

The background of the cover is a stylized landscape with four horizontal bands of color: a dark purple top band, a red band, a blue band with wavy lines representing water, and a green band. A large yellow sun is partially obscured by the red band. The title 'O LIVRO DO CONFORTO' is written in white, uppercase, sans-serif font across the sun and water bands. The author's name 'Matt Haig' is written in white, lowercase, sans-serif font at the bottom, over the green and dark blue bands.

O LIVRO

DO

CONFORTO

Matt Haig

O LIVRO
DO
CONFORTO

O LIVRO
DO
CONFORTO

Matt Haig

Tradução de Livia de Almeida



Copyright © Matt Haig, 2021
Publicado mediante acordo com Canongate Books Ltd,
14 High Street, Edinburgh EH1 1TE.

TÍTULO ORIGINAL
The Comfort Book

REVISÃO
Thaís Carvas
Mariana Gonçalves

CAPA
Rafaela Romaya

PROJETO GRÁFICO
Marcelo Pereira | Tecnopop

ADAPTAÇÃO DE CAPA E DIAGRAMAÇÃO
Julio Moreira | Equatorium Design

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO SINDICATO
NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

H174L

Haig, Matt, 1975-

O livro do conforto / Matt Haig ; tradução Livia de Almeida.

- 1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2021.

256 p. ; 21 cm.

Tradução de: The comfort book

ISBN 978-65-5560-342-2

1. Contentamento. 2. Esperança. 3. Felicidade. I. Almeida,
Livia de. II. Título.

21-73402

CDD: 152.42

CDU: 159.942

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

[2021]

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Intrínseca Ltda.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 3º andar

22451-041 – Gávea

Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

“Não pense que aquele que tenta consolá-lo vive sem dificuldades entre as palavras simples e serenas que às vezes o fazem se sentir melhor [...]. Mas, se fosse diferente, ele nunca poderia ter encontrado as palavras que encontrou.”

RAINER MARIA RILKE, *Cartas a um jovem poeta*

The image features a light gray background with several white, wavy lines that create a sense of movement and depth. A prominent white semi-circle is positioned in the upper-middle section, partially overlapping the text. The text 'PARTE' and 'UM' is centered in a clean, sans-serif font, with 'PARTE' on the top line and 'UM' on the bottom line.

PARTE
UM

“Talvez o lar não seja um lugar, mas simplesmente uma
condição irrevogável.”

JAMES BALDWIN, *O quarto de Giovanni*

Neném

Imagine-se como um neném. Você olharia aquele neném e pensaria que nada lhe faltava, que ele veio completo. Seu valor era inato desde que respirou pela primeira vez. Esse valor não dependia de coisas externas, como riqueza, aparência, política ou popularidade. Era o valor infinito de uma vida humana. E esse valor permanece conosco, mesmo à medida que se torna fácil esquecê-lo. Continuamos exatamente tão vivos e humanos quanto no dia em que nascemos. Precisamos apenas existir. E ter esperança.

Você é a meta

Não é preciso estar sempre se aprimorando para se amar. O amor não é algo que você merece somente se alcançar uma meta. São muitas as pressões do mundo, mas não deixe que elas esmaguem sua autocompaixão. Você nasceu digno do amor e continua sendo digno do amor. Seja gentil consigo mesmo.

Nada é mais forte do que uma pequena esperança que não cede.

Algo que meu pai me disse quando estávamos perdidos numa floresta

Uma vez, meu pai e eu nos perdemos numa floresta na França. Eu devia ter uns doze, treze anos. Bem, foi antes da época em que a maioria das pessoas passou a ter o próprio celular. Estávamos de férias, as típicas férias rurais e não litorâneas de classe média que eu realmente não compreendia. Estávamos no Vale do Loire e tínhamos saído para dar uma corrida. Cerca de meia hora depois, meu pai se deu conta do que estava acontecendo. “Ah, parece que nos perdemos.” Demos voltas e mais voltas, andando em círculos, tentando encontrar o caminho, sem sorte. Meu pai pediu informação para dois homens — caçadores — e eles nos mandaram na direção errada. Dava para perceber que meu pai começava a entrar em pânico, embora tentasse esconder isso de mim. Já nos encontrávamos na floresta por muitas horas, e nós dois sabíamos que mamãe devia estar aterrorizada. Na escola, tinham me contado a história bíblica dos israelitas, que sucumbiram em terras inóspitas, e achei fácil imaginar que aquele seria nosso destino também. “Se seguirmos em frente numa linha reta, vamos sair daqui”, disse meu pai.

