

DR. LEE LIPSENTHAL

PREFÁCIO DE
RUY DE CARVALHO

SÓ SE VIVE UMA VEZ

~ MEMÓRIA ~

2.^A
EDIÇÃO

Viver cada dia,
saborear cada minuto.
A lição emotiva de um
médico com cancro.

«A história de Lee Lipsenthal
é verdadeiramente inspiradora.»

DR. MEHMET OZ



nascente

ÍNDICE

Prefácio	II
Nota Introdutória	15
Introdução: SEDE DE VIVER	17
Um. UMA SANDUÍCHE MUDA TUDO	23
Dois. VI-A ANTES DE A VER	31
Três. DOIS MÉDICOS ENTRAM NO SOMBRIO VALE DA MORTE	39
Quatro. DE NEURÓTICO A SÁBIO	47
Cinco. QUANDO O NOSSO MUNDO DESABA	57
Seis. SENTAR E CALAR	63
Sete. PRECISO DE SER INTERNADO?	71
Oito. UM MUNDO CRIADO POR NÓS	87
Nove. JOGOS PSICOLÓGICOS	99
Dez. O SOM DE UM CORAÇÃO A DESPEDAÇAR-SE	105
Onze. OS PACIENTES MAIS DOENTES POR VEZES SÃO AS PESSOAS MAIS SAUDÁVEIS	111
Doze. MERGULHAR NO DESCONHECIDO	121
Treze. A CAVAR NO ESCURO	129
Catorze. OS VÁRIOS EUS	139
Quinze. DINHEIRO CAÍDO DO CÉU	145
Dezasseis. AS PÉTALAS DE ZUZU	161
Dezassete. SOPA DE AMOR	171
Dezoito. VIVER E MORRER FORA DA CAIXA	183

P R E F Á C I O

Não me parece que a Vida, substantivamente, contenha em si a possibilidade da não vida. O existir não é oposto do não existir. A vida é, a meu ver, algo permanente, vibrante e em contínuo movimento. Chamemos-lhe o que quisermos, mas ela é, em si, um princípio, um meio e um fim, ou melhor, um princípio gerador, um meio criador e um fim evanescente, para que os ciclos se completem com outros ciclos e as heranças reforcem a dinâmica de um projeto infinito, que partiu de uma faísca porventura, para chegar, um dia, à mais perfeita melodia e ao mais belo equilíbrio.

É neste contexto que devemos entender a morte! Não como o momento efêmero onde devolvemos a matéria que foi nossa durante a idade, mas como o fim de uma intervenção no dito projeto, para o qual fomos chamados, porque este caminhar obsessivamente do nascimento para

a morte traz mutações importantes em termos genéticos, das quais beneficiam sempre os nossos herdeiros diretos, sejam eles os filhos, os netos, ou uma sociedade inteira onde ficam para sempre depositadas as nossas vitórias e as derrotas, o que fizemos de bem ou de mal, porque essa é a lei dos caminantes. Não há ninguém que nada deixe!

O que existe em nós de vida, está provado, não é o corpo. A matéria de que somos feitos é animada, não interessa pelo quê ou por quem, por nós próprios eventualmente, e a morte não será senão o termo desse contrato entre nós e aquilo que é nosso, o fim de um ciclo em que a Vida veio à matéria para se servir dela, como quem sobe um degrau numa escala de perfeição. O corpo é um mecanismo que se anima no útero e que desanima algures, um tempo depois, num tempo próprio, esgotadas que estejam as peças desse mecanismo tão perfeito quanto possível, mas contudo ainda imperfeito e insuficientemente belo para se constituir já a tal melodia que o futuro deixa adivinhar. Não é de estranhar, pois, que o terminar se possa fazer com algum esforço e alguma dor. É por enquanto inevitável que o corpo comece a manifestar as suas deficiências, se calhar por culpa nossa, ou de alguém, ou de algo mesmo, que fez num dado momento atrofiar um conjunto de ordens genéticas, provocando pequenos desequilíbrios congénitos que anteciparam a possibilidade de irmos um pouco mais além no tempo que nos resta.

