida, mas ele não aceitou esse prognóstico desanimador e optou pelo tratamento alternativo do câncer em meu hospital. Quando chegou, precisou ser carregado numa maca porque os tumores que pressionavam sua coluna o paralisavam. Nunca esquecerei a maneira como olhou para todos nós e disse: “Vou viver!” Foi tão convincente que seu corpo acreditou nele. Em apenas duas semanas, os tumores diminuíram o suficiente para que a paralisia temporária cedesse. Ele saiu do hospital andando. Depois de mais algumas consultas, o câncer entrou em remissão total. Trinta anos depois, está vivo e livre do câncer! Quando confrontado com a ameaça da doença, ele não perdeu tempo se preocupando. Reavaliou suas prioridades e transformou em missão fazer as pazes com os filhos, que estavam afastados. Suas relações com os familiares começaram a melhorar, assim como seu corpo. Ele permitiu que o câncer curasse sua vida.

Sophie está fazendo o mesmo. Neste livro tão bem escrito, ela não prega sua mensagem de esperança; ela a vive ao longo das pá-

ginas e diante de todos. Tenho certeza de que você vai se inspirar com suas orientações sobre como transformar a crise provocada pelo câncer numa jornada de autodescoberta. À medida que for lendo, você aprenderá a amar e a confiar em Sophie, porque ela é transparente a respeito de sua experiência com a doença. A cada virada de página, fica a sensação de que ela está segurando sua mão enquanto você segue seu próprio caminho.

Introdução

Eu me lembro de estar na sala de espera da radiologia do hospital seis semanas depois de ter sido diagnosticada com câncer de pulmão metastático “incurável”, estágio IV. Estava pronta para começar a radioterapia num grande tumor na vértebra C3, no pescoço, que vinha destruindo a minha coluna vertebral e provocando uma dor muito forte. Eu tinha múltiplos tumores em diversos locais – pulmões, nódulos linfáticos, ossos e cérebro –, mas este fora selecionado porque colocava em risco minha mobilidade e ameaçava minha “qualidade de vida”.

Segundo meus médicos, como não era possível salvar minha vida, preservar sua qualidade era agora o principal foco deles – o que me deixou irritada. Eles pareciam ter me confiado ao meu destino estatístico sem me dar a chance de ser uma das raras pessoas que inexplicavelmente superam as adversidades. Fizeram de tudo para não usar a palavra “morte” ou colocar um prazo final, mas o que estava sempre subentendido quando falavam comigo era algo como: *Independentemente do que acontecer, Sra. Sabbage, não fique muito esperançosa, porque você vai morrer.* Eu nem havia começado o tratamento, mas a janela da oportunidade já se fechava diante de mim.

Enquanto aguardava a sessão de radiação, ainda me sentia em estado de choque. Concordara em fazer aquele tratamento específico porque me virar na cama à noite e me levantar tinham

se tornado tarefas muito difíceis. Já não conseguia pegar no colo minha filha de 4 anos. Precisava aliviar a dor para pensar, para escutar, para perguntar e, de alguma forma, de qualquer forma, *decidir* que diabos ia fazer.

Eu estava sem equilíbrio. Minhas mãos não conseguiam encontrar o corrimão que me ajudava a descer as escadas no escuro. Os novos procedimentos apareciam lentamente, como um cortejo de despedida de minha existência anterior: exames de imagem, idas de trem a Londres para consultas com especialistas, exames de sangue, formulários de seguro, linhas em minha agenda acrescentadas aos compromissos da fase anterior ao diagnóstico (como eventos sociais e de trabalho), encontros para contar a novidade para as pessoas de modo a torná-la real.

O câncer derrubou num instante os portões da minha vida certinha. Um dia eu estava normal, no outro uma simples dor aguda nas costas se revelou um enorme tumor pressionando meu pulmão. Ao longo de três semanas, meu diagnóstico se desdobrou em imagens aflitivamente lentas, todas elas de uma sutileza brutal em sua precisão – até que, finalmente, quando ouvi que eu tinha mais tumores no cérebro do que era possível contar, o universo explodiu como um balão de gás e ficou jogado, murcho, na minha mão trêmula.

À medida que cada exame de imagem chegava, minha força vital diminuía e se esfumava como se fosse uma lua minguante. Eu cuspi sangue quando tossia, ficava sem ar ao subir escadas e tive que parar de dirigir porque havia perdido quase toda a visão do olho esquerdo. Estava cansada e sentia frio. Muito, muito frio. Talvez fossem as doses de radiação dos exames que despejavam tão rápido uma espiral de coisas em mim, mas o próprio medo e a surpresa são forças poderosas que ricocheteiam pelo corpo como balas. Era como se o próprio conhecimento estivesse me matando. Assim que acreditei que minha vida acabara, minha

força vital começou a se afastar para outra sala e a eliminar as janelas e a mobília, dobrando o meu futuro e colocando-o na última gaveta, depois diminuindo as luzes e parando os ponteiros do relógio de parede.

