

RHEE KUN HOO

COMO SER FELIZ ATÉ AOS 100



O INSPIRADOR
BESTSELLER
COREANO

SEGREDOS PARA
UMA VIDA LONGA
E BEM-SUCEDIDA

ÍNDICE

Prólogo	5
---------------	---

Parte 1: A Dura Verdade Acerca de Envelhecer

1. Ninguém Gosta de Envelhecer	13
2. Encaremos os Factos: Não Vai Ficar Mais Saudável	23
3. A Realidade dos Laços Familiares	27
4. Os Nossos Filhos Passam a Ser Nossos Pais	31
5. É Altura de Se Tornar Um Ótimo Ouvinte	37

Parte 2: Não Parta com Remorsos

1. A Vida É Curta Demais para Adiamentos	49
2. Uma Corrida Desenfreada? Já Passei por Isso	57
3. O Desafio Único da Parentalidade	63
4. Conheça os Seus Pais	71
5. Lembre-se: os Remorsos Só Geram Mais Remorsos	77

Parte 3: Segredos Para Ser Feliz Para Sempre

1. Expição	87
2. A Felicidade de Perdoar	93
3. Uma Boa Companhia não É assim tão Difícil de Encontrar	99
4. Encontre o Seu Porto de Abrigo	105

5. O Meu Único Melhor Amigo Verdadeiro.....	111
6. Reduza o Abismo entre Gerações.....	117
7. Aceite os Seus Pais como São.....	123

Parte 4: O Aspeto Positivo de Envelhecer

1. Se o Tempo É de Ouro, Esta É a Sua Idade de Ouro.....	129
2. Não Há Melhor Altura para se Aproximar mais da Sua Família.....	135
3. O Futuro Começa Com a Próxima Geração.....	141
4. Você É, Literalmente, um Milagre Vivo.....	147
5. Todos os Dias Podem Ser Uma Comemoração.....	151
6. A Liberdade de Descobrir os Seus Próprios Valores.....	155
7. A Pura Alegria de Fazermos Algo Só porque nos Apetece.....	159

Parte 5: Como Começar Hoje o Seu «Feliz para Sempre»

1. Faça as Pazes com a Convidada Inevitável.....	167
2. Seja Grato para com o Seu Companheiro de Vida.....	173
3. Abrace a Alegria de Saber Menos.....	179
4. O Mundo É Muito Pequeno.....	183
5. Estamos Nisto Todos Juntos.....	187
6. Viva Simplesmente, e de Uma Maneira cada Vez mais Simples.....	191
7. Perseverança.....	201
8. Nunca Subestime o Poder da Felicidade Banal.....	207
9. A Vida é Uma História que Deve Ler até à Última Página.....	213
Nota da Tradutora da Versão Inglesa.....	219
Notas.....	223

PRÓLOGO

Este ano fiz 87 anos. Agora, qualquer pessoa pode olhar para mim e ver que sou idoso. Quando caminho, dou passos lentos e laboriosos, como se tivesse o tempo do meu lado; ando curvado e os meus cabelos são indesmentivelmente brancos.

Há oito anos, escorreguei ao descer uma escadaria e bati com a cabeça. Ao cair, pensei que seria o meu fim. Felizmente, recuperei após um mês de hospitalização. Ainda assim, desde então sinto a morte, sempre iminente, ainda mais perto do que antes.

Montaigne escreveu que familiarizarmo-nos com a morte libertar-nos-á, mas continuo a achar a ideia da morte desconhecida e aterrorizadora.¹ Só que agora entendo a morte como uma parte inevitável da minha vida, e vivo o melhor possível, tentando encontrar um pouco de paz perante este destino imutável. Todas as manhãs, visualizo, de olhos fechados, o que fazer nesse dia e com quem me encontrar. E enquanto me ocupo a saltitar de tarefa em tarefa o dia inteiro, os pensamentos sobre a morte aquietam-se e deixam-me em paz por algum tempo. Como me sinto grato por esses momentos de paz.

Desde o acidente, tenho vindo lentamente a perder a visão, inclusive no meu único olho bom. Na velhice, sempre contei com o computador para me manter ligado ao mundo: ouvindo palestras online, participando nas atividades de comunidades

virtuais e conversando com amigos. Mas agora nem posso usar o computador sozinho.

