

-Oi, eu sou Laura.

-Eu sou a Tammy, da PuraEco.

-O lugar onde você precisa estar
-para ter energia e vitalidade

que você sempre sonhou.

-E hoje...

-Hoje temos um convidado especial

e vamos contar para vocês
como lidar com a dor da perda.

Então, estamos aqui
com Jorge Coutinho.

Ele é autor, palestrante,
treinador, coach

e pai numa missão cor-de-rosa.

Quem ainda não conheceu o Jorge,
vai passar a conhecê-lo agora.

Recentemente, ele perdeu seu bebê,
sua filha, para o câncer.

E ele foi capaz
de transformar as coisas um pouco.

E é disso que se trata
a missão cor-de-rosa.

É por isso que estamos aqui usando
nossas bandanas rosas.

Então, Jorge, conte um pouco
sobre a missão cor-de-rosa.

Como isso surgiu?

Bom, o rosa surgiu porque era
a cor preferida da Leonor.

Ela era muito menininha

e ligada a tudo
que era rosa e tal.

Então, a ideia e a missão
cor-de-rosa surgiu por isso,

porque ela era totalmente menininha
e apaixonada pela cor-de-rosa,

então, é por isso
que desde esse dia,

sempre uso um pedaço de roupa,
um relógio ou qualquer coisa rosa.

Então, do que se trata a missão?

Qual foi a missão que você assumiu
depois do falecimento dela?

O que fez com isso?

Bem, o rosa é
uma forma de usar uma cor,

porque uma cor brilhante.

E usar o rosa é uma forma
de trazer mais luz

e mais vida para sua vida.

A maneira como a Leonor vivenciou
sua jornada através do câncer

foi um exemplo de como você pode
lidar com a dor sem sofrer.

E como usar algo
que seja totalmente doloroso,

mas mesmo assim,

usar o rosa não só com uma roupa,
mas também como parte da sua vida.

Então, foi o que ela fez,

porque ela viveu uma jornada
de 15 meses através do câncer.

Mesmo tendo feito a quimioterapia,

ela passou por tudo o que
os que têm câncer passam também.

Ela nunca perdeu sua vitalidade,
nunca perdeu seu sorriso.

Ela foi capaz de trazer

um novo significado a tudo
com que ela lidava.

Então, acho que a cor-de-rosa
é uma ótima cor

para marcar uma missão
para gerar essa...

-Consciência.
-Essa consciência.

Não só a conscientização,
mas essa sensação

de que você é capaz de lidar
com dor de uma forma diferente.

Se algo realmente grande acontece

com sua saúde
ou com sua família,

é claro você precisa
lidar com a dor,

Você precisa sentir isso.

É impossível evitar
de sentir essa dor.

mas você pode
procurar um significado,

Você pode procurar um significado
um propósito maior.

Então, é como pintar algo
que é escuro, que está cinza

e colocar uma cor rosa nisso.

Você é um grande exemplo disso,

porque todos os que passaram
por uma situação

como a de perder alguém
que você ama,

é bem difícil.
Eu não vou negar o fato de que...

perder um filho é muito pior,
porque não é o modo natural.

Mas você parece estar
vivendo o que ela viveu

por 15 meses

e você está dando
continuidade a isso.

Isso faz parte
da sua vida agora.

Então, qual você diria
que é o maior segredo

para realmente
mudar esse significado

e trazer o brilho
e trazer o rosa

a algo que pode ser escuro.
Como você fez isso exatamente

para que uns dois meses depois,
você estivesse...

Vamos dizer assim.
Você não está como as pessoas...

-Esperariam.
-esperariam

de alguém que acabou
de perder a filha de 5 anos.

Então, vou voltar
um pouco no tempo

para que todos entendam
como tudo aconteceu.

A Leonor tinha 4 anos e meio
quando foi diagnosticada.

Até então, era
uma criança normal.

