Da Deriva *ao* Leme

Um guia de **21 dias** para sair do piloto automático e **assumir o leme** da própria vida



DANILO DE ABREU PONTES

Apresentação

Existe um tipo de cansaço que não aparece em nenhum exame. Não é sobre dormir mal. É sobre resolver, decidir, dar conta de tudo, dia após dia, e ainda assim chegar à noite sem saber dizer, ao certo, o que você realmente viveu.

Foi olhando para esse cansaço que percebi uma coisa simples e, ao mesmo tempo, difícil de aceitar: raramente perdemos o rumo de uma vez. A gente vai deixando de escolher, aos poucos, até perceber que faz tempo que não segura o próprio leme.

Este livro nasceu dessa percepção: não como fórmula, mas como travessia. Ao longo de 21 dias, você vai acompanhar a história de um náufrago que precisa reaprender algo que, no fundo, nunca tinha esquecido de verdade: que o leme sempre foi dele.

Cada dia apresenta um instrumento diferente. Nenhum deles resolve nada sozinho; o que importa é a pergunta que cada um carrega e que vale a pena levar com você: o que estou percebendo, o que estou decidindo, o que preciso ajustar e para onde, de fato, estou conduzindo minha vida? Não vou te dar respostas prontas. Nem o Capitão desta história as recebe. Ele aprende a mesma coisa que espero que você aprenda: ninguém segura o leme por você. E isso não é uma sentença, é uma liberdade.

Se algo disso soou familiar, você já está no lugar certo para começar. A vida não acontece só quando chegamos a algum lugar. Ela acontece enquanto navegamos. Boa travessia.



Prólogo: Antes do mar

O naufrágio não começa quando o navio afunda. Começa muito antes, no primeiro dia em que alguém para de escolher.

A mesa estava posta havia quinze minutos antes de eu me sentar.

— Você nem tirou o paletó — falou ela, os olhos ainda no celular.

— Foi um dia daqueles.

— Foi um dia daqueles ontem também.

Ri, sem muita vontade, e só então percebi que não conseguia lembrar do que tinha feito naquele dia específico. Lembrava do anterior. E do anterior a esse. Todos pareciam a mesma reunião, o mesmo trajeto, a mesma sensação de ter resolvido tudo e não ter feito nada.

— Semana que vem é o aniversário do Marcos — ela continuou. — Já confirmei que a gente vai.

Fiz que sim, mastigando devagar, tentando lembrar se alguém tinha, de fato, me perguntado se eu queria ir. Provavelmente não. Provavelmente eu tinha só concordado. Como sempre concordava.

Só então percebi outra coisa: fazia tempo que eu também não perguntava como tinha sido o dia dela. Eu queria saber, sim. Só... não perguntava mais.

Passei mais tempo olhando o prato do que deveria.

— Tá tudo bem? — ela perguntou.

— Tá.

E era verdade. Estava tudo bem. Era exatamente isso que me incomodava.

Dormi mal naquela noite, e nas seguintes também. Foi nessa semana que, procurando um cabo de carregador no fundo do armário, esbarrei numa caixa de papelão que eu não abria havia anos. Dentro, fotos antigas e um caderno de capa dura, mais da metade das páginas em branco. Na primeira, uma letra que já não reconhecia como minha: "**Ideias pra quando eu tiver coragem**". Não abri o resto. Fechei a caixa e empurrei de volta pro fundo do armário, como quem esconde uma prova contra si mesmo.

No dia seguinte, num intervalo entre duas reuniões, um colega perguntou **o que eu faria se pudesse recomeçar tudo**. Era o tipo de pergunta de corredor, feita sem peso, respondida sem pensar.

— Recomeçar do quê? — respondi, rindo. — Tá tudo bem do jeito que está.

Ele riu também e seguiu andando. A pergunta, porém, ficou comigo.

Ela voltou à noite, enquanto eu escovava os dentes. Voltou de manhã, no trânsito. Alguns dias depois, sem saber bem o que procurava, fui até o escritório, onde ficavam as caixas que eu nunca tinha aberto desde a mudança. Atrás delas, o violão. Não lembrava a última vez que tinha tocado. Passei o polegar de leve sobre as cordas, só pra ouvir o som desafinado que elas ainda conseguiam fazer.

