

DRA. SAM AKBAR



PENSA COMO ULISSES

O que a *Odisseia* de Homero
nos ensina sobre a vida moderna



Sete Lições Intemporais sobre
Resiliência, Força e Propósito



Para a Sophia e para o meu pai

ÍNDICE

<i>Introdução</i>	11
CAPÍTULO 1: COMO COMEÇAR	33
Embarcar na Sua Jornada	
CAPÍTULO 2: COMO IR MAIS FUNDO	67
Encontrar a Sua Força Interior	
CAPÍTULO 3: ENCONTRAR A SUA TRIPULAÇÃO	97
Como Construir as Relações que o Fortalecem	
CAPÍTULO 4: SEJA O SEU PRÓPRIO HOMERO	125
Contar a Sua História	
CAPÍTULO 5: COMO NAVEGAR NAS ÁGUAS PROFUNDAS	163
Enfrentar a Dor, a Sabedoria e as Escolhas Impossíveis da Vida	
CAPÍTULO 6: MANTER O FOCO NA SUA ÍTACA	195
Criar a Sua Visão e Preparar a Chegada	
CAPÍTULO 7: CHEGADA	229
Ser Quem Estava Destinado a Ser	
<i>Epílogo</i>	263
<i>Notas</i>	265
<i>Agradecimentos</i>	267

INTRODUÇÃO

Este livro, à semelhança da própria *Odisseia*, aborda o que significa ser humano. Cada um de nós passa por ciclos de mudança, oportunidade, desafio, incerteza e, esperamos, crescimento. O leitor não precisa de ter travado uma guerra brutal e sangrenta junto às muralhas de Troia, ou de ter passado dez anos perdido no mar, para saber o que é perder aquilo que ama, enfrentar a desilusão e navegar num mar de incerteza, ou perguntar a si mesmo qual é o seu lugar. Tal como também não precisa de um regresso épico para compreender o valor das ligações, do sentimento de pertença e das pessoas mais importantes para si. A *Odisseia* lembra-nos de que triunfos e provações são uma parte inevitável da progressão da vida. O poema épico de Homero, composto há mais de 2500 anos, ainda consegue vencer a distância do tempo e falar ao coração do leitor moderno. Os tempos mudam, mas as emoções e os desafios humanos não. Ao nível basilar da experiência humana, encontramos alegria, desespero, amor, tristeza e esperança nos mesmos locais onde os nossos antepassados os encontraram. São esses os fios que nos ligam diretamente ao mundo antigo. Esses pontos de contacto e ligação ainda brilham com a mesma intensidade. *Pensa como Ulisses* destila a sabedoria da *Odisseia* e proporciona uma forma de abordar os desafios da vida com curiosidade, resiliência e força.

A JORNADA É O MAIS IMPORTANTE

Qual é a dificuldade que enfrenta? O que o leva a procurar dentro de si a força para enfrentar o que está por vir? Quão pronto se sente para ser forte e dar o primeiro passo? E, mais importante ainda, está disposto a aceitar e a aprender com os desafios que tem pela frente?

E se o objetivo não for tudo? E se for o contrário — e se *a jornada for o mais importante*? É um lugar comum, mas todos os lugares comuns assentam num fundo de verdade. E se essa coisa, por difícil e exigente que seja, for o que o molda e o torna uma pessoa melhor? E se ela lhe permitir evoluir e crescer para se tornar na pessoa que deveria ser? Ao apressar-se a chegar ao fim, na ânsia de que acabe, na esperança aflita de que tudo termine, corre o risco de perder as vantagens que a viagem lhe pode proporcionar. Não tem de implicar necessariamente uma perda, pode também proporcionar um ganho, se o leitor assim o permitir.

Esta experiência pode ensinar-lhe algo importante sobre si mesmo; talvez lhe permita ver que consegue ser mais forte e resiliente do que pensa. Que lição retirará da experiência para aplicar numa próxima situação? Porque uma coisa é certa: mais desafios virão, seja qual for a fase da vida em que se encontre — terminar os estudos, aceitar um novo emprego, constituir família, fazer amigos, ganhar dinheiro, perder dinheiro, perder entes queridos, encontrar entes queridos, seguir em frente, não progredir, altos, baixos, sucesso, fracasso, viver, morrer. Nem sempre pode mudar o que lhe acontece, mas pode sempre escolher qual será a sua abordagem. Essa é a única coisa sob o seu controlo. Este livro irá ajudá-lo a navegar pelas experiências da vida para que possa enfrentar cada uma delas com

um pouco mais de sabedoria e confiança do que tinha anteriormente. O leitor será confrontado com a pergunta: *se estiver disposto a ver além da perda que essa dificuldade lhe impõe, o que pode aprender com ela?*

DE QUE FORMA É QUE ESTE LIVRO LHE PODE SER ÚTIL?