Eu não diria normal,

porque ela era muito energética
em tudo o que fazia,

mas ela era normal.

Até aquele momento,
não tivemos qualquer problema

ou problemas
de saúde com ela.

Nem uma gripe

ou algo que as crianças
normalmente têm nessa idade.

E a partir desse dia,

nos deparamos com algo

totalmente catastrófico.

Quer dizer, quando foi diagnosticada,
ela já tinha câncer terminal.

Deram a ela
duas semanas de vida.

Ela tinha um tumor
de 16 cm no rim direito,

um de 8 cm
no rim esquerdo

e mais de 30 metástases
nos dois pulmões.

E o médico disse: "Vamos seguir
com o protocolo normal,

o protocolo de quimio normal,
mas não sabemos se funcionará.

Então, talvez, estejamos falando
de duas semanas, no máximo."

Essas duas semanas
se transformaram em 15 meses.

E durante esses 15 meses,
ela perdeu o cabelo.

Isso foi a única coisa

que indicava
que ela estava doente,

pois, fora isso,
ela era uma criança normal.

Ela era feliz,
brincava, adorava o rosa,

adorava todas
as princesas da Disney

e tinha tanta energia

que, mesmo no hospital
em que ela foi tratada,

ela era conhecida
como "o fenômeno",

por causa de como ela lidava
com a quimioterapia

e com todos

seus efeitos secundários.

Só vou contar um caso
de uma sessão de quimioterapia.

foi no fim do ano passado
e foi uma sessão agressiva,

então ela estava enjoada,
vomitando e tudo o mais.

Lembro que estávamos
no quarto do hospital

e ela começou
a ficar enjoada.

Ela passou a tarde na quimioterapia
e começou a ficar enjoada.

Estávamos assistindo
a um filme da Disney.

Não lembro se era
"Enrolados" ou "Valente".

Mas estávamos assistindo

e ela tinha um negócio
na frente dela para vomitar.

Então, estávamos vendo,
ela vomitava,

parava de vomitar
e assistia ao filme de novo.

Normalmente, sorrindo
e curtindo o filme.

"Ah, preciso vomitar de novo."

Ela vomitava
e voltava a ver o filme.

Então, era assim
que ela lidava com tudo.

E só nas últimas duas semanas,
ela perdeu um pouco de vitalidade.

Pode-se dizer isso.
Agora, voltando à sua pergunta,

como você consegue
lidar com isso

e como posso estar
como estou agora

dois meses e meio depois

que ela voltou pra casa,
como eu gosto de dizer.

Acho que trata-se de crenças
e trata-se de amor

e também do que você crê
que seja o amor.

Primeiro, creio
que todos viemos com uma missão.

Todos temos
uma missão aqui.

E creio que a missão
da Leonor era

mostrar o que o amor
realmente é

e como você pode deixar sua vida
e encarar a morte,

porque ela encarou a morte
por 15 meses.

Então, isso foi parte
da missão dela,

tocar os outros com sua energia,
com seu amor,

com a sua forma
de se lidar com uma doença.

Então, trata-se
da sua forma de amar.

Ou seja, normalmente,
as pessoas tendem amar aos outros

para se sentirem amadas.

Elas tendem amar outra
para se sentirem cuidadas,

sentir que elas são
boas o suficiente.

E quando fazem isso,
é um tipo de amor possessivo,

elas meio
que agarram você com o amor.

Creio que amor
é totalmente o oposto.

Acredito na liberdade

e creio que amar
é se desapegar.

Ou seja, se você for capaz
de amar alguém tanto,

que esteja disposto
a abrir suas mãos e dizer:

"Ok, estou disposto
a deixar você ir,

porque ao deixar você ir,
também fico feliz.

Não estou dizendo, claro,
que quando você perde alguém,

você fica feliz,
porque isso não faria sentido,

mas é compreensível que haja
um propósito maior para tudo

e que ela voltou pra casa

por causa de algum plano
que não tenho aqui nas mãos.