Pensei em afinar. Cheguei a girar uma das tarraxas.

Meu celular vibrou. Uma mensagem de trabalho, "urgente" escrito no assunto, como sempre.

Guardei o violão de volta atrás das caixas antes mesmo de terminar de ler a mensagem.

Não sei dizer se foi a mensagem que me fez guardar o violão, ou se eu já estava procurando um motivo pra guardar.

Nas semanas seguintes, nada de especial aconteceu. Fui às reuniões, respondi às mensagens, confirmei o aniversário do Marcos. Por fora, tudo no lugar. Por dentro, algo tinha ficado frouxo, como um nó que se desfaz sem que ninguém puxe a corda.

Não lembro exatamente quando decidi sair. Só lembro que, num sábado qualquer, sem avisar direito nem a mim mesmo, enchi o tanque do carro e peguei a estrada. Sem plano. Sem mala. Só a vontade repentina de ficar em algum lugar onde ninguém soubesse me pedir nada. Quando dei por mim, o cheiro de maresia já entrava pela janela, e o mar estava ali, inteiro, à minha frente.

Aluguei um barco pequeno de um homem que nem perguntou se eu sabia pilotar. Talvez tenha visto no meu rosto que eu só queria me afastar da costa por um tempo.

O vento estava calmo quando saí. Fui me afastando, sem destino, sem pressa, deixando o barulho da cidade virar só um zumbido distante atrás de mim.

Foi quando o céu mudou de cor mais rápido do que pude perceber.

Não sei dizer, depois, se realmente houve uma tempestade, ou se eu só finalmente parei de segurar tudo que vinha segurando havia anos, e aquilo, de algum jeito, virou tempestade também. Só sei que, em algum momento, o barco virou. A água fria tomou meu corpo, e minha mente pareceu congelar junto com ele. O único pensamento que restou foi o mais simples de todos: não afundar.



DIA 1

O Náufrago

Ninguém escolhe naufragar. Mas todo náufrago escolhe o que faz depois.

⚑ A HISTÓRIA

Não sei há quanto tempo eu estava ali. Horas, talvez. Ou dias. Quando estamos perdidos, o tempo para de ser contado pelo relógio e passa a ser medido pela esperança que ainda resta. O mar não tinha fim. Acima de mim, um azul cuja simples existência já esmagava. Abaixo, um oceano tão profundo quanto invisível. Eu me agarrava ao que restava de uma boia pequena. Ela me mantinha vivo. Não me levava a lugar nenhum. Já tinha tentado nadar. Mais de uma vez. Escolhia uma direção qualquer e seguia, agarrado a ela, acreditando que em algum ponto daquele horizonte havia uma saída. Mas o mar não terminava nunca.

Quanto mais eu tentava, menos forças me restavam. Até que não consegui mais. Parei de lutar. Sem caminho encontrado, sem ter desistido de viver, apenas sem forças para enfrentar um oceano sem fim. Fiquei ali, agarrado à boia, tentando apenas sobreviver.

Foi então que o som da água mudou. Um ronco distante, grave, diferente do vento. Alguma coisa acendeu dentro de mim,

rápida como pólvora, e me deu um fôlego que eu não sabia que ainda tinha. Ergui a cabeça. Uma silhueta no horizonte. Pequena. Depois maior. Um navio.

Enquanto ele se aproximava, comecei a imaginar como minha vida mudaria dali em diante. Encontraria alguém forte o bastante para assumir o comando da minha existência, alguém que soubesse para onde ir, que resolvesse tudo o que eu já não conseguia resolver sozinho.

