



Sua vida é uma obra de arte

Soráya
SABA



School of
NEUROPRODUCTIVITY

Sua vida é uma obra de arte

Soráya

Saba

Escrevo esse capítulo com a certeza de que minha história, assim como a sua, está sendo redigida em cada segundo de vida. Esse texto, escrito com caneta e papel e que agora você lê já digitalizado e formatado, é apenas um registro do que acontece a cada momento dentro de cada um de nós. Somos “um” dentro de um todo maior que cria tudo; mas que nos dá a liberdade, e que santa liberdade! De escolher caminhos, tomar decisões e, com elas, colher frutos ou capim.

Enquanto escrevo em meu diário, como faço desde os oito anos de idade, entro na linha do tempo. Uma linha que consigo captar. Captamos o que estamos preparados para tal, ou melhor, o que determina o

que conseguimos sentir é o grau da nossa consciência, como captação de faixas e caminhos de luz e sombra conforme nossa trajetória permite.

Muito da vida, do destino, ou como gosto de repetir desde pequena, “maktub”, parece ter um componente mágico, chamado captura. Foi a melhor palavra que consegui neste momento para descrever o instante em que a percepção mais limpa, mais integrada com o sentir, é capaz de perceber. Essa fração de segundos, integrada com a alma imortal que habita o corpo tão cheio de mistérios, é capaz de mudar o rumo das nossas vidas. E é sobre isso que quero escrever: o instante mágico. Porque ele pode – e deve – mudar tudo.

E você? Teve instantes mágicos na sua vida que fizeram você mudar o rumo da sua história? Se não fossem esses pequenos momentos de luz e consciência, você teria vivido o que viveu? Teria feito escolhas diferentes? Esses questionamentos

são muito significativos e, se você achar bom, pare, respire e medite sobre isso. Se quiser, escreva sobre o que sente e pensa sobre a magia dos momentos. Tenho certeza de que será uma pequena e necessária viagem para o autoconhecimento.

Eu tive alguns momentos bem marcantes. Nasci num lar com pais e um irmão. Tínhamos uma casa simples e, aos poucos, com muito trabalho e suor, fomos crescendo. Digo “fomos” porque uma criança é capaz de dar força para os pais concretizarem seus sonhos. Uma família gera muita potência, realização e concretude, pois há uma força invisível e mágica que une aquelas pessoas específicas. Quando entendo isso, só cabe gratidão no peito por ter nascido neste núcleo familiar e com essas pessoas que tanto amo.

Aos quinze anos, realizei o meu primeiro grande sonho. Fui fazer intercâmbio de um ano nos Estados Unidos, morei em Sulphur Springs, uma pequena

cidade do Texas, e lá cursei parte do colegial. Foi uma experiência maravilhosa. Convivi com americanos, fiz amizades e fui acolhida numa família que me tratou com muito carinho. Lá fiz esportes e teatro e também descobri que tinha talento para cantar. Eu me lembro de cantar desde os três anos de idade, mas não tinha a percepção de que estava cantando. Muitas vezes precisamos dos outros para nos mostrar algo que não percebemos.

Fui convidada para cursar artes na Universidade de Oklahoma, mas, quando voltei para o Brasil achando que seria apenas uma visita e então retornaria para a América do Norte, meu coração não deixou. Fiz amigos na música e logo formamos uma banda chamada Aspergillus Sapiens quando eu tinha apenas dezesseis anos. Ali descobri o que era tempo, ritmos, melodia, harmonia e como eu já era afinada. Ainda não acreditava muito no meu talento ou dom, mas, como sagitariana, fazia mesmo sem acreditar. Compunha e escrevia letras, cantava, dava palpite

nos arranjos sem saber tocar nenhum instrumento. Você já sentiu isso? Como se algo maior te impulsionasse, mesmo sem você acreditar? Aqui está um ponto muito importante que acho válido compartilhar: quando cremos, vamos mais acertadamente para nossos objetivos; e quando não cremos, os desafios são maiores e nem sempre o resultado será como desejamos. O fator crença, o fator fé, é muito importante quando falamos de realização e felicidade.

A banda ia bem e nosso som lembrava a sonoridade de Os Mutantes e Secos e Molhados, mas chegou a época de entrar na universidade e cada um foi para um local, e, aos poucos, a banda foi acabando. Eu continuei cantando, estudando canto com professores renomados como o tenor Lenine Santos, que me ensinou muito. Cantava em bares, restaurantes, gravei algumas faixas para festivais e concursos e fiquei com medo de ir para o The Voice.

Meu medo foi maior que meu sonho. Já passou por isso?

Tive banda de bossa nova e jazz, rock, e assim foram dez anos dedicados à música cover, com pouca produção autoral. Encerrei minha carreira em 2006/2007, seis meses antes de ingressar em medicina. E, para contar essa mudança de carreira, que foi a maior aventura da minha vida, vou dar o nome de “O Chamado”.

