

FICHA TÉCNICA

Titulo original: *What I Know for Sure*

Autora: Oprah Winfrey

Text copyright © 2014 by Hearst Communications, Inc.

Todos os ensaios incluídos neste livro foram anteriormente publicados, de forma ligeiramente diferente, em *O, The Oprah Magazine*.

O, The Oprah Magazine e «What I Know for Sure» são marcas registadas de Harpo Print, LLC. Letra de «Stand» reproduzida com a autorização de Donnie McClurkin.

Carta de Mattie J. T. Stepanek reproduzida com a autorização de Mattie J. T. Stepanek, personal communication (www.MattieOnline.com).

Edna St. Vincent Millay, excerto de «On Thought in Harness» de *Collected Poems*.

Copyright © 1934, 1962 by Edna St. Vincent Millay and Norma Millay Ellis. Reproduzido com a autorização de The Permissions Company, Inc., em nome de Holly Peppe, Executor Literário, The Millay Society, www.millay.org.

«You Ask About Poetry» reproduzido com a autorização de Mark Nepo.

Excerto de «Love After Love» de *The Poetry of Derek Walcott 1948-2013* by Derek Walcott, seleção de Glyn Maxwell. Copyright © 2014 by Derek Walcott. Reproduzido com a autorização de Farrar, Straus and Giroux, LLC.

Edição portuguesa publicada por acordo com Flatiron Books

Todos os direitos reservados

Tradução © Editorial Presença, Lisboa, 2016

Tradução: Maria Fraústo

Imagem da capa: *Shutterstock*

Capa: *Vera Espinha/Editorial Presença*

Composição, impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

1.ª edição, Lisboa, março, 2016

Depósito legal n.º 404 657/16

Reservados todos os direitos
para a língua portuguesa (exceto Brasil) à

EDITORIAL PRESENÇA

Estrada das Palmeiras, 59

Queluz de Baixo

2730-132 Barcarena

info@presenca.pt

www.presenca.pt

Índice



<i>Introdução</i>	11
ALEGRIA	15
RESILIÊNCIA	39
CONEXÃO	57
GRATIDÃO	77
POSSIBILIDADE	101
ESPANTO	121
CLAREZA	149
PODER	175

Introdução



Esta história não é nova, mas, pelo menos neste livro, acredito que vale a pena contá-la uma última vez. Estávamos no ano de 1998, eu estava a promover o filme *Beloved*¹ numa entrevista televisiva em direto com o grande e já falecido crítico de cinema Gene Siskel, do *Chicago Tribune*, e tudo estava a correr bem, até que chegou o momento de encerrar a conversa. — Diga-me — perguntou ele —, de que é que tem a certeza?

Ora bem, eu não era nenhuma novata. Ao longo dos anos, fiz e fizeram-me inúmeras perguntas e não é frequente eu ficar totalmente sem palavras — mas, tenho de reconhecer, aquele homem conseguiu deixar-me sem reação.

— Hummmm, sobre o filme? — balbuciei, sabendo perfeitamente que ele estava à procura de uma coisa maior, mais profunda, mais

¹ *Amada* — filme baseado no romance homónimo de Toni Morrison, em que Oprah Winfrey é protagonista. (NT)

complexa, e tentando empatá-lo até conseguir inventar uma resposta semicoerente.

– Não – disse ele. – Você sabe onde eu quero chegar... sobre si, sobre a sua vida, qualquer coisa, tudo...

– Hummm, tenho a certeza de que... hum... tenho a certeza de que preciso de tempo para pensar melhor sobre isso, Gene.

Bom, depois de dezasseis anos e de muita reflexão, aquela tornou-se a questão principal da minha vida: feito o balanço, de que é que eu tenho realmente a certeza?

Explorei esse assunto em todos os números da revista *O* – na verdade, «Aquilo de que tenho a certeza» é o nome da minha coluna mensal – e, podem acreditar, ainda há momentos em que a resposta não surge facilmente. De que é que eu tenho a certeza? Tenho a certeza de que, se mais algum editor me telefonar ou me enviar um *e-mail*, ou até se me mandar um sinal de fumo, a perguntar pela minha colaboração deste mês, mudo de nome e vou viver para Tombuctu!