É algo que foi planejado...
Acredito em Deus

e creio que Deus tem planos
para nós que não compreendemos.

E a única forma
de aceitar esses planos

é saber que há
um propósito maior para tudo.

A maneira como eu a amei
e quando eu me deparei de imediato

com esse diagnóstico
ou com esta sentença,

eu aceitei e disse: "Ok, isso faz
parte da nossa missão."

E eu sei que a missão
será uma dessas duas.

Ou ela vai viver.

Ela vai enfrentar a doença,
se desenvolver e seguir em frente.

E fazendo isso,
ela vai inspirar outros

e ai usar isso no futuro,
como sua história de vida

e dizer: "Ei, encarei isso

e hoje estou aqui
porque eu fui capaz,

então, você também é capaz
de encarar seus problemas."

Ou, infelizmente,
foi a segunda opção.

Ela voltaria pra casa.

Mas, ao fazer isso,
ela deixaria um legado,

um legado de amor,

de como viver com dor
sem sofrer, porque...

Vamos falar sério,
eu a vi muitas vezes com dor.

Veze demais, talvez.

Mas a dor é para ser sentida,

só que eu nunca a ouvi dizer:
"Pai, estou sofrendo".

Ela reclamava, claro:

"Está doendo,
minha barriga dói" ou algo assim.

Mas seguiria em frente.
No momento seguinte...

-É, riria do filme.

-É, é. Riria do filme.

E quando você for capaz
de ver as coisas assim,

quando acreditar que há
um propósito maior para tudo,

quando você acreditar
que não precisa sofrer,

pois as pessoas têm
a tendência a sofrer, porque são...

É como se fossem
apegadas a isso.

Sabe? Elas se apegam
a esse sentimento de sofrimento

com a ilusão de que que,
enquanto estou sofrendo,

ainda sentirei sua presença.

É como se o amor
ainda estivesse vivo.

É um pouco
um paradoxo.

Mas é como se eu ainda
estiver sofrendo,

significa
que ainda amo você.

Não precisa ser assim,

porque creio que a Leonor
está num lugar mais elevado.

Eu sinceramente acredito
que, um dia, eu a encontrarei

e eu realmente acredito
que ela me amava,

assim como amava a mãe
e outras pessoas.

E quando você ama alguém,
você quer ver aquela pessoa feliz.

Então, acredito
que ela não me amaria

ou que ela não iria querer
me ver sofrer,

dando uma de vítima
para sentir seu amor.

Vou esclarecer algo.

A dor não desaparece.

Ela cresce todo dia.

Certo? Mas o bom é que o amor
também cresce todo dia.

Então, a proporção
se mantém igual

até que que, um dia,
o amor será bem maior

e a dor vai parar
ou vai chegar um ponto

em que o amor vai crescer
mais do que a dor.

mas isso só é possível
quando você acredita,

quando você compreende
do que realmente se trata o amor.

O amor não é posse,
não é apego, não é...

Amor é abrir-se.

Amar em liberdade é estar bem.

Você não está mais aqui
fisicamente,

mas você vive dentro de mim.

E sua missão, seu legado
viverá dentro de mim.

Então, eu uso a dor
para buscar meu eu mais elevado

para buscar o melhor de mim
e ser capaz

de fazer com que a Leonor flua
através de mim e toque os outros.

E você escreveu um livro
recentemente sobre isso,

que, neste momento, está sendo
traduzido para inglês e espanhol?

Espanhol, sim.
E será lançado no ano que vem,

provavelmente nos EUA, Brasil
e também na América do Sul.

A Leonor faleceu em 3 de setembro.

Fizemos uma cerimônia de despedida
em 5 de setembro.

Naquele dia, senti que eu precisava
escrever sua biografia.

É um pouco estranho
e podem dizer:

"Biografia de uma menina
de 5 anos?"

Sim. Senti essa...

Essa necessidade, porque

a Leonor era muito conhecida
em Portugal pela mídia.

E a mídia tende a focar-se
nessas coisas,

sempre pegando o sofrimento.

"Ah, ela sofreu. É.

"Ela sofreu, foi vítima, 5 anos.
Como isso pôde acontecer?"

E os pais e tudo o mais?
Então,

isso não teve nada a ver
com a forma como ela viveu.

Ela não foi uma vítima.

Então, eu senti isso.
Eu precisava botar isso no papel,

precisava escrever sua missão,
seu legado

da forma como eu vi,
da forma como ela viveu isso.

Então, escrevi um livro.

Viajei para o Caminho de Santiago

de Compostela,

que é uma peregrinação espiritual.

E durante esse tempo,
em 17 dias, escrevi o livro.

-17 dias?

-17 dias.

Incrível! E você agora
também tem uma fundação, não é?

É. Um mês depois
de ela voltar pra casa,

criamos a fundação.

A Fundação Côderosa,
que é como chamamos,

com o objetivo de usar
minhas habilidades profissionais,

com o coaching, PNL
e psicologia positiva

para usar, não só com crianças

e adolescentes que têm,
não só câncer,

mas doenças extremas também.

Mas é também e principalmente
para as famílias.

Há muitas fundações
e associações

que focam-se nas crianças,
nos pacientes,

mas às vezes, falta a família.

Às vezes, a família passa
por muito mais coisa

do que o paciente.

E não é só isso.

Isso não só ajuda as pessoas
que estão passando por isso,

mas também e principalmente,

ajuda as pessoas

a lidar com a perda,

como lidar com a dor.

Como lidar com a dor
sem ser uma vítima.

De novo, a dor precisa
ser sentida.

Às vezes, tenho bons dias
e outros não tão bons.

Tem dias em que choro.

E quando preciso chorar, eu choro.
Eu não guardo a dor.

mas eu me recuso ser uma vítima,
eu me recuso sofrer.

Não sou especial.

Sou igual
a qualquer um de vocês.

É só uma escolha
e eu acredito

que há um propósito maior
para tudo

e que você pode fazer diferente.

E que o amor existe
quando você o aprecia,

quando você se importa

e quando você capaz
de se desapegar.

Acho que a maioria das pessoas

sofre

porque se perguntam: "Por quê?

Por que isso aconteceu comigo?

Por que teve
de ser tão cedo?

-Por que, por quê?

-É, por que eu, por que com ela?

Exato. E eu acho que essa pode ser
a pergunta errada.

Para você, qual seria a pergunta certa a se fazer em vez de por quê?

Qual seria a pergunta certa a se fazer?

O que você diria, por exemplo,

às pessoas que possam estar assistindo este vídeo

e que estejam passando pela mesma situação.

Ou mesmo que não seja tão parecido, mas que perderam alguém,

perderam alguém que amam.

Qual seria uma boa pergunta

ou como eles poderiam mudar esse significado?

Como podem fazer o que você está fazendo

para que possam passar por essa fase de uma forma melhor

e tirar algo de positivo disso.

Eu diria, antes de tudo, que você precisa aceitar.

Se você não aceitar o que aconteceu,

você não segue em frente.

Então, a primeira coisa é aceitar, sabe?

Aceitar que você perdeu essa pessoa que ama.

E saber que há um propósito maior.

Eu sei que às vezes as pessoas tendem

a ir contra Deus.

Os que acreditam que haja um Deus.

E eles ficam com raiva de Deus.

Mas você precisa aceitar,
porque, usando uma metáfora
para os que têm jardim,

ou os que já viram
quem tem um jardim.

Eles plantam sementes.

Algumas dessas sementes crescem
e transformam-se em belas flores.

E algumas dessas flores
vão morrer.

Isso não significa que eles não
se importam com cada flor,

não significa
que não se importem, que reguem
e cuidem de cada flor.

Mas tem coisas que coisas
que não se pode controlar.

