

# MICHELLE OBAMA

## A LUZ QUE NOS ILUMINA

---

SUPERAR  
TEMPOS DE  
INCERTEZA

---

*A todos os que se servem da sua luz para fazer com que os outros se sintam vistos.*

Dedico este livro aos meus pais, Marian e Fraser, que me inculcaram os valores que, desde sempre, nortearam o meu périplo pelo mundo. A sua sabedoria, fruto do bom senso, fez da nossa casa um espaço onde me sentia vista e ouvida, onde pude praticar tomar as minhas próprias decisões, onde consegui tornar-me a pessoa que queria ser. Sempre me apoiaram, e, graças ao seu amor incondicional, aprendi muito cedo a reconhecer a minha própria voz. Estou-lhes imensamente grata por terem alimentado a minha luz.

Se havia alguém problemático na sua árvore genealógica,  
Havia cem que não o eram:

Os maus acabam por não se sagrar vencedores,  
Por muito que ergam a sua voz.

Não estaríamos aqui,  
Se assim fosse.

No fundo, somos feitos do bem.  
Com este conhecimento, nunca caminhamos sozinhos.

Somos a notícia de última hora do século.  
Somos os bons que seguiram em frente

Superando tudo, mesmo que tantos dias  
Apontem noutra direção.

ALBERTO RÍOS,  
EM «A HOUSE CALLED TOMORROW»<sup>1</sup>

## ÍNDICE

INTRODUÇÃO	15
------------	----

### PRIMEIRA PARTE

CAPÍTULO UM	O poder do que é pequeno	37
CAPÍTULO DOIS	Descodificar o medo	65
CAPÍTULO TRÊS	Começar por ser amável	93
CAPÍTULO QUATRO	Será que estou a ser vista?	105

### SEGUNDA PARTE

CAPÍTULO CINCO	A minha mesa de cozinha	139
CAPÍTULO SEIS	Boas companhias	171
CAPÍTULO SETE	Apresento-vos a minha mãe	205

## **TERCEIRA PARTE**

<b>CAPÍTULO OITO</b>	A integridade	235
<b>CAPÍTULO NOVE</b>	A armadura que usamos	263
<b>CAPÍTULO DEZ</b>	Ir mais alto	285
<b>AGRADECIMENTOS</b>		315
<b>RECURSOS</b>		321
<b>NOTAS</b>		323
<b>CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS</b>		329



O meu pai a ajudar-me a refrescar durante um verão quente em South Side.

## INTRODUÇÃO

**A**DADA ALTURA da minha infância, o meu pai começou a usar uma bengala para manter o equilíbrio ao caminhar. Não me lembro exatamente quando é que este objeto fez a sua aparição na nossa casa de South Side, em Chicago — tinha eu então talvez uns quatro ou cinco anos —, mas, de repente, lá estava ela, delgada e resistente, feita de madeira escura e macia. A bengala era uma concessão precoce à esclerose múltipla, a doença que o fazia coxear fortemente da perna esquerda. Lenta e silenciosa, e provavelmente muito antes de lhe surgir enquanto diagnóstico formal, a esclerose múltipla minava-lhe o corpo, corroendo-lhe o sistema nervoso central e enfraquecendo-lhe as pernas no meio dos seus afazeres diários, enquanto trabalhava na estação de filtragem de água da cidade e cuidava do lar com a minha mãe, tentando criar os filhos bem.

A bengala ajudava-o a subir as escadas de acesso ao nosso apartamento ou a descer um quarteirão da cidade. À noite, encostava-a ao braço da poltrona reclinável e aparentemente esquecia-se dela quando via programas desportivos na televisão ou ouvia jazz na aparelhagem ou quando me sentava ao seu colo

para me interrogar sobre o meu dia de escola. Ficava fascinada com o cabo curvo da bengala, com a sua ponta de borracha preta, com o ruído cavo que emitia quando tombava no chão. Por vezes, tentava usá-la, imitando os movimentos do meu pai a coxear pela sala de estar, na esperança de perceber como seria caminhar como ele. Mas era demasiado pequena, e a bengala, demasiado grande, pelo que, em vez disso, acabava por utilizá-la como adereço nas brincadeiras, quando me punha a fazer teatrinhos.

Aquela bengala, como a encarávamos no seio familiar, não simbolizava nada. Não passava de uma ferramenta, qual espátula que a minha mãe empregava na cozinha, ou o martelo que o meu avô usava sempre que vinha consertar uma prateleira partida ou um varão de um cortinado. Era utilitária e protetora, um objeto que servia para ele se apoiar quando necessário.

