

uma questão
de morte e de vida
irvin d. yalom e marilyn yalom

Tradução de José Remelhe





*O luto é o preço a pagar pela coragem
de amar outras pessoas.*

ÍNDICE



<i>Prefácio</i>	11
1 - A caixa vital	15
2 - Ficar-se inválido	25
3 - Consciencialização da evanescência	33
4 - Porque não mudamos para assistência à autonomia?	39
5 - Aposentação: o momento exato para a decisão	45
6 - Contrariedades e esperanças renovadas	51
7 - De olhos fixos no Sol, outra vez	59
8 - Afinal de contas, quem morre?	69
9 - Enfrentar o fim	73
10 - Ponderar o suicídio medicamente assistido	79
11 - Uma tensa contagem decrescente até quinta-feira	85
12 - Uma surpresa absoluta	93
13 - Agora, já sabes	97
14 - Sentença de morte	105
15 - Despedida da quimioterapia — e da esperança	111
16 - Dos cuidados paliativos aos cuidados tipo «hospice»	115
17 - Cuidados tipo «hospice»	125
18 - Uma ilusão tranquilizadora	129
19 - Livros franceses	131
20 - O fim aproxima-se	135

21 - A morte chega	139
22 - A experiência depois da morte	143
<i>Não esqueceremos</i>	149
23 - A vida como um adulto independente e separado	157
24 - Sozinho em casa	165
25 - Sexo e luto	169
26 - Irrealidade	173
27 - Torpor	179
28 - Ajuda de Schopenhauer	183
29 - Negação revelada	189
30 - Reinício da vida social	193
31 - Indecisão	199
32 - Ao ler o meu próprio trabalho	201
33 - Sete lições avançadas em terapia do luto	205
34 - A minha formação continua	209
35 - Querida Marilyn	213

PREFÁCIO



Ambos seguimos carreiras acadêmicas depois da pós-graduação na Johns Hopkins, onde concluí o internato complementar em Psiquiatria e a Marilyn obteve o seu doutoramento em Literatura Comparada (francês e alemão). Sempre fomos o primeiro leitor e editor do outro. Quando escrevi o meu primeiro livro, um manual sobre terapia de grupo, a Rockefeller Foundation concedeu-me uma bolsa no domínio da escrita no Bellagio Writing Center em Itália para trabalhar no meu livro seguinte, *O Carrasco do Amor*. Pouco depois de lá chegarmos, a Marilyn falou-me sobre o seu crescente interesse em escrever sobre as memórias das mulheres da Revolução Francesa e eu concordei que ela possuía bastante material de excelência para um livro. Todos os académicos da Rockefeller tinham recebido um apartamento e um estúdio independente onde escrever, e eu incitei-a a perguntar ao diretor se ela também poderia ter direito a um estúdio onde escrever. O diretor respondeu que um estúdio para a esposa de um académico era um pedido invulgar e que, além disso, todos os estúdios do edifício principal já tinham sido atribuídos. Porém, ao fim de alguns minutos de reflexão, ofereceu à Marilyn um estúdio numa casa numa árvore que não estava a ser utilizado e ficava a apenas cinco minutos a pé, na floresta contígua. Encantada, a Marilyn começou a trabalhar, com entusiasmo, no seu primeiro livro, *Compelled to Witness: Women's Memoirs of the French Revolution*. Nunca foi tão feliz. A partir desse momento, passámos a ser colegas escritores e, durante o resto da sua vida, apesar dos quatro filhos, do ensino e de cargos administrativos a tempo inteiro, nunca ficou para trás na escrita de livros.

Em 2019, foi diagnosticado à Marilyn mieloma múltiplo, um cancro das células plasmáticas (glóbulos brancos que produzem anticorpos

encontrados na espinal medula). Foi-lhe prescrito um fármaco de quimioterapia, o *Revlimid*, o qual originou um acidente vascular cerebral, pelo que deu entrada nas urgências e ficou internada quatro dias. Duas semanas depois de regressar a casa, fizemos uma curta caminhada pelo parque que há a apenas um quarteirão da nossa casa e a Marilyn fez saber:

— Estou a pensar num livro que deveríamos escrever juntos. Pretendo documentar os dias e meses difíceis que nos esperam. Talvez as nossas provocações possam ser úteis a outros casais em que um elemento enfrente uma doença fatal.