Quando fui puxado para bordo, procurei esse alguém. Encontrei pessoas comuns. Uma sorria. Outra limpava o convés. Um rapaz carregava um balde de água e cumprimentava todos por onde passava. Um senhor de barba branca remendava, com paciência, uma rede rasgada. Perto da cozinha, alguém assobiava enquanto preparava café. **Ninguém parecia importante. E, por isso mesmo, todos pareciam indispensáveis.**

Um homem de cabelos grisalhos atravessou o convés na minha direção, sem pressa, como se o navio inteiro esperasse por ele havia anos. Não tinha nada de imponente. Só uma calma difícil de explicar, e, no fundo dos olhos, um cansaço antigo, de quem já viu muitos náufragos como eu. Uma cicatriz pequena marcava a pele perto do olho esquerdo. Do tipo que só o tempo sabe desenhar.

Ele me entregou uma toalha. Ficou ali, sem dizer nada, como quem sabe que perguntas cedo demais afundam mais do que ajudam. Só depois perguntou:

— Está melhor?

Concordei com a cabeça, ainda juntando coragem pra falar. Então fiz a pergunta óbvia.

— Para onde vocês vão?

Ele não respondeu de imediato. Ficou olhando o mar por um instante, como se a resposta também fosse dele. Uma gaivota cruzou devagar diante do navio; ele acompanhou o voo até ela sumir no horizonte.

Só então voltou os olhos pra mim.

— Depende.

Franzi a testa.

— Depende de quê?

— De onde você quer chegar.

— Não entendi.

Ele apoiou os braços no corrimão e deixou o silêncio ocupar o espaço entre nós antes de continuar.

— Quase todo mundo que chega aqui acha que o problema foi a tempestade. Quase nunca é. O problema é ter passado tanto tempo tentando só sobreviver, que a gente esquece como se navega.

As palavras ficaram ecoando. Olhei o navio, enorme e sólido sob meus pés, e depois a boia, ainda amarrada ao costado, pequena e quase ridícula vista dali de cima.

Aquele navio não pertencia a uma época. Tinha velas, e tinha instrumentos que o tempo ainda não inventou.

— Então... vocês vão me ensinar?

Ele sorriu. Dessa vez havia algo diferente naquele sorriso, como se esperasse essa pergunta havia muito tempo.

— Não.

Esperei. Ele não completou logo. A resposta ficou pairando no ar.

— Nós não vamos te ensinar a navegar este navio. Vamos te ajudar a lembrar que ele sempre foi seu.

Meu?

Passei anos acreditando que minha vida era aquela boia. Que sobreviver já bastava. Que era só resistir mais um dia. Depois mais uma semana. Depois mais um ano.

Ele percebeu minha confusão, mas não se apressou em desfazê-la.

— Há muitos anos você deixou o leme sozinho. O barco continuou navegando, só que sem capitão. O vento escolheu algumas rotas. As correntes, outras. As tempestades mudaram sua direção

mais vezes do que você gostaria de contar. E, aos poucos, você passou a acreditar que não tinha escolha.

Deixei o ar sair devagar. Olhei para o horizonte sem o medo de antes. Não era coragem, ainda não. Nem confiança. Era algo menor e, ainda assim, maior do que tudo o que eu sentia minutos atrás.

Possibilidade.

Eu nunca tinha precisado de um salvador. Só de voltar a ocupar o lugar que sempre foi meu.

A caminho da cabine, ele parou pra recolher um caderno pequeno, esquecido sobre um banco de madeira, e o guardou com o cuidado de quem protege algo precioso. Não perguntei o que era. Mas nunca mais deixei de notar aquele caderno.

Antes de abrir a porta, fez uma última pausa, os olhos procurando alguma coisa. Lá dentro, entre mapas, cordas e objetos que eu não soube nomear, havia um baú pequeno, de madeira escura, preso ao chão. Ele se abaixou, tocou a tampa por um instante, passou a mão sobre a fechadura. Não abriu. Só conferiu se estava bem fechado. Depois se levantou e olhou pra mim.

— Amanhã começamos.

Não perguntei sobre o baú. Mas tive a sensação de que, naquela embarcação, **algumas coisas tinham hora certa pra serem descobertas**.

Ele deu alguns passos em direção à cabine. Antes de entrar, se virou uma última vez.

— Nossa travessia começa agora. E vamos começar pelo mais importante: antes de aprender a navegar, você precisa conhecer sua própria embarcação.