Pensa como Ulisses explora a forma como uma das histórias mais antigas do cânone da literatura ocidental continua a ser uma resposta válida às nossas questões internas mais profundas. Não é um apelo a ideias ultrapassadas de heroísmo, nem uma celebração nostálgica de um passado mítico. Não oferece modelos simplistas de força ou certeza, mas pede que o leitor aceite a ambiguidade, a vulnerabilidade e a mudança. Vai ajudá-lo a criar uma mentalidade que promove o otimismo realista e perseverança diante das adversidades, esteja a passar por uma transição de carreira após uma situação de perda de emprego, a reconstruir a sua vida após um divórcio ou a procurar algum propósito durante a sua reforma.

Este livro analisa a experiência humana e o que podemos aprender sobre ela à luz de um dos mais importantes poemas épicos da literatura. Não precisa de conhecer a *Odisseia* para beneficiar deste livro, mas, se for o caso, espero que ele lhe proporcione matéria para reflexão. No final, espero que descubra que ele lhe oferece algo um pouco mais pessoal: uma fonte de discernimento e companheirismo através dos altos e baixos da vida. Não porque Ulisses seja sempre digno de admiração (muitas vezes não é), mas porque a sua história, e a das outras figuras, reflete as nossas próprias experiências e jornadas. O que mantém a *Odisseia* atual são as questões que ela levanta:

- Como mantemos a perseverança diante de uma doença crónica, a perda de emprego ou dificuldades financeiras?
- A que nos agarramos quando a nossa profissão se torna obsoleta, a nossa relação termina ou os nossos filhos saem de casa?

- Como encontramos o equilíbrio após a perda de um ente querido ou uma cisão familiar, enquanto tentamos seguir em frente?
- O que significa «lar» para cada um de nós?

Os capítulos que se seguem são, tal como as ilhas que Ulisses visita, etapas pelas quais todos passamos na vida. Cada um deles oferece a oportunidade de refletir sobre o que realmente importa para si, de onde veio e para onde vai. Ao traçar um mapa de perspectivas psicológicas práticas na narrativa intemporal que é a *Odisseia*, este livro tem como objetivo proporcionar sabedoria antiga e ferramentas práticas — companheiras fiáveis para enfrentar qualquer circunstância em que se encontre.

SINOPSE DE *ODISSEIA*

A *Odisseia*, de Homero, conta a história de Ulisses, rei de Ítaca, e da sua luta para voltar para casa após a Guerra de Troia, que durou uma década, travada para resgatar Helena, esposa do rei grego Menelau, que terá fugido ou sido raptada pelo príncipe troiano. Passaram-se mais dez anos desde o fim da guerra, e Ulisses continua sem regressar a casa. Em Ítaca, o seu palácio está tomado por pretendentes arrogantes que tencionam casar com a sua esposa, Penélope, e consumir a sua riqueza. O seu filho Telémaco, que era apenas um bebé quando Ulisses partiu para Troia quase 20 anos antes, sente-se impotente para travar os pretendentes. A deusa Atena visita-o, disfarçada de Mentis, um amigo de Ulisses, e exorta-o a procurar notícias do pai.

Incentivado e animado pelo conselho de Atena, Telémaco viaja até Pilo e Esparta, onde o rei Nestor e o rei Menelau, que também lutaram na guerra de Troia ao lado de Ulisses, o recebem calorosamente e descrevem os seus próprios percursos desde Troia. Menelau revela a Telémaco que Ulisses está vivo, mas preso na ilha de Ogígia com a ninfa divina Calipso. Enquanto isso, os deuses do Monte Olimpo debatem o destino de Ulisses.

Nos últimos sete anos, Ulisses tem vivido na ilha de Ogígia, detido pela ninfa Calipso, que o ama e impede a sua partida. Após um conselho divino, Hermes ordena a Calipso que liberte Ulisses, e esta relutantemente ajuda-o a construir uma jangada. O herói parte, mas depressa enfrenta uma violenta tempestade enviada por Poseidon, que o faz naufragar. Levado pela maré até à ilha dos Feácios, Ulisses conhece a princesa Nausícaa, que o leva ao palácio dos seus pais, o rei Alcínoo e a rainha Arete. Durante um banquete em sua honra, ele revela a sua identidade e conta as suas aventuras desde que deixou Troia.