E eu acredito que tem coisas
que são feitas para ser assim.

E nós não controlamos,
não está nas nossas mãos.

É claro, eu trocaria a minha vida
pela dela agora mesmo.

Se eu pudesse, simplesmente,
mudaria.

Mas não tenho
controle sobre isso.

E se você se perguntar "Por quê?",
você vai focar no problema,

vai entrar
numa espiral descendente

e não vai acabar
num lugar muito bom,

em depressão
ou pior ainda.

Então, você precisa acreditar,

precisa desenvolver
seu lado espiritual.

Isso não quer dizer
que tenha de acreditar em Deus,

mas que você acredite
em algo maior.

Ou que acredite em alguém
de quem sente saudade

e acredite que ele ou ela
esteja vivendo em outro lugar

e que ele ou ela não gostaria
de ver você sofrer.

Se ela ou ele amava você,

neste momento, ele, ou ela,
quer que você seja feliz,

quer que você siga em frente.

Ao focar nas coisas positivas,

as pessoas tendem a voltar-se
para a lembrança para a saudade.

Falar sobre isso...
Por exemplo, às vezes...

Outro dia, eu vi
uma folha de papel

com um desenho
que ela fez

que tinha "Papai" escrito.

E isso me levou imediatamente
àquele momento em que vi aquilo.

E eu me lembrei do que senti.
Senti gratidão.

Em vez de me voltar para a dor,
"Ah, sinto falta disso",

senti gratidão
por aquele momento,

porque eu tive esse momento.

E esse momento

está dentro de você.

Em vez de focar na saudade,
volte-se para a lembrança.

Em vez de se focar no sofrimento,
volte-se para a dor.

Em vez de focar na dor,
volte-se para o amor.

Sabe?

E é um processo.

Aceite onde você está

a acredite que um dia
será melhor do que o outro.

Mais uma vez, é como o clima.
Hoje, está ótimo.

Uns dias atrás, choveu
e o céu estava

todo cinza, feio e úmido.

Hoje, temos o sol
e o céu totalmente azul.

Então, é aceitar
onde você está

e ter a fé

de que um dia,

estaremos juntos em um lugar
que não sabemos qual.

Mas há um propósito maior.
E usando isso...

Pelo fato Porque tivemos momentos,
lindos momentos

com a pessoa que perdemos.

É usar esses momentos,

usar o legado, a missão,

o amor que essa pessoa
deixou em você

para torná-lo uma pessoa melhor

e passar isso aos outros.

Porque, se eu fosse
uma vítima agora,

eu não estaria mudando nada.

Eu teria esse anjo maravilhoso
na minha vida.

Eu a perdi e as pessoas
olhariam para mim:

"Ah, pobre Jorge,

tadinho, coitado desse pai,
perdeu a filha."

E eu não mudaria nada,

não faria a diferença.

Ser quem eu sou agora,
escrever esse livro,

montar essa fundação,
ajudar as pessoas,

e mostrar aos outros que se pode
lidar de uma forma diferente.

Acredite, eu amo minha filha

de um jeito que não se pode
pôr em palavras.

E ainda sou pai dela.

Mas a forma como estou vivenciando
isso acho que inspira os outros.

Estou dando um exemplo

que você pode vivenciar a dor
de uma forma diferente.

Você não precisa sofrer
nem ser vítima,

porque isso não prova
que você ame menos ou mais. Sabe?

E eu creio que, agora mesmo,

a Leonor, se estiver nos vendo,

creio que é assim

que ela gostaria que eu fosse.

Ser feliz,
construir minha vida,

transmitir um legado, sabe?

E...

Ser cor-de-rosa.

Tudo acontece por um motivo.

E esta é uma bela história,

é um exemplo de...

As pessoas querem viver pra sempre,
querem viver por muitos anos.

E tem gente que vive 20...
Vinte...

Vive 90, cem anos
sem realmente viver.

Com certeza.

