

FICHA TÉCNICA

Título original: *Kanzenban Kagami No Housoku*

Autor: *Yoshinori Noguchi*

Copyright © 2017 Yoshinori Noguchi

Todos os direitos reservados

Edição original publicada por Sunmark Publishing, Inc. Tokyo

Edição portuguesa publicada por acordo com Comanegra & Asterisc Agents

Tradução © Editorial Presença, Lisboa, 2023

Tradução do castelhano: *Carlos Viana*

Revisão: Susana Malagueiro e Ana Marta Ramos/Editorial Presença

Imagem da capa: *Shutterstock*

Capa: *Catarina Sequeira Gaeiras/Editorial Presença*

Composição: *Fotocompográfica, Lda.*

Impressão e acabamento: *Multitipo – Artes Gráficas, Lda.*

Depósito legal n.º 508 012/22

1.ª edição, Lisboa, fevereiro, 2023

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

A LEI DO ESPELHO

— 11 —



COMO ATRAIR A FELICIDADE PARA A NOSSA VIDA

— 53 —

MAIS DO QUE UMA HISTÓRIA EMOTIVA

— 54 —

A VIDA É UM ESPELHO QUE REFLETE O NOSSO INTERIOR

— 56 —

AS MENSAGENS QUE TRANSMITEM AS DIFICULDADES

— 58 —

O QUE É PERDOAR

— 61 —

O QUE DEVEMOS FAZER ANTES DE PERDOAR

— 63 —

PESSOAS INCAPAZES DE ESTABELECEFRONTEIRAS COM OS PAIS

— 65 —

PAIS QUE TENTAM CONTROLAR OS FILHOS

— 68 —

A SUPERAÇÃO DA DEPENDÊNCIA PAIS-FILHOS

— 71 —

COMO ESTABELECEFRONTEIRAS

— 74 —

OS SENTIMENTOS DE CULPA NO PROCESSO DE INDEPENDÊNCIA

— 76 —

NÃO SE PREOCUPEM DEMASIADO COM A FELICIDADE MÚTUA

— 79 —

EXPRESSAR OS SENTIMENTOS

— 81 —

O MAIOR PRESENTE PARA UM FILHO

— 84 —

OS OITO PASSOS ATÉ AO PERDÃO

— 86 —

PERDOEMO-NOS POR NÃO PODERMOS PERDOAR

— 91 —

CONSEGUIR UMA VIDA FELIZ

— 93 —



Eiko Akiyama é uma dona de casa de quarenta anos. Está preocupada com o seu filho, Yuta, que anda no quinto ano e sofre de *bullying*, ainda que para já o assunto não tenha resultado em zaragatas. Normalmente, o que acontece é ele ser ignorado ou acusado do que quer que aconteça. Yuta garante sempre não sofrer de *bullying*, mas Eiko, ao vê-lo tão triste, fica de coração partido.

Yuta gosta de basebol, mas os seus amigos já não o convidam para jogar. Depois das aulas, vai para o parque e fica a jogar sozinho, atirando a bola contra a parede.

Há dois anos, Yuta jogava com os outros meninos. Um dia, ao voltar de uma ida às compras, Eiko passou junto ao recreio e viu o seu filho no campo de jogos. Yuta cometeu um erro e os seus colegas de equipa criticaram-no muito rispidamente, sem piedade.

— És lento de reflexos!

— Perdemos três pontos por tua causa!

— Se perdermos, a culpa é tua!

Eiko estava ciente de que Yuta não era nenhum fenómeno no desporto, mas tinha muitas outras virtudes. «É tão bom rapaz...», pensava. Dava-lhe pena que os outros não vissem os



seus pontos fortes, e foi muito difícil para Eiko ver o seu filho pedir desculpas e baixar a cabeça perante os seus colegas de equipa, que não paravam de o culpabilizar.

Depois desse incidente, deixaram de o convidar.

— És um empecilho para a equipa, portanto não vamos deixar que jogues connosco — disseram-lhe.