Ulisses descreve como ele e os seus homens primeiro invadiram Ísmaro, a terra dos Cícones, mas acabaram por ser expulsos. Desviados da rota, chegam à terra dos Lotófagos, onde alguns homens sucumbem ao feitiço de uma fruta narcótica, que os faz esquecer o seu lar. Ulisses arrasta-os de volta para o navio e todos seguem viagem. Em seguida, desembarcam na ilha dos Ciclopes e ficam presos na caverna de Polifemo. Ulisses cega o Ciclope para fugir, mas Polifemo invoca o pai, Poseidon, para o vingar. É a tempestade enviada por Poseidon que fará Ulisses naufragar na terra dos Feácios.

Dali seguem para a ilha flutuante do rei Éolo, que dá a Ulisses um saco de ventos para o ajudar a chegar a casa. Assim que Ítaca fica à vista, a tripulação curiosa abre o saco e os ventos desviam-nos do curso. Voltam para junto de Éolo em busca de mais ajuda, mas este, que acredita agora que os deuses se opõem a Ulisses e à sua tripulação, recusa prestar-lhe auxílio. Ulisses chega à terra dos Lestrigões, canibais gigantes que destroem todos os navios da sua frota, à exceção do seu.

Os sobreviventes chegam à ilha de Circe, Eeia, onde a feiticeira transforma os homens de Ulisses em porcos. Com a ajuda de Hermes, Ulisses resiste à magia da feiticeira, liberta os seus homens e permanece com ela durante um ano como seu amante, até que os seus homens o convencem a continuar a viagem de regresso a casa. Circe acaba por instruí-lo a viajar até ao submundo para consultar o profeta Tirésias sobre a sua viagem. No reino dos mortos, Tirésias avisa-o para não sacrificar o gado sagrado de Hélio, o deus do sol, se quiser regressar a Ítaca. Também o alerta para os desafios que ainda estão por vir.

De volta ao mundo dos vivos, Ulisses navega por entre as sereias, que atraem os homens para a morte com o seu canto encantador, mas fatal. Tapa os ouvidos dos seus homens com

cera e amarra-se ao mastro para poder ouvir o canto sedutor sem correr riscos. Em seguida, navega pelos perigosos estreitos de Cila, o monstro de seis cabeças, e Caríbdis, o remoinho mortal. Tendo perdido alguns dos seus homens para Cila, navega até Trinácia. Retida devido ao mau tempo, a tripulação é assolada pela fome. Enquanto Ulisses dorme, os seus homens matam o gado sagrado de Hélios, apesar das advertências de que isso resultaria em destruição. Em retaliação, Zeus destrói o navio com uma tempestade, sendo Ulisses o único sobrevivente. O herói é levado pela corrente até Ogígia, onde a ninfa Calipso o mantém preso durante sete anos, até que os deuses ordenam a sua libertação. É aqui que encontramos Ulisses pela primeira vez na história.

Depois de ouvirem a sua história, os gentis e acolhedores Feácios levam-no para Ítaca. Disfarçado de mendigo, ele reúne-se com Telémaco e outros membros leais da sua casa. Juntos, sob a orientação de Atena, matam os pretendentes e recuperam o palácio. Penélope põe Ulisses à prova para confirmar a sua identidade e, uma vez convencida, volta para os braços do marido. A paz regressa a Ítaca quando Atena intervém e põe fim ao conflito entre Ulisses e as famílias dos pretendentes massacrados.

QUAL É A IMPORTÂNCIA ATUAL DA *ODISSEIA*?

Se a *Odisseia* fosse simplesmente um conto de aventuras fantásticas, não teria perdurado por quase 3000 anos. A sua longevidade é sustentada pelo facto de abordar o que significa ser-se um humano a navegar pela vida. Continuamos a colocar as mesmas questões que os nossos antepassados. Apesar de ter sido composta no formato de epopeia, que geralmente aborda os feitos dramáticos e nobres dos heróis, a história da *Odisseia* é muito mais prosaica: trata simplesmente de um homem que quer voltar a casa, para a sua família. Esse tema está presente em inúmeros filmes e livros modernos: *O Feiticeiro de Oz*, *À Procura de Nemo* e *Gladiador* têm todos a *Odisseia* na sua raiz.