Eu sabia que, se quisesse ter alguma chance de estar presente no aniversário de 5 anos da minha filha e comemorar com uma grande festa os meus 49, precisava mudar a imagem da situação na minha mente. Não queria negar o que estava acontecendo comigo, mas também não me sentia disposta a aceitar as lúgubres previsões sobre o meu inevitável fim. Ficava furiosa quando as pessoas começavam a se despedir de mim e reclamava com as enfermeiras se elas me tratassem como se eu estivesse num asilo à espera da morte. Eu queria saber cada detalhe da minha situação e rejeitava as interpretações das outras pessoas sobre ela. Estava disposta a deixar o desfecho nas mãos de Deus, não na de meus médicos ou das estatísticas. Pelo tempo que fosse possível, eu queria escrever a minha própria história e de jeito algum viveria a versão deles.

Meu marido, John, me acompanhou ao hospital no dia em que fiz a primeira sessão de radioterapia. Quando ainda estava sentada na sala de espera, recebi uma mensagem afetuosa de uma amiga, e talvez não tivesse deixado as lágrimas correrem tão livremente se John não estivesse ao meu lado. A enfermeira designada para me atender se aproximou de imediato para perguntar se eu estava bem. A preocupação dela me pareceu sufocante em vez de reconfortante; era como se ela tentasse me neutralizar em vez de me apoiar, como se, de alguma forma, minhas lágrimas me prejudicassem, alarmassem os outros pacientes ou, pior, lhes dessem permissão para chorar também. Que outro momento mais adequado para chorar do que esse? Que momento mais apropriado para homenagear a vida que estava se esvaindo no rastro de meu diagnóstico, de lamentar o futuro que estava sendo arrancado de mim, de soluçar como uma viúva pela luz que se apagava?

Agora era o momento de *sentir*, não de emudecer; de estar totalmente atenta à minha experiência; de permitir que todo tipo de mensagem e de gesto carinhoso quebrasse qualquer barreira que ainda estivesse protegendo o meu coração; de estar acordada, consciente e viva para valorizar as coisas prazerosas que precisavam ser lembradas e as esperanças não correspondidas que precisavam ser lamentadas. Eu tinha consciência do silêncio estoico que pairava como uma névoa espessa sobre a sala de espera da radioterapia. O torpor. O rio subterrâneo de perguntas não respondidas. O terror subliminar. As orações. A intensidade dos diversos grupos de pacientes esperando que uma parte de seus corpos fosse queimada e um aspecto da nossa mortalidade ficasse órfão.

– Você está bem? – perguntou a enfermeira de novo, dessa vez com mais urgência, sua ansiedade se infiltrando em minha pele.

Segurei com suavidade a mão dela para confortá-la antes de responder:

– Acho que devo ser a única aqui que está.

Ela recuou, confusa e em dúvida sobre o que dizer ou como ajudar, já que eu não podia ser convencida a parar de chorar. Então se afastou silenciosamente e manteve distância em minhas visitas subsequentes ao hospital. Eu era uma anomalia, uma anomalia vulnerável e sem pudores num contexto onde predominava a censura ao sofrimento.

Após a radioterapia no meu pescoço, outra enfermeira se aproximou de mim e me entregou um pedaço de papel. “Esta é a data de sua próxima consulta, Sra. Sabbage”, ela disse de maneira objetiva, claramente informando que não havia mais nada que eu precisasse fazer ali naquela manhã.

Verifiquei o dia na minha agenda e disse a ela que já tinha um compromisso naquela data. Lá estava o incômodo de novo: o alarme visível no rosto da enfermeira porque eu dera a resposta errada.

– Mas é sua sessão de radioterapia – replicou ela.

– Eu entendi, mas não estarei disponível – insisti.

Talvez eu pudesse ter reagendado o que havia planejado. Talvez estivesse sendo egoísta ao não me encaixar no sistema, mas algo deu forças à minha coluna doente para manter a postura. Eu não ia aceitar aquilo. Não ia. Não ia ouvir que devia acatar a ordem sem que me fosse respeitosamente perguntado se eu tinha disponibilidade. Se havia um momento para ser egocêntrica, era esse. Desesperadamente doente, eu sabia que era vital tomar minhas próprias decisões em cada etapa da jornada – agendar meus tratamentos de acordo com meus compromissos, não o contrário; ser autora e protagonista de minha história. Apesar dos conselhos frequentes para priorizar as consultas em detrimento de todo o resto (subtexto: *ou você vai morrer*), uma atitude mais afirmativa em relação à vida e potencialmente mais saudável entra em cena: meu impetuoso, violento e indomável senso de identidade.

Recebi muitas outras notificações de agendamento de consultas, com as devidas datas e locais, antes de meu oncologista entender a mensagem. Não era culpa dele. O sistema no qual ele está inserido é assim: um sistema que nos engole quando recebemos o diagnóstico de câncer. Ele se movimenta como o tráfego veloz numa autoestrada. Antes que você se dê conta, é surpreendido pelos faróis, sem visibilidade do que está vindo em sua direção. Sua agenda fica cheia de consultas, receitas são aviadas sem muitas explicações e decisões são tomadas em seu nome – tudo isso enquanto sua mente ainda está tentando aceitar o seu diagnóstico.