O que realmente não queríamos reconhecer era a degradação gradual do estado de saúde do meu pai e o facto de o seu corpo, silenciosamente, estar a virar-se contra si próprio. O Pai sabia disso. A Mãe também. Eu e o meu irmão mais velho, Craig, éramos crianças na altura, mas as crianças não são parvas, pelo que, embora o nosso pai ainda brincasse connosco no quintal e assistisse aos nossos recitais de piano e jogos da Little League, também tínhamos conhecimento da situação. Começávamos a entender que a doença do Pai nos deixava mais vulneráveis como família, menos protegidos. Numa emergência, ser-lhe-ia mais difícil entrar em ação e salvar-nos de um incêndio ou de um intruso. Percebíamos que não tínhamos a vida sob controlo.

De vez em quando, também acontecia a bengala não evitar o pior. O meu pai avaliava mal um passo, ou o pé ficava preso numa parte mais saliente do tapete, e, de repente, ele tropeçava e caía. Naquele instante de *suspense*, com o corpo dele no ar, apercebíamos-nos de tudo o que não queríamos ver — da sua vulnerabilidade, do nosso desamparo, da incerteza e dos tempos mais difíceis que tínhamos pela frente.



O som de um homem adulto a estatelar-se no chão é estrondoso, é algo impossível de esquecer. Sacudia o nosso minúsculo apartamento como se de um terramoto se tratasse, fazendo-nos correr em seu auxílio.

«Fraser, tem cuidado!», dizia-lhe a minha mãe, como se as suas palavras pudessem desfazer o que sucedera. Eu e Craig tirávamos proveito da juventude do nosso corpo para ajudarmos o pai a levantar-se, apanhando a bengala e os óculos do sítio para onde tivessem sido projetados, como se a nossa prontidão em pô-lo de pé pudesse apagar a imagem da sua queda. Como se qualquer um de nós conseguisse consertar fosse o que fosse. Momentos como este deixavam-me preocupada e receosa, pois percebia o que estávamos a perder e a facilidade com que isso poderia acontecer.

Geralmente, o meu pai limitava-se a rir do episódio e desvalorizava a queda, assinalando que não havia problema em sorrirmos ou fazermos uma piada. Parecia haver um pacto tácito entre nós: era necessário esquecermos aqueles momentos. Lá em casa, o riso era mais uma ferramenta bem trabalhada.

Agora, na idade adulta, eis o que eu entendo sobre a esclerose múltipla: trata-se de uma doença que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. A esclerose múltipla baralha o sistema imunitário de tal forma que este começa a atacar de dentro para fora, confundindo amigo com inimigo e o próprio com o alheio. Perturba o sistema nervoso central, removendo o invólucro protetor das fibras nervosas chamadas axónios, deixando os seus delicados filamentos expostos.

Se a esclerose múltipla provocava dor ao meu pai, ele não falava sobre o assunto. Se as humilhações da sua deficiência lhe obscureciam o espírito, era raro mostrá-lo. Não sei se deu alguma queda quando não estávamos por perto — na estação de filtragem de água, ou ao entrar ou sair da barbearia — embora seja razoável pensarmos que tal terá sucedido, pelo menos uma vez ou outra. No entanto, os anos foram passando. O meu pai ia trabalhar,

regressava a casa, continuava a sorrir. Talvez tenha sido uma forma de negação. Talvez fosse apenas o código que escolheu para nortear a sua vida. *Caímos, erguemo-nos, seguimos em frente.*

Agora entendo que a doença do meu pai me deu uma importante lição precoce sobre o que é ser diferente, o que significa percorrer este mundo marcado por algo difícil de controlar. Mesmo que não pensássemos fixamente nela, aquela diferença era omnipresente. A minha família carregava este fardo. Preocupávamo-nos com coisas que, aparentemente, não eram motivo de inquietação para outras famílias. Mantínhamo-nos num estado de alerta que parecia não ter equivalente noutros ambientes domésticos. Quando saíamos, avaliávamos silenciosamente os obstáculos, calculando a energia que seria necessária para o meu pai atravessar um parque de estacionamento ou as bancadas nos jogos de basquetebol de Craig. Medíamos as distâncias e as elevações de forma diferente. Encarávamos os lanços de escadas, as calçadas recobertas de gelo e os lancis altos de forma diferente. Avaliávamos os parques e os museus pelo seu número de bancos, pelos sítios onde alguém pudesse aliviar o cansaço do corpo. A qualquer sítio aonde fôssemos, ponderávamos os riscos e procurávamos pequenas vantagens para o meu pai. Contávamos cada passo.