Com uma pilha de manuscritos encomendados para trabalhar, virei-me para os meus netos. Pedi-lhes para me ajudarem a continuar a escrever ditando, e eles assumiram alegremente a tarefa como uma espécie de emprego a tempo parcial. O tempo que pude passar com os meus netos ajudou-me a lidar com a mágoa que advém da minha cegueira parcial. É que a perda de saúde pode ser agonizante, mas quando decidimos inserir um «apesar disso» nesta circunstância, quando fazemos verdadeiramente um esforço para isso, continua a haver um ou dois aspetos positivos. Como diz um velho ditado coreano: «Aprendemos a usar as gengivas no lugar dos dentes.»

Quando era novo, acreditava que o trabalho árduo e uma grande força de vontade podiam concretizar a maioria dos sonhos. Decorrido quase um século, porém, já sei que o nosso mundo é irracional e absurdo. Não há muitas coisas que possam ser adquiridas apenas pelo trabalho árduo, e nada sobrevive à prova do tempo. A partir daí, poderíamos dizer que a vida é algo triste. É um processo de aprender todas as fraquezas do nosso próprio ser.

No entanto, em tudo isto há um lado positivo. Esta mágoa que vem com a vida também pode ser curada pelos seus mais pequenos prazeres. O escritor coreano canónico e ativista Shin Young Bok afirmou em tempos: «Mesmo quando estamos mergulhados na mágoa devastadora que nos impulsiona a enterrarmo-nos ali mesmo, o profundo mistério da vida continua a ser que essa mágoa pode ser frequentemente aplacada pelos mais pequenos prazeres que possamos imaginar. Um abismo de mágoa não requer alegria na mesma escala para ser suportado e suplantado.»²

Não é que ousasse comparar-me com este grande escritor coreano que passou vinte anos da sua juventude na prisão, mas, essencialmente, sinto o mesmo. A alegria imprevisível

de cada dia vivido ao máximo ajuda a mitigar os sentimentos de perda e impotência que me assolam perante todos esses anos deixados para trás. Então, digo, temos de *escolher* viver com alegria. A vida não se desmorona enquanto mantivermos por perto estes pequenos momentos de alegria e de risos. Esses momentos estão sempre ao nosso alcance.

Desde que publiquei o meu livro de estreia de não-ficção na Coreia em 2013, tive muitas oportunidades de entrar em contacto com os meus leitores. Muitos deles ficaram intrigados pela minha história bem-sucedida de me tornar um escritor de bestsellers na faixa etária dos 70 anos, após a reforma, e ansiosos por conhecerem algumas visões pessoais quanto ao carácter da minha obra: divertir-me e saber envelhecer. Então, uma das perguntas que me fazem frequentemente é: «Como conseguiu divertir-se tanto?» E a minha resposta é sempre a mesma: «Quando é que eu disse que me *diverti*? Eu disse que me *quero* divertir.»

A minha vida não tem sido exatamente fácil. Trabalhei incansavelmente dia e noite na minha juventude para pagar as contas, e vi-me forçado a lidar com crises quando fui parar à prisão e depois, mais tarde, ao exército, com quatro filhos para criar. Como psiquiatra, passei a maior parte da minha vida adulta a tentar melhorar as condições do novo sistema de saúde mental, enfrentando grandes e pequenos desafios pelo caminho. Bem vistas as coisas, tive uma vida vulgar, com dias repetitivos que alternavam com as surpresas da vida. Agora, na velhice, debato-me com sete problemas de saúde diferentes, então, como poderia divertir-me?

Contudo, sempre tentei encontrar diversão em qualquer situação em que me encontre e fazer disso um jogo. Posso não ter tido uma vida divertida no sentido tradicional, mas tem sido uma vida obstinada em busca da felicidade.

Alguns leitores perguntaram-me como me conseguira comprometer por tanto tempo, não com uma, mas sim inúmeras

missões — o trabalho voluntário, os estudos, as caminhadas e a escrita — sem ter um esgotamento. A questão é que não estava verdadeiramente a planejar fazê-lo. Se assim fosse, não teria durado muito. Pretendia apenas divertir-me a fazer todas estas coisas, durante o tempo que quisesse e, ironicamente, isso foi essencial para não ter um esgotamento. Um grande prazer não conquistado torna-se uma grande decepção. Mas a alegria comum é fácil de encontrar, e uma acumulação de pequenas alegrias pode acabar por se transformar numa grande felicidade.