E isso é um grande exemplo
de com alguém de 5 anos

viveu plenamente sua vida

e deixou um legado.

-Com certeza.

-Então, acho que

é realmente importante
que, com esse tipo de coisa,

nós tenhamos a oportunidade

de mudar
nossa perspectiva de vida,

porque reclamamos

de tantas coisas,
tantas coisinhas, do tempo,

como coisas que não acontecem
do jeito que eu gostaria...

As coisas, às vezes,
não acontecem como gostaríamos.

Então, precisamos sempre nos focar,
e este é um ótimo exemplo,

no que é possível,
o que posso aprender com isso?

Então, se eu pedisse
para nos contar qual foi a lição

que esta toda essa situação
lhe deixou em uma frase,

qual seria ela?

Amor.

Uma lição seria...

Amor é tudo. Amor é a coisa
mais importante que se tem na vida.

Às vezes, reclamamos,
como você disse, e muito bem,

sobre as coisas, sobre não ter
o carro que eu queria, a casa,

as roupas, as viagens,
o que for,

porque queremos colocar nosso amor
no que não nos amam de volta.

Só quem vai amá-lo de volta
são os seres humanos.

Isso é ser humano, demonstrar amor
e espalhar o amor através de você.

Você não precisa ter
alguém presente na sua vida,

digo, fisicamente,

para sentir esse amor
por essa pessoa.

Porque o amor
é mais do que físico.

O amor é algo que nos conecta
em um nível bem mais profundo.

Então, a lição foi
que nosso legado, nossa missão,

a razão pela qual estamos aqui

é que se pusermos o amor
em tudo o que fizermos,
a vida toda se baseará no amor.

Tem uma citação de um filme
que vi há uns anos,
que sempre me lembro.

"O que você faz na sua vida
ecoa pela eternidade."

Transforme sua vida
numa sinfonia de amor,

transforme sua vida
numa obra-prima do amor,

porque isso vai perdurar
e vai influenciar os outros.

No momento,
o mundo sente falta do amor.

Isso é o que mais ansiamos,
é por causa disso que temos

problemas
nos nossos relacionamentos,

problemas nos negócios,

é por isso que o mundo está
nessa agitação.

Tudo é amor. Os humanos
se separaram

da verdadeira essência do amor,

que é dar.
E dar também é se desapegar.

Torne-se o amor, coloque
o amor em tudo o que você fizer,

seja o amor
e isso influenciará os outros.

Essa foi a minha maior lição,
meu maior aprendizado.

-Lindo.
-Incrível!

Incrível! Muito bom.

Muito obrigada

por estar aqui
com a gente hoje

e por compartilhar
toda essa informação.

E é verdade.
E já li o livro

e, se você tiver a oportunidade,
leia também.

Você vai conhecer

essa princesinha,

que tenho certeza que você também
se apaixonará por ela.

Não pude conhecê-la pessoalmente,

mas sinto como se a tivesse
conhecido através do livro,

de sua minibiografia.

E ela é adorável.

É mesmo.

E eu a amo.

E é exatamente
o que está dizendo.

Então, o amor é a resposta,
gratidão é a resposta.

Qual é o nome do livro,
para que as pessoas possam...

Bom, o nome do livro...

Nonô, que era o apelido dela,
de Leonor.

Então, é
"Nonô, a Princesa Côderosa".

E em português...

Acho que está
em primeiro lugar agora, não é?

É, está no Top 10

e agora é o mais vendido
em Portugal, neste momento.

E em português?

Incrível!

Muito obrigada
por estar aqui conosco hoje.

-Obrigado. Foi um prazer.
-E tomara que vocês possam

levar algo de interessante
deste vídeo.

Tomara que tenha servido a você.

E se servir a outros,
por favor, compartilhe,

curta e comente abaixo.

Nós nos veremos
no próximo episódio da PuraEco TV.

Obrigada por assistirem. Tchau

Obrigado. Tchau.