E quando um utensílio deixava de lhe valer, por a sua utilidade se ver diminuída pela força da doença, púnhamo-nos em campo e encontrávamos outro — a bengala era substituída por umas canadianas, e estas acabavam por dar lugar a um carrinho motorizado e a uma carrinha adaptada, equipada com alavancas e mecanismos hidráulicos, para ajudar a compensar o que o seu corpo já não conseguia fazer.

Será que o meu pai gostava de algum destes artefactos ou achava que resolviam todos os seus problemas? De modo algum. Mas será que precisava deles? Claro que sim. É para isso que servem os utensílios. Ajudam-nos a manter-nos em pé e equilibrados, melhorando a nossa capacidade de coexistir com a incerteza.

Ajudam-nos a lidar com o fluxo, a orientar-nos quando a vida parece estar fora de controlo. E ajudam-nos a seguir em frente, mesmo quando nos sentimos constrangidos, quando vivemos com os filamentos expostos.

Tenho pensado muito sobre estes assuntos — sobre o que trazemos connosco, o que nos mantém de pé diante da incerteza e como posicionamos os nossos utensílios e nos apoiamos neles, sobretudo quando impera o caos. Também tenho pensado no significado de ser diferente. Fico, porém, impressionada por haver tanta gente com dificuldade em lidar com o facto de se sentir diferente e por a nossa percepção das diferenças continuar a assumir uma importância tão grande no debate genérico sobre o tipo de mundo em que queremos viver e sobre as pessoas em quem confiamos, aquelas a quem estendemos a mão e as que deixamos para trás.

Trata-se, obviamente, de perguntas complexas, tal como as respetivas respostas. E «ser diferente» pode definir-se de várias maneiras. Mas vale a pena dizer em nome de quem o sente: não é nada fácil encontrar o caminho num mundo repleto de obstáculos que os outros não veem ou não conseguem ver. Quando alguém é diferente, é como se sentisse que está a operar com um mapa alterado, com um conjunto distinto de desafios de navegação, em comparação com os que o rodeiam. Por vezes, sente que não tem nenhum mapa. Quando entra em determinado aposento, a sua diferença muitas vezes antecede-o; as pessoas reparam *nela* antes de o verem. Resta-lhe a tarefa de superação. E a superação é, quase por definição, desgastante.

Daí decorre que — por uma questão de sobrevivência, na verdade — aprende, como a minha família fez, a manter-se vigilante. Descobre a forma de proteger a sua energia, de contar cada passo. E, no cerne da questão, encontramos um paradoxo alucinante: ser diferente condiciona-o a adotar uma atitude cautelosa, embora lhe exija ousadia.



ESTOU A DAR INÍCIO a este novo livro exatamente com esse ponto de partida, sentindo cautela e ousadia. Quando publiquei *Becoming: a minha história*, em 2018, fiquei surpreendida — chocada, para dizer a verdade — com as reações. Dedicara-me de alma e coração àquela obra, como forma de processar não só o tempo que passara como primeira-dama dos Estados Unidos, mas também a minha vida em geral. Partilhei não só os episódios alegres e deslumbrantes, mas também as situações mais difíceis com que me deparei — a morte do meu pai, tinha eu vinte e sete anos, a perda do meu melhor amigo da faculdade, as dificuldades que enfrentei, juntamente com Barack, para engravidar. Relembrei certas vivências avassaladoras que tive como jovem de cor. Falei abertamente da dor que senti ao deixar a Casa Branca — um lar a que nos afeiçoáramos — e do legado do árduo trabalho presidencial do meu marido, que caíra nas mãos de um sucessor irresponsável e insensível.