Durante mais de cinquenta anos a tratar pacientes de saúde mental como psiquiatra e a ensinar estudantes de medicina na universidade, sempre explorei esta questão: O que nos causa tanto sofrimento emocional e psicológico? Pela minha experiência, há duas causas principais. Uma são os remorsos acerca do passado, outra é a ansiedade quanto ao futuro. Ambas são inevitáveis, claro, mas precisam de ser moderadas. Não podemos mudar o passado, independentemente dos remorsos, e não podemos evitar o futuro, independentemente da nossa ansiedade. O pior é que ambas não pararão de consumir a alegria que podemos encontrar, neste momento, na vida que vivemos no presente.

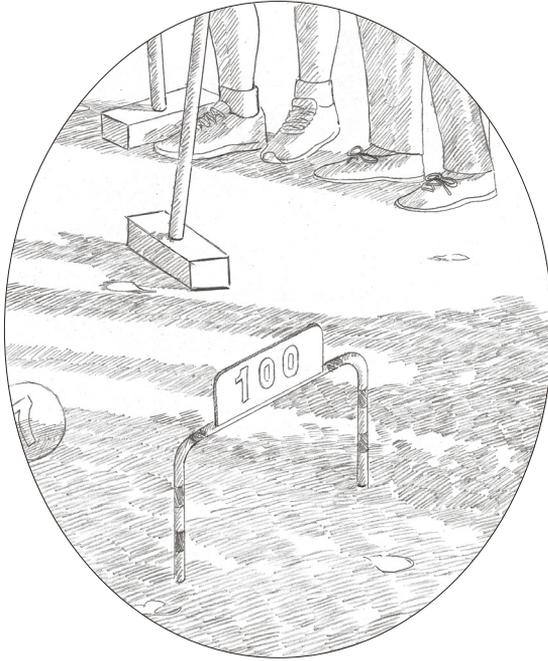
Se der por si, algumas noites, a revirar-se na cama ansioso e cheio de remorsos, tome isso como um sinal de que precisa de aceitar a sua vida tal como ela é. Quer seja lamentável ou satisfatória, é a sua vida, a sua própria vida. O que é possível fazer agora quanto aos erros que já cometeu? Não deu o seu melhor, afinal de contas? É altura de dar a si mesmo umas bem merecidas palmadinhas nas costas e dizer para si mesmo que se saiu bem, que está tudo bem. Por mais preparado que julgue estar, não pode fugir ao processo inevitável de envelhecimento e perda que o espera. Sim, é importante preparar-se para o que o espera, mas, se não conseguir aprender a aliviar a sua mente ansiosa, passará ao lado da alegria que pode encontrar no presente.

Não saber gera medo, e o conhecimento torna-nos corajosos. Isso aplica-se ao quadro global da vida. Quanto mais compreendemos a vida, mais bem preparados ficamos para o que quer que a vida nos reserva. Se está a atravessar essa fase de aprendizagem neste momento, espero que o meu livro possa ser útil. E, em retrospectiva, talvez também se aperceba, como eu, de que tem vivido a sua vida de acordo com as suas próprias regras específicas, de que há padrões que têm surgido a partir da sua forma de vida.

Esta é, evidentemente, apenas a minha história pessoal, e não estou aqui para generalizar demasiado. O meu desejo é que este livro se torne um ponto de partida, para que possa descobrir os seus próprios princípios de orientação na vida. Porque essas regras que acumulamos ao longo de toda a vida, únicas para cada um de nós, são as melhores ferramentas que temos para superar os desafios da vida — ferramentas que, sem percebermos, temos desenvolvido ao longo do tempo.

PARTE 1

A DURA VERDADE ACERCA
DE ENVELHECER



1

NINGUÉM GOSTA DE ENVELHECER

Dividimos aproximadamente a vida em cinco estádios: infância, adolescência, início da idade adulta, meia-idade e velhice. Cada transição para o estádio seguinte resulta em ansiedade e dor devido à incerteza inevitável. E assim, lembrámo-nos de introduzir aquilo a que chamamos ritos de passagem entre estes estádios, para anunciar a nossa mudança de papel e resolver a ansiedade que experienciamos no processo. No passado, o aniversário dos 18 anos, os casamentos e os funerais eram os principais ritos de passagem, mas, atualmente, a admissão à universidade ou o primeiro emprego relevante parecem ter-se tornado importantes ritos de passagem.