Este livro não lhe pede que idolatre Ulisses. É uma figura problemática e, em muitos casos, o seu comportamento não é digno de ser imitado. Ele é um enigma: leal e infiel, atencioso e impulsivo, gentil e cruel. É aquilo que Homero celebrenemente designa como «*polytropos*» — complicado, convulso, tudo aquilo que o aproxima de nós. Apesar de poucos de nós evocarmos os heróis da Idade do Bronze, com músculos salientes, espadas e sandálias, todos somos dotados de camadas e complexidade. E onde há um reconhecimento da complexidade, há espaço para evoluir e crescer. Isso também se aplica a si. A jornada de Ulisses não é linear. Contempla reviravoltas, desvios e falhanços; há momentos altos que alcançam as estrelas e baixos que afundam no inferno. O nosso herói falha muitas vezes, algumas com consequências desastrosas. Parece-lhe familiar?

A *Odisseia* funciona como um espelho no qual podemos ver refletida a nossa vida interior e é um poema profundamente psicológico. Muito antes de termos a linguagem que nos permitisse

expressar «trauma», «resiliência» ou «identidade», a *Odisseia* já tinha explorado todos esses conceitos. Este é um poema animado por tudo aquilo que significa ser humano; vibra com alegria, amor, sofrimento, piedade, raiva, tristeza, sucesso, fracasso. Foi a psicologia moderna que alcançou Homero, e não o contrário. Atualmente, falamos de crescimento pós-traumático, *locus* de controlo interno ou inteligência emocional. A *Odisseia* chegou lá primeiro. Falou a várias gerações: desde as crianças que adoram histórias fantásticas de aventura até aos veteranos de guerra que lutam para encontrar um «lar», depois de viverem conflitos e ausências, passando pelos refugiados que não sabem se algum dia voltarão a encontrar um lar ou segurança. É um poema para todos nós, em todas as fases das nossas vidas. Diz-se que nunca entramos duas vezes no mesmo rio, e também nunca lemos a mesma *Odisseia* duas vezes. Seja na juventude, na meia-idade ou na velhice, este poema irá ao seu encontro. E mais do que o próprio herói, são as questões que a *Odisseia* coloca que têm relevância, e este livro irá ajudá-lo a encontrar as respostas.

OS CANTOS SOMBRIOS DA *ODISSEIA*

A *Odisseia* é celebrada como um conto intemporal de aventura, perseverança e regresso a casa, mas há correntes inquietantes que se movem sob a superfície. A história está mergulhada em violência e brutalidade, sobretudo quando Ulisses regressa a Ítaca para se vingar dos pretendentes e daqueles que acredita terem colaborado com eles.

Talvez a cena mais perturbadora seja protagonizada por Ulisses e pelo seu filho Telémaco: a execução chocante, por enforcamento, de 12 servas escravizadas. Estas mulheres foram julgadas por terem traído Ulisses quando se deitaram com os pretendentes, embora o seu grau de consentimento em relação às exigências destes não fosse algo que preocupasse a Grécia Antiga. Esse ato provocou, com razão, inquietação entre leitores e críticos. O próprio poema está ciente dos custos, e a violência não é glorificada. A descrição que Homero faz das mortes é repleta de piedade, não uma celebração da vingança; as raparigas são primeiro obrigadas, «lacrimejantes e agarradas umas às outras», a retirar os cadáveres e a limpar o sangue dos pretendentes dos salões. Homero evoca a nossa piedade quando nos conta como arquejam nos seus momentos finais. É uma descrição arrepiante que evoca imagens perturbadoras de mulheres mortas em atos de violência de género ao longo da História, desde as «colaboracionistas» na Segunda Guerra Mundial até às mulheres apedrejadas no Afeganistão por alegados crimes de «honra».