Não me parece que a doença seja um castigo. Não acredito num universo vingativo. Não é por sermos imperfeitos que morremos, nem por sermos culpados... ou heróis. A Vida criou-se em ciclos para se poder renovar e esse é o grande mistério.

Quando um dia me diagnosticaram um cancro, naturalmente que me assustei. Não houve filosofia ou pensamento religioso que me calasse a angústia. Não existiram amigos suficientes para me animar. Não vi Deus à minha frente para me curar. Fiquei sozinho a olhar, a meditar, a ver-me no meio de um mundo com um companheiro que não me iria dar tréguas, mas a quem, eu também não deixaria, daí em diante, descansar. Percebi que «aquilo» era o resultado de qualquer coisa indefinida, que baixar os braços seria antecipar a vitória do dito, e que não me tratar era a coisa mais estúpida que eu poderia fazer. Afinal quem era ele, esse sinistro «cancro»? E eu, quem era eu... para merecê-lo? Senti-me grávido da morte, mas, em boa verdade, o meu cancro estava-me a roer apenas o corpo, e nesse sentido era importante não o deixar roer o espírito.

Foi quando tomei uma decisão:

«Um dia hei de morrer, mas não de cancro!»

Estou certo de que muito mais do que a minha vida de ator, muito mais do que o meu papel de pai, amigo ou de um dos muitos que sempre pagaram as suas dívidas e os impostos, muito mais do que tudo o que sou ou fui, muito mais do que tudo isso, estou certo de que esta simples decisão de sobrepôr o poder do espírito ao peso da carne deu força àquilo que em mim é perecível e transitório, o meu corpo. Fechei os olhos, cerrei os punhos e, brilhantemente, o Ruy respondeu à altura! O que o meu interior deu à Vida foi algo superiormente relevante. Deu-lhe força! Deu-lhe fé e amor, porque de repente senti que, um dia, a tal grande e bela melodia será cantada por todos nós de uma forma perfeita, com as harmonias todas conjugadas, em corpos

luminosos, absolutamente equilibrados, fora dos ciclos, longe das mortes e definitivamente afastados das doenças, porque o tempo já não vai existir para nos apodrecer e nos fazer sofrer.

Tiremos da doença aquilo que ela nos ensina, isto é, só evoluímos se acreditarmos em nós! Só nos curamos se contarmos com a centelha que temos em nós da Vida, e se por acaso a morte sobrevier a essa nossa luta, não foi porque perdemos, mas sim porque tudo tem uma hora própria e nada acontece... nem antes nem depois.

Ruy de Carvalho

NOTA INTRODUTÓRIA

A Solidariedade é «o sentimento que impele o indivíduo a prestar auxílio moral ou material a outrem». No âmbito da Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC), como associação de solidariedade social, existe uma responsabilidade por parte de todos os seus membros, em particular dos voluntários, de apoiarem socialmente o doente oncológico e as suas famílias.

Frei Fernando Ventura, em *Do eu solitário ao nós solidário*, afirma: «A verdadeira solidariedade é sempre respeitadora da dignidade do outro e não pode ser mais um insulto a quem a vida já insultou de mais.» A LPCC é uma instituição respeitada e reconhecida por todos, porque os seus dirigentes, voluntários e funcionários comungam um sentimento de verdadeira solidariedade discreta.

Volto a citar Frei Fernando Ventura: «Vivemos um tempo marcado por um grande afastamento egoísta entre o ‘Eu’

e o 'Nós', um tempo em que a doce solidão solteira, ou pior ainda, solteirona, da indiferença se arrisca a ser a imagem de marca das nossas relações, o que deixa pouco espaço para a solidariedade.» Acrescento que a LPCC, graças à abnegação de muitos ao longo dos 70 anos da sua existência, tem sabido valorizar as relações de solidariedade para com o doente oncológico, recorrendo aos instrumentos mais diversificados sobretudo no âmbito do voluntariado.

Voluntário é a «pessoa que assume o cumprimento de uma missão, de uma tarefa, sem que a isso seja obrigada» ou é «aquele que realiza um trabalho por vontade própria e sem receber em troca qualquer espécie de remuneração». Ser voluntário no âmbito da LPCC é ser solidário para com os doentes e suas famílias, é assumir um compromisso, é estar disponível, é ser discreto e é atuar de acordo com os objetivos e orientações estratégicas da instituição. Todos têm a obrigação de contribuir para minorar as consequências que a doença acarreta àquele que a sofre e aos seus familiares e amigos.