Era frequente a Marilyn sugerir temas para livros a que ela ou eu nos deveríamos dedicar, pelo que retorqui:

— É uma boa ideia, querida, um tema a que te deverias dedicar. A ideia de um projeto conjunto é aliciante, mas, como sabes, já comecei a escrever um livro de histórias.

— Oh, não, não... Tu não vais escrever *esse* livro. Tu vais escrever *este* comigo! Tu escreverás os teus capítulos e eu escreverei os meus, e estes serão alternados. Será o *nosso* livro, um livro diferente de todos os outros porque implica duas mentes e não uma, as reflexões de um casal que está casado há sessenta e cinco anos! Duas pessoas muito felizes por se terem uma à outra para palmilhar o caminho que acabará por levar à morte. Tu caminharás com o teu andarilho de três rodas e eu caminharei sobre umas pernas que, na melhor das hipóteses, conseguirão andar quinze ou vinte minutos.

NA SUA OBRA DE 1980, *PSICOTERAPIA EXISTENCIAL*, O IRV ESCREVEU QUE é mais fácil enfrentar a morte se tivermos poucos arrependimentos em relação à vida que levámos. Ao contemplar a nossa longa vida juntos, arrependemo-nos de muito pouco, mas isso não ajuda a tolerar as penosas dificuldades físicas que agora experienciamos no quotidiano, tão-pouco alivia a ideia de uma inevitável separação. Como podemos combater o desespero? Como podemos dar um significado à vida até ao último minuto?

AQUANDO DA REDAÇÃO DESTE LIVRO, ESTAMOS NUMA IDADE EM QUE A maioria dos nossos contemporâneos morreu. Agora, vivemos cada dia cientes de que o nosso tempo juntos é limitado e muito precioso. Escrevemos para darmos sentido à nossa existência, mesmo quando ela nos conduz para as zonas mais obscuras do declínio físico e da morte. Acima de tudo, este livro destina-se a ajudar-nos a percorrer o caminho do fim da vida.

Embora este livro seja obviamente uma consequência natural da nossa experiência pessoal, também o encaramos como parte de um diálogo nacional sobre preocupações relacionadas com os últimos dias. Todos querem obter os melhores cuidados médicos disponíveis, encontrar apoio emocional junto dos familiares e amigos, e morrer com um mínimo de dor possível. Mesmo com os nossos benefícios médicos e sociais, não somos imunes à dor nem ao medo da morte que se aproxima. Tal como toda a gente, queremos preservar a qualidade do que sobeja da nossa vida, mesmo ao tolerar intervenções clínicas que, por vezes, nos deixam angustiados no processo. Quanto estamos dispostos a tolerar para nos mantermos vivos? Como podemos terminar os nossos dias com o mínimo de dor possível? Como podemos deixar este mundo com graciosidade para a próxima geração?

Ambos sabemos que, quase de certeza, a Marilyn morrerá por causa da sua doença. Juntos, escreveremos este diário sobre o que nos aguarda na esperança de que as nossas experiências e observações proporcionem sentido e auxílio não só para nós, mas também para os nossos leitores.

Irvin D. Yalom

Marilyn Yalom



Abril

CAPÍTULO 1

A CAIXA VITAL

x x x x x x x
x x x x x x x

Uma e outra vez, eu, o Irv, dou por mim a passar os dedos pela parte de cima do lado esquerdo do meu peito. Há um mês que aqui tenho um objeto novo, uma caixa de metal de cinco por cinco centímetros implantada por um cirurgião cujo nome e rosto já não me recordo. Tudo começou por uma sessão com uma fisioterapeuta que eu contactara para me ajudar com os problemas de equilíbrio. Quando me mediu as pulsações no início da sessão de uma hora, ela virou-se de súbito para mim e, com uma expressão de espanto, disse:

— Nós os dois vamos imediatamente para as urgências! O senhor tem a pulsação a 30.

Eu tentei acalmá-la.

— Há meses que está lenta e sou assintomático.

As minhas palavras pouca diferença fizeram. Ela recusou-se a prosseguir a nossa sessão de fisioterapia e obrigou-me a prometer-lhe que contactaria de imediato o meu internista, o Dr. W., para falar sobre o assunto.

Três meses antes, no meu exame físico anual, o Dr. W. reparara na minha pulsação lenta e, de vez em quando, irregular, e encaminhara-me para a clínica de arritmias de Stanford, onde me colaram um monitor *Holter* no peito, o qual registou a minha frequência cardíaca durante duas semanas. Os resultados revelaram uma pulsação lenta de forma consistente marcada por breves acessos periódicos de fibrilação auricular. Para me proteger da formação de um coágulo de sangue no cérebro, o Dr. W. prescreveu-me *Eliquis*, um anticoagulante. Apesar de o *Eliquis* me proteger de um acidente vascular cerebral, desencadeou uma nova

preocupação: há dois anos que eu tinha problemas de equilíbrio e uma queda grave poderia agora ser fatal porque não há maneira de reverter o anticoagulante e estancar a hemorragia.