Dar voz a tudo isto parecia arriscado, mas também constituía um alívio. Durante oito anos como primeira-dama, fora vigilante e cautelosa, com perfeita consciência de que Barack, eu e as nossas duas filhas éramos o centro das atenções de todo um país e que, sendo negros numa casa historicamente branca, não podíamos dar-nos ao luxo de cometer qualquer deslize. Tinha de ter certeza de estar a usar a minha plataforma para fazer a diferença de forma significativa, de que as tarefas que abraçava eram bem executadas e também complementavam a agenda do presidente. Tinha de proteger as nossas filhas e ajudá-las a viver com alguma normalidade, e apoiar Barack a carregar o que às vezes parecia ser o peso do mundo inteiro. Tomava toda e qualquer decisão com extremo cuidado, considerando todos os riscos, avaliando todos os obstáculos, fazendo tudo o que estava ao meu alcance para otimizar a oportunidade de os membros da minha família

crescerem como pessoas e não apenas como símbolos do que os outros amavam ou detestavam no nosso país. A tensão era real e imperiosa, mas não era nada a que não estivéssemos habituados. Mais uma vez, andava a contar os passos. Escrever *Becoming: a minha história* foi como uma exalação. Marcou o início da fase seguinte da minha vida, embora não fizesse ideia de como seria. Foi também o primeiro projeto inteiramente da minha lavra, dissociado de Barack, da sua administração, da vida das nossas filhas ou de alguma parte da minha carreira anterior. Agradou-me a independência, mas também me senti distante, num novo limbo, exposta a uma vulnerabilidade que nunca sentira. Certa noite, pouco antes de o livro vir a lume, fiquei acordada na cama daquela que passou a ser a nossa residência depois de sairmos da Casa Branca, em Washington, imaginando esta versão mais franca da minha história a chegar às prateleiras de livrarias e bibliotecas, traduzida em dezenas de idiomas, escrutinada por críticos de todo o mundo. Tinha programado apanhar um avião na manhã seguinte, rumo a Chicago, para o lançamento de uma digressão internacional que me levaria a trinta e uma cidades durante o ano seguinte, confrontando-me com plateias que podiam chegar às vinte mil pessoas de uma só vez. Olhei fixamente para o teto do quarto, sentindo a ansiedade a subir-me pelo peito como uma maré, as dúvidas a perpassarem-me pela cabeça. *Terei exposto demasiado? Será que vou conseguir? Irei deitar tudo a perder? E a seguir?*

Subjacente a estas palavras havia algo mais profundo, mais primitivo, mais fixo e totalmente aterrorizador — a questão fundamental sobre a qual assentam todas as outras dúvidas —, cinco palavrinhas que seguramente atormentam até as pessoas mais talentosas e poderosas que conheço, cinco palavrinhas que me seguiram desde o tempo em que, em criança, vivia em South Side, em Chicago: *Será que estou à altura?*

Naquele momento, a única resposta que tinha era: *Sei lá.*



FOI BARACK quem acabou por me elucidar. Sem sono e com a cabeça ainda a fervilhar, subira as escadas e encontrara-o a trabalhar à luz de um candeeiro no seu gabinete. Escutou pacientemente, enquanto lhe expunha todas as dúvidas que tinha na cabeça e lhe apresentava todos os pormenores sobre o que poderia correr mal. Tal como eu, Barack ainda estava a processar o percurso que levava a nossa família até à Casa Branca e o que acontecera durante os mandatos presidenciais. Tal como eu, acalentava as suas próprias dúvidas e preocupações, os seus próprios pressentimentos — por mais fortuitos e irracionais que fossem — de, possivelmente, não estar à altura da situação. Percebeu-me melhor do que qualquer outra pessoa.

Depois de ter partilhado com ele todos os meus receios, garantiu-me simplesmente que o livro era uma maravilha, tal como eu. Lembrou-me que era natural haver ansiedade quando executávamos uma tarefa nova e de grande envergadura. A seguir, abraçou-me e tocou-me ao de leve na testa com a sua. Era tudo o que eu precisava.

Na manhã seguinte, levantei-me e dei o pontapé de saída a *Becoming: a minha história*, o que constituiu o início de um dos períodos mais felizes e afirmativos da minha vida até ao momento. O livro recebeu excelentes avaliações e, para minha surpresa, estabeleceu recordes de vendas em todo o mundo. Reservei algum tempo na digressão de lançamento para visitar pequenos grupos de leitores, reunidos em centros comunitários, bibliotecas e igrejas. Ouvir os diferentes pontos de ligação entre as suas histórias e a minha foi um dos aspetos mais gratificantes desta experiência. À noite, mais pessoas sobrelotavam os anfiteatros: dezenas de milhares de cada vez. No local do evento, a energia era sempre elétrica: música a tocar alto e em bom som, pessoas a dançarem nas coxias, a tirarem *selfies* e a abraçarem-se,



A digressão de lançamento de *Becoming: a minha história* foi uma das experiências mais significativas da minha vida.

enquanto esperavam que eu subisse ao palco. E, em cada ocasião, sentada com um moderador para uma conversa de noventa minutos, eu expunha toda a minha verdade. Não deixava nada por dizer, pois sentia-me bem com a história que tinha para oferecer, percebendo que me aceitavam pelas vivências que me transformaram na pessoa que eu era, e esperava que isso pudesse ajudar outros a sentirem-se mais aceites.