O mar seguia calmo. Desde que eu chegara ali, nunca tinha sentido o mar daquele jeito.

Naquela noite dormi como não dormia havia muito tempo. Os problemas continuavam todos ali, mas, em algum lugar dentro de mim, uma possibilidade nova tinha acabado de nascer.

✦ A DESCOBERTA

Talvez você não esteja apenas cansado. Está há tanto tempo dando conta do que aparece à sua frente que nem percebeu que passou a viver em modo sobrevivência. Um problema termina, outro começa. Uma preocupação dá lugar a outra. Você resolve, se adapta, aguenta e segue. Até que, em algum momento, chega uma pergunta difícil de ignorar:

Estou realmente conduzindo minha vida ou só tentando não afundar?

Reconhecer isso não é fracasso. É perceber onde você está. E toda travessia começa exatamente aí.

≈ QUANDO O MAR ENSINA...

Pensei no escritório. Nas semanas em que uma reunião emendava na outra, e eu ia resolvendo, apagando incêndio atrás de incêndio, sem nunca parar pra perguntar se aquilo tudo levava a algum lugar. Não era isso que eu chamava de viver. Era só não afundar, um dia de cada vez.

Contava a mim mesmo que era temporário. Que bastava aguentar mais um trimestre, fechar mais um projeto, e aí sim eu ia parar pra respirar. Reencontrar o violão. Perguntar como realmente tinha sido o dia dela, não só ouvir a resposta enquanto já pensava em outra coisa. Sempre havia um depois esperando. Só que o depois nunca chegava, porque a ideia de não afundar não deixa espaço pra mais nada.

Antes de escolher para onde ir, é preciso perceber que já não queremos apenas continuar sem afundar.

◇ INSTRUMENTO DO DIA

A Consciência do Ponto de Partida

Função: localizar a embarcação antes de traçar qualquer rota.

Na vida: representa a capacidade de reconhecer onde estamos agora, sem pressa de corrigir nada. Nenhuma travessia começa pelo destino. Começa por saber de onde se parte.

O que o instrumento revela:

Onde eu estou hoje, se eu parar de tentar explicar e apenas olhar?

◆ MANOBRA DO CAPITÃO

↻ Movimento: Perceber
Reconhecendo o Mar

Hoje, não tente mudar nada. Apenas observe. Ao longo do dia, escolha uma situação em que você perceba que está reagindo automaticamente, apenas aguentando ou tentando chegar ao fim do dia.

Pare por alguns segundos e reconheça: ***"É aqui que estou."*** Não procure uma solução. Não se julgue. Só reconheça o seu ponto de partida.

✎ DIÁRIO DE BORDO

1. Em que momento de hoje senti que estava só sobrevivendo?

2. O que mais tem consumido minha energia ultimamente?

3. Se eu pudesse mudar apenas uma coisa na minha rota, o que seria?

★ REFLEXÃO DO CAPITÃO

Perder-se não é o fim da travessia. É o momento em que reconhecer o próprio caminho começa a fazer diferença.

▲ TRAVESSIA: DIA 1 DE 21

●○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

Você ainda não sabe para onde essa viagem vai te levar. E é melhor assim. Por enquanto, basta saber que você está a bordo.

AMANHÃ...

Naquela noite, dormi ao relento, embalado pelo movimento do casco contra a água. Antes de fechar os olhos, ouvi o velho marinheiro dizer, quase pra si mesmo:

— Amanhã você vai conhecer este navio de verdade. Não pelo que ele parece. Pelo que ele aguenta.

Não perguntei o que ele quis dizer com isso. Só fechei os olhos e deixei o mar me balançar até dormir.

Aqui termina o Dia 1.

Faltam vinte.

A travessia continua com o casco que nunca mente, a bússola que não entra em pânico, as correntes invisíveis, as rochas que você não via e o que está abaixo da superfície. Um instrumento por dia, uma manobra de cada vez.

DA DERIVA AO LEME

21 dias para voltar a sentir que a sua vida é sua.

danilodeabreu.com.br/daderivaaoleme

Danilo de Abreu Pontes

No Instagram: daderivaaoleme