Quando o Dr. W. me examinou duas horas depois de a fisioterapeuta me encaminhar para lá, concordou que a minha pulsação diminuía ainda mais e tratou para que eu usasse outra vez um monitor *Holter* para registrar a minha atividade cardíaca durante duas semanas.

Quinze dias mais tarde, depois de o técnico da clínica de arritmias me tirar o monitor *Holter* e enviar o registo da minha atividade cardíaca para análise laboratorial, ocorreu outro episódio alarmante, desta vez à Marilyn: estávamos os dois a conversar quando, de repente, ela deixou de conseguir falar, de pronunciar uma única palavra. Esta condição persistiu durante cinco minutos. Depois, ao longo de vários minutos, aos poucos, recuperou a capacidade de falar. Pensei que, quase de certeza, teria sofrido um acidente vascular cerebral. Dois meses antes fora diagnosticado mieloma múltiplo à Marilyn e ela começara a tomar *Revlimid*. Este potente fármaco de quimioterapia que ela já estava a tomar há duas semanas poderia ter causado um acidente vascular cerebral. Telefonei logo à internista da Marilyn, que por acaso estava lá perto e não tardou a chegar a nossa casa. Depois de um exame rápido, ela chamou uma ambulância para levar a Marilyn às urgências.

As horas que se seguiram na sala de espera das urgências foram as piores que eu e a Marilyn jamais experienciáramos. Os médicos de serviço mandaram fazer uns exames ao cérebro que confirmaram que ela sofrera de facto um acidente vascular cerebral em consequência de um coágulo de sangue. De seguida, administraram um fármaco, t-PA (ativador do plasminogénio tecidual), para destruir o coágulo. Uma muito reduzida percentagem de doentes é alérgica a este fármaco — por azar, a Marilyn era um deles e quase morreu nas urgências hospitalares. Aos poucos, recuperou sem sequelas do acidente vascular cerebral e, quatro dias depois, teve alta.

Porém, o destino ainda tinha mais reservado para nós. Apenas algumas horas depois de eu levar a Marilyn do hospital para casa, o meu médico telefonou e disse-me que os resultados do meu exame cardíaco tinham acabado de chegar e que era essencial inserir cirurgicamente um *pacemaker* externo no tórax. Retorqui que a Marilyn acabara de chegar a casa do hospital e que estava totalmente dedicado a tratar dela. Afiancei-lhe que agendaria a cirurgia para o início da semana seguinte.

— Não, não, Irv — refutou o meu médico. — Ouça com atenção: isto *não* é opcional. O senhor *tem* de estar no bloco operatório *dentro da próxima hora* para uma intervenção imediata. O seu registo cardíaco de duas semanas revelou que teve 3291 bloqueios atrioventriculares com a duração total de um dia e seis horas.

— Isso quer dizer exatamente o quê? — indaguei. Os últimos estudos que realizara em fisiologia cardíaca tinham sido há quase sessenta anos e não tenho qualquer pretensão de me manter a par dos progressos no campo da medicina.

— Quer dizer — respondeu — que no passado período de duas semanas, houve mais de 3000 ocasiões em que o impulso elétrico do seu *pacemaker* natural da aurícula esquerda não chegou ao ventrículo abaixo, o que resultou numa pausa até o ventrículo responder erráticamente para contrair o coração sozinho. Esta situação faz com que corra perigo de vida e deva ser tratada de imediato.

Dirigi-me prontamente às urgências, onde fui examinado por um cirurgião cardiorácico. Três horas depois, levaram-me para o bloco operatório numa cadeira de rodas e implantaram-me um *pacemaker* externo. Tive alta após vinte e quatro horas.

REMOVERAM AS LIGADURAS, E A CAIXA DE METAL ENCONTRA-SE NO MEU peito, imediatamente abaixo da clavícula esquerda. Setenta vezes por minuto, esta engenhoca de metal dá ordens para o meu coração contrair e continuará a fazê-lo sem qualquer tipo de carregamento durante os próximos doze anos. É diferente de todos os outros dispositivos mecânicos que jamais vi. Ao contrário das lanternas que não acendem, dos telecomandos que não mudam os canais dos televisores, dos sistemas de navegação dos telemóveis que não nos orientam, o funcionamento deste minúsculo aparelho pode fazer a diferença entre a vida e a morte: se deixasse de funcionar, a minha vida terminaria numa questão de segundos. Sinto-me atónito com a fragilidade da minha mortalidade.