É com este espírito de solidariedade e de missão voluntária que subscrevo estas linhas introdutórias numa obra que testemunha o sofrimento humano e valorização da vida.

Coimbra, 25 de Fevereiro de 2012

Carlos Freire de Oliveira

SEDE DE VIVER

*O medo da morte resulta do medo da vida.
Um homem que viva plenamente está preparado
para morrer a qualquer altura.*

– Mark Twain

Todos morremos. É a natureza da vida. A determinada altura, a vida acaba, mas este livro não é sobre esse momento. É sobre o que leva até esse momento. É sobre a cura do medo mais básico que todos os seres humanos partilham: o medo de morrer. É sobre a vida que só podemos viver se curarmos este medo e todos os outros medos que lhe estão associados: o medo da dor, o medo da perda, o medo da mudança, o medo de não ser suficiente, o medo de não ser amado.

Este livro é sobre a minha viagem enquanto médico, investigador e alguém que procura, e sobre como dei de caras com uma vida que transcende este medo que é a raiz de todos os outros medos, este medo que causa tantas enfermidades físicas e doenças mentais.

Durante muitos anos fui diretor clínico do Programa Ornish para Inverter a Doença Cardíaca. Este programa baseia-se

numa dieta com pouca gordura, gestão do *stress*, exercício físico e apoio de grupo. Tive a honra de ajudar centenas de pacientes a vencerem o seu medo de morrer e a ganharem alegria de viver. Vi-os ficar bem vivos, independentemente da dificuldade dos desafios a vencer na sua saúde. Vi-os apreciar e aceitar a vida, mesmo quando andar uns metros, com uma dor imensa no peito, era uma luta. Vi-os a dançar, comigo ao lado com o equipamento médico de emergência. Estas pessoas tinham curado o seu medo da morte e levavam uma vida plena e dinâmica. Vi-os envelhecer e vi-os brincar com os netos que julgaram nunca vir a conhecer. Ao ver tudo isto, fui profundamente inspirado pela motivação humana não só para sobreviver, mas também para viver plenamente, amar bem e aproveitar cada momento precioso da sua mortalidade.

A maioria das pessoas atribui os resultados do Programa Ornish à dieta vegetariana com pouca gordura. Na verdade, não era com brócolos que estas pessoas estavam a descobrir uma «segunda vida». Estavam a descobrir uma nova vida encarando a morte e aprendendo a virar do avesso a forma como viam a vida. Estavam a aprender a relacionar-se com os outros, a descobrir a paz interior e a voltar a rir como crianças. A dieta pode ter melhorado a doença cardíaca, mas o ioga, a meditação e o apoio de grupo salvaram-lhes a vida. Eu sabia-o, profunda e intuitivamente, e, mais tarde, estatisticamente, através da minha investigação. Eles começaram a gozar tanto a vida que o medo da morte se começou a dissipar. Foi uma transição notável. Já não estavam a morrer – estavam finalmente a viver.

Num consultório rodeado por pacientes que viviam a vida ao máximo, comecei a ver muitos dos meus colegas médicos

sem energia, como se cada dia fosse uma luta. Concentravam-se no mundano, nas decisões do hospital, na maçada com os seguros. Chegavam a casa, para junto da família, vazios, porque tinham estado a tentar cuidar de tudo e de todos e, no fim, já nada tinham para as pessoas que realmente amavam.

Passei as últimas décadas da minha vida a ajudar médicos a curar os seus próprios medos e a passarem para uma vida de alegria e equilíbrio. Ajudei-os a aprenderem a estar com cada paciente de uma maneira compassiva, que lhes seja tão útil como ao paciente. Também lhes dei a mão enquanto aprendiam a reanimar a parte da vida que lhes alimentava a alma. Tive o privilégio de os ajudar a descobrir a alegria de viver no seu dia a dia.

Nesta viagem, tive a oportunidade de trabalhar com os grandes médicos e terapeutas do nosso tempo, e todos os dias aprendi coisas novas. Quando fui confrontado com a minha própria mortalidade, pude recorrer a eles e contar com os melhores do mundo. Mas há curas que requerem mais do que comprimidos, injeções e equipamento de alta tecnologia. Há curas que requerem uma intervenção radical na alma: uma mudança no nosso quadro mental e na nossa forma de ser. Estas curas requerem que paremos a correria do nosso quotidiano atarefado, a trabalhar, a cuidar e a consumir. Há curas que requerem que paremos e saboreemos cada sanduíche.

Eu padecera das doenças crónicas da nossa sociedade: medo, *stress*, depressão e ansiedade. Esta experiência pessoal estimulou o meu trabalho de investigação de tratamentos para doenças cardíacas e criação de programas para reduzir

o esgotamento físico. Neste sentido, aprendi que se a minha vida estivesse plena todos os dias, se eu gostasse das pessoas com quem estava, se, conscientemente, reservasse algum tempo para amar a minha família e se fizesse um trabalho que me alimentasse a alma, então esse seria um dia bom para morrer. Não precisaria de mais nada. Dei por mim a repetir isto nos meus seminários e nas minhas palestras, mas só no dia em que me diagnosticaram uma doença terminal é que percebi realmente o valor e o significado dessas palavras. Foi nesse dia que, pela primeira vez, tive a certeza de que se podia curar o medo da morte. Sabia que já não tínhamos de viver com este medo que invade as nossas vidas de tantas formas. Sabia que apesar de este medo se basear na nossa necessidade de sobreviver, as outras necessidades – amar, procurar a felicidade e abraçar a vida – são muito maiores. Sabia que a vida não é só levantarmo-nos e ir trabalhar. Tornei-me um daqueles pacientes que tanto admirara nos meus anos de medicina: alguém que estava a morrer e, contudo, cheio de vida. Afinal, estamos todos a morrer, alguns mais cedo, outros mais tarde. A verdadeira exceção é viver realmente.

Sobretudo, eu sabia que não nascera assim. De facto, cresci no seio de uma família ansiosa, que temia a morte e temia muito da vida. Dei-me conta de que, de certa forma, eu aprendera a estar à vontade com o inevitável: a minha morte. Por ser professor há muitos anos, sabia que tudo o que pode ser aprendido pode ser ensinado.

Em outubro de 2010, tive a honra de fazer o discurso de abertura no encontro anual da Associação Americana de Medicina Familiar. Deram-me carta-branca para falar do

que quisesse e escolhi o tema provocatório de enfrentar a morte. Demorei quatro meses a escrever aquele discurso de uma hora. Eu estava nervoso e empolgado, mas queria fazer tudo bem. Sabia que poderia ser o último discurso da minha vida. Queria partilhar a sabedoria que aprendera: que a vida é mais do que controlar o colesterol, fazer exercício e comer bem, que o nosso bem-estar psicoespiritual também é importante. De pé, numa das alas do imenso auditório, eu estava prestes a subir ao palco, perante quatro mil dos meus colegas. Fui apresentado, houve um crescendo musical e um dos assistentes deu-me um toque no ombro. Ao subir ao palco, iluminado pelos holofotes, senti-me como uma estrela de *rock* (a minha fantasia de sempre). Estava pronto. Era o meu momento.

Durante uma hora, falei dos meus doentes, dos meus colegas, da minha família. Por vezes fiquei sem palavras, por causa dos nervos e porque fizera recentemente radioterapia nas glândulas salivares. Falei da vida, da morte, de como todos nós vivemos num mundo da nossa imaginação que mal conseguimos compreender.

Quando terminei, as pessoas do auditório levantaram-se a aplaudiram de pé. Fiquei estupefacto e correram-me as lágrimas. Tentei sorrir, mas só conseguia estar ali, imóvel. Geralmente os médicos são um público muito cético e reservado. Não ovacionam de pé os seus colegas. Não é coisa que aconteça. Disseram-me mais tarde que foi a primeira e única vez que aqueles médicos o fizeram. Quando desci do palco, fui rodeado pelos meus pares – abraçaram-me, deram-me os parabéns, abençoaram-me. De certeza que tal nunca acontecera numa convenção médica. Sorri e chorei,

à medida que, um a um, estranhos e velhos amigos me foram abraçando e cumprimentando, sabendo agora, todos eles, os pormenores mais íntimos da minha vida e da minha morte iminente.