O Chamado

Eu já era formada em jornalismo desde 2004 e trabalhei como repórter, produtora e servidora de café, ou seja, era aquela “faz-tudo”. Gravava jingle, compunha jingle e os cantava, gravava propaganda para os radialistas e aprendi a editar minhas próprias matérias. Vivia aquilo tão intensamente como fazia com a música, pois aquelas funções eram minha vida.

Estava eu com um microfone na mão, acompanhada de um cinegrafista, entrando no hospital universitário de Taubaté. Faríamos uma reportagem especial com crianças visitadas por um doutor da alegria. Mas, para minha surpresa, quando entrei no hospital, escutei uma voz grave, masculina, que parecia vir do céu como um trovão. A voz disse: “Soraya, você é médica e aqui é o seu lugar”.

Eu me lembro de sentir um tremor da cabeça aos pés, de ficar sem ar e paralisada. Olhei para os lados para saber se alguém estava atônito como eu, mas ninguém parecia ter ouvido o que eu ouvi. Aquilo reverberou em mim por dias e meses. Fiz a matéria no hospital, mas meu coração estava naquela voz e na sensação que provocou em mim. A partir disso, tudo mudou em minha vida.

Estaria eu enlouquecendo aos vinte e quatro anos? Essa foi a primeira pergunta que fiz para mim mesma e depois para meu terapeuta da época. Conrado,

muito sábio, me disse que deveríamos olhar para isso com clareza e que deveríamos trabalhar o conteúdo que estava dentro de mim a partir daquela experiência mística. Fui entendendo que, desde pequena, queria ser artista e médica, e a segunda opção estava completamente atrelada ao meu pai, que sempre foi um excelente médico, um profissional que fazia mais que ciência e parecia ser um artesão com as mãos em cada cirurgia e em cada vida salva.

Ecoava dentro de mim o desejo infantil, mas percebi que, ao longo da minha infância e adolescência, não tinha autoestima suficiente para tal desafio, pois tinha a crença de não ser inteligente o suficiente para estudar algo tão árduo como medicina. E a terapia me ajudou muito, meus pais me apoiaram demais, e decidi entrar nessa aventura em silêncio, sem que ninguém soubesse.

Junto com o sonho veio a dor

Nunca imaginei passar por uma experiência de violência urbana tão forte. Em 2005, vivi um assalto à mão armada dentro da casa onde iríamos ensaiar um novo projeto musical, no qual eu e mais três amigos músicos fomos amarrados e torturados psicologicamente por duas horas. Algo em mim mudou completamente: minha saúde. Eu não saía de casa quando escurecia, e para quem trabalhava de dia e cantava à noite, isso era algo muito difícil. Meus amigos tinham que vir me buscar e trazer de volta para casa depois dos shows porque eu não dirigia mais à noite. Fiquei mais quieta, reclusa e com muito medo. Barulhos me assustavam, e sempre acordava assustada, ouvindo a voz e a imagem dos quatro bandidos armados.

Além da saúde mental abalada, acompanhada por psicólogo e psiquiatra, eu tinha a sensação de uma luz ter se apagado e outra acendida. Vou explicar...

Quando os assaltantes estavam com a arma apontada para nós e eu comecei a chorar alto, um deles mandou que eu me calasse. Então, rezava o tempo todo em silêncio, numa fé tão forte que descobri ali um caminho sem volta: o caminho da fé. Com os olhos fechados e o coração cheio de fé, rezando sem parar, ao abrir os olhos vi uma imagem que jamais esquecerei: um anjo gigante atrás dos bandidos. Ele era tão grande que só vi suas asas batendo lentamente. Eu senti um temor tão grande que comecei a rezar pelos assaltantes, pois ali entendi como eles eram desprovidos de amor, de luz e como estavam perdidos ou haviam escolhido o caminho da sombra por ignorância.

Uma certeza eu tive ali: eu não estava só. Eu não estou sozinha. Fui tomada por coragem e intuição, e quando amarraram nossas mãos para trás e os pés, e por último amarraram nossas bocas, a voz interna e intuitiva me falou: “coloque seu queixo para frente, pois você vai desamarrar todos com a boca”. E foi

isso que aconteceu. Os bandidos já haviam deixado a casa, roubando meu carro e levando nossa paz. E eu, com minha boca, consegui me soltar e, com a boca, soltei as mãos do João e ele, com as mãos livres, soltou todos nós. Ficamos no quarto mais um tempo até termos a certeza de que eles haviam partido, para então ligarmos para a polícia, nossos pais e irmos para casa.

Logo depois desse episódio, eu pedi demissão da rádio e decidi que ia ser feliz cantando somente. Mas o chamado da medicina continuava em meu coração...

