

Índice

PRÓLOGO COMEMORATIVO DAS 35 EDIÇÕES de <i>O Mundo Amarelo</i>	11
PRÓLOGO: «Cuidado, este livro é Albert, se entras nele, não vais querer sair»	13
A minha inspiração	17
O porquê deste livro	19

PARA COMEÇAR... O MUNDO AMARELO

Donde nasce este livro?	23
O que é o mundo amarelo?	27

PARA PROSEGUIR... LISTA DE DESCOBERTAS PARA CONVERTERES O TEU MUNDO NUM MUNDO AMARELO

Primeira descoberta: «As perdas são positivas»	33
Segunda descoberta: «Não existe a palavra dor»	38

Terceira descoberta: «As energias que surgem após trinta minutos de espera paciente são as que solucionam o problema»	44
Quarta descoberta: «Faz cinco boas perguntas por dia»	49
Quinta descoberta: «Mostra-me como caminhas e mostrar-te-ei como te ris»	53
Sexta descoberta: «Quando estás doente fazem um registo da tua vida, um historial médico. Quando estás a viver, deverias ter outro: um historial vital»	58
Sétima descoberta: «Há sete conselhos para se ser feliz»	64
Oitava descoberta: «O que mais ocultas, é aquilo que mais mostras de ti»	69
Nona descoberta: «Junta os lábios e sopra»	72
Décima descoberta: «Não tenhas medo de ser a pessoa em que te converteste»	75
Décima primeira descoberta: «Descobre aquilo que gostas de olhar e olha-o»	79
Décima segunda descoberta: «Começa a contar a partir de seis»	82
Décima terceira descoberta: «A busca do sul e do norte» ...	86
Décima quarta descoberta: «Escuta-te quando estás irritado»	88
Décima quinta descoberta: «Masturba-te de forma positiva»	91
Décima sexta descoberta: «O mais difícil não é aceites-te como és, mas sim aceites como são as outras pessoas»	93
Décima sétima descoberta: «O poder dos contrastes»	96
Décima oitava descoberta: «Hiberna durante vinte minutos»	100
Décima nona descoberta: «Procura os teus colegas do quarto hospitalar fora do hospital»	103
Vigésima descoberta: «Queres tomar um REM comigo?»	108
Vigésima primeira descoberta: «O poder da primeira vez»....	111

ÍNDICE

Vigésima segunda descoberta: «Truque para nunca te irritares»	114
Vigésima terceira descoberta: «Grande truque para saberes se gostas de alguém»	117
23 descobertas que serviram para enlaçar duas idades: dos catorze aos vinte e quatro anos	119

PARA VIVER... OS AMARELOS

Os amarelos	125
Como encontrar os amarelos e como saber distingui-los?	143
Bateria de perguntas amarelas	152
Conclusões sobre os amarelos	161

E DESCANSAR... O FIM AMARELO

O fim amarelo	167
EPÍLOGO	175

Prólogo comemorativo das 35 edições de *O Mundo Amarelo*

Quando me contaram que, em todos os vários formatos, tínhamos chegado às trinta e cinco edições deste livro que tens nas mãos, nem queria acreditar... E o facto é que este mundo amarelo não tem parado de crescer e de me dar alegrias e felicidade desde que o escrevi... A alegria e a felicidade de sentir a energia positiva de tantas pessoas que me escreveram depois de o lerem e as incríveis e deliciosas histórias que me contaram sobre os seus próprios amarelos e sobre parte das suas vidas.

Este prólogo que acompanha esta nova edição será curto, apenas umas quantas linhas da minha parte hoje... Hoje que é terça-feira, que é verão, que tem chovido, que tenho dormido pouco, que tenho sentido que a minha vida gira novamente, que capto uma nova dimensão perto da região de Garraf e que continuo a amar poderosamente essa frase que acompanha o título: «Se crês nos sonhos, eles criar-se-ão.» Continuem a crer... Continuem a criar...

Desejo acrescentar apenas que continuo a gostar muitíssimo de *O Mundo Amarelo*. Foi e será o meu primeiro livro e, como as crianças ingénuas, tem algo de especial que me unirá sempre a ele.

Obrigado a todos vós que lestes, oferecestes, amastes e sentistes este livro, a todos vós que sois a verdadeira razão de este livro continuar ainda visível nas livrarias e continuar a ser reeditado.

O poder dos amarelos, o poder que tendes em vós, é imenso. Obrigado.