Percebi então que havia uma história a contar. Este livro é o culminar daquilo que aprendi. Espero que lhe abra a porta, para que aceite a sua humanidade, a incerteza, e leve uma vida de gratidão, esteja ou não na iminência de morrer. A cada momento, num instante, a vida tal como a conhecemos pode mudar. A nossa mortalidade aguarda-nos, por vezes pacientemente, por vezes não tão pacientemente. Mas está sempre lá, inegável e mais próxima do que gostaríamos de admitir. Só quando dei uma trinca numa sanduíche é que descobri que o meu fim estava mais próximo do que julgava.

*Mesmo a morte não deve ser temida por aquele
que viveu com sabedoria.*

– Buda

UMA SANDUÍCHE MUDA TUDO

*Num espaço de tempo suficientemente grande,
a taxa de sobrevivência de todos baixa para zero.*

– Chuck Palahniuk

A 19 de julho de 2009, preparei uma sanduíche de *bacon*, alface e tomate. Tenho de admitir que, para alguém que passou grande parte da sua vida a impedir doenças cardíacas, há algo irresistível na alface fresca e estaladiça misturada com o adocicado do tomate e o salgado do *bacon*. Sentei-me à mesa da cozinha, em estilo clássico dos anos 50 e que pertencera aos meus pais, liguei a televisão para ver as notícias e comecei a comer. Acabara há pouco uma reunião por telefone e ainda estava a pensar naquela conversa, a saborear o toque salgado e doce e a ver televisão, tudo ao mesmo tempo. Após duas dentadas, tive uma súbita sensação de enfartamento, como se a sanduíche me estivesse alojada no peito. Parecia que tinha comido uma bola de golfe. A pressão e uma dor ligeira começaram a acumular-se na zona inferior do peito. Irrefletidamente, levantei-me para ir buscar água e, quando

engoli, ela subiu-me ao esófago e quase que regressou à boca. Algo estava mal. Após um momento muito desconfortável, senti a comida e a água a descerem pela garganta. Sendo médico, eu sabia que o esófago é muito macio e flexível e consegue suportar muita coisa, como um balão que já se encheu antes. Que a comida ali ficasse presa não era de todo normal.

Nessa noite, quando a Kathy regressou, contei-lhe o que acontecera.

– Deve ser uma compressão do esófago – disse ela, na sua voz de médica. – Quarenta anos de azia é nisso que dão. – Ela estava a ignorar a coisa, como se isto não tivesse importância, para evitar a realidade mais provável e preocupante.

Tenho uma hérnia hiatal desde nascença, que faz com que o estômago possa deslizar até ao peito, irrigando-me regularmente o esófago com ácido gástrico. Com os anos, isto pode causar estragos significativos. Queríamos convencer-nos de que era este o problema. Por isso, continuei na *minha* voz de médico. – Deve ser só isso, certamente. É melhor ser examinado. A quem devo ligar?

A Kathy sugeriu o Tim Sowerby, um gastroenterologista da nossa comunidade.

O Tim concordou em observar-me no dia seguinte. Vantagens de se ser médico.

A Kathy e eu entrámos alegremente no nosso mundo de negação e de conversa médica objetiva sobre o que estava a acontecer, mas no fundo sabíamos o que receávamos dizer em voz alta. Negámos ao cancro a entrada nas nossas conversas e nas nossas vidas. Eu era demasiado novo. O problema começara mesmo agora. Não havia cancro na minha família. Isto era apenas uma compressão.

– Vai correr tudo bem – disse a Kathy. – O Tim vai fazer a dilatação e ficas fino. Vai correr tudo bem.

No dia da endoscopia, eu estava algo ansioso com o exame, mas ainda acreditava que o Tim iria descobrir a compressão, dilatá-la e pronto. Foi esta a história que eu e a Kathy criámos e era a ela que me agarrava. Fiz a pé os três quilómetros até ao consultório do Tim, ao lado de um ribeiro muito bonito que passa pelas duas pequenas cidades no vale do condado de Marin, a sorrir e a acenar aos passantes, enquanto ouvia o meu iPod. A música *rock* fez-me sempre companhia e este dia não era diferente dos outros.