Uma doença ou uma oportunidade?

Entre meados de 2002 e 2005, comecei a apresentar alguns sintomas progressivos que foram limitando minha vida, desde emagrecimento repentino até desajustes intestinais, mas que foram sendo administrados sem grandes complicações.

Com o tempo, vieram duas cirurgias: apendicectomia (retirada do apêndice) e colecistectomia (retirada da vesícula biliar), que depois se mostraram como parte de uma doença intestinal inflamatória e autoimune, cujo diagnóstico recebi entre 2005 e 2006.

A doença de Crohn é limitante. Eu tinha dores abdominais horríveis, febre, inapetência, fraqueza, estado mental depressivo e muitas, muitas diarreias por dia — um dia cheguei a ter dezoito episódios. Cheguei a pesar, num determinado momento, cinquenta e quatro quilos, com altura de um metro e setenta centímetros. Foram anos difíceis, e até o momento do diagnóstico eu sofri bastante. Já não saía mais como antes por medo de passar mal fora de casa, não podia comer qualquer alimento, não conseguia me divertir, pois as dores tomavam conta dos meus dias e do meu humor.

Tive vários momentos diante do fato de estar doente. Num primeiro momento, em estado de choque, sem entender completamente a doença; depois, revolta por ser uma doença sem cura; depois, entrei num momento de estudo, pesquisa e idas a congressos sobre o tema para entender melhor esse universo. Sempre polimedicada, com doses altas de corticoide e imunossupressores, que ao mesmo tempo que combatiam as lesões também me deixavam com a saúde debilitada. Foi um período bem desafiador.

Quando recebi o diagnóstico, ainda não havia ingressado em medicina, mas estava flertando com a possibilidade de inscrever-me num curso pré-vestibular para a tão sonhada vaga na universidade médica. Então perguntei ao Dr. André Zanetti, que me ajudou no diagnóstico e tratamento: “Dr., explique de uma forma clara e visual o que está acontecendo com o meu corpo, como se eu tivesse oito anos de idade.”

Ele prontamente descreveu a cena: “Imagine que as células do seu intestino estão em guerra com as células do seu sistema imunológico. Essa guerra entre as células faz lesões no seu intestino, causando dor, feridas, diarreias, febre e emagrecimento”.

Era tudo que eu precisava. Visualizar as cenas dentro do meu corpo me dava esperança de cura. Comecei a fazer um trabalho interno, silencioso, sem falar para ninguém, mas com uma única certeza: eu iria me curar. Todos os dias conversava com meu intestino. Todos os dias fazia uma única visualização: via minhas células do intestino e células imunes como dois exércitos, e os capitães de cada tropa, ao final, mostravam um para o outro uma bandeira branca de paz. Eu fazia isso principalmente antes de dormir.

Além disso, rezava muito. Fiz promessas, tomei as pílulas do Frei Galvão e fazia novenas e terços para

Nossa Senhora Aparecida. Havia dias de muita dor em que eu não conseguia fazer nada além de chorar e pedir para Deus me levar, pois já não aguentava mais as dores e limitações da doença. Mas logo depois eu voltava para minha fé na cura.

Todo esse processo foi vivido entre palcos — pois eu ainda cantava em banda —, exames constantes, remédios e cursinho preparatório, até receber a notícia de que havia sido aprovada na universidade de medicina em Vassouras, no Rio de Janeiro. Enquanto realizava o sonho de estudar medicina, a doença de Crohn me acompanhava, ora menos intensa, ora insuportável, mas eu não desisti de ser curada.

Em 2011, após transferência para a universidade de Taubaté, em São Paulo, onde me formei médica, comecei a sentir a chamada “remissão da doença”. Mas, dentro de mim, eu sabia: havia me curado. Desde então, nunca mais tive qualquer sintoma e

vivo uma vida normal e sem dor. Quase não falo sobre isso, pois como médica sei o peso da responsabilidade de falar em cura para algo incurável e jamais quero enganar qualquer pessoa que seja. Mas aqui, neste livro, e com o propósito de ser uma profissional da Nova Era, que combina Ciência, Arte e Espiritualidade, achei auspicioso contar algo tão pessoal, íntimo e feliz dentro de um processo de dor. Eu não tenho receita mágica para ser replicada e não quero ser guru de ninguém. Este foi um processo individual e intransferível, assim como a vida que cada um de nós está vivendo agora.

Estava tudo indo bem até que veio mais uma grande dor

Em 2013, o ano da minha formatura em medicina, adoeci gravemente. Uma infecção urinária se transformou numa pielonefrite, que depois virou uma sepse, ou seja, uma infecção generalizada com repercussão principalmente no coração, rins e

pulmões. Cada dia que passava na UTI era uma notícia mais amarga: os exames estavam ruins, os antibióticos não pareciam funcionar e meu coração cada vez mais fraco.