O que mais custou a Yuta foi deixarem de o convidar para jogar basebol. O seu incómodo era evidente e chegou a descarregar em Eiko, mas o que mais lhe custava a ela era que Yuta não lhe contasse o que o preocupava, que não lhe abrisse o coração.

— Estou bem — repetia uma e outra vez.

Quando tentou ensiná-lo a fazer as pazes com os seus amigos, Yuta adotou uma postura defensiva:

— Deixa-me em paz, sua chata!

Quando Eiko propôs mudá-lo de escola, ele respondeu que nunca lhe perdoaria caso fizesse isso.

Eiko sentia-se impotente e triste por não poder fazer nada para ajudar o filho.



Uma tarde, Yuta voltou do parque mal-humorado e muito antes da hora habitual.

— O que foi, filho?

— Nada! — respondeu ele, secamente.

A verdade desvendou-se através de uma chamada.

— Eiko, o Yuta contou-te o que aconteceu no parque?

— Não. O que foi?

— Hoje estava no parque a brincar nos baloiços com o meu filho mais novo quando o Yuta, como sempre, se pôs, sozinho, a atirar a bola à parede. Vieram uns sete ou oito colegas da turma dele que lhe disseram que iam jogar ao mata e que ele os estorvava. Um deles mandou-lhe uma bolada, e o Yuta saiu a correr. Tive pena de não conseguir fazer nada. Lamento muito.

Eiko ficou gelada. «Isto aconteceu e ele não me disse nada?» Estava triste por o filho não ter confiado em si e sentia-se sem forças para falar com ele, para tentar que Yuta lhe contasse o que se passara.



No dia seguinte, Eiko decidiu ligar ao senhor Yaguchi, um conhecido do seu marido. Nunca falara com ele, mas o marido dera-lhe o seu cartão há uma semana. Tinham sido colegas de kendo no secundário e perderam contacto durante quase vinte anos, mas haviam-se reencontrado por acaso na rua na semana anterior.

Como não se viam há muito, decidiram ir tomar café e passaram quase duas horas à conversa. O senhor Yaguchi trabalhava como assessor de empresas. O seu marido contara-lhe que o senhor Yaguchi sabia muito de psicologia e que ajudava a resolver problemas empresariais, mas também pessoais. O marido explicara-lhe o caso de Yuta e este oferecera-se para os ajudar. Por isso lhe dera o seu cartão.

Quando voltou a casa, o marido deu o cartão à mulher e disse-lhe:

— Liga-lhe. Já lhe falei do problema.

— E porque é que haveria de ser eu a ligar? Não o conheço de lado nenhum! Devias ligar tu diretamente.

— És tu quem me preocupa. Estás muito afetada pelos problemas do Yuta. Foi sobre isso que estive a falar com o Yaguchi.



— Estás por acaso a insinuar que sou eu quem tem um problema? Sou mãe dele. É normal que fique preocupada. Como tu andas o dia todo para cima e para baixo no teu camião e nunca paras em casa, é-te indiferente. Sou eu quem passa aqui dia e noite a cuidar do nosso filho, enquanto tu te fazes despercebido. Não me passa pela cabeça falar com esse homem, porque tenho a certeza de que não sabe nada acerca de como criar um filho — disse Eiko, atirando o cartão para cima da mesa.

Isso passara-se há uma semana. Depois de receber aquela chamada, Eiko ficou tão desesperada e deprimida que se viu disposta a tudo.

Detestava sentir-se assim. Precisava desesperadamente de ajuda e já não queria saber de onde esta poderia chegar. Lembrou-se então do senhor Yaguchi. Felizmente, não demorou a encontrar o cartão.

Decidiu telefonar-lhe uma hora depois de Yuta sair para a escola. Eiko não podia imaginar as surpresas com que depararia nesse dia.



Uma rececionista atendeu o telefone e passou a chamada ao senhor Yaguchi. Eiko apresentou-se. A voz de Yaguchi era



agradável, mas Eiko hesitou em explicar-lhe os seus problemas. Não sabia que palavras havia de escolher. Felizmente, ele quebrou o gelo.