Mas no momento em que estiver preparada para erguer a bandeira branca e gritar: «Chega! Estou esgotada! Não tenho certezas nenhuma!», darei comigo a passear os cães ou a preparar um bule de chá *chai* ou mergulhada na banheira e, vindo do nada, surgirá um momento de lucidez cristalina que me fará lembrar de alguma coisa sobre a qual – na minha cabeça, no meu coração e na minha intuição – eu tenha absoluta certeza, sem qualquer sombra de dúvida.

Mesmo assim, tenho de admitir que fiquei um pouco apreensiva quando chegou a hora de reler catorze preciosos anos de colunas escritas. Será que ia ser o mesmo que rever-me em fotografias

antigas com cortes de cabelo e roupas que realmente deveriam ser guardadas num ficheiro com o título «parecia ser uma boa ideia naquela altura»? Quer dizer, o que é que uma pessoa faz quando aquilo de que um dia teve a certeza se transforma no presente em «onde é que tu tinhas a cabeça»?

Peguei numa caneta vermelha e num copo de *sauvignon blanc*, respirei fundo, sentei-me e comecei a ler. À medida que ia lendo ia-me lembrando do que estava a fazer e em que fase da minha vida estava quando escrevera aqueles artigos. Lembrei-me imediatamente de como costumava dar voltas à cabeça e pesquisar no fundo da minha alma, acordada até tarde e levantando-me cedo, tudo para descobrir o que é que tinha conseguido compreender sobre as coisas que a vida me ensinou, coisas como alegria, resiliência, espanto, conexão, gratidão e possibilidade. É com alegria que declaro ter descoberto, nesses catorze anos de colunas, que quando temos uma certeza, quando *realmente* temos, essa certeza tende a sobreviver ao tempo.

Não me interpretem mal: nós vivemos e, se estivermos abertos para o mundo, aprendemos. Assim, apesar de os meus pensamentos essenciais continuarem a ser bastante sólidos, usei aquela caneta vermelha para pôr as coisas em causa, para explorar e desenvolver algumas velhas verdades e alguns conhecimentos arduamente adquiridos. Bem-vindos ao meu livro privado de revelações!

Quando estiverem a ler sobre todas as coisas contra as quais tive de lutar, que me fizeram chorar, de que fugi, a que regressei, com as quais fiz as pazes, das quais me ri e que, por fim, se tornaram certezas, espero que coloquem a vós próprios a mesma questão

que o Gene Siskel me fez há muitos anos. Sei que aquilo que vão encontrar nesse caminho será fantástico, porque cada um se vai encontrar a si mesmo.

Oprah Winfrey

Setembro de 2014

Alegria



«Senta-te. Celebra a tua vida.»

Derek Walcott



A primeira vez que a Tina Turner apareceu no meu programa, tive vontade de fugir com ela, de integrar o seu coro feminino e dançar toda a noite nos concertos que ela dava. Bem, esse sonho tornou-se realidade uma noite em Los Angeles quando o *The Oprah Winfrey Show* foi com a Tina em *tournée*. Depois de um dia inteiro de ensaios só para uma canção, tive a minha oportunidade.

Foi a experiência mais angustiante, mais enervante e mais empolgante de toda a minha vida. Durante cinco minutos e vinte e sete segundos tive oportunidade de sentir o que é dançar em cima de um palco. Nunca me senti tão fora do meu elemento, fora do meu corpo. Lembro-me de contar interiormente os passos, tentando manter o ritmo, à espera do grande pontapé, e de estar completamente insegura.

Depois, de repente, fez-se luz dentro de mim: *OK, miúda, isto vai acabar em breve*. Se eu não descontráisse, acabaria por não me divertir. Por isso, abanei a cabeça, esqueci-me da sequência «passo, passo, volta, pontapé» e limitei-me a dançar. *UAAAAU!*

Vários meses depois recebi uma encomenda da minha amiga e mentora Maya Angelou — dizia que estava a enviar-me um presente que gostaria que uma filha sua recebesse. Quando a desembulhei, encontrei um CD com uma canção da Lee Ann Womack que ainda hoje dificilmente oiço sem me emocionar. A canção, que representa bem a vida da Maya, tem o seguinte verso no refrão: «Quando pudes escolher entre sentar-te ou dançar, espero que dances.»

Tenho a certeza de que cada dia nos traz uma oportunidade para ganharmos fôlego, para tirarmos os sapatos e começarmos a dançar — para vivermos livres de arrependimentos e com toda a alegria, divertimento e riso que conseguirmos. Das duas uma, ou nos atrevemos a dançar a valsa no palco da vida e a viver como a nossa mente nos incita ou podemos ficar quietos e sentados junto à parede, cedendo às sombras do medo e da dúvida.