E ele tinha razão. Acabamos ouvindo o barulho de carros e alcançamos uma estrada movimentada. Estávamos a dezessete quilômetros do vilarejo de onde havíamos saído, mas pelo menos havia placas para nos orientar. As árvores tinham ficado para trás. E costumo pensar nessa estratégia quando me sinto totalmente perdido — do ponto de vista literal ou metafórico. Pensei nela quando estava no meio de um colapso nervoso. Quando vivia sofrendo de ataques de pânico pontuados apenas pela depressão, quando meu coração batia depressa com o medo, quando mal sabia quem eu era e não tinha ideia de como conseguiria continuar vivendo. *Se seguirmos em frente numa linha reta, vamos sair daqui.* Dar um passo após o outro, na mesma direção, sempre leva mais longe do que correr em círculos. É uma questão de determinação para seguir em frente.

Tudo bem

Tudo bem se está destroçado.

Tudo bem se ostenta as cicatrizes do que viveu.

Tudo bem se está uma bagunça.

Tudo bem ser a xícara lascada. É a xícara que tem uma história.

Tudo bem ser sentimental, excêntrico e chorar lágrimas agridoces com canções e filmes que supostamente você não deveria amar.

Tudo bem gostar do que você gosta.

Tudo bem se gostar das coisas por nenhum outro motivo além do fato de gostar delas, e não porque são descoladas, engenhosas ou populares.

Tudo bem permitir que as pessoas o encontrem. Você não precisa se esticar a ponto de se tornar invisível. Não tem que ser sempre a pessoa que alcança. Pode às vezes deixar que os outros o alcancem. Como diz a grande escritora Anne Lamott, “os faróis não saem correndo pela ilha para salvar os barcos; eles só ficam ali parados, brilhando”.

Tudo bem não aproveitar ao máximo cada pedacinho de tempo.

Tudo bem ser quem você é.

Tudo bem.

Poder

Marco Aurélio, imperador romano e filósofo estoico, acreditava que, se nos sentimos perturbados sobre acontecimentos externos, “a dor não se deve ao próprio evento, mas à nossa percepção sobre ele. E essa percepção, temos o poder de revogá-la a qualquer momento”.

Adoro esse pensamento, mas sei também, por experiência própria, que encontrar esse poder pode ser, por vezes, quase impossível. Não conseguimos simplesmente, num estalar de dedos, nos livrar, por exemplo, do luto, do estresse do trabalho ou das preocupações com a saúde. Quando nos perdemos na floresta, o medo que sentimos talvez não seja provocado diretamente pela floresta ou por estarmos perdidos ali, mas, durante o tempo em que estamos efetivamente perdidos na floresta, parece muito que a fonte do medo é *estar perdido na floresta*.

Porém, ajuda lembrar que nossa perspectiva é nosso mundo. E as circunstâncias externas não precisam se alterar para que nossa perspectiva mude. As florestas onde nos encontramos são metafóricas, e às vezes somos incapazes

de escapar delas, mas, com uma mudança de perspectiva, conseguimos viver entre as árvores.

No mundo estressante e imediatista em que vivemos, é cada vez mais comum que as pessoas desenvolvam doenças como transtorno de ansiedade e depressão. Sentimentos de angústia, medo do futuro, vazio e profunda tristeza podem chegar de mansinho e tomar conta de tudo, e às vezes parece que nada vai melhorar. Mas vai. Esta é a principal mensagem de *O livro do conforto*, um compilado de reflexões, dicas e pequenas doses de esperança que nos consolam, ajudam a atravessar momentos difíceis — ou a nos fortalecermos para eventualmente encará-los — e oferecem novas maneiras de ver o mundo e a nós mesmos.

Matt Haig, que superou ele próprio momentos sombrios de depressão, escreve com leveza e nos mostra como tudo, por mais complicado que pareça, pode melhorar se mudarmos nossa perspectiva. E que as coisas passam e dias melhores vêm. Misturando filosofia, memórias e autorreflexão, além de compartilhar da sabedoria de grandes filósofos e personalidades — de Marco Aurélio a Nellie Bly, de Emily Dickinson a James Baldwin —, Haig também brinda o leitor com conselhos práticos e listas com músicas e filmes para relaxar.

Ler este livro é como ouvir o conselho de um bom amigo ou receber o conforto de um abraço, ideal para os momentos em que simplesmente desejamos comemorar o milagre incompreensível de estar vivo.

SAIBA MAIS:

<https://www.intrinseca.com.br/livro/1120/>