Meus pais e irmão desesperados, minha amiga Paulinha rezando sem parar, e uma Soraya que foi perdendo a fé na vida: eu estava morrendo. Bradicardia intensa, oxigênio, pulmão drenado, abdome inchado. Não conseguia falar, andar e nem comer. Uma parada. Não me lembro de muita coisa, mas tudo escureceu. Lembro do meu pai e mãe gritando: “Filha! Filha!” Dr. Jorge da UTI estava lá para me salvar, e salvou. Mas, em quarenta e oito horas, eu havia edemaciado (um inchaço generalizado) de quase vinte quilos. Em medicina chamamos isso de resposta inflamatória generalizada que acontece após um choque séptico. Foram dias terríveis e a morte parecia cada vez mais próxima.

Já sem esperança, minha mãe chamou o Padre Márton Múcio, nosso amigo querido e santo, para me visitar. Compreendi que poderia ser minha despedida, em que confessaria meus pecados e partiria em paz, mas Deus, em sua infinita misericórdia, me trouxe um presente: a segunda visão mística da minha vida.

Eu vi anjos

Quando Padre Márton chegou e, com a palma direita elevada, falou “A Paz de Cristo”, eu vi, com esses olhos que Deus me deu, um exército de anjos dourados atrás dele; e naquele momento eu pensei: me curei! Chorei muito e me senti limpa na presença daquela alma bondosa e, aos meus olhos, santa. Ele rezou por mim, ouviu minha confissão e me deu um crucifixo que fica ao lado da minha cama até hoje. E me disse assim: “Filha amada, te espero na missa”. Trinta dias depois eu estava na missa, ainda com equipo de soro e medicação intravenosa, porque

depois da internação hospitalar eu ainda fiquei assistida por equipe de homecare, mas já conseguia andar, falar e respirar sem ajuda de oxigênio. Enfim, eu voltara para a vida.

Desde então, minha vida ganhou um sabor muito diferente. Já não me importam mais as pequenas coisas. Sei que a vida é um milagre, e sentir isso diariamente me faz querer viver cada vez mais e melhor. Você, querida leitora e leitor, se consegue falar, comer, lavar o próprio rosto ou tomar banho sem ajuda, saiba: você é um milagre vivo. Eu me lembro de pensar, a cada dia naquele hospital, como eu queria conseguir segurar um copo de água, como eu queria comer a comida da minha mãe, cozinhar, andar e dançar. Foram dias árduos, mas estou aqui para contar a história. E é uma história feliz.

A vida é arte

A nossa própria vida é uma obra de arte. Esse respirar, esse agir, esse sentir e pensar, dentre tantas outras funções e ações dentro e fora do nosso corpo, são uma obra de arte viva. Já pensou nisso? Enquanto nossas células, que são um universo em si mesmas, estão trabalhando para o nosso funcionamento perfeito, a matéria ganha forma, representada pelo nosso corpo, essa obra de arte que se transforma conforme cuidamos ou não dele. Também nossas escolhas, decisões e caminhos percorridos vão moldando nossa personalidade como uma obra de arte em andamento. A vida é arte em todas as suas esferas. Somos artistas quando tomamos consciência dessa maravilha que habita nossos corações e almas.

Eu, enquanto cantora, sempre vi a arte em tudo. Para mim, a chuva é um espetáculo divino e as personagens céu e terra estão dialogando. Quando

uma criança nasce, sei que há uma nova obra de arte que será lapidada ao longo dos anos. Quando encontro meu caminho e decido ser eu mesma, independente das circunstâncias, fico mais próxima do meu propósito, e assim minha vida, que é a minha obra de arte mais importante, vai sendo transformada, florescida e iluminada.

Cada dia que escolhemos ser quem somos, entramos numa linha de sincronicidade, a que Carl Gustav Jung descreveu com tanta profundidade. Como se pequenos milagres, pontes e conexões fossem aparecendo magicamente no curso da nossa história. Mas, até chegar neste lugar, muitas vezes passamos por sofrimentos, e eles são grandes professores para sermos nós mesmos.

Eu não sei em que ponto da sua história você está. Eu não sei qual a sua narrativa e como enxerga a própria vida. Mas eu vejo arte nela. Você é uma obra de arte divina, e se puder harmonizar o que pensa,

sente e faz, tenho certeza de que uma integridade poderosa nascerá no seu coração, e essa força é capaz de curar você. Precisamos nos curar para depois curarmos os outros e, quem sabe, um dia curarmos o planeta Terra, esse lugar tão azul, tão lindo, tão cheio de vida e arte.



School of
NEUROPRODUCTIVITY

Official Store: [LINK](#)