Neste momento você tem oportunidade de escolher — este é o único momento de que terá a certeza. Espero que não esteja tão submerso em coisas sem importância que se esqueça de se divertir a sério — porque este momento está quase a acabar. Espero que olhe para trás e se lembre do dia de hoje como sendo aquele em que decidiu fazer com que toda a gente seja importante e saborear cada hora como se fosse a última. E, quando puder escolher entre sentar-se ou dançar, espero que dance.



L evo bastante a sério os meus prazeres. Trabalho muito e jogo bem; acredito no *yin* e *yang* da vida. Não é preciso muito para me sentir feliz porque encontro satisfação em muitas das coisas que faço. Algumas satisfações estão mais cotadas do que outras, claro. E como tento praticar aquilo que defendo — viver o momento —, quase sempre tenho consciência da dimensão do prazer de que estou a usufruir.

Quantas vezes terei rido ao telefone com a minha melhor amiga, Gayle King, ao ponto de me começar a doer a cabeça? A meio da gargalhada às vezes penso: *Não é uma dádiva, ao fim de tantos anos de telefonemas diários à noite, ainda ter alguém que me diz a verdade e que se ri tanto das coisas comigo?* Isso é o que eu chamo um prazer cinco estrelas.

Criar experiências de quatro e cinco estrelas e ter consciência delas torna-nos abençoados. Para mim, o simples facto de acordar, de estar no meu «perfeito juízo», de ser capaz de pôr os pés no chão, de ir à casa de banho e de fazer o que é preciso já é cinco estrelas. Tenho ouvido muitas histórias de pessoas que não têm saúde suficiente para fazer isto.

Uma chávena de café forte com o creme de avelãs perfeito: quatro estrelas. Dar um passeio no campo com os cães soltos: cinco estrelas. Ir ao ginásio: uma estrela, ainda. Sentar-me sob os meus carvalhos, a ler os jornais de domingo: quatro estrelas. Um bom livro: cinco. Deixar passar o tempo sentada à mesa da cozinha do Quincy Jones, a falar de tudo e de nada: cinco estrelas. Conseguir fazer coisas boas por outras pessoas: cinco mais. A satisfação advém de saber que o recetor compreende a intenção da oferta. Tento fazer alguma coisa boa por alguém todos os dias, quer conheça ou não essa pessoa.

Tenho a certeza de que o prazer é uma troca de energia: aquilo que damos volta para nós. O nosso nível de prazer é determinado pela forma como encaramos toda a nossa vida.

Mais importante do que ter uma visão 20/20 é ter a sua própria visão interior, o seu doce espírito que ao longo da vida lhe vai sussurrando palavras de orientação e graça — isso sim é prazer.



A vida está cheia de tesouros maravilhosos, desde que paremos um pouco para os apreciar. Chamo a isso os momentos *ahhh* e aprendi a criá-los. Vejamos um exemplo: a chávena de chá *masala chai* que tomo às quatro da tarde (aromático, quente, coberto de espuma de leite de amêndoas — é refrescante e dá-me um toque de energia para o resto da tarde). Momentos como este são poderosos, tenho a certeza. Podem tornar-se a sua recarga de energia, o seu espaço de respiração, a sua oportunidade para se «reconectar» consigo.



Sempre adorei a palavra «delicioso». Deleita-me a forma como desliza sobre a língua. E ainda mais deleitável do que uma refeição deliciosa é uma experiência deliciosa, rica e disposta em camadas como um bom bolo de coco. Tive uma situação dessas há uns aniversários – com ambas as coisas, o bolo e a experiência. Foi um desses momentos a que chamo *Deus a piscar-nos o olho* – quando sem mais nem menos tudo se encaixa na perfeição.

Estava com um grupo de amigas no Maui; tinha acabado de regressar da Índia e queria fazer um retiro *spa* em minha casa para celebrar o meu quinquagésimo oitavo aniversário.

Como todas as amigas fazem, mesmo nesta idade, ficámos sentadas à mesa a conversar até à meia-noite. Na noite anterior ao meu dia de anos, cinco de nós, de um total de oito, ainda estávamos sentadas à mesa à meia-noite e meia, esgotadas depois de uma conversa de cinco horas que tinha passado por todo o tipo de assuntos, desde homens até à microdermoabrasão. Muito riso, algum choro. O tipo de conversa que as mulheres têm quando se sentem seguras.