Na sala da gastroenterologia gracejei com as enfermeiras enquanto elas me preparavam para o exame. Uma picadela rápida, um tubinho intravenoso, um pouco de fentanil e midazolam e uns minutos depois já estava anestesiado.

Quando acordei, já tinha a minha filha Cheryl à cabeceira, a tranquilizar-me com os seus belos olhos negros e um sorriso querido. Eu não fazia ideia de que o exame já acabara. Ainda estava zonzo da medicação. Lentamente, emergi da minha névoa e esperei que o Tim me viesse falar do que descobrira. Ele entrou e mostrou-me fotografias do meu esófago. Na minha mente, vi erosão, mas o meu cérebro médico estava desligado por causa da medicação. O Tim disse que havia erosão e que devíamos falar daí a uns dias, depois de ele receber a biópsia. Em retrospectiva, ele estava a ser bondoso.

Passaram-se uns dias e a 24 de julho de 2009, às 17 horas, liguei ao Tim para saber se já tinha recebido a biópsia. No íntimo, eu sabia que talvez não tivesse uma compressão. Saí para o quintal e preparei-me para a conversa. No seu modo afável, o Tim disse:

– Tenho o relatório da biópsia. Pode passar pelo consultório amanhã, para falarmos dele?

– Tim, sou médico; também já usei essa frase e sei o que quer dizer. O que se passa?

Ele hesitou, e nessa hesitação ambos sabíamos o que estava implícito. Só se quer falar no consultório quando há más notícias. Disse-lhe que não havia problema em dizer-me por telefone, na esperança de que assim lhe fosse mais fácil, na esperança de que fosse mais fácil para ambos.

– É um adenocarcinoma do esófago distal.

Em termos leigos, eu tinha cancro do baixo esófago. Nesse momento, percebi que a minha vida nunca mais seria a mesma. Tinha ideia de que este cancro é realmente mau. Nunca vira um paciente com este diagnóstico sobreviver. Eu tinha 75% de hipótese de morrer nos próximos 18 meses e 90% de morrer nos próximos cinco anos. E não seria uma morte fácil nem indolor.

Parte da minha mente (chamemos-lhe a minha mente médica) começou a raciocinar rapidamente. De que preciso para concluir a bateria de exames e executar o plano de tratamento? Quais são atualmente as estatísticas? Que colegas devo envolver no meu tratamento? Quais as opções, se é que as há?

Ao mesmo tempo, parte da minha mente (chamemos-lhe a minha mente relacional) estava preocupada em dar a notícia à Kathy (que também perceberia a gravidade do diagnóstico) e aos nossos filhos, Cheryl e Will. Embora fosse muito interessante ver a minha mente médica e a minha mente relacional a trabalhar em separado e em simultâneo, nesse momento eu não estava agitado nem perturbado. A sensação de calma foi inesperada e quase um choque. Deixei-me

estar sentado, a olhar tranquilamente as árvores e a pensar por que motivo não estava perturbado.

Tinha 52 anos e acabara de receber uma sentença de morte. Estranhamente, a sensação era aceitável.

A médica Elisabeth Kübler-Ross, no seu livro *On Death and Dying*, que hoje é um clássico, descreve as cinco fases com que depara uma pessoa que está a morrer. Negação, raiva, negociação, depressão e aceitação. Qualquer estudante de medicina, enfermagem e psicologia aprende estas expressões. O que muitas vezes não nos é ensinado é que elas surgem intermitentemente, sem qualquer ordem específica, e com uma variedade de emoções, muitas das quais ocorrem simultânea e paradoxalmente.

Ocorreu-me um pensamento-emoção curioso: liberdade. Fui um adolescente rechonchudo e passei a vida a controlar rigorosamente o meu peso e a fazer exercício físico regularmente. Não era um miúdo atlético e lembro-me de que, quando me sentava, os botões da camisa quase saltavam. A comida era um prazer que eu não me negava e a minha mãe era uma excelente cozinheira. Os meus maus hábitos alimentares levaram a que fizesse carreira a ensinar e investigar a mudança do estilo de vida para impedir e tratar doenças cardíacas. Ensinamos aquilo que mais precisamos de aprender.