Paremos um pouco, porém, para ponderar se temos algum rito de passagem para os idosos. Porque não me consigo verdadeiramente lembrar de nenhum. Antigamente, os coreanos consideravam o aniversário dos 16 anos um dia especial e atribuíam-lhe uma grande importância, mas agora passamos logo para o dos 17 anos, que também tende a ser um acontecimento bastante calmo e discreto, mesmo quando é festejado. Todas estas mudanças tornam difícil determinar qual é a idade em que devemos considerar alguém como «velho» atualmente. É que o próprio conceito de velhice tem evoluído com o tempo, levando a um pouco de dissonância cognitiva da minha parte.

Havia um professor catedrático que sempre admirei e de quem era bastante próximo. Já reformado, ia ao hospital

universitário onde eu trabalhava fazer check-ups regulares. Um dia, ouvi um burburinho vindo do balcão de entrada do hospital. No início ignorei, julgando tratar-se apenas de um pequeno problema com um paciente descontente, mas, quando aquilo se transformou numa gritaria, saí do meu gabinete. Incrédulo, encontrei o meu professor catedrático a gritar com uma rececionista. Fiz com que entrasse no meu gabinete e perguntei-lhe o que tinha acontecido. Ele sentiu que aquele funcionário, ao não o reconhecer, não lhe demonstrara respeito suficiente.

«Sou um professor emérito desta casa...»

Obviamente, quando paramos de lecionar e deixamos a escola, passa a haver cada vez menos pessoas que nos reconhecem. De poucos em poucos anos, cada escola torna-se um cenário totalmente diferente, cheio de novos alunos, então, quem se iria lembrar de um professor emérito, independentemente da honra ou respeito? Além disso, ele nem estava na faculdade de medicina da escola, pertencendo a um departamento totalmente diferente. Quem podia verdadeiramente culpar o funcionário?

O meu professor catedrático deve ter tido dificuldade em aceitar o seu novo papel e lugar no mundo. Fiquei espantado com o comportamento inesperado de um académico respeitado que também admirava como ser humano. Não se trataria de uma prova inegável dos desafios que nos coloca a passagem à velhice, dado o custo que ela acarreta, até para uma pessoa importante? Nesse mesmo dia, com a minha reforma não muito distante, resolvi pôr em prática viver como um idoso chamado Rhee Kun Hoo — que virá a ser despojado dos seus títulos de professor e doutor. Era uma espécie de treino para o envelhecimento.

Escolhi o metro como local para treinar. Primeiro, os seus utentes eram perfeitos estranhos, pelo que não era muito importante o que pensassem de mim. E, devido à nossa cultura coreana de dar o lugar aos idosos, poderia ver com

precisão quão velho as pessoas me consideravam. Na carruagem, evitei os lugares destinados aos idosos e fiquei intencionalmente de pé junto aos lugares normais. Como não era hora de ponta, poucas pessoas tinham ficado de pé, sem ter conseguido arranjar lugar. Olhei atentamente à minha volta e percebi que era, provavelmente, a pessoa mais velha da carruagem. Havia um jovem sentado mesmo à minha frente e tive curiosidade em saber se se levantaria e me convidaria a ocupar o seu lugar, como era habitual. No entanto, durante várias paragens, ele não se mexeu. E até fechou os olhos como que para evitar o meu olhar, o que me fez ter uma estranha sensação de desafio: «Bem, vamos lá ver quanto tempo te agentas!»

Vou ser sincero consigo: habitualmente, nem sequer penso em me aproximar desses lugares reservados para os idosos e pessoas com deficiência dos metros coreanos. Sempre os considereei como lugares para aqueles que precisavam verdadeiramente deles. E nunca me senti com direito a lugares do metro seja em que altura fosse apenas por ser idoso, não tendo quaisquer problemas ou incapacidades físicas, e sabe deus que pensava o mesmo quando me ofereciam o lugar a mim ou aos idosos em geral. Mas, sinceramente, quando decidi ver como seria tratado enquanto cidadão idoso no mundo, o comportamento daquele jovem começou a irritar-me. Fiquei parado diante do jovem, com os olhos a disparar punhais, até chegar ao meu destino.

Foi uma primeira experiência chocante, mas não podia formar uma opinião com base numa única experiência isolada, por isso, entrei noutra metro. Desta vez, um aluno do liceu levantou-se imediatamente.

«Avô, por favor, fique com o meu lugar.»

E, desta vez, fiquei novamente chocado. O quê, avô? E dei por mim tão irritado como fiquei com aquele jovem que não me ofereceu o lugar. Disse embaraçadamente ao aluno do liceu: «Vou sair na próxima paragem, por isso, não é preciso.»

E depois, saí à pressa na paragem seguinte, que nem sequer era o meu destino. Murmurei para mim mesmo: «Que grande hipócrita! Quero ser tratado como um idoso, mas odeio que me chamem avô!»

Até então, sempre me considerara uma pessoa descontraída que não ligava à idade, hierarquia ou autoridade. Não fora sempre o pai não-autoritário, o estudante universitário afável e o médico despretensioso? E, no entanto, ali estava eu, a irritar-me por causa daqueles perfeitos estranhos que achava não me estarem a tratar de acordo com a minha idade. Senti as faces a arder de vergonha por esta verdade nua e crua. Não era muito diferente de um adolescente que reclama todos os seus direitos mas evita as responsabilidades — eu queria todo o respeito pela minha velhice, mas não queria ser tratado como um idoso. Que duplicidade de critérios! Desse dia em diante, tenho trabalhado em mim mesmo para mudar esta mentalidade. Para começar, avô era agora uma designação perfeitamente válida para mim, com a minha reforma para breve. Na Coreia do Sul, é costume os homens a partir de uma certa idade serem referidos por este termo respeitoso e amigável. As pessoas da Coreia do Sul dirigem-se tipicamente umas às outras — especialmente em relações formais — pelos seus títulos profissionais ou grupos etários. Para os que são mais novos do que eu, naturalmente, serei avô, se não doutor. Mesmo assim, ainda devia, de algum modo, estar a resistir a isso. Mas, com ou sem resistência, não ia deter o meu processo de envelhecimento ou dar por mim miraculosamente rejuvenescido de um dia para o outro. Agora, era apenas uma questão de aceitação. E não aceitar a minha idade iria sempre reverter numa perda para mim e para mais ninguém. Porque, afinal de contas, se não aprender a aceitar a minha idade, ficarei sempre ofendido quando alguém me chamar avô.

Através deste tipo de divagações, vim a reconhecer a minha própria idade e a assumi-la. Felizmente, agora, já com muita

prática, sorriu quando os jovens me pedem para aceitar o seu lugar no metro. Lembro-me de lhes agradecer. E se não me oferecerem um lugar, também já não sinto raiva. Limito-me a deduzir que devem estar exaustos. É esta a preciosa paz que ganhei após o rito de passagem crucial para idoso: aceitar a minha idade.

Muitas pessoas do meu círculo social parecem ter tido esta espécie de enfermidade psicológica, para o bem ou para o mal. Lembre-se de que é perfeitamente normal sentir-se irritado desta maneira contraditória — não querer sentir-se velho e, no entanto, ao mesmo tempo, querer ser tratado com respeito pela sua idade. Se um dia der por si a debater-se com este sentimento contraditório, não se martirize. Em vez disso, considere-o um rito de passagem. Após este rito de passagem espera-o, garanto-lhe, uma vida pacífica.

O colunista político norte-americano Michael Kinsley, com apenas 42 anos, foi diagnosticado com a doença de Parkinson e teve de se submeter ao envelhecimento a um ritmo muito mais rápido do que a maior parte das pessoas. Ao longo deste tempo de mudança drástica, partilhou o que lhe ia no coração num livro, *Old Age: A Beginner's Guide*. Neste livro, Kinsley descreve que ia todas as manhãs dar um mergulho rápido antes de ir trabalhar e, uma manhã, encontrou um idoso. O homem riu-se de Kinsley e confessou:

«Eu tenho 90 anos!» Kinsley replicou: «Ena, está muito bem para a sua idade!»

O ego dele cresceu e, de peito todo inchado, o homem proclamou: «Eu era juiz!»

Kinsley escreveu que, a seguir, a expressão facial do juiz pareceu denunciar uma percepção de como aquela afirmação era absurdamente irrelevante. Como ele pareceu aperceber-se de que exagerara. Deixara aquele estranho na piscina a pensar exatamente aquilo que tinha querido dissipar: O velho tolo já passou da idade.

Qualquer um de nós, creio, já teve um momento embaraçoso como este. É claro que eu não sou exceção. Quando era novo, detestava as longas histórias contadas pelos meus professores mais velhos, que começavam sempre por «No meu tempo», mas olhem para mim agora — não sou assim tão diferente, afinal de contas! Sempre tentei manter-me controlado na presença dos meus professores e colegas mais novos. Agora, imagine um convívio de reformados — é todo um cortejo! A nossa conversa gira em torno das glórias do passado. Porquê? Vou explicar-lhe: queremos suavizar o nosso presente insignificante. Há um velho ditado que era popular entre os refugiados do Norte durante a Guerra da Coreia: «No Norte, andava sempre com um bezerro de ouro para aonde quer que fosse!» Toda esta gabarolice era, evidentemente, uma maneira de lamberem as feridas em tempos de poucos recursos.

A popular canção coreana «O mundo é um mundo maravilhoso», de Shin Shin Ae, refletia sobre a justiça da vida com uma letra sobre os vencedores continuarem a ganhar na vida enquanto os perdedores continuarem a perder. Mas, verdade seja dita, os vencedores têm a vida facilitada, ao contrário dos perdedores. Os ditos perdedores teriam naturalmente dificuldade em aceitar a sua inferioridade. O psicólogo pioneiro Alfred Adler, já falecido, reconheceu a inferioridade como uma motivação para melhorar um presente insatisfatório. Então, nem sempre é mau depararmos-nos com algumas perdas. Mas, no pior dos cenários, isso pode transformar-se num complexo de inferioridade — conduzindo ao desespero perante a nossa impotência, falta de motivação, ou autoilusão como forma de ocultarmos as nossas características inferiores e tentarmos sentir-nos superiores aos outros.

O capitalismo, como é natural, utiliza os sentimentos de inferioridade e as inseguranças. Quando ainda estava a lecionar, um vendedor ambulante foi um dia ao meu gabinete vender enciclopédias. Este vendedor tentou pressionar-me

a comprá-las, argumentando que um acadêmico, qualquer acadêmico respeitável, aliás, *precisava* desta série de enciclopédias britânicas. Mas eu não estava convencido de conseguir acabar a coleção inteira e, se fosse preciso, poderia sempre requisitá-las numa biblioteca. Recusei e disse-lhe que naquele momento não tinha dinheiro. Este vendedor, em vez de desistir, sugeriu que podia apresentar-me um ótimo programa de empréstimos, se eu quisesse. Mas eu continuava a abanar a cabeça e foi então que ele tirou um ás da manga.

«Professor, professor! Devia mesmo sentir vergonha de não ter estas enciclopédias!»

Sim, o sujeito estava a brincar com a minha sensação de inferioridade. Respondi: «Claro, sinto-me profundamente envergonhado.»

O vendedor cedeu e deitou as mãos à cabeça. Chegou a explicar porque recorrera a uma tática tão agressiva no final. Tinha um manual sobre como convencer as pessoas a comprarem as enciclopédias quando elas não cediam, e a última tática do manual era um ataque à sensação de orgulho do potencial comprador. O que teria acontecido se tivesse dinheiro suficiente naquele dia? Acho que talvez tivesse mordido o isco e, posteriormente, lamentado a compra. Na verdade, a inferioridade é uma emoção forte.