Quando a vida está em risco e toda decisão parece potencialmente perigosa, muitos pacientes de câncer querem que os médicos tomem as resoluções por eles. Eu entendo isso. Se você deseja percorrer sua jornada dessa forma, este livro pode não ser do

seu interesse. Mas, se você sente que gerenciar o seu tratamento, confiar em seu conhecimento e se responsabilizar pelos próprios cuidados é por si só um tratamento – um remédio psicológico para as células que pode ser tão importante quanto os medicamentos que está tomando e a comida que está ingerindo –, então estou escrevendo para você.

Este livro é para o paciente de câncer que deseja permanecer um ser humano digno e capaz no momento em que os médicos e o diagnóstico são apavorantes e você está tão chocado que mal consegue calçar os sapatos pela manhã. Você é pego no meio do fogo cruzado entre a medicina ortodoxa e a alternativa e, curiosamente, o sistema médico trata você como uma doença, não como um ser humano. Ele também se destina ao paciente de câncer que tem um palpite de que existe algo a ser aprendido, conquistado ou mesmo transformado – se ele ao menos soubesse como lidar com essa doença de maneira diferente da que a maior parte da sociedade lida. Ele é para o paciente de câncer, mas talvez para qualquer paciente de qualquer doença que esteja procurando outro caminho.

Esta obra é parte autobiografia e parte autoajuda. Estou escrevendo para ajudar você a ser o autor de sua história com sabedoria, realismo, criatividade e coragem. Quero compartilhar com você o modo como estou percorrendo meu caminho em meio ao choque, ao terror, à tristeza e ao constrangimento das outras pessoas diante do meu prognóstico – e como estou mantendo uma pesquisa permanente sobre a natureza, as causas, as lições e os benefícios dessa doença devastadora porém enriquecedora.

Comecei a escrever este livro dez meses depois de meu primeiro diagnóstico. Estou vivendo com o câncer, mas todas as minhas metástases desapareceram e o tumor primário em meu pulmão teve uma redução de tamanho de cerca de 65% – um progresso que a equipe médica que cuida de mim descreve como

“extraordinário”. Ao mesmo tempo, como qualquer paciente no estágio IV, vivo a recorrente possibilidade de o câncer sofrer uma mutação e marchar como um exército através de meu corpo mais uma vez. Meu câncer é sistêmico e incurável, mas estou vivendo com ele. Na verdade, estou me fortalecendo com ele. Converso com meus médicos, a quem sou imensamente grata, e não falto a nenhuma consulta. A diferença é que agora eles me perguntam quando estou disponível e *sugerem* em vez de *dizerem* o que devo fazer. Nós nos tornamos parceiros colaborativos em vez de ficarmos presos à autoritária dinâmica médico-paciente, que ainda prevalece em grande parte da cultura médica.

Minha doença, sem dúvida, ainda pode me matar. Na realidade, se eu considerar as estatísticas, as previsões e as probabilidades de quem tem câncer de pulmão estágio IV, sou um caso perdido. Mas prefiro não fazer isso. Escuto o que eles dizem com zelo e humildade para reduzir as camadas resistentes da negação que me protegem de palavras como “terminal” e “incurável” até que possa escutá-las sem me fragmentar como um cristal. Opto por entender a doença sem me entregar a ela, me resignar sem sucumbir, gritar meu nome do alto das estatísticas antes que minha identidade seja soterrada no frio anonimato dos números. Não tenho ilusões a respeito da gravidade de meu estado, mas agora sou capaz de confiar docilmente no amanhã sem medo de cair, de me afogar ou de me queimar.

Quero viver quase mais do que tudo. *Quase*. Dedico os dias, as horas e os minutos a prolongar a vida, com a inabalável intenção de criar minha filha até ela se tornar adulta, de envelhecer com meu amado marido e de fazer a diferença que gosto de pensar que vim ao mundo fazer. Mas a maior vitória não é sobreviver ao câncer, por mais heroico que isso possa parecer e por mais firme que seja o meu propósito de fazê-lo. A maior vitória é preservar minha individualidade, qualquer que seja o desfecho – o “Eu”

duramente conquistado que nem pertence ao meu corpo nem vai se desintegrar com ele –, e saber que permiti que ela se desenvolvesse apesar do câncer, mesmo enquanto a minha carne definhava. E a única maneira que conheço de fazer isso é efetuando uma escolha digna, conscienciosa e corajosa de cada vez.

No início desta jornada, o médico que me diagnosticou e revisou minha primeira tomografia, além de realizar a broncoscopia (um procedimento que não é para os fracos), disse uma coisa extraordinária antes de me encaminhar para o oncologista:

– Não se torne uma paciente, Sra. Sabbage. Viva a sua vida.