Eu tinha uma entrevista marcada para dali a dois dias com o famoso mestre espiritual Ram Dass e, por coincidência, comecei a sussurrar o verso de uma canção que invoca o seu nome.

De repente, a minha amiga Maria disse: – O que é que estás a sussurrar?

– Ah, é a letra de uma canção de que eu gosto.

– Eu conheço-a. Oiço-a *todas* as noites – disse ela.

– Não é possível! – disse eu. – É uma canção desconhecida que aparece num álbum de uma mulher chamada Snatum Kaur.

— Sim! — disse a Maria. — Sim! Sim! Snatum Kaur! Oiço-a todas as noites antes de me deitar. Como é que tu conheces a música dela?

— A Peggy — uma das amigas que estava ali connosco — deu-me um CD há dois anos e desde essa altura que oiço. É o que ponho a tocar todos os dias antes da meditação.

Por essa altura já estávamos as duas aos gritos e a rir. — Não é possível!

— Na realidade tinha pensado em trazê-la para a cantar nos meus anos — disse eu quando recuperei o fôlego. — Mas depois achei que ia dar muito trabalho. Se soubesse que tu também gostavas dela, teria feito um esforço.

Mais tarde, já deitada na cama, pensei: *Que incrível! Ter-me-ia dado ao trabalho por uma amiga mas por mim não. Devo estar a precisar de praticar aquilo que prego e valorizar-me mais.* Adormeci com pena de não ter convidado a Snatum Kaur para cantar.

No dia seguinte, dia do meu aniversário, tivemos um líder tribal havaiano a fazer uma «bênção do terreno». Ao fim da tarde juntámo-nos no alpendre para tomar uns *cocktails* ao pôr do Sol. A minha amiga Elizabeth levantou-se — pensei que ia ler um poema ou fazer um discurso. Em vez disso, ela disse: — Tu querias e agora verbalizaste. — Fez soar um pequeno sino e, de repente, começou a ouvir-se música.

O som era abafado, como se as colunas não estivessem a funcionar. *O que é que se passa?*, pensei eu. E foi então que apareceu, avançando para o alpendre da minha casa... Snatum Kaur, com o seu turbante branco. E os seus músicos também. — Como é que isto aconteceu? — gritei. E gritei e *chorei*. A Maria, que estava

sentada ao meu lado com lágrimas nos olhos, segurou-me na mão e acenou com a cabeça. — Tu não farias isto por ti, por isso fizemos nós.

Depois de me ter ido deitar, na noite anterior, as minhas amigas tinham feito um telefonema para saber onde estava a Snatum Kaur e se seria possível fazê-la chegar ao Maui em doze horas. Graças à vida e a Deus, ela e os músicos estavam a trinta minutos dali, numa cidade onde iriam dar um concerto. E sentiram-se «honrados» por vir cantar.

Foi uma das surpresas mais incríveis da minha vida. Com várias camadas de significados que ainda hoje tento decifrar. Tenho a certeza de que irei saborear para sempre aquele momento — o facto de ter acontecido, a forma como aconteceu, o ter sido nos meus anos. Foi tudo... tão... *delicioso!*



Quando foi a última vez que se riu com um amigo ao ponto de lhe doer a cara ou deixou as crianças com uma *baby-sitter* e foi passar todo o fim de semana fora? Vamos diretos ao assunto: se a sua vida acabasse amanhã, o que é que lamentaria não ter feito? Se este fosse o último dia da sua vida, passava-o da forma como o está a passar hoje?

Uma vez passei por um *outdoor* que me chamou a atenção. Dizia: «Quem morrer com mais brinquedos morre na mesma.» Qualquer pessoa que já tenha estado perto da morte lhe dirá que no fim da vida o mais provável é não se lembrar das diretas que fez a trabalhar no escritório ou quanto vale a sua conta-poupança. Os pensamentos que surgem são questões do tipo «e se», como por exemplo: *Onde teria chegado se tivesse realmente feito as coisas que sempre quis fazer?*

O dom de decidir encarar a mortalidade sem fugir nem virar a cara é o dom de reconhecer que, pelo facto de morrermos um dia, temos de viver agora. Se vai estagnar ou se vai crescer, isso depende sempre de si — você é quem mais influencia a sua vida.

O seu caminho começa com a decisão de se levantar, de sair de casa e de viver plenamente.