— É a mulher do Akiyama?

— Sim, sou eu.

— Muito prazer em conhecê-la!

— Igualmente, senhor Yaguchi. O meu marido falou-lhe do assunto?

— Sim, um pouco. Disse-me que andava preocupada com o seu filho.

— Acha que me poderia ajudar? Tem um momento para falar comigo?

— Agora tenho uma hora livre. Se achar bem, pode contar-me o problema por telefone. Diga.

Eiko disse-lhe que Yuta não tinha amigos, que sofria de *bullying* na escola e também lhe contou o que acontecera no parque no dia anterior. Era-lhe fácil falar com o senhor Yaguchi.



Quando acabou, ele disse-lhe:

— Não há nada mais difícil para uma mãe do que ver o filho a sofrer, não é verdade?

Eiko reparou nas lágrimas que lhe corriam pelo rosto ao ouvir aquelas palavras. O senhor Yaguchi apercebeu-se de que ela chorava e esperou que se acalmasse antes de continuar.

— Quer resolver o problema do seu filho, portanto, vou fazer-lhe algumas perguntas que talvez nos deem uma pista de por onde começar a procurar a solução.

— Pergunte o que quiser. Faço o que for preciso.

— Muito bem. Talvez seja uma pergunta um pouco indiscreta, mas preciso de saber se sente algum tipo de rancor por alguém que lhe seja próximo.



— Como disse?

— Parece-lhe que mudei completamente de assunto, não é verdade? Poderia explicar-lhe a teoria toda, mas demoraria horas e, lamentavelmente, não dispomos de tanto tempo, pelo que vou



expor-lhe a minha suspeita: acho que o que está a acontecer ao seu filho está relacionado com o facto de a Eiko não estar suficientemente agradecida por algo que alguém fez por si e, além disso, acho que guarda rancor a essa pessoa.

— O que tem a minha situação pessoal que ver com maltratarmos o meu filho na escola? Isso parece saído da doutrina de uma seita religiosa.

— É normal que pense assim. As bases da minha teoria são umas leis conhecidas desde a Antiguidade, mas que não são ensinadas na escola.

— E que leis são essas?

— Por exemplo, que tudo o que acontece é, na verdade, um resultado, uma consequência dos nossos atos e, como tal, a origem de tudo está sempre em nós mesmos. Ou que a realidade do que acontece na nossa vida não é mais do que um espelho que reflete o nosso interior. Quando nos olhamos ao espelho, pensamos: «Estou despenteado» ou «Hoje estou com mau ar», mas, quando não temos um espelho perante nós, não nos damos conta dessas coisas. Pense na vida como um espelho, um espelho que deixa ver o que há no seu interior. Graças a ele, podemos dar-nos conta de como nos sentimos e temos também a oportunidade de mudar.



— Se o que me faz sofrer não é mais do que uma projeção dos meus sentimentos, então o que me está a mostrar agora em concreto?

— É difícil especificar em concreto do que se trata. O que está a acontecer na sua vida é que estão a atacar o seu amado filho e que isso a faz sofrer, certo? Se pensarmos que isto é um resultado ou uma consequência, um possível motivo é que a Eiko esteja a maltratar alguém a quem deveria tratar bem. Como a vida age como um espelho, o facto de guardar rancor dentro do seu coração a uma pessoa próxima a quem deveria estar agradecida reflete-se no sofrimento que sente por outros tratarem mal o seu filho. Esta é a minha hipótese e não acho que esteja longe da verdade. O que acha? Como é, por exemplo, a relação que tem com o seu marido?

— Estou-lhe agradecida. O meu marido trabalha com o camião para que nós possamos comer todos os dias.

— Está-lhe agradecida. Também o respeita?



Eiko ficou surpreendida ao ouvir a palavra «respeito». Havia uma parte dele que sempre menosprezara um pouco. Tendia a



ver desconsideração e indiferença no carácter otimista do seu marido, além de o achar um pouco inculto. Eiko tinha estudos universitários, ao passo que o seu marido apenas terminara o secundário. Não era só isso: falava de forma brusca e nunca lia nada além de revistas. Ela adorava ler e já dera por si a pensar que não queria que o seu filho se parecesse com o pai nesse aspeto.