Esses momentos sombrios alertam-nos para o facto de a *Odisseia* não dever ser tratada apenas como um manual de preceitos a seguir. A *Odisseia* não constitui, nem deve constituir, um guia simples para a vida que aceitamos sem crítica ou ceticismo. Em igual medida, não devemos descartar esses atos

de massacre como algo «normal naquela época». A sociedade podia ser mais brutal, mas a maneira como Homero narra tais eventos leva-nos a refletir sobre o carácter sangrento desta vingança. Tal como o público que ouvia a história a ser narrada terá ponderado sobre esta questão. O público ateniense do século v a.C., fortemente influenciado por Homero, terá debatido amiúde questões como justiça e vingança no contexto das guerras travadas com os Espartanos. A tragédia grega da Atenas do século v a.C., considerada uma era de ouro da poesia e do teatro, versava largamente as vítimas da guerra. *As Troianas*, de Eurípides, por exemplo, é uma tragédia que dá voz ao que acontece às mulheres e crianças após o conflito, e desperta no espectador um enorme desconforto. As consequências da guerra e da violência são frequentemente postas em causa na arena cultural e política.

Compreender a *Odisseia* é enfrentar os seus recantos mais sombrios, sem os justificar. Quando admiramos Ulisses, de forma acrítica, como um herói sem mácula, corremos o risco de ignorar os elementos de poder, justiça e sofrimento que estão entrelaçados na narrativa. Ver a história em toda a sua complexidade permite-nos ter um envolvimento mais honesto com ela e refletir mais profundamente sobre os nossos próprios valores, passados e presentes.

AS MULHERES DA *ODISSEIA*: MAIS DO QUE NOTAS DE RODAPÉ

A *Odisseia* está repleta de figuras femininas interessantes. Samuel Butler, crítico do século XVIII, conjecturou que a *Odisseia* teria sido na verdade escrita por uma mulher, tendo em conta a força das personagens femininas. Isso talvez seja exagerado, mas conseguimos compreender o seu ponto de vista. As mulheres da *Odisseia* são muitas e variadas na sua apresentação. Penélope é mais do que uma esposa infeliz à espera de Ulisses. É inteligente, tática e uma exímia contadora de histórias, tal como o seu marido. Uma das coisas que mais intrigam em Penélope é a dificuldade que temos em interpretá-la; sendo muitas vezes impenetrável, permanece cética em relação a Ulisses até ao fim. O que pensará efetivamente do seu regresso? Helena também é uma figura fascinante, com uma capacidade infalível de «tomar o pulso à situação» (novamente, muito parecida com Ulisses), ao passo que o seu marido Menelau é um verdadeiro fanfarrão tonitruante, o tipo de homem que se senta num bar deslumbrando os presentes com as suas histórias. A deusa Atena, uma divindade de imenso poder e sabedoria, é mentora tanto de Telémaco como de Ulisses. De igual modo, Calipso e Circe, deusas que sabem o que querem (Ulisses nas suas camas), dificilmente são figuras fracas. E em Feácia, onde Ulisses naufraga, o nosso herói encontra a jovem princesa Nausícaa, que o seduz enquanto ele se esforça para cobrir a nudez com um galho (sim, a sério), e a sua mãe, a rainha Arete, que não deixa o seu estuário no palácio em mãos alheias ao lado do seu marido, Alcínoo.

No entanto, é claro onde reside o valor de uma mulher na *Odisseia*: na sua fidelidade sexual. A história de Ulisses encontra um reflexo sombrio ao longo de toda a narrativa na saga de

Agamémnon. Depois de deixar Troia, este regressa a casa apenas para ser assassinado pela sua esposa infiel, Clitemnestra, e pelo seu amante, Egisto (não é mencionado em *Odisseia*, mas Agamémnon matou a sua própria filha adolescente, Ifigénia, como sacrifício para obter ventos favoráveis que o levassem a Troia. Nenhuma mãe perdoaria tal coisa). Por toda a parte há avisos para Ulisses regressar a casa em segredo, para assim poder testar a fidelidade da sua esposa. As suas próprias infidelidades, como Circe e Calipso, não carecem de julgamento — o valor de Ulisses não depende da sua fidelidade.

Apesar disso, a *Odisseia* encerra em si a riqueza de nos mostrar como uma grande variedade de mulheres vivia em tempos de paz — esposas, mães, filhas, rainhas e escravas. As mulheres na *Odisseia* são complexas e envolventes, e são fundamentais para compreender o terreno psicológico da epopeia. É essa riqueza que confere à obra o seu atrativo intemporal e a relevância para o leitor moderno.

A MINHA ODISSEIA

Tive o meu primeiro contacto com a *Odisseia* em 1986, quando, aos 11 anos, corri para casa para ver o ator Tony Robinson à beira-mar a contar a história desta obra na BBC. Sem desenhos animados, sem reconstituições, apenas ele, um bardo do século xx, a dar vida à *Odisseia* com a sua magnífica narrativa. Foi absolutamente cativante. Tenho muito presente a recordação de estar sentada em frente à televisão, com o casaco vestido, sem ter tido tempo para o despir, desesperada para ver o que acontecia a seguir na história e também para evitar os trabalhos de casa. Essa experiência deu-me não só um grande apreço pela *Odisseia*, como também a compreensão de como era ouvir essas histórias, não apenas de as ler. Era assim que o público antigo se teria envolvido com a *Odisseia*, não em leituras solitárias, mas em audições conjuntas. Até ouvir a *Odisseia* a ser «cantada» para mim, nunca tinha tido muito interesse pela mitologia grega, mas ouvir, em vez de ler, tocou-me profundamente.

Estes poemas épicos também teriam sido cantados para o público por um bardo como Homero, acompanhados por música, provavelmente algo como uma lira. Os poemas podem muito bem ter sido declamados por muitos cantores, numa evolução progressiva, e não apenas por um só indivíduo. A ser esse o caso, estamos perante um magnífico chamamento coletivo dos nossos antepassados: *Gerações futuras, prestem atenção! É isto que importa! É isto que conta!*

Agora, assistimos às histórias de heróis, de Jason Bourne a Ulisses, em ecrãs de iPhones ou IMAX. Se o leitor já assistiu a uma peça, filme ou concerto que o emocionou profundamente, estará familiarizado com a sensação, quando as luzes se acendem, de cruzar o olhar com alguém na plateia ao seu

lado, um olhar partilhado que reconhece que acabaram de ver e, mais importante ainda, de sentir, algo único juntos, mesmo sendo estranhos. Era isso que o público antigo sentia em relação a Homero, cruzando olhares que diziam: *Esta Odisseia é mesmo genial!* A experiência coletiva de contar histórias é algo muito poderoso. Sermos comovidos por histórias é fundamental para sabermos quem somos e como nos ligamos uns aos outros.

A *Odisseia* reapareceu na minha vida na escola alguns anos depois, onde tive a sorte de ter professores fantásticos que tornaram essas histórias, e o que podemos aprender com elas, relevantes e marcantes. Seguiram-se quatro anos muito felizes a estudar os clássicos na universidade, e foi no final da minha licenciatura, que me levou a viajar profundamente pelo mundo antigo, que fui chamada para a minha própria odisseia. Uma que eu não queria nem me sentia preparada para enfrentar.

Em 1997, a minha mãe teve uma morte súbita. Estava em remissão de um cancro desde 1995 e parecia estar bem, embora eu fingisse sobretudo que nada de errado se passava. A sua morte foi repentina e chocante, e a vida sem esta mulher singular, brilhante e profundamente afetiva parecia impensável. Os primeiros anos da casa dos 20 podem ser desafiantes, mesmo nas melhores circunstâncias, pois é o momento em que avaliamos quem somos, o que estamos a fazer e para onde vamos. Responder a essas perguntas parecia-me impossível, porque o luto desestabiliza e muda quem somos. Fui apanhada de surpresa pela morte da minha mãe e não tinha a certeza de quem eu era sem ela. Estava na zona cinzenta entre a infância e a idade adulta.

Agora, mais de 30 anos depois, percebo que, estranhamente, eu era como Telémaco e precisava de sair de casa; uma casa que de repente parecia muito diferente e vazia. Sem a minha mãe, o que significava casa para mim? Tive muita sorte de ter

o meu pai como robusta fonte de apoio naquela época (e agora) para me manter firme, mas mãe é mãe. E assim decidi encetar a minha própria «Telemaquia» (Telemaquia é a história da viagem de Telémaco para saber mais sobre o seu pai e sobre si mesmo, e constitui os quatro primeiros cantos da *Odisseia*) e partir numa viagem pela Grécia, Turquia, Irão, Síria, Jordânia e Paquistão, até finalmente voltar a mim mesma para ensinar — por mais estranho que pareça — a *Odisseia* a alunos norte-americanos em Creta.

Apesar de ter acabado de concluir uma licenciatura em Estudos Clássicos, apesar de ter viajado pelo mundo clássico, apesar de ensinar a *Odisseia* nesta fase específica da minha vida, só percebi as semelhanças entre mim e Telémaco, e até certo ponto Ulisses, quando comecei a escrever este livro. Mas elas já deviam estar presentes. Há alguns meses, enquanto organizava as minhas muitas traduções da *Odisseia*, encontrei uma perdida, da qual me tinha esquecido completamente. Estava castanha com o tempo e revelava aquele cheiro familiar e reconfortante dos livros antigos. É claro que, agora, ao ler a dedicatória, percebo o quanto a *Odisseia* esteve comigo nos meus dias sombrios de luto, mesmo que eu não tivesse percebido isso na época. Foi um presente que dei à minha avó, mãe da minha mãe, que morava em Dacia. Era uma alma gentil, que nunca teve a vida que deveria ter tido, e era uma mulher extremamente inteligente que adorava ler e escrever poesia. A dedicatória desta *Odisseia* puída diz o seguinte: *Querida avozinha, espero que gastes tanto como eu. Com muito amor, Sam.* Não é a dedicatória mais inspiradora, mas é a data que é significativa: 22 de dezembro de 1997. A minha mãe faleceu a 8 de março de 1997. Este foi o livro que escolhi, nove meses após a sua morte, quando a dor ainda era tão crua, para levar ao outro lado do mundo a minha

avó, amante de literatura, que sentia a ausência da filha tanto como eu sentia a ausência da minha mãe — ansiávamos por ela tal como Telémaco, o filho de Ulisses e o seu pai, Laertes, ansiavam por ele. A *Odisseia* foi uma companheira naquela época, embora só numa fase mais tardia da minha vida, ao escrever estas linhas, tenha percebido o quanto ela viajou comigo, física e emocionalmente. Ficou gravada em mim, como um pequeno reservatório de força. Ao ler este livro, peço-lhe que pense e reflita sobre como pode encontrar em alguns dos protagonistas um reflexo de si mesmo.

Agora, mais uma vez percebo, embora apenas porque alguém mais sábio teve a gentileza de me fazer ver, que estou no meio de outra odisseia. Ao escrever este livro, tenho viajado pelas muitas ilhas da minha própria vida e carreira. Primeiro, veio a ilha dos clássicos, onde descobri as vastas riquezas do mundo antigo. Depois, aventurei-me no mundo da televisão, onde aprendi o poder transformador da narrativa. Agora, sou psicóloga clínica num nicho muito específico: trabalho com refugiados traumatizados, sobreviventes de violência sexual, tortura e atos de guerra, de todo o mundo. Tive o privilégio de deparar com as profundezas do sofrimento humano e com a extraordinária resiliência e humanidade que dele podem emergir. A poesia de Homero fala de forma poderosa e profunda sobre essa experiência humana.

Agora que atravesso a meia-idade, a *Odisseia* continua a ser a minha companheira mais fiável. Viajar com esta obra pela meia-idade ressoa em mim porque não é a história do heroísmo juvenil, mas de alguém mais velho, desgastado pelas batalhas e pela vida; alguém que procura regressar, recuperar uma vida e integrar as suas experiências. Como muitos nesta fase da vida, Ulisses enfrenta incertezas, perdas e a necessidade de se adaptar. O poema em si reflete a jornada da meia-idade: confrontar

o legado do passado, navegar por identidades em mudança, cuidar dos jovens e dos idosos e, por fim, procurar uma noção renovada de lar e significado. Lembra-nos de que, por meio da flexibilidade, da paciência e do autoconhecimento, é possível emergir mais forte e mais sábio.

Tendo trabalhado como psicóloga clínica durante mais de 15 anos, agora leio a *Odisseia* tanto como classicista quanto como psicóloga. Uma «psiclassicista», se quisermos, ou melhor ainda, uma «psico-classicista», embora estes tipos de criações híbridas não pareçam vingar no mundo antigo (veja-se o que aconteceu ao pobre Minotauro, metade touro, metade homem, morto pelo «herói» nada inspirador que é Teseu). Estas vertentes aparentemente separadas da minha vida entrelaçam-se nestas páginas em lições que vão ajudá-lo a navegar pelos desafios da vida no século XXI. Estou agora a encontrar um «lar» para as minhas experiências, tal como Ulisses procurou fazer com as suas, e espero que siga o nosso exemplo. Para muitos de nós, a viagem de regresso a «casa» não será física; será algo ainda mais poderoso: encontrar um lar dentro de nós mesmos.