ALBERT

Verão 2011 (terça-feira... julho... casa)

Prólogo:
«Cuidado, este livro é Albert, se entras
nele, não vais querer sair»

Albert tem o espírito curioso de Sherlock Holmes e a aparência de Watson. O seu perfeito desalinho na maneira de vestir faz-nos suspeitar se não terá preparado isso antes de sair de casa. É estranho, mesmo para quem se esforça por ser chique.

Um dos seus passatempos preferidos é observar. Entramos sem permissão pelas janelas dos nossos olhos e obtém toda a informação de que precisa. O seu sensor emocional é quase infalível e penetra no ser humano, com a facilidade dessas caixas registadoras de supermercado que sabem o preço do produto pela mera leitura do código de barras. E quando acerta, sabe sobre nós bem mais do que nós próprios.

Albert ganhou várias batalhas à morte, e é por isso que as suas histórias transbordam tanta vida. É hiperativo, prefere

perder horas de sono do que perder experiências. A sua velocidade mental é vertiginosa. Se pretendermos contar-lhe algo, tem de ser muito bom ou contado muito rápido.

Se desejarmos captar o seu interesse, não podemos contar-lhe a nossa vida, temos de deixar que seja ele a descobri-la. É outro dos seus passatempos preferidos.

Adora provocar, mas fá-lo com a intenção de normalizar. Fez-me passar por uma prova para o seu último filme, *No me pidas que te bese porque te besaré* [Não me peças que te beije porque beijar-te-ei], em que tínhamos uma sequência numa piscina fictícia. Acabava de o conhecer. De repente removeu a perna ortopédica. Fê-lo com tanta normalidade que toquei na minha própria perna para ver se podia fazer o mesmo. Foi um ato histérico e tentei aparentar normalidade, mas esse episódio deixou-me às aranhas. Ele deu-se conta e, com a mesma normalidade com que tinha tirado a perna esquerda, começou a falar-me de um dos temas mais recorrentes no seu filme/vida: o universo da masturbação. Descobrimos logo ali uma ligação imediata. Esqueci-me da prova, esqueci-me da perna, esqueci-me que ele era o realizador e encontrei-me com um colega que falava de sensações que eu partilhava.

Aparenta trinta anos, mas há mais de quinze anos que tem vivido uma espécie de segunda adolescência. Daí a sua frescura. Daí o seu resplendor. Daí que continue a pensar que se algo pode ser imaginado, então pode ser realizado.

Albert é poderoso porque nunca se rende. E, como último recurso, negoceia: trocar uma perna e um pulmão pela vida. Aprendeu a perder, com o único objetivo de ganhar. E torna-

-se mais forte. E sai de tudo isso a saciar-se de vida. E escreve obras de teatro, realiza longas-metragens, séries de televisão, novelas... E usa o humor com mestria para nos contar um drama. E junta a realidade mais próxima aos nossos sonhos mais longínquos. E diz-nos que a única incapacidade é a emocional e que vivemos numa sociedade que não partilha sentimentos.

Albert fala de um mundo ao alcance de todos e que tem a cor do sol: o mundo amarelo. Um lugar cálido onde os beijos podem durar dez minutos, onde os desconhecidos podem ser os teus melhores aliados, onde o contacto físico perde a sua conotação sexual, onde o carinho é algo tão quotidiano como ir comprar pão, onde o medo perde o seu significado, onde a morte não é isso que acontece às outras pessoas, onde a vida é o mais valioso, onde tudo está onde tu queres que esteja.

Este livro fala de tudo isto, de tudo aquilo que sentimos e não dizemos, do medo de que nos tirem aquilo que temos, de nos reconhecermos inteiramente e apreciarmos quem somos a cada segundo do dia. Longa vida a Albert!

ELOY AZORÍN,
ator

A minha inspiração

Gabriel Celaya era engenheiro industrial e poeta. Eu sou engenheiro industrial e argumentista. Ambos somos surdos também. Há algo no seu poema «Autobiografia» que me cativa até à medula e me toca o esófago. E acho que é porque nesse poema ele criou o seu mundo. O seu mundo, o «mundo Celaya». Não há nada que me atraia mais do que pessoas que criam mundos.

E, aliás, esse poema é composto por proibições, proibições que criam uma vida. Proibições que marcaram a sua vida. De certa maneira, se retirássemos essas proibições encontraríamos o seu mundo, o que ele pensa que deveria ser o seu mundo. É um montão de «nãos» que excluem aquilo que não se deseja, para assim encontrarmos um montão de «sins». Gosto desta maneira de ver a vida.