Explicou isso ao senhor Yaguchi.

— Acha que o valor de uma pessoa depende da sua educação, dos seus conhecimentos ou do prestígio que os outros lhe conferem?

— Claro que não. Todas as pessoas têm virtudes e defeitos.

— Então, porque é que subvaloriza o seu marido e o julga segundo padrões em que na verdade não acredita?

— Sim, é incoerente...

— Que relação tem com o seu marido?

— Ele deixa-me muitas vezes exasperada... Discutimos bastante.

— E o que pensa ele acerca dos problemas do Yuta?



— Queixo-me sempre do que se passa, mas a verdade é que nunca lhe pedi a opinião, porque não confio muito nos conselhos ou no bom senso dele. Custa-me muito aceitar as opiniões de pessoas como o meu marido.

— Claro. Talvez haja outro motivo de fundo que explique porque lhe custa tanto aceitar o seu marido. Acho que devíamos falar sobre isso.



— Um motivo de fundo?

— Sim. Gostaria de aprofundar este assunto. Está agradecida por aquilo que o seu pai fez por si?

— O quê? O meu pai? Claro que lhe estou agradecida...

— Acha possível que uma parte de si pense que há coisas que é incapaz de lhe perdoar?

Isso apanhou-a de surpresa. Tinha de admitir que, de facto, havia algumas coisas que era incapaz de aceitar no seu pai. Estava-lhe agradecida por a ter criado, mas a verdade é que não gostava dele. Apesar de, mesmo depois de casar e formar a sua própria família, voltar sempre a casa pelo Natal e para as festas



do *Obon*¹, no verão, as conversas com o seu pai limitavam-se a cumprir as exigências protocolares e pouco mais.

Pensando bem, já tinham uma relação muito distante desde que fora para o secundário.

— Não consigo perdoar ao meu pai algumas coisas do passado e não acho que o deva fazer.

— Portanto, não lhe pode perdoar? Certamente terá as suas razões, mas eu gostava de que ao menos tentasse. O que acha?

— Continuo sem perceber o que têm o meu marido e o meu pai que ver com o meu problema atual.

— Para já, é apenas uma teoria, mas preciso de que faça uma coisa para poder saber se tenho razão.

— Muito bem. Diga-me o que tenho de fazer.

— A primeira coisa a fazer é escrever num papel tudo o que não consegue perdoar ao seu pai. Também pode acrescentar umas frases para desabafar, onde manifeste a sua raiva. Pode escrever coisas

¹ O festival do *Obon* é uma tradição budista de veneração aos antepassados que se celebra no Japão durante o verão.



como «És um idiota», «Não te aguento», «Odeio-te», «És um imbecil»... Tudo o que quiser. Expresse com palavras todo o seu ressentimento, sem censuras. Se se lembrar de alguma coisa em concreto, também pode escrever isso. Por exemplo: «Quando aconteceu não sei quê, senti-me assim.» Tem de escrever até sentir que passou tudo para o papel. Quando tiver terminado, telefone-me.

Eiko tinha muitas dúvidas de que aquilo pudesse resolver o problema de Yuta, mas decidiu que não tinha nada a perder.

Se houver alguma hipótese de isto funcionar, tenho de tentar, pensou.

Não estava convencida de que aquilo que o senhor Yaguchi lhe dizia tivesse qualquer fundamento, mas de certa forma sentia-se persuadida por ele. Depois de desligar o telefone, pegou num caderno e começou a escrever os sentimentos que o seu pai lhe despertava.



«Quando eu era mais nova, o meu pai era sempre muito crítico com tudo. Era frequente levar sermões durante o jantar. Se não se fizesse o que ele queria, gritava connosco e repreendia-nos com maus modos. Muitas vezes, pensava que o meu pai não se interessava minimamente pelos meus sentimentos.