Era divertido. Era uma alegria. Mas também era mais do que isso.

Quando olhava para aquelas plateias, via algo que confirmava o que já sabia ser verdade sobre o meu país e o mundo em geral. Via uma multidão colorida, onde imperavam as diferenças, que a enriqueciam. Tratava-se de espaços onde a diversidade era reconhecida e celebrada como uma força. Via diferentes idades, raças, géneros, etnias, identidades, indumentárias, o que quisessem: pessoas a rir, a bater palmas, a chorar, a partilhar. Acredito sinceramente que muitas daquelas pessoas compareciam por razões que transcendiam em muito a minha pessoa ou o meu livro. Tinha a sensação de que vinham, pelo menos em parte, para se sentirem menos sozinhas no mundo, para encontrarem um certo sentimento de pertença que se perdera. A sua presença — a energia, o calor e a diversidade daqueles espaços — ajudava-me a contar determinada história. As pessoas estavam ali, creio, porque lhes agradava — porque as *encantava*, na verdade — aquela mistura de diferenças num espírito de união.



DUVIDO DE QUE alguém na altura tivesse conseguido adivinhar a magnitude do que estava prestes a acontecer. Quem poderia prever que precisamente aquele espírito de união com que nos deleitávamos em tais eventos estava, de facto, em vias de extinção



repentina? Quem diria que uma pandemia nos obrigaria a abdicar subitamente de abraços despreocupados, de sorrisos desmascarados, de interações tranquilas com estranhos, e, pior ainda, que desencadearia um longo período de dor, perda e incerteza que atingiria todos os recantos do mundo? Se soubéssemos, teríamos feito algo diferente? Não faço ideia.

O que sei é que esses tempos nos deixaram numa situação de grande instabilidade. Fizemos com que houvesse mais gente a sentir-se cautelosa, vigilante, menos interligada. Muitas pessoas estão, pela primeira vez, a sentir o que milhões e milhões de outras têm sido obrigadas a viver todos os dias da sua vida, ou seja, instabilidade, falta de controlo e profunda ansiedade quanto ao futuro. Nos últimos dois anos, enfrentámos períodos de isolamento inéditos, uma tristeza incomensurável e uma sensação generalizada de incerteza com a qual é extremamente difícil viver.

Embora a pandemia possa ter redefinido, de forma estardalhadora, os ritmos da vida quotidiana, também deixou intactas algumas formas de doença mais antigas e arraigadas. Temos visto negros desarmados continuarem a ser abatidos pela Polícia: à saída de uma loja de conveniência, quando se deslocam até à barbearia e durante operações stop de rotina. Temos visto horrendos crimes de ódio perpetrados contra asiáticos americanos e membros da comunidade LGBTQIA+. Temos visto a aceitação da intolerância e do fanatismo crescer em vez de diminuir, e autocratas sedentos de poder a reforçar o seu controlo sobre países um pouco por todo o mundo. Nos Estados Unidos, assistimos a um presidente em exercício que nada fez enquanto a Polícia lançava gás lacrimogénico sobre milhares de pessoas que, reunidas pacificamente diante da Casa Branca, reivindicavam apenas menos ódio e mais justiça. E quando os norte-americanos resolveram, numas eleições justas e decisivas, e por larga maioria, destituir o presidente, assistimos a uma multidão de desordeiros furiosos a profanar violentamente as instalações mais sagradas do nosso

governo, acreditando que estavam, de alguma forma, a engrandecer o país ao derrubar portas e urinar no tapete de Nancy Pelosi.

Fiquei agastada? Sim, fiquei.

Tive momentos de desalento? Sim, também.

Fico abalada sempre que vejo a raiva e a intolerância encober-tas por um *slogan* político populista que veicula a ideia de grandeza? Podem crer.