Levei a sério suas palavras. Isso permitiu que eu buscasse mais do que escapar do meu prognóstico ou morrer corajosamente. Quando eu estava naquele choque inicial profundo – me sentindo prestes a desaparecer, numa espécie de noite sem fim –, aquele médico despertou a melhor parte de mim. A parte que sabe que o futuro não está escrito, que tudo acontece com um propósito maior do que podemos enxergar e que, quando o caos se instala, podemos tanto aceitar nosso destino quanto nos rebelar. Acho que venho me rebelando desde então.

Neste livro, vou apresentar uma parte da pesquisa que realizei, os tratamentos que escolhi, a dieta que decidi seguir e os recursos que fizeram uma grande diferença para mim. Espero que esses dados ajudem você a encontrar os atalhos em meio à massa de informações existentes sobre o câncer, muitas delas conflitantes. Também recomendo livros e filmes específicos que considero essenciais para qualquer pessoa diagnosticada com essa doença.

Mas não sou médica nem especialista de qualquer tipo. Sou uma pessoa que tem câncer e uma facilitadora da transformação humana. Não tenho qualificação para ajudar você a superar o seu problema. Mas sou qualificada para ajudá-lo a superar o seu *condicionamento*, o que acredito também ser essencial para o processo de cura. Posso mostrar-lhe como ficar bem, mesmo quando

estiver se sentindo mal, e como resolver as questões emocionais que podem ter contribuído para a sua doença.

Não preciso acrescentar este livro à coleção dos já lançados sobre dieta, bem-estar e protocolos de tratamento. Entretanto, *posso* auxiliar você a mapear toda essa informação, com a mente clara, a intuição afiada e uma forte noção de individualidade. Quer se livre ou não do câncer, você ainda pode se libertar do câncer. Ou seja, libertar-se do medo que o alimenta; libertar-se do prazo que ele impõe; libertar-se do poder que ele exerce sobre as suas escolhas; libertar-se das crenças nefastas que contaminam seu processo de cura; libertar-se da percepção da inevitabilidade do seu destino.

Embora eu não possa oferecer milagres ou curas mágicas, espero que este livro permita que você encontre uma cura que de outra forma talvez não encontrasse. A partir da minha experiência, e dos vinte anos em que trabalhei com pessoas para despertar suas mentes e libertar seus espíritos, criei um processo prático e transformador que auxiliará você a assumir total responsabilidade por seu tratamento e a obter real conhecimento sobre sua doença. *Meu objetivo é ajudar os pacientes de câncer a transformar sua relação com a doença de forma a serem transformados pelo fato de terem câncer, não importando o desfecho – viver ou morrer.*

Portanto, espero que esta leitura o inspire a sentir a vibração da vulnerabilidade, a energia do propósito, a liberdade da autenticidade e a maravilha de forjar o seu próprio caminho pela floresta densa e escura que às vezes parece não oferecer trégua ou escape. Torço, principalmente, para que você perceba que o câncer tem algo a ensinar; basta você saber como ouvir o que ele está tentando dizer.

Foi isso que os domadores de cavalos aprenderam a fazer com os animais – entendendo sua linguagem e se comunicando com eles de uma maneira completamente diferente. Eles

testaram os limitados níveis de entendimento e atingiram um novo patamar, trabalhando em harmonia com o cavalo para conquistar sua cooperação em vez de tentar “quebrá-lo” por meio da dominação e do controle. O processo de adestramento faz com que o cavalo se “alie” aos humanos e se disponha a aceitar sua liderança, escolhendo ser guiado por eles.

De maneira parecida, tentamos destruir o câncer há décadas, até mesmo séculos, com pouca eficácia quando comparamos ao progresso que a medicina obteve no tocante a outras doenças. Temos uma relação hostil e de confronto com essa doença, que ainda não tem uma cura confiável. Temos consciência dos fatores que contribuem para o câncer, mas poucas causas irrefutáveis para ele, e o número de pessoas diagnosticadas aumenta exponencialmente. Portanto, talvez seja o momento de abriremos um canal de comunicação com a doença num nível completamente diferente, criando uma nova perspectiva no relacionamento com ela por meio de um trabalho harmonioso que conquiste sua cooperação. Talvez seja o momento de sair do campo de batalha e entrar na sala de aula. Talvez seja o momento de perguntar não apenas como podemos curar o câncer de nossos corpos, mas também o que o câncer está nos dizendo sobre como curar nossas vidas.

Esta é a minha pesquisa. Sou uma paciente de câncer fazendo tudo que posso para aprender com a doença e mudar a minha vida por causa dela. Estou gravemente doente, apesar de estranhamente bem. Sinto-me mais agradecida ao câncer do que temerosa. Vivo num espaço rarefeito entre a vontade de viver e a necessária aceitação da morte. Vejo o modo como o pássaro canta ao amanhecer e se doa até o último suspiro na proeza de ser ele mesmo. Quero viver dessa maneira. Convido você a viver exatamente assim também, até que nossas histórias terminem.

Capítulo 1

A bússola

Ser diagnosticada com câncer é um desafio multifacetado para a mente, o corpo, o coração e o espírito. Não se trata absolutamente de uma jornada apenas física, embora muitas vezes seja tratada como tal.