No momento do meu diagnóstico, tudo parou: já não faço dieta. Sabia que de qualquer modo ia perder peso, por isso ia ser bom renovar a minha relação com os gelados! Para ser franco, cheguei a pensar em aplicar tequila diretamente ao meu cancro, mas sabia que primeiro tinha de lidar com algo mais crítico.

Sentei-me no nosso quintal, um local tranquilo e arborizado nos montes, repleto do som dos pássaros, e simplesmente inspirei o aroma dos loureiros e dos pinheiros. Sabia que a minha vida nunca mais seria a mesma – o meu trabalho, a minha vida familiar e o modo como me sentia fisicamente todos os dias seriam diferentes. Também sabia que nem podia imaginar qual seria a sensação: quimioterapia, radiação, dor, náuseas diárias e, com o tempo, resvalar gradualmente para a morte. Já vira muitos pacientes passarem por isto, mas nunca lhes perguntara qual era a sensação. Estava prestes a descobrir. Estava prestes a iniciar uma viagem que, no mínimo, seria um desafio. Fiquei ali sentado, a gozar os últimos trinta minutos da minha existência antes de o cancro se tornar o foco da minha vida, para mim e para a família.

O escritor e letrista Warren Zevon morreu de cancro em 2003. Nesse ano, foi convidado do *Late Show with David Letterman*. Letterman perguntou-lhe o que é que ele aprendera nesse processo de estar a morrer, ao que Zevon respondeu: «Aprendi a saborear cada sanduíche.» Na altura, aquilo impressionou-me e pareceu-me simples e profundo. Eu usara aquela frase em muitas das minhas palestras sobre o equilíbrio da vida, mas agora parecia-me particularmente relevante, pois afinal de contas fora uma sanduíche que me levava a descobrir que tinha um cancro. Ri para comigo.

Então, comecei a sentir-me impotente, não por mim, mas pelo que iria acontecer aos que amava. A Kathy, a minha mulher e melhor amiga, devia estar a chegar a casa. Também a vida dela iria mudar, e eu não o podia impedir. Ela passaria a ser alguém que presta cuidados, que assiste

ao marido a definhar com a doença e, por fim, morrer. Desejei poder parar o tempo, para que esta conversa nunca acontecesse. A nossa vida, tal como a conhecíamos e planeávamos, acabara. Ao fim de quase trinta anos de amor, estava prestes a despedaçar-lhe o coração de uma forma que nunca imaginara.

VIVA EM PLENO, AME INTENSAMENTE E SABOREIE CADA MOMENTO DA SUA VIDA.

O Dr. Lee Lipsenthal era uma pessoa bem-sucedida, na sua vida pessoal e profissional. Tinha um casamento feliz, era pai de dois filhos que muito amava e, como diretor clínico do Instituto de Medicina Preventiva, já tinha ajudado milhares de pacientes com cancro a superar o medo da dor e da morte.

Mas a sua vida foi profundamente abalada, e tudo aquilo em que acreditava foi posto à prova, quando lhe diagnosticaram um tumor cancerígeno no esófago. À medida que ele e a sua mulher, Kathy, viviam o drama da doença e do tratamento, Lee descobriu que não temia a morte, e que, mesmo enfrentando a sua própria mortalidade, se sentia mais vivo do que nunca.

Nesta história, profundamente inspiradora e contada com humor e paixão, o autor mostra-lhe como pode superar o medo provocado pela doença e abraçar uma vida mais feliz e gratificante.

«Este livro é o culminar do que eu aprendi. Espero que o ensine a si, meu leitor, a abraçar a sua humanidade, a aceitar a incerteza e a viver uma vida de gratidão.»

DR. LEE LIPSENTHAL

«Uma obra que testemunha o sofrimento humano e a valorização da vida.»

CARLOS FREIRE DE OLIVEIRA
Liga Portuguesa Contra o Cancro



Veja o vídeo de
apresentação
deste livro.

www.nascente.pt


o curso da sua vida

2020 editora

ISBN 978-989-668-323-8



9 789896 683238

Memória Inspiracional