

**VIVER E AJUDAR A
VIVER**

Dan Porto

*Para Marco Aurélio (in memorian), que me mostrou
dimensões diferentes da vida.*

Para Américo, que me reensina todos os dias a viver.

*Para Sandra, que me ajudou a viver em muitos
momentos.*

*Para mamãe, que me ensinou a não ter medo e constru-
ir a minha vida.*

Para Fozué.

Para Murab.

A O. e O.

© Dan Porto, 2014

Capa: Americo Kojo

Porto, Dan. Viver e ajudar a Viver. AGBook, 2019.

Produção independente.

Todos os direitos reservados ao autor.

É proibida a reprodução parcial ou total deste livro
com fins comerciais sem prévia autorização do autor.

O amor é uma experiência. E é uma construção.

Abertura

Eu não quero abrir esse livro. A essência de qualquer coisa está na experiência, não no conceito.

Este livro é uma experiência e um desabafo. É uma tentativa de ajudar e de evoluir.

Há algum tempo eu ouvi essa frase em uma ligação telefônica: “viver e ajudar a viver”. E desde então ela fica se repetindo e ecoando dentro de mim como um mantra, um recado, uma necessidade de ajudar.

Publicar esses temas e esse formato de texto é um rompimento, uma resistência, um desafio a mim mesmo. Nós nos habituamos às regras e as transformamos em leis universais, sem possibilidade de fuga ou saída. Mas eu sempre quis um texto que pudesse falar com o leitor, uma palavra que saísse de mim e encontrasse eco e voltasse de lá para cá.

Passamos a vida buscando tanta coisa: paz, felicidade, dinheiro, emprego, família, reconhecimento, fama, saúde. Mas quantos buscam a si mesmos?

Quantos se reconhecem quando se olham no espelho?

Portanto, não espero nada além de ajudar alguém com esse livro. Eu quero provocar.

Dúvida disfarçada de Paz

A paz genuína é aquela que lhe deixa sereno no meio da guerra. Do contrário, se você perde o controle das situações logo na primeira dificuldade, não era paz aquilo que você sentia, mas dúvida. Dúvida disfarçada de paz.

Nós vivemos em um mundo cheio de estímulo e cobrança de resultado, o que tem nos exposto a um nível absurdo de stress sem que saibamos ou conheçamos ferramentas capazes de nos permitir reagir a isso. Toda essa demanda nos coloca dúvidas sobre absolutamente tudo. Desde as básicas “quem somos?” e “para onde vamos?” até sobre a nossa aparência, nossos sonhos, nossas relações. Chega um momento em que nem mais os nossos sonhos nós sabemos se são verdadeiros. E esse é o momento em que a dúvida generalizada se instala e nos amassa contra nós mesmos ou contra o chão.

Nada muda objetivamente. Seguimos fazendo sempre as mesmas coisas, com a mesma cara (ou máscara), indo aos mesmos lugares, cumprindo os

compromissos e até assumindo outros mais na tentativa de escapar do círculo vicioso da dúvida. Aparentemente, somos os mesmos. Mas subjetivamente, por dentro, estamos nos decompondo (muitas vezes também sem perceber, porque o nosso espelho só retrata o objetivo), estamos perdendo camadas e mais camadas de vida na desgastante tarefa de nos sustentar em pé.

Muitos gurus e livros, sites e espaços alternativos estão à disposição para nos ajudar e todos eles são importantes e feitos com carinho e verdade, mas: se o desgaste é interno, qual a efetividade desse tipo de ajuda?

Não sabemos o que vai nos ajudar sem que experimentemos muitas coisas, mas, se me permitem, nada é de efeito mais rápido e contundente do que o remédio interno. A desordem que a dúvida causa foi gerada dentro de cada um de nós, então nada mais adequado que nós mesmos, em profunda reflexão e observação do eu, encontremos a causa primeira do problema e tentemos resolver, amenizar, extirpar.