Meus médicos perguntam como está o meu corpo, não o meu coração. Eles querem saber como estou lidando com os efeitos colaterais dos medicamentos, não como estou enfrentando o medo que assalta grande parte dos meus dias ou as ondas de tristeza que a princípio quebravam com força e que agora continuam o seu vaivém sobre mim. A medicina convencional me aconselha a adotar uma “dieta balanceada” de proteínas, carboidratos e vegetais e garante que não tem problema comer açúcar. Meus terapeutas alternativos estão convencidos de que o câncer se alimenta do açúcar (entre outras coisas) e imploram para que eu o corte completamente da minha alimentação.

No início, fiquei devastada. Eu não sabia que direção tomar nem que planos fazer. Queria viver, por isso precisava de um plano de sobrevivência; mas, como tinha um câncer “incurável”, precisava também de um plano para morrer. Eu tinha o maior salário da família, mas estava incapacitada de trabalhar. Então, enquanto tentava me agarrar à terra firme após o tsunami provocado por meu

diagnóstico, coloquei de lado a consultoria que comandava havia 20 anos. Parecia muito simbólico que minha visão tivesse sido afetada. Eu só conseguia enxergar alguns metros à frente. Tudo ficou embaçado, precário, vago. Minha capacidade de antever o futuro, uma habilidade que sempre tivera, desapareceu rapidamente à medida que o tempo se esvaía, espalhando-se como areia.

Por mais aterrorizador que tudo fosse, me percebia abençoada de muitas maneiras. Eu tinha amigos ao meu redor que *perguntavam* o que meu coração sentia e que estavam dispostos a mergulhar nas profundezas do medo junto comigo. Além disso, de certa forma, fui treinada para essa experiência. Trabalho nesse ramo. Busco despertar a mente e libertar o espírito ao capacitar as pessoas a aliviarem o sofrimento desnecessário, a liberarem sua criatividade em resposta a ocorrências indesejáveis e desafiadoras, a se expandirem diante de limitações aparentemente insuperáveis e a se transformarem por conta do que lhes acontece – até seu último suspiro. Portanto, minha jornada depois do diagnóstico de câncer começou com as habilidades que eu tinha aprimorado ao longo de 20 anos, uma fé profunda em qualquer carta que o jogo da vida me oferecesse e uma determinação de permitir que o câncer despertasse o meu espírito mesmo que ele destruísse o meu corpo.

Eu aproveitei os recursos internos e externos para percorrer o caminho pela floresta densa e escura (quase sempre contraditória) de elementos:

- A surpresa e a negação
- O medo e a tristeza
- O sistema médico do Reino Unido
- Uma série de tratamentos alternativos
- Os conselhos conflitantes dos profissionais ortodoxos e dos alternativos

- A surpresa, o medo e a tristeza vividos pelas pessoas que me amam
- Os múltiplos fatores possíveis que contribuíram para a minha doença
- A necessidade de apoio prático, emocional e financeiro
- A escolha de relacionamentos que realmente me apoiem enquanto abro mão daqueles que não o fazem
- A criação de lembranças com minha filha de 5 anos enquanto imagino acompanhá-la no dia de seu casamento
- A organização das coisas enquanto faço tudo que posso para melhorar

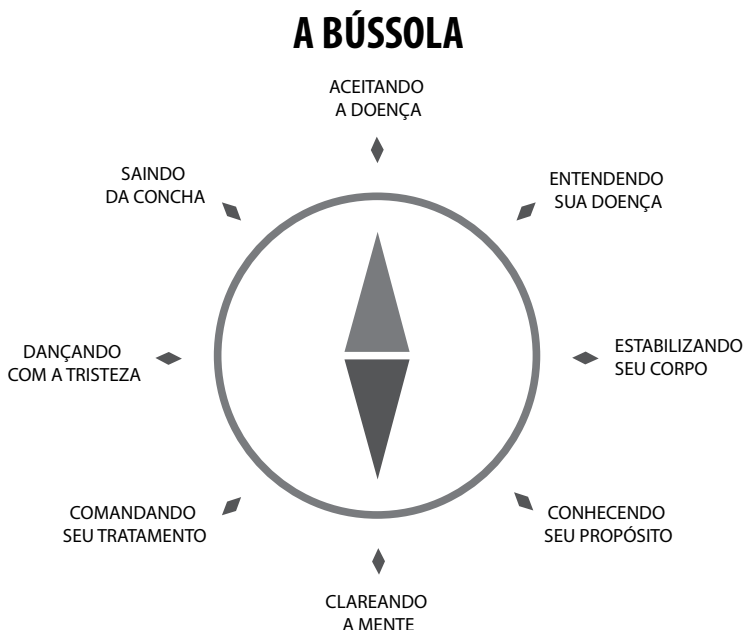
Hoje escrevo com a visão normalizada e clara. Estou bem o suficiente para escrever e compartilhar um programa que criei para ajudar outras pessoas a percorrerem suas jornadas do câncer com energia, propósito e autonomia.