Portanto, é esta a minha situação atual: a Marilyn, a minha querida esposa, a pessoa mais importante do meu mundo desde os meus 15 anos,

padece de uma grave doença e a minha própria vida assevera-se-me perigosamente frágil.

Todavia, por estranho que pareça, estou calmo, quase sereno. Porque não estou aterrorizado? Faço esta pergunta a mim mesmo vezes sem conta. Durante a maior parte da vida, fui fisicamente saudável e, porém, a algum nível, sempre me debati com a ansiedade associada à morte. Acredito que a minha investigação, o facto de escrever sobre a ansiedade associada à morte e as minhas tentativas contínuas de trazer alívio aos doentes que enfrentam a morte foram instigados pelo meu próprio terror pessoal. Mas agora, o que é feito desse terror? De onde vem a minha calma agora que a morte está à espreita?

Conforme os dias passam, as nossas agruras esbatem-se mais. Eu e a Marilyn passamos as manhãs sentados lado a lado no nosso jardim das traseiras. Admirando as árvores que nos rodeiam, damos as mãos enquanto relembramos a vida que passámos juntos. Recordamos as muitas viagens que fizemos: os dois anos passados no Havai quando estive no exército e vivemos numa soberba praia de Kailua, o nosso ano sabático em Londres, outros seis meses a viver perto de Oxford, vários meses em Paris, outras longas temporadas nas Seychelles, Bali, França, Áustria e Itália.

Depois de nos deleitarmos com estas extraordinárias recordações, a Marilyn aperta-me a mão e diz:

— Irv, eu não mudaria coisa alguma.

Eu concordo, sem reservas.

Ambos sentimos que tivemos uma vida plena. De todas as ideias que apliquei para reconfortar doentes com medo da morte, nenhuma se revelou mais poderosa do que a ideia de levar uma vida sem arrependimentos. Eu e a Marilyn sentimos que não temos arrependimentos — tivemos uma vida plena, arrojada. Sempre com o cuidado de não deixar passar oportunidades de explorar, agora resta-nos pouco para experienciar.

A Marilyn vai para dentro dormir a sesta. A quimioterapia exauriu-lhe a energia e é frequente passar grande parte do dia a dormir. Eu recosto-me na minha chaise-longue e penso nos muitos doentes que tratei e que estavam subjugados pelo terror da morte — e também nos muitos filósofos que se debruçaram diretamente sobre o tema da morte. Há dois mil anos, Séneca disse: «Um homem não pode estar preparado para a morte se apenas agora começou a viver. O nosso objetivo tem de ser já termos vivido o bastante.» Nietzsche, o mais poderoso de todos os

criadores de frases, afirmou: «É perigoso viver com segurança.» Outra frase de Nietzsche que me ocorre é: «Muitos morrem demasiado tarde e alguns demasiado cedo. Morre na altura certa!»

Hum, o momento certo... Faz sentido. Tenho quase 88 anos e a Marilyn 87. Os nossos filhos e netos prosperam. Receio já não ter mais sobre o que escrever. Encontro-me em fase de deixar a prática de psiquiatria clínica e a minha mulher tem uma grave doença.

«Morre na altura certa.» Tenho dificuldade em afastar essa noção da consciência. É então que me recordo de outra frase de Nietzsche: «Tudo o que atingiu a perfeição, tudo o que amadureceu — quer morrer. Tudo o que não amadureceu quer viver. Tudo o que sofre quer viver, para que possa amadurecer e ser feliz e desejar — desejar aquilo que é ulterior, superior, mais prometedora.»

Sim, também isso faz sentido. Maturação — bate certo. Maturação é precisamente aquilo que eu e a Marilyn estamos a experienciar.



OS MEUS DEVANEIOS SOBRE A MORTE REMONTAM À MINHA INFÂNCIA. Lembro-me de ser jovem, ficar inebriado pelo poema de E. E. Cummings intitulado *Buffalo Bill's Defunct* e de o recitar para comigo mesmo muitas, muitas vezes enquanto andava de bicicleta.