Tal como ele fez no seu poema «Autobiografia», também tentarei dividir o livro em: «Para começar», «Para prosseguir», «Para viver» e «Morrer». Serão quatro blocos que, como ele previu, formam aquilo que é a vida de qualquer um de nós.

E se não conheceis o poema, podeis então desfrutar dele:

AUTOBIOGRAFIA

Não pegues na colher com a mão esquerda.

Não ponhas os cotovelos na mesa.

Dobra bem o guardanapo.

Isso, para começar.

Extrai a raiz quadrada de três mil trezentos e treze.

Onde fica o Tanganica? Em que ano nasceu Cervantes?

Dou-lhe um zero em comportamento se falar com o seu colega.

Isso, para prosseguir.

Parece-lhe decente que um engenheiro faça versos?

A cultura é um enfeite e o negócio é o negócio.

Se continuas com essa moça, fechamos-te a porta.

Isso, para viver.

Não sejas tão louco. Sê educado. Sê correto.

Não bebas. Não fumes. Não tussas. Não respires.

Ai, sim, não respires! Dar o não a todos os não.

E descansar: Morrer.

GABRIEL CELAYA

O porquê deste livro

Sempre desejei falar do mundo amarelo, daquilo a que eu chamo o meu mundo, o mundo onde habito. Se algum dia vires algum filme meu, se leres algum guião meu, ou te fixares nalguma personagem criada por mim, encontrarás parte desse mundo amarelo. É esse o mundo que me faz feliz. O mundo no qual gosto de viver.

Sempre senti vontade de escrever um livro, mas só me ofereciam livros sobre «Como superar o cancro» ou «Como sobreviver ao cancro». Livros que não me interessava escrever. O cancro não precisa de um livro para ser vencido, e acho que se tivesse escrito um livro dessa natureza, seria uma total falta de respeito por aqueles que lutam contra o cancro e por toda a gente que conheci durante os anos que passei hospitalizado. Não há soluções para se vencer o cancro, não há uma estratégia secreta. Deves escutar somente a tua força, criar a tua luta e deixar-te levar.

Por isso, parece-me mais interessante escrever um livro sobre aquilo que o cancro me ensinou e como isso se pode

aplicar à vida diária. É isso que tentarei contar em *O Mundo Amarelo*.

Creio, sem dúvida, que o cancro está vivo, e lutar contra ele obriga-te a dar muitas voltas à cabeça e a aprender grandes lições. Depois curas-te e encontras-te de novo com a vida, onde podes aplicar essas lições.

Este não é um livro de autoajuda, não acredito demasiado na autoajuda. É, tão-só, um livro onde recolho experiências que a mim me serviram.

E é sobretudo um livro para falar dos «amarelos», do conceito amarelo. Espero e desejo que a partir da leitura deste livro comeces a procurar os teus amarelos. Esse seria para mim o melhor prémio.

É verão, um verão não muito quente. É de noite, uma noite não muito cerrada. Pus a minha perna ortopédica (a perna de andar por casa). Estou a beber um copo bem frio de *Coca-Cola* e sei que está na hora de começar a dar forma no papel a este mundo amarelo.

E logo depois acrescento que é o final de setembro (que é quando estou a fazer a revisão do texto). Está frio, chove e estou a meio da rodagem da curta-metragem *Destination Ireland* do mestre Carlos Alfayate. Sinto que o tempo corre e que, a cada dia que passa, o nascimento do livro está mais perto.

Espero que este livro nos una como amarelos. Para qualquer sugestão, desejo ou busca, encontrar-me-ás em albert19@telefonica.net

ALBERT ESPINOSA,
julho/setembro de 2007

PARA COMEÇAR...

O Mundo Amarelo

Não pegues na colher com a mão esquerda.

Não ponhas os cotovelos na mesa.

Dobra bem o guardanapo.

Isso, para começar.

GABRIEL CELAYA

Donde nasce este livro?

Pois nasce do cancro. Gosto da palavra cancro. Até gosto da palavra tumor. Pode soar macabro, mas o facto é que a minha vida esteve unida a estas duas palavras. E nunca senti nada horrível ao dizer cancro, tumor ou osteossarcoma. Criei-me junto delas e gosto de as pronunciar em voz alta, proclamá-las aos quatro ventos. Creio que enquanto não as disseres, enquanto não as tornares parte da tua vida, dificilmente podes aceitar o que tens.