Considere este livro uma bússola que o auxiliará quando você estiver perdido, uma maneira de mapear seu avanço em qualquer momento, dependendo do que estiver lhe acontecendo. Como uma bússola, ele é projetado para se adaptar ao seu ambiente e às suas circunstâncias, para ajudá-lo, onde quer que você esteja neste instante, a encontrar seu caminho. Muitas vezes, nas noites escuras do inverno, você se perceberá cercado por árvores tão altas que o impedirão de ver as estrelas. Outras vezes, se achará de pé numa clareira sobre um tapete de flores, o rosto banhado por raios de sol num lindo dia de céu azul primaveril.

Coloquei os exercícios deste programa numa ordem específica para atender aos objetivos deste livro, porque eles fazem sentido cronologicamente, de acordo com a minha própria experiência. Por exemplo, fiquei tão doente logo após meu diagnóstico que precisei *estabilizar meu corpo* antes de poder me concentrar em *esvaziar minha mente*.

Embora apresentado de maneira linear, trata-se de um processo circular. É provável que você fique pulando entre vários tratamentos. Apesar de a *estabilização de meu corpo* ter sido minha prioridade inicial, também foi um momento essencial para eu aprender a lidar com o choque provocado por meu diagnóstico, que é uma etapa crítica para *o esvaziamento da mente*. Da mesma forma, nas primeiras semanas, passei muitas horas por dia fazendo pesquisas para *entender minha doença*. Li, assisti a filmes, pesquisei na internet, conversei com especialistas na área de câncer e troquei ideias com outros pacientes.

Na maior parte do tempo, você saberá para onde deve direcionar sua atenção, mas pode usar esta bússola para lembrar daquilo a que mais precisa estar atento. Este é um processo holístico no qual você fica no centro segurando sua bússola e procurando seu caminho para os limites externos de cada uma das experiências, como e quando você precisar da ajuda delas.



Veja aqui um resumo do sistema completo, seus propósitos e suas etapas-chave, sendo que tudo está explicado em detalhes nos capítulos subsequentes.

Aceitando a doença (Capítulo 2)

Esta é uma fase na qual é importante se envolver de maneira plena desde o começo. Ela tem a ver com superar o choque do diagnóstico, independentemente de o câncer ter sido detectado no estágio inicial ou mais adiantado, enquanto você define alguns fundamentos sólidos para a jornada que virá. Esta fase é ao mesmo tempo prática e psicológica. Ela envolve:

- a) **Emocionar-se:** expresse seus sentimentos em vez de ficar entorpecido e evitar demonstrar o que está sentindo, o que acontece com muita frequência quando somos confrontados com notícias chocantes.
- b) **Enfrentar os fatos:** por mais difícil que seja, encare a realidade de sua situação, pois quanto mais você sabe a respeito de sua doença, mais força tem para reagir.
- c) **Pedir ajuda:** entre em contato com qualquer pessoa disposta a ajudar e crie um sistema forte para lhe fornecer apoio e facilitar sua jornada.
- d) **Estabelecer limites:** defina os limites necessários em relação ao seu trabalho e aos seus relacionamentos, de modo que você possa poupar energia para as escolhas difíceis e os tratamentos desafiadores de sua jornada com o câncer.

Entendendo sua doença (Capítulo 3)

Educar a si mesmo sobre seu tipo específico de câncer é uma das coisas mais importantes e fortalecedoras que você pode fazer

após receber o diagnóstico. Deixar tudo a cargo dos seus médicos e fazer o que eles mandarem ou descobrir exatamente o que está enfrentando e quais são os tratamentos disponíveis (ou não) são opções que lhe cabem. Você pode fazer uma parceria com seu médico e com qualquer outro terapeuta que encontrar com mais confiança, inteligência e liberdade para escolher o seu próprio caminho. Esta fase envolve:

- a) **Fazer perguntas sobre tudo:** dedique-se a pesquisar de forma permanente, objetiva e corajosa a natureza de sua doença e o que ela significa para sua vida.
- b) **Fazer o dever de casa:** pesquise os diferentes protocolos de tratamento disponíveis no país e no exterior para conhecer suas opções.
- c) **Evitar as estatísticas:** mantenha-se longe das informações desestimulantes e atemorizantes que discutem os indicadores, não as inevitabilidades.
- d) **Reconstituir as causas de sua doença:** descubra os possíveis fatores que podem ter contribuído para seu câncer e esteja disposto a abordá-los um por um.

Conhecendo seu propósito (Capítulo 4)

Costumo dizer que minha fé é o vento que infla minhas velas e que meu propósito é o leme do barco. O propósito é uma força poderosa quando escolhido de maneira consciente e com profundo comprometimento. Ele guiará todas as suas escolhas e decisões nesta jornada, então é importante defini-lo o mais cedo possível. Sobreviver ou melhorar? Aguentar ou desistir? Assumir o controle ou deixar que alguém cuide de você? Superar as dificuldades ou amadurecer com a experiência? Viver ou morrer? Não existem respostas corretas. Apenas escolhas.