A SUA ODISSEIA

Partilho isto consigo porque reconhecer as nossas próprias odiseias e como os diferentes capítulos das nossas vidas se ligam entre si e nos moldam pode ser uma lente poderosa para nos compreendermos. A minha esperança é que, à medida que avançar na leitura, comece também a traçar a sua própria jornada, e desvende a forma como as ilhas que visitou o moldaram e de que forma podem guiá-lo para que alcance a pessoa que deseja tornar-se.

*Fala-me de um homem complexo.
Ó Musa, diz-me como ele vagueou e se perdeu,
depois de ter destruído a sagrada cidade de Troia,
e por onde andou, e quem encontrou, a dor
que sofreu no mar...*

*... Agora, deusa, filha de Zeus,
narra essa antiga história para os tempos modernos.
Encontra o princípio.*

ODISSEIA, CANTO 1: 1-5; 9-11



CAPÍTULO 1:
COMO COMEÇAR

Embarcar na Sua Jornada

O amanhecer surge tingido de vermelho-sangue sobre as ruínas fumegantes de Troia. As torres orgulhosas desta cidade outrora magnífica desapareceram, reduzidas a cinzas e escombros. Os poderosos guerreiros de Troia estão mortos; as suas mulheres e crianças escravizadas. O cheiro acre de fumo e morte paira pesado no ar.

Após dez longos anos de um cerco brutal, os gregos finalmente levaram a melhor. A sua causa? Resgatar Helena, esposa do rei espartano Menelau, das mãos dos troianos. Se ela fugiu voluntariamente com o belo príncipe troiano Páris ou foi levada à força, já não importa. A ofensa foi vingada. Agamémnon, o mais poderoso dos reis gregos, reuniu os exércitos da Grécia para restaurar a honra do seu irmão Menelau. Desceram das suas mil embarcações nas praias às quais Troia era sobranceira e por lá ficaram uma década. Agora, a guerra acabou. Está na altura de aqueles que alcançaram a vitória prepararem os seus navios de casco negro para o *nostos* — o regresso a casa.

Entre a agitação na praia, destaca-se Ulisses, rei de Ítaca. Conhecido não pela força bruta, mas pela mente astuta e língua afiada, ele observa enquanto a sua tripulação se prepara para zarpar. Foi a inteligência, e não o poder militar, que pôs fim a esta guerra. Foi Ulisses, com a sua propensão para esquemas argutos, que teve a ideia do Cavalo de Troia. Descendo silenciosamente do cavalo enquanto os troianos dormiam, alheios ao perigo, os gregos deram à guerra um final horrível, massacrando

os habitantes de Troia dentro das muralhas da sua própria cidade. Sem o esquema de Ulisses, os exércitos gregos poderiam ter passado mais dez anos a manchar as planícies de Troia com o seu sangue. O que Ulisses viu de Troia chega-lhe para o resto da vida. Só quer voltar para casa, para o seu reino na ilha de Ítaca, para a sua amada esposa Penélope e para o seu filho Telémaco, que deixou quando ainda era bebé, há 10 anos. Impaciente para começar a sua viagem de regresso a casa, ele caminha resolutamente por entre os escombros deixados na costa pelo exército grego em partida e embarca no seu navio. O lar, diz a si mesmo, está ao seu alcance. Permite-se um breve sorriso quando os navios começam a afastar-se, deixando as muralhas em ruínas de Troia como dentes negros e irregulares no horizonte.

*SOU ULISSES.
SOFRI IMENSAMENTE E ESTIVE PERDIDO,
MAS, APÓS VINTE ANOS, REGRESSEI A CASA.*

A Odisseia, Canto 16

Como podemos ser quem desejamos? Como devemos tratar as pessoas à nossa volta? O que é verdadeiramente importante na vida? E, no fundo, o que significa regressar a casa?

Este livro transforma a sabedoria antiga do épico de Homero num conjunto de ferramentas muito úteis para a vida moderna, exploradas à luz do contexto atual, com aplicações práticas e ensinamentos concretos.

Com base na psicologia contemporânea e na experiência clínica da Dra. Sam Akbar, esta obra guia-nos pela incrível jornada de Ulisses – de Troia a Ítaca –, mas também pelas lições mentais desta inesquecível viagem de autoconhecimento.

Pensa como Ulisses é um convite para enfrentar a incerteza com coragem e propósito, e para descobrir que, tal como o rei de Ítaca, o leitor também será capaz de encontrar o caminho de regresso.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

penguinlivros.pt

  penguinlivros

ISBN: 978-989-589-972-2



9 789895 899722