Buffalo Bill
 está defunto
 costumava ele
 montar um garanhão, prata como a
 água lisa
 e acabava com umdoistrêsqatrocincopombosdeumarajada
 Meu Deus
 que bem-parecido ele era
 e o que eu quero saber é
 o que vos parece esse rapaz de olhos azuis
 Senhor Espectro da Morte

Estive presente, ou quase presente, na morte dos meus pais. O meu pai estava sentado a poucos metros de mim quando, de súbito, vi a sua cabeça pender, os olhos fixos, para a esquerda, a olhar para mim. Eu concluía os estudos de Medicina há apenas um mês e tirei uma seringa do saco preto de médico do meu cunhado e injetei adrenalina no seu coração, mas foi demasiado tarde: estava morto depois de sofrer um forte acidente vascular cerebral.

Dez anos mais tarde, fui com a minha irmã visitar a minha mãe ao hospital depois de ela sofrer uma fratura do fémur. Sentámo-nos e conversámos durante duas horas até a levarem para ser submetida a uma cirurgia. Fomos os dois dar uma curta caminhada lá fora e, quando regressámos, a cama dela estava desfeita. Só se via o colchão. Nunca mais vi a minha mãe com vida.

SÃO OITO E MEIA DE UMA MANHÃ DE SÁBADO. O MEU DIA ATÉ AO MOMENTO: acordei por volta das sete horas e, como sempre, tomei um pequeno-almoço leve e percorri o caminho de cerca de trinta e cinco metros até ao meu escritório, onde liguei o computador e consultei os *e-mails*. O primeiro diz:

Chamo-me M e sou um estudante do Irão. Estava a receber tratamento para ataques de pânico até que o meu médico me falou dos seus livros e me sugeriu a leitura de *Psicoterapia Existencial*. Ao ler esse livro, senti que descobri a resposta a muitas perguntas com que me deparei desde criança e senti que o senhor estava ao meu lado a ler cada página. Medos e dúvidas a que apenas o senhor soube dar resposta. Leio os seus livros todos os dias e já não tenho acessos há vários meses. Tive muita felicidade por o encontrar quando não tinha qualquer esperança em continuar a viver. Ler os seus livros dá-me esperança. Não sei como lhe agradecer.

Sinto os olhos banhados de lágrimas. Recebo mensagens como esta todos os dias — geralmente, trinta a quarenta por dia — e sinto-me abençoado por ter a oportunidade de ajudar tantas pessoas. Além disso, como o *e-mail* chega do Irão, um país inimigo da nossa nação, o impacto é mais forte. Sinto que entrei para a liga de todas as pessoas que tentam ajudar a humanidade.

Respondo ao estudante iraniano:

Fico muito feliz por os meus livros terem sido importantes e úteis para si. Esperemos que, um dia, os nossos países ganhem juízo e tenham compaixão um pelo outro.

Desejo-lhe tudo de bom — Irv Yalom

Fico sempre sensibilizado com as mensagens dos meus admiradores, mas, por vezes, sinto-me subjugado pelo elevado número. Tento responder a todas as mensagens, tendo o cuidado de aludir a cada remetente pelo próprio nome para que saiba que li a sua carta. Guardo essas mensagens numa pasta de *e-mail* chamada «admiradores» que criei há alguns anos e que já conta com vários milhares de entradas. Assinalo esta mensagem com uma estrela — tenho planos para, um dia, reler as mensagens com estrela, quando estiver muito desanimado e precisar de um estímulo.

São agora dez horas e eu saio do meu escritório. Assim que chego ao exterior, consigo ver a janela do nosso quarto e olho de relance para o alto. Vejo que a Marilyn acordou e abriu as cortinas. Ela continua muito fraca da injeção de quimioterapia que recebeu há três dias e estugo o passo para casa para lhe preparar o pequeno-almoço, mas ela já bebeu um pouco de sumo de maçã e não lhe apetece mais nada. Está deitada no sofá da sala de estar a contemplar a vista dos carvalhos no nosso jardim.

Como sempre, pergunto-lhe como se sente.

Como sempre, ela responde com franqueza:

— Sinto-me terrivelmente. Não sei como o descrever por palavras. Sinto-me alheada de tudo... sensações terríveis atravessam-me o corpo. Se não fosse por ti, não me manteria viva... Não quero viver mais... Desculpa estar sempre a dizer-te isto. Sei que não paro de o dizer.