Suas escolhas. Feitas de maneira ousada e corajosa. Esta fase envolve:

- a) **Analisar sua realidade:** revise os fatos de sua doença e as circunstâncias de sua vida, de modo a determinar as limitações e as possibilidades com precisão e sabedoria.
- b) **Saber o que você realmente quer:** considerando sua situação, dedique-se de maneira honesta, profunda e corajosa ao que deseja de verdade – seja a disposição ferrenha de lutar ou a decisão serena de desistir.
- c) **Entender por que você quer:** descubra suas intenções mais profundas e sinceras e imagine os resultados que deseja criar.
- d) **Decidir o que fazer:** tome decisões claras e monte um plano prático, específico e viável para apoiar seu propósito (ou propósitos).

Estabilizando seu corpo (Capítulo 5)

Esta fase vai depender do tipo de diagnóstico. Se o câncer for detectado precocemente, seu corpo pode se encontrar estável o suficiente para melhorar ainda mais nas outras fases. Se ele for diagnosticado em estágio mais adiantado, você vai precisar dar prioridade a:

- a) **Agir com rapidez:** identifique as coisas que você pode fazer de imediato para estabilizar seu barco no mar e prepare-se para escolher o passo seguinte com sabedoria.
- b) **Mudar a dieta:** em meio aos argumentos contra e a favor das “dietas para o câncer”, há muitas coisas válidas e algumas que o bom senso manda ignorar. Mas a realidade é que há muitos riscos a se considerar se você não mudar a dieta.

- c) **Desintoxicar o ambiente a seu redor:** crie um contexto para que sua jornada seja curativa, consciente, estimulante, intencional e dedicada a seu bem-estar.
- d) **Desintoxicar seu corpo:** minimize a toxicidade em seu corpo para que o câncer tenha menos recursos para crescer.

Clareando a mente (Capítulo 6)

Esta fase tem tudo a ver com sua humanidade, com a aceitação de sua vulnerabilidade e com a luta contra o inevitável medo que nos aprisiona quando somos diagnosticados com câncer. Também tem a ver com encarar os medos, os sentimentos e as crenças limitantes que trazíamos dentro de nós havia anos, mas aos quais não prestávamos atenção. Do meu ponto de vista, o câncer tem raízes emocionais e psicológicas, bem como físicas e ambientais. Essa é a natureza da doença. No mínimo, é importante continuar amenizando o estresse que gera o medo. E, se você estiver disposto a investir no desbloqueio dos caminhos emocionais em seu organismo, melhor ainda. Isso envolve:

- a) **Reviver os choques que você sofreu** (eventos significativos pelos quais passou): aprenda a prestar atenção aos momentos específicos em que você reagiu de forma negativa e amedrontada.
- b) **Acabar com os pensamentos negativos:** perceba e elimine as falsas crenças (sobre si mesmo e sobre o câncer, a vida e a morte), assim como as suposições e as previsões em relação ao futuro que geram medo desnecessário e resultados limitadores.
- c) **Fazer escolhas conscientes:** decida como agir e o que fazer considerando o que é realmente verdade – em vez do que você teme, acredita ou imagina ser verdade.

- d) **Conseguir apoio emocional:** pois não existe momento mais adequado nem justificativa melhor para investir em seu bem-estar mental, emocional e espiritual, além de dedicar-se à cura física.

Comandando seu tratamento (Capítulo 7)

Esta fase tem a ver com tomar conta de seu plano de tratamento ao se sentir suficientemente informado e tranquilo para assumir a tarefa. Já foi comprovado que os pacientes que controlam o próprio tratamento se saem bem melhor do que aqueles que não o fazem; então esta é uma atitude a ser adotada, um plano a ser colocado em prática. Isso envolve:

- a) **Ouvir os especialistas:** crie uma parceria com os médicos, cujos conselhos, experiências e recomendações você ouve com atenção enquanto efetua perguntas inteligentes e faz suas próprias escolhas.
- b) **Usar sua bússola intuitiva:** esta é sua vida, e cada decisão nesta jornada deve partir de você. É importante começar a dar atenção à intuição, aquele instinto que o leva a saber o que fazer quando as pessoas a seu redor dão conselhos diferentes ou o pressionam a seguir numa direção específica.
- c) **Criar o próprio plano:** monte o seu plano baseado na sua pesquisa e no que sua intuição aponta como certo para você.
- d) **Preservar a individualidade:** descubra maneiras de permanecer uma pessoa em primeiro lugar e, em segundo, um paciente. Dessa forma você mantém a autoestima num sistema que muitas vezes vê você como a doença em vez de enxergá-lo como um ser humano.