Mas serei a única? Felizmente, não sou. Quase todos os dias tomo conhecimento de pessoas, próximas e distantes, que estão a tentar encontrar o seu caminho transpondo estes obstáculos, que estão a aferir a sua energia, segurando com firmeza os seus entes queridos e fazendo os possíveis para manter a ousadia neste mundo em que vivemos. Falo muitas vezes com gente que se debate com a sensação de ser diferente, que se sente subvalorizada ou invisível, esgotada pelos seus esforços de superação, percebendo que a sua luz enfraqueceu. Conheci jovens de todo o mundo que estão a tentar encontrar a sua voz e a criar espaço para o seu eu mais autêntico no seio de relacionamentos e locais de trabalho. Têm muitas perguntas a fazer: de que modo posso criar vínculos relevantes? Quando e como é que posso falar para resolver um problema? O que é que significa «subir», quando alguém se encontra numa posição baixa?

Muitas das pessoas que ouço estão a tentar encontrar o seu poder dentro de instituições, tradições e estruturas que não foram concebidas para elas, procurando localizar minas terrestres e traçar limites, muitos deles mal definidos e difíceis de ver. As sanções para quem não consegue evitar semelhantes obstáculos podem ser devastadoras. Trata-se de uma matéria que pode ser muito confusa e perigosa.

Muitas vezes pedem-me respostas e soluções. Desde a publicação do meu último livro, tenho ouvido muitas histórias e respondido a muitas perguntas, quando converso com uma grande diversidade de gente sobre a razão por que vivemos em tempos

de injustiça e incerteza. Perguntaram-me se eu não teria, nalgum bolso, uma fórmula para lidar com estas matérias, algo que ajudasse a acabar com a confusão, que facilitasse a superação. Podem crer, percebo a utilidade que isso teria. Adoraria proporcionar um conjunto claro e sistematizado de passos para ajudar a superar todas as incertezas e acelerar a subida a qualquer altura que esperem alcançar. Quem me dera que fosse assim tão simples. Se eu tivesse uma fórmula, disponibilizá-la-ia imediatamente. Tenham presente, porém, que às vezes eu também me deito à noite sem saber se estou à altura da situação. Importa saber que, como toda a gente, eu também tenho necessidade de me superar. E aquelas alturas que tantas pessoas se esforçam por atingir? Até agora, já alcancei um razoável número de patamares. Quanto à questão de saber se vale a pena, posso dizer que, a esses níveis, também mora a dúvida, a incerteza e a injustiça: na verdade, elas imperam.

O problema é que não existe nenhuma fórmula. Não há nenhum feiticeiro atrás da cortina. Não acredito que haja soluções razoáveis ou respostas incisivas para os grandes problemas da vida. Por natureza, a vivência humana aponta noutro sentido. Temos um coração demasiado complicado, e a nossa história de vida é demasiado confusa.



O QUE POSSO oferecer é um vislumbre do conteúdo da minha caixa de ferramentas pessoal. Este livro tem como objetivo mostrar o que guardo aí e por que razão, o que uso, a nível profissional e pessoal, para me ajudar a manter-me equilibrada e confiante, o que me permite seguir em frente, mesmo em tempos de grande ansiedade e *stress*. Algumas das minhas ferramentas são hábitos e práticas; outras, objetos físicos reais; e o resto, atitudes e crenças que foram surgindo ao longo da minha história e das minhas

vivências, do meu próprio processo contínuo de transformação. Não pretendo que esta obra seja um manual de instruções. Em vez disso, o que vai encontrar nestas páginas é uma série de reflexões honestas sobre o que a vida me ensinou até agora, as alavancas e os mecanismos hidráulicos que me permitem ir resolvendo os problemas. Vou apresentar-lhe algumas das pessoas que me mantêm de pé e partilhar lições que aprendi com mulheres fantásticas sobre a forma de fazer face à injustiça e à incerteza. Irá ouvir falar das coisas que, uma vez por outra, ainda me deitam abaixo e dos apoios que uso para me reerguer. Vou-lhe referir também certas atitudes que, ao longo do tempo, fui pondo de lado, por ter percebido que as ferramentas são diferentes das defesas e muito mais úteis do que estas.

Escusado será dizer que nem todas as ferramentas ajudam em todas as situações, ou que nem todas servem uniformemente para toda a gente. O que é resistente e eficaz para si poderá não o ser nas mãos do seu chefe, da sua mãe ou da sua cara-metade. Uma espátula não o ajudará a trocar um pneu furado; uma chave de rodas não o ajudará a fritar um ovo. (Seja como for, esteja à vontade se quiser provar que não tenho razão.) As ferramentas vão evoluindo, com base nas nossas circunstâncias e no nosso crescimento. O que funciona numa fase da vida poderá não funcionar noutra. Acredito, porém, que vale a pena aprender a identificar os hábitos que nos mantêm centrados e com os pés assentes na terra, em oposição aos que desencadeiam ansiedade ou alimentam as nossas inseguranças. Tenho esperança de que possa tirar proveito do conteúdo desta obra — selecionando o que lhe é útil, e descartando o que não o é — e identificar, coligir e refinar o seu próprio estojo essencial de ferramentas.

Por fim, gostaria de dissecar algumas noções sobre poder e sucesso, reformulando-as, para o leitor poder discernir melhor tudo o que está ao seu alcance e se sentir mais motivado a cultivar os seus próprios pontos fortes. Acredito que cada um de nós

transporta um certo brilho interior, algo inteiramente único e individual, uma chama que vale a pena proteger. Quando somos capazes de reconhecer a nossa própria luz, adquirimos a capacidade de a usar. Quando aprendemos a promover o que é único nas pessoas que nos rodeiam, tornamo-nos mais capazes de constituir comunidades solidárias e desencadear mudanças significativas. Na primeira parte deste livro, vou analisar o processo que lhe permite encontrar força e luz dentro de si. A segunda versa sobre os nossos relacionamentos e sobre a nossa noção de lar, enquanto a terceira se destina a promover uma discussão sobre a forma como podemos ser mais donos, proteger e fortalecer melhor a nossa luz, sobretudo em alturas difíceis.

Ao longo destas páginas, falaremos sobre como encontrar o poder pessoal, o poder comunitário e o poder de superar a dúvida e o desamparo. Não queria dar a entender que qualquer destas coisas seja simples ou que não haja dezenas de obstáculos de permeio. Tenha em mente, também, que tudo o que sei, todas as várias ferramentas de que me valho, me chegou às mãos apenas por tentativa e erro, ao longo de anos de prática e reavaliação constantes. Passei décadas a aprender à minha custa, cometendo erros e fazendo ajustamentos e correções à medida que ia avançando. Foi só à custa de lentos progressos que cheguei ao patamar onde me encontro.

Se for mais jovem, não se esqueça, ao ler estas linhas, de ser paciente consigo. Encontra-se no início de uma longa e interessante viagem, que nem sempre será confortável. Vai passar anos a coligir dados sobre quem é e de que modo opera, e só lentamente irá encontrar o seu caminho rumo a uma maior certeza e a uma noção mais forte do eu. Só gradualmente irá começar a descobrir e utilizar a sua luz.

Aprendi que não há problema em reconhecer que a autoestima está envolta em vulnerabilidade e que aquilo que partilhámos como seres humanos nesta Terra é o impulso de lutar

sempre pelo que é melhor, aconteça o que acontecer. Ficamos mais vigorosos em termos de brilho. Quem conhece a sua luz, conhece-se a si próprio. Conhece a sua própria história de uma forma honesta. De acordo com minha experiência, este tipo de autoconhecimento cria confiança, a qual, por sua vez, gera calma e capacidade de manter a perspectiva, o que, por fim, promove a aptidão para se ligar de forma significativa aos outros — e isto, para mim, constitui o alicerce de tudo o resto. Uma luz alimenta outra. Uma família forte dá força a outras. Uma comunidade empenhada pode contagiar as que a rodeiam. É este o poder da luz que nos ilumina.



ORIGINALMENTE CONCEBI este livro como algo que proporcionasse uma forma de companheirismo aos leitores que passam por períodos de mudança: útil e estabilizador, esperava eu, para qualquer pessoa que entrasse numa nova fase da vida, fosse esta marcada por uma licenciatura ou por um divórcio, por uma mudança de carreira ou por um diagnóstico médico, pelo nascimento de uma criança ou pela morte de um ente próximo. Pessoalmente, pretendia analisar a mudança sobretudo de um prisma externo, examinando os desafios do medo e da incerteza com a distância emocional própria de uma sobrevivente, falando como alguém que — já perto dos sessenta anos — conseguiu passar por eles com segurança.

Como é óbvio, deveria ter mais juízo.