Na velhice, tenha atenção aos seus sentimentos de inferioridade. Muitas coisas não correm de feição quando envelhecemos. Primeiro que tudo, a gloriosa saúde da sua juventude já não existe. Com menos energia, é natural que se torne mais vulnerável a sentimentos depressivos. Os seus meios financeiros e influência social também estarão em declínio. Isto é particularmente verdade numa sociedade como a Coreia do Sul, que se preocupa excessivamente com rótulos. A sua universidade, o seu percurso educativo, títulos oficiais e corporativos — todos estes rótulos constituem maneiras de diferenciar as pessoas, de estabelecer uma hierarquia. Então, é compreensível que os reformados que viveram grandes

glórias no passado considerem ainda mais difícil aceitar as suas novas realidades, sem esses rótulos que os ajudam a definir-se. É provavelmente por isso que alguns deles chegam a arranjar novos cartões de visita com todos os seus títulos do passado. Em resumo, querem anunciar que o humilde presente não representa o seu passado glorioso.

Não é que não os perceba. Eu compreendo. Já é difícil aceitar a vida tal como ela é, com todas as mudanças à medida que o tempo vai passando. Sim, todos compreendemos que temos de o fazer, mas os nossos corações continuam a ter dificuldade em aceitá-lo. Só que recusarmo-nos a aceitar a nossa nova realidade não nos irá servir de nada, e um sentimento de inferioridade pode levar a reações exageradas. Pode exigir um tratamento VIP em todo o lado, apenas por causa dos seus títulos do passado, acabar por dar lições às gerações mais novas quando isso não é bem-vindo, ou maldizer o mundo por despeito, como um velho resmungão. Algumas pessoas gastam uma fortuna em cirurgias plásticas para se voltarem a transformar no que pareciam em novas, ou ficam obcecadas em tomar quantidades excessivas de suplementos e em usar equipamento de ginástica — tudo isso para desgosto de todos em seu redor.

Mas envelhecer não é um destino a que alguém possa fugir. Todos acabaremos por passar do nosso tempo. Tal como todas as formas de vida têm de acabar, também nós, humanos, percorremos o caminho do declínio após o nosso auge biológico e social. E, quando isso acontece, enaltecermos o passado não irá alterar o presente. Mesmo que se afunde em tortuosos sentimentos de inferioridade, não pode esperar grandes simpatias vindas de todos os lados. É esta a cruel, mas natural verdade da vida. E como é disparatado este inútil combate com o seu próprio eu passado!

Se me perguntassem acerca de uma competência essencial à vida, responderia sem hesitar *jung-gyeon* (정견 / 正見), a capacidade de ver as coisas como elas são, de nos vermos

tal como somos. Na nossa velhice, precisamos deste sentido de autoconsciência astuta. Fitar nos olhos o eu que está a ficar fisicamente diminuído, socialmente retirado, menos competitivo em termos financeiros. Se sentir raiva, aceite-a e reconheça que está irado. A sua velhice não é uma punição. O seu passado foi glorioso, e o seu presente é como é. Liberte-se dessa sensação de inferioridade que o está a autossabotar.

UM MARAVILHOSO CONJUNTO DE LIÇÕES SOBRE A VIDA E A FELICIDADE

O Dr. Rhee Kun Hoo começou a escrever depois de se reformar de uma carreira de prestígio em psiquiatria, após ter vivido uma vida extraordinária. *Como Ser Feliz Até aos 100* é uma dádiva de sabedoria de tudo o que aprendeu, desde o perdão até à perseverança, enaltecendo as alegrias de viver com simplicidade e o poder da felicidade singela.

É um livro direcionado para todas as idades, escrito de uma forma simples e acessível na abordagem de assuntos sérios – como a depressão, a raiva e a ansiedade –, com ferramentas reais para resolver situações do quotidiano, baseadas em anos de trabalho clínico.

Um guia reconfortante, honesto e surpreendentemente divertido sobre os temas que atravessam gerações, e os ensinamentos sobre o que faz uma vida valer a pena.

«Quando era novo, acreditava que o trabalho árduo e uma grande força de vontade podiam concretizar a maioria dos sonhos. Decorrido quase um século, porém, já sei que o nosso mundo é irracional e absurdo. Não há muitas coisas que possam ser adquiridas apenas pelo trabalho árduo, e nada sobrevive à prova do tempo.

**A partir daí, poderíamos dizer que a vida é algo triste.
É um processo de aprender todas as fraquezas
do nosso próprio ser.**

**Como diz um velho ditado coreano: “Aprendemos
a usar as gengivas no lugar dos dentes.”»**



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
i penguinlivros

ISBN 9789897879227



9 789897 879227 >