Dançando com a tristeza (Capítulo 8)

Este é um convite para redefinir completamente sua relação com a tristeza e aceitá-la como uma força curativa profunda em sua existência. A tristeza não foi feita para ser escamoteada até que o fim seja inevitável nem perpetuada por seus entes queridos após sua partida. Tampouco está destinada exclusivamente àqueles que rotulamos de “terminais”. Quando você descobre que tem câncer, são grandes as chances de a tristeza se infiltrar de modo silencioso em sua vida, assim como o medo. Mas, ao contrário do medo, que é devastador e destrói a sanidade, a tristeza restaura a mente da maneira certa e nos deixa completos. Além de esclarecer sua verdadeira natureza, este capítulo apresenta três saídas para a tristeza:

- a) **Listar as perdas:** assuma todos os arrependimentos, perdas e decepções que acumulou ao longo da vida, mas pelos quais ainda não se permitiu sofrer.
- b) **Enumerar seus arrependimentos:** renuncie a todos os “deveria...” e “e se...” que causam uma dor incalculável, e muitas vezes não identificada, quando nos confrontamos com nossa mortalidade.
- c) **Respeitar suas esperanças:** permita-se abrir mão das esperanças e dos sonhos que agora são verdadeiramente inviáveis e ressuscite aqueles que ainda têm chances reais de se concretizar, talvez em especial porque você está doente.

Saindo da concha (Capítulo 9)

É aqui que o trabalho feito nos capítulos anteriores pode levá-lo a uma nova perspectiva em sua relação com o câncer, convidando-o a um diálogo totalmente diferente com sua doença. Um diálogo que possibilita que você encontre a pérola dentro da ostra,

que descubra os tesouros ocultos e inimagináveis que seu câncer pode oferecer quando você lhe dá atenção e lhe pergunta o que ele o convida a mudar em sua mente, em seu coração e em sua maneira de ser. Esta é uma pesquisa alquímica que promete um tipo diferente de medicina, aquele que transforma o medo em gratidão, a mágoa em admiração e a amargura em esperança – o tipo que pode proporcionar a cura emocional e espiritual numa jornada de cura física sem qualquer garantia.



Tudo isso parece *muita coisa* para entender quando você está abalado com o impacto da notícia – e talvez ainda esteja lidando com os sintomas físicos que limitam o funcionamento do seu organismo. Eu me lembro de me sentir, durante semanas, completamente sobrecarregada com todas as informações que descobria, com os conselhos que recebia, com as decisões que me peguei tomando e com as emoções que me invadiam.

Portanto, é o seguinte: *Você não precisa entender tudo de uma vez só. Precisa apenas dar um passo e um respiro por vez.* Eu criei este processo para facilitar sua jornada, não para dificultá-la. Quero que ele seja o mais abrangente possível, de modo a lhe oferecer a melhor oportunidade de atender às suas necessidades, mas você pode priorizar os elementos que parecem ideais para si e pedir ajuda se não se sentir bem o suficiente para realizá-los.

Este sistema levou quase um ano para ficar pronto. Quando fui diagnosticada – dez meses antes de escrever estas páginas –, havia dúvidas se eu viveria mais do que alguns meses, mas ainda estou aqui. E ainda estou empenhada em cumprir todo o programa, um passo trôpego por vez.

Recomendo que você leia este livro capítulo por capítulo, usando uma bússola para navegar na própria rota em meio ao

território de seu diagnóstico e à reação a ele. Acima de tudo, escute a bússola da vida e os eventos externos inesperados que chamam sua atenção e redirecionam suas escolhas, às vezes de maneira surpreendente.

Por exemplo, foquei mais na cura emocional no verão porque meu corpo se encontrava estável, mas precisei colocar as emoções em banho-maria novamente quando fui levada para o hospital com uma crise aguda de cálculo renal. Expeli uma pedra pela uretra naquele dia e, depois de uma noite no hospital, eles receberam remédios para dor e me liberaram para ir para casa até que as pedras remanescentes fizessem o mesmo caminho excruciante rumo à liberdade. Duas semanas depois, eu ainda estava exausta e com dores, quase entrando em desespero. Finalmente, um urologista maravilhoso teve pena de mim por eu ter câncer e se ofereceu para retirar as pedras cirurgicamente em vez de me fazer esperar que elas descessem. Na verdade, eu gostaria de ter optado por um procedimento chamado litotripsia, que não envolve anestesia geral, mas naquela ocasião, contrariando o bom senso, concordei com a cirurgia.

Apesar de não ter certeza de haver escolhido a melhor intervenção médica, eu sabia que precisava deixar todo o restante de lado enquanto *estabilizava o meu corpo* novamente. O trabalho emocional podia esperar. Essa era a realidade que eu necessitava enfrentar naquele momento. Depois disso, tive condições de voltar a cuidar do meu coração, de *clarear minha mente*, de *dançar com a tristeza* e de cumprir qualquer outra parte do programa para o qual a vida me direcionasse.

É assim que este processo funciona. Ele é uma bússola para guiá-lo quando a estrada acaba e as placas desaparecem. Acima de tudo, ele é uma parceria momento a momento entre você, seus terapeutas e a própria vida.

INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br
e curta as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.



www.sextante.com.br



facebook.com/esextante



twitter.com/sextante



instagram.com/edorasextante



skoob.com.br/sextante

Se quiser receber informações por e-mail,
basta se cadastrar diretamente no nosso site
ou enviar uma mensagem para
atendimento@sextante.com.br

Editora Sextante
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br