

## Um novo capítulo, uma nova chance



**2016 - que ano, hein?** Um ano que passou voando e se arrastando ao mesmo tempo. Um ano de mudanças, certamente - políticas, sociais e pessoais. E, via de regra, grandes mudanças são precedidas pelo caos.

Se você está lendo esse texto, é porque viveu, de alguma forma, a realidade do câncer. Talvez, você seja paciente e tenha descoberto a doença esse ano. Talvez, tenha encarado uma temida recidiva. Talvez, algum de seus familiares ou amigos tenha enfrentado o câncer, fazendo você entrar em contato com esse mundo novo. Talvez, você seja profissional da saúde e a sua rotina diária inclua ajudar as pessoas em seus momentos mais delicados.

O fato é: encarar o câncer é uma possibilidade de mudança. Essa dura realidade nos abre os olhos como nenhuma outra. Porque, apesar de sabermos que somos mortais, temos a teimosa mania de ignorar este fato. Fingimos que nosso tempo é infinito, que temos muita vida pela frente e podemos desperdiçá-la com besteiras. O câncer vem para nos mostrar que não temos garantias – e que ninguém as tem, independente de doenças, idade ou classe social.

Não podemos mudar o passado, mas temos a chance de fazer diferente daqui em diante. Ao invés de encarmos o diagnóstico com olhos de derrota, que tal enxergarmos essa realidade como uma segunda chance? Não, você não escolheu ter câncer, mas você pode escolher como encará-lo. Não devemos ser vítimas das circunstâncias – pelo contrário, ao escrever nossa história, devemos ser aquele que segura a caneta. Quando a pior

situação possível acontecer, respire fundo e se pergunte: o que eu posso fazer para melhorar isso? A resposta pode ser mudar de atitude, aceitar a realidade ou procurar algo para amenizar a dor - o mais importante é sabermos que estamos fazendo o melhor possível para que tudo fi que bem.

Geralmente, as pessoas se perguntam o que elas esperam do ano que se inicia, fazem uma lista de pedidos para o novo ano; avaliam o que aconteceu no ano que termina. Desde que fui diagnosticada com Linfoma de Hodgkin, em 2011, passei a me perguntar o contrário: o que esse novo ano espera de mim? Que eu continue repetindo meus erros, desperdiçando meu tempo com o que não é de fato importante? Que eu não cuide da minha saúde, seja desleixada com minha alimentação, que esqueça todas as dificuldades que já enfrentei e volte a viver acreditando ser imortal? O ano não será diferente se você não mudar suas atitudes. E nunca é tarde para mudar.

Agora, mais um capítulo chega ao fim – e um novo ano se inicia, cheio de novas chances para nós. Ao invés de fazermos nossa lista de pedidos para o ano novo, que tal agradecermos pelas lições que aprendemos esse ano? Que tal nos comprometermos a aproveitar nosso tempo da melhor forma possível? Que tal vermos todos os dias como uma segunda chance, como uma página em branco pronta para ser colorida? Então, pegue firme sua caneta, escreva sua nova história e Feliz Ano Novo!

Flávia Maoli  
Arquiteta, blogueira do Além do Cabelo  
e colunista da Revista Integrativa  
[www.alemdocabelo.com](http://www.alemdocabelo.com)