Há várias semanas que, todos os dias, a ouço falar desta maneira. Sinto-me desanimado e impotente. Nada me faz sofrer mais do que a dor

dela: todas as semanas é submetida a uma perfusão de quimioterapia que a deixa enjoada, com dores de cabeça e extremamente fatigada. Sente-se desligada do corpo, e de tudo e de todos de maneiras inexprimíveis. Muitos doentes tratados com quimioterapia aludem a essa sensação como «disfunção cognitiva associada ao tratamento oncológico». Incentivo-a a caminhar os trinta metros até à caixa do correio, mas, como é habitual, não a consigo convencer. Pego-lhe na mão e recorro a todos os meios que conheço para a tranquilizar.

Hoje, quando ela volta a revelar a sua vontade de não continuar a viver assim, respondo de outra maneira.

— Marilyn, já falámos várias vezes sobre a lei da Califórnia que confere aos médicos o direito de ajudar os doentes a acabar com a vida se estiverem num sofrimento atroz devido a uma doença incurável e fatal. Lembras-te de a nossa amiga Alexandra fazer exatamente isso? Nos dois últimos meses, disseste muitas vezes que te manténs viva só por minha causa, preocupada com como eu sobreviverei sem ti. Tenho pensado imenso nisso. A noite passada, passei horas deitado a pensar nisso. Quero que ouças uma coisa. Escuta bem: *Eu sobreviverei à tua morte*. Posso continuar a viver — provavelmente não muito tempo, a julgar pela caixinha de metal que trago ao peito. Não posso negar que sentirei a tua falta todos os dias da minha vida... mas posso continuar a viver. Já não sinto pavor da morte... não como antes.

» Lembras-te de como me senti depois da cirurgia ao joelho quando tive um AVC que me roubou o equilíbrio de forma permanente e me forçou a caminhar com uma bengala ou um andarilho? Lembras-te de como fiquei infeliz e deprimido? O suficiente para regressar à terapia. Pois bem, sabes que isso já lá vai. Agora sinto-me mais tranquilo — já não me sinto atormentado —, até ando a dormir bastante bem.

» Quero que saibas que posso sobreviver à tua morte. O que não posso suportar é pensar em ti a viver com tanta dor, tanta agonia, por minha causa.

A Marilyn fita-me. Desta vez, as minhas palavras tocaram-na. Ficamos sentados juntos, as mãos dadas, por muito tempo. Ocorre-me uma frase de Nietzsche: «A ideia do suicídio serve de grande consolo: graças a ela, consigo passar muitas noites sombrias.» Mas não a digo.

A Marilyn fecha os olhos por instantes e depois acena com a cabeça.

— Obrigada por dizeres isso. Nunca o tinhas dito. É um alívio... Sei que estes meses têm sido um pesadelo para ti. Tiveste de fazer tudo. Ir às

compras, cozinhar, levar-me ao médico e à clínica, e esperar por mim durante horas, vestir-me, telefonar a todos os meus amigos. Sei que te deixei exausto. Porém, neste momento, pareces sentir-te bem. Pareces equilibrado, resoluto. Disseste-me várias vezes que, se pudesses, ficarias doente por mim. Eu sei que sim. Sempre cuidaste de mim, sempre carinhoso, mas nos últimos tempos estás diferente.

— Em que sentido?

— É difícil dizer. Às vezes, pareces em paz. Quase tranquilo. Porquê? Como conseguiste?

— Isso gostava eu de saber. Eu próprio não sei, mas palpita-me que não está relacionado com o amor que sinto por ti. Sabes que te amo desde que éramos adolescentes. Está relacionado com outra coisa.

— O quê? — A Marilyn senta-se direita e olha intensamente para mim.

— Acho que é isto. — Dou uma palmadinha na caixa de metal no meu peito.

— Referes-te ao teu coração? Mas porquê tranquilidade?

— Esta caixa na qual estou sempre a tocar e a esfregar lembra-me constantemente de que morrerei dos meus problemas cardíacos, provavelmente de súbito e com rapidez. Não morrerei como o John morreu, ou todos os outros que vimos na sua enfermaria para doentes com demência.

A Marilyn concorda com a cabeça; compreende. O John era um amigo íntimo com demência grave que morreu há pouco tempo num lar de idosos aqui perto. Da última vez que o visitei, ele não me reconheceu nem a ninguém: apenas ficou ali a gritar sem parar, durante horas. Não consigo apagar a imagem da memória: é o meu pesadelo para uma morte.

— Agora, graças ao que está a acontecer no meu peito — digo, tocando na minha caixa de metal —, estou convicto de que terei uma morte rápida, como o meu pai.