Os últimos anos lançaram-nos a todos numa mudança profunda, na qual ficámos retidos, quase sempre sem alívio. Trata-se de uma conjuntura diferente de tudo o que muito boa gente já vivenciou, porquanto a maioria das pessoas da minha idade, tal como as mais jovens, nunca passou por uma pandemia nem por

bombardeamentos na Europa, nem por uma época em que as mulheres não tinham o direito fundamental de tomar decisões informadas sobre o seu próprio corpo. Já estivemos relativamente protegidos. E agora estamos menos. A incerteza continua a invadir quase todos os setores da vida, manifestando-se de forma tão abrangente como a ameaça de uma guerra nuclear e tão íntima como o som do próprio filho a tossir. As nossas instituições foram abaladas, os nossos sistemas vacilaram; as pessoas que trabalham na área da saúde e da educação sofreram uma pressão desmesurada. Na população de jovens adultos, verificam-se taxas inéditas de solidão, ansiedade e depressão<sup>1</sup>.

Temos dificuldade em saber em quem e naquilo que podemos confiar, para onde podemos canalizar a nossa fé. E a dor certamente continuará a afligir-nos. De acordo com estudos realizados, houve mais de 7,9 milhões de crianças em todo o mundo que, devido à covid-19, perderam um dos progenitores ou um dos avós que exerciam o poder paternal.<sup>2</sup> Nos Estados Unidos, mais de 250 000 crianças — a maioria delas de comunidades de cor — sofreram a morte de um cuidador primário ou secundário devido ao vírus. Parece impossível imaginar o impacto de tudo isto: todos estes pilares desapareceram.

Pode demorar algum tempo até conseguirmos reequilibrar-nos. As perdas irão fazer-se sentir nos anos vindouros. Vamos sofrer abalos sucessivos. Continuaremos a viver num mundo quer bonito quer ferido. As incertezas não desaparecerão.

No entanto, quando não é possível o equilíbrio, somos desafiados a evoluir. No meu último livro, descrevi de que forma o meu próprio percurso me ensinou que, na vida, há poucos pontos fixos, e que os marcadores tradicionais que encaramos como inícios e fins não passam disso, de marcadores colocados num caminho muito mais longo. Nós próprios estamos sempre em movimento, a progredir. Estamos perpetuamente em fluxo. Continuamos a aprender, mesmo quando estamos cansados

de aprender, e a mudar, mesmo quando ficamos exaustos com a mudança. Há poucos resultados garantidos. Todos os dias enfrentamos a tarefa de nos tornarmos uma nova versão de nós.

À medida que continuamos a enfrentar um desafio pandémico, a debater-nos com questões de injustiça e instabilidade e a preocupar-nos com a incerteza do futuro, interrogo-me se não será tempo de pararmos de perguntar «Quando é que isto vai acabar?» e, em vez disso, começarmos a considerar um conjunto de perguntas diferente e mais prático, que incida na forma de mantermos o equilíbrio no meio das dificuldades e alterações: Como é que nos adaptamos? Como é que podemos ficar mais à vontade e menos paralisados no meio da incerteza? De que ferramentas dispomos para nos sustentarmos? Onde é que encontramos pilares suplementares? Como é que podemos criar segurança e estabilidade para os outros? E, se trabalharmos em uníssono, o que é que conseguiremos superar juntos?

Conforme referi, não tenho todas as respostas, mas gostaria de encetar esta conversa. Vale a pena analisarmos isto em conjunto. Gostaria de criar a oportunidade de manter um diálogo mais alargado e abrangente. Estou em crer que é desta forma que reforçamos o nosso equilíbrio.







**APRENDI** que não é nenhuma falha reconhecer que a autoestima e a vulnerabilidade são indissociáveis, e que o impulso de lutarmos por algo melhor, sempre, sem olhar a meios, é aquilo que nos une, enquanto humanos, nesta Terra. Iluminados, tornamo-nos mais corajosos.

Sabermos o que nos ilumina é conhecermo-nos a nós próprios. É conhecermos a nossa verdadeira história. Pela minha experiência, este tipo de autoconhecimento é vital para desenvolvermos a confiança e a calma necessárias para colocarmos as coisas em perspetiva e, assim, mantermos relações enriquecedoras com os outros. Isto é, para mim, a base de tudo. Uma luz alimenta outra. Uma família forte dá força a outra. Uma comunidade comprometida poderá estimular tudo em seu redor. Este é o poder da luz que nos ilumina.

*Michelle Obama*



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

 penguinlivros.pt  
  penguinlivros  
 editoraobjectiva

ISBN 9789897846670



9 789897 846670 >