É por isso que é necessário que neste primeiro capítulo fale do cancro, porque nos seguintes utilizaremos as lições aprendidas com o cancro para sobreviver à vida. Por conseguinte, irei centrar-me primeiro nele e na forma como me afetou.

Tinha eu catorze anos quando dei entrada no hospital pela primeira vez. Tinha um osteossarcoma na perna esquerda. Deixei a escola, saí do meu ambiente habitual e comecei a minha vida no hospital.

Tive cancro durante dez anos, dos catorze aos vinte e quatro. Isso não significa que tenha passado dez anos hospitalizado, mas que durante dez anos visitei diversos hospitais para me curar de quatro cancros: na perna, na perna (na mesma que no primeiro cancro), no pulmão e no fígado.

Pelo caminho perdi uma perna, um pulmão e um pedaço de fígado. Mas devo dizer, neste preciso momento, que fui feliz com o cancro. Recordo esses tempos como uma das melhores épocas da minha vida.

Pode chocar ver essas duas palavras juntas: feliz e cancro. Mas foi isso mesmo. O cancro tirou-me as coisas materiais: uma perna, um pulmão, um pedaço de fígado, mas deu-me a conhecer muitas outras coisas que nunca teria conseguido descobrir sozinho.

Que te pode dar o cancro? Acho que a lista é interminável: saber quem és, saber como são as pessoas que te rodeiam, conhecer os teus limites e, sobretudo, perder o medo da morte. Talvez este último aspeto seja o mais valioso.

E certo dia curei-me. Tinha vinte e quatro anos e disseram-me que já não tinha de voltar para o hospital. Fiquei petrificado. Foi estranho. Aquilo que melhor sabia fazer na minha vida era lutar contra o cancro e agora diziam-me que estava curado. A estranheza (ou aturdimento) durou-me seis horas, mas depois fiquei louco de alegria; não voltar para hospitais, não voltar a tirar radiografias (acho que tirei mais de duzentas e cinquenta), não fazer mais análises ao sangue, fim aos registos médicos. Era como um sonho transformado em realidade. Era absolutamente incrível.

Pensei que em poucos meses me esqueceria do cancro. Que teria uma «vida normal». Que o cancro seria apenas uma época passada da minha vida. Mas em vez disso (nunca me esqueci), aconteceu algo inesperado, e aliás nunca imaginei como as lições aprendidas com o cancro iriam ajudar-me na vida do dia a dia.

É esse, sem dúvida, o grande legado que o cancro me deixou. Uns ensinamentos (já que é preciso chamá-los de algum modo, se bem que eu prefira talvez a palavra descobertas) que me ajudam a ser mais feliz e que me tornam a vida mais fácil.

Aquilo que vou explicar neste livro não é outra coisa senão como aplicar na vida quotidiana aquilo que aprendi com o cancro. Sim, exato, agora que penso nisso, eis como poderia intitular-se este livro: *Como sobreviver à vida através do cancro*. Talvez venha a ser esse o subtítulo do livro. Soa estranho, soa precisamente ao contrário da maioria dos livros que se costuma escrever, mas é a verdade. A vida é paradoxal; as contradições fascinam-me. Quero realçar que este livro é um compêndio daquilo que aprendi com o cancro e também das descobertas que fiz com amigos meus que também lutaram contra esta doença.

E é bem verdade que os colegas de quarto no hospital são muito importantes. E devo dizer que todos nós, miúdos, que tínhamos cancro, dávamo-nos pelo nome de *Pelones* (carecas) e tínhamos um pacto, um pacto de vida: repartíamos entre nós as vidas daqueles que morriam. Um pacto inolvidável, bonito, pois de certa forma desejávamos viver nos outros e ajudá-los a lutar contra o cancro.

Pensávamos sempre que aqueles que morriam tinham debilitado um pouco mais o cancro e que isso ajudava os outros, aqueles que sobreviviam, a ganhar mais facilmente essa luta. Durante os dez anos de cancro, a mim tocaram-me 3,7 vidas. De modo que este livro foi escrito por 4,7 pessoas (as 3,7 vidas alheias e a minha própria vida). Nunca me esqueço dessas 3,7 vidas e tento sempre fazer-lhes justiça. Se às vezes é complicado viver uma vida, imagina a responsabilidade de viver 4,7 vidas!

Bem, até aqui, o cancro e eu. Gosto como o resumi, estou contente. O início está contado. Agora continuemos com o mundo amarelo.