

# Existe vida antes de morrer?

Como  
assumir riscos,  
enfrentar os  
medos e  
encontrar a sua  
verdade

Flavia  
Melissa

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Existe  
vida  
antes  
de **academia**  
morrer?

Como  
assumir riscos,  
enfrentar os  
medos e  
encontrar a sua  
verdade

Flavia  
Melissa

**academia**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Flavia Melissa, 2024  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2024  
Todos os direitos reservados.

*Preparação:* Ligia Alves

*Revisão:* Patrizia Zagni e Ana Laura Valério

*Projeto gráfico e diagramação:* Gisele Baptista de Oliveira

*Capa:* Fabio Oliveira e Isabella Teixeira

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)  
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Melissa, Flavia  
Existe vida antes de morrer? : como assumir riscos, enfrentar os  
medos e encontrar a sua verdade / Flavia Melissa. - 1. ed. - São Paulo :  
Planeta do Brasil, 2024.  
304 p.  
ISBN: 978-85-422-2749-9  
1. Melissa, Flavia - Narrativas pessoais 2.  
Desenvolvimento pessoal I. Título  
24-2225 CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:  
1. Melissa, Flavia - Narrativas pessoais



Ao escolher este livro, você está apoiando o  
manejo responsável das florestas do mundo

2024

Todos os direitos desta edição reservados à  
Editora Planeta do Brasil Ltda.

Rua Bela Cintra, 986, 4º andar - Consolação  
São Paulo - SP - 01415-002

[www.planetadelivros.com.br](http://www.planetadelivros.com.br)

[faleconosco@editoraplaneta.com.br](mailto:faleconosco@editoraplaneta.com.br)

Querido diário,

Resolvi fazer um diário. Desde pequena eu tinha um, mas era uma avacalhação total: todo mundo lia. Este não. Pretendo contar tudo o que penso e sinto. Não vou ter segredos com você nem vou mostrá-lo para ninguém.

Preciso achar um esconderijo para você. Que tal debaixo da cama?

Primeiro, vamos às apresentações: meu nome é Flavia e eu tenho 12 anos. Sabe o que me inspirou a escrever você? Comprei um livro chamado **O diário secreto de Laura Palmer**: a chave que desvendou a trama de Twin Peaks. É o diário de uma garota que foi brutalmente assassinada. Já pensou se algum dia você servir para desvendar algo sobre mim?

## Defeito de fabricação

Quando eu era pequena, brincava que um dia seria famosa. Eu andaria na rua e as pessoas me reconheceriam. Me pediriam autógrafos – os homens morreriam por mim e as mulheres me invejariam. Eu brincava de dar entrevistas na televisão, imaginava meu entrevistador me fazendo perguntas que me davam a chance de, nas respostas, mostrar o quanto era esperta, engraçada, inteligente.

Eu me deliciava imaginando como me sentiria quando essas coisas acontecessem. Eu me sentiria feliz de ser quem eu era – e, quando olho para trás, percebo que sempre busquei isso: motivos para poder me sentir feliz sendo quem eu sou.

De certa forma, essa busca está presente em todos os seres humanos. Fazemos parte de uma sociedade e de uma civilização profundamente desconectadas de si mesmas, que buscam na validação externa a autorização para poderem se sentir bem.

Os motivos para isso são muitos e vão de uma constituição normal de nosso aparelho psíquico até uma profunda invalidação de nossas emoções quando ainda somos novos e despreparados demais para lidar com a falta de acolhimento de quem realmente somos.

No meu caso, apesar de ser psicóloga e de ter passado mais de metade da vida estudando as emoções, pensamentos e comportamentos humanos, nenhuma teoria me serviu tão bem quanto essa: existe alguma coisa profundamente errada comigo.

Essa percepção sempre esteve presente, desde minha mais tenra infância. Eu não sei bem quando ela começou e também não saberia dizer o que exatamente deu o *start* neste ciclo de crenças, pensamentos, sentimentos e comportamentos que sempre estiveram presentes. Mas a verdade indubitável e indiscutível sempre foi

essa: eu tinha nascido estragada, com algum “defeito de fábrica” – e isso me fazia ser muito diferente das outras pessoas.

Eu duvidava, por exemplo, de que minhas amigas da infância pensassem tanto na morte quanto eu. Às vezes, quando a aula estava muito chata ou eu tinha brigado com alguém do prédio, eu passava um tempão imaginando como seria meu enterro. Imaginava as pessoas que estariam presentes, como elas se vestiriam. O que diriam a meu respeito. É claro que você não fala mal de ninguém no enterro dessa pessoa, então eu me deliciava com a sensação de ouvir apenas coisas boas sobre mim. Acho que, no fundo, sempre foi isso que eu quis: que me elogiassem, que falassem bem de mim – que me amassem.

Me escondi muito do mundo em busca desse amor. Fingi muito ser uma pessoa que não era, escondi minhas próprias emoções e opiniões e me calei quando tinha vontade de gritar. Agi, durante muito tempo, como se eu fosse de massinha – sempre me adaptando ao que esperavam de mim, sempre de olhos arregalados para reconhecer do que o outro precisava. Depois de reconhecer, era fácil me colocar em movimento e providenciar. Nada me abastecia mais o coração do que receber sorrisos.

Aos 38 anos, finalmente, havia conquistado isso. Não me tornara famosa do tipo capa de revista, nem tinha sido entrevistada por Jô Soares. Mas naquele dia, na Livraria Cultura, eu me tornei maior do que quem eu me sentia ser.

No entanto, o que quer que seja que aquelas pessoas vissem em mim... *eu não via.*

## Um dia a porrada vem?

Eu vivi uma ascensão relâmpago na internet, quando tudo ainda era mato. Não existiam *coaches*. Não existiam *lives*. Não existiam eventos gratuitos, nos quais você se inscrevia achando que estava tendo uma baita oportunidade e, ao final, estava comprando uma coisa da qual nem precisava porque sentia que, de alguma forma, sua vida dependia disso.

Quando o YouTube chegou ao Brasil, em 2007, eu já tinha um blog conhecido, escrevia uma coluna para uma revista digital e tinha sido, algumas vezes, reconhecida na rua.

Eu era uma garota perdida, e como uma garota perdida eu escrevia sobre meus conflitos, sobre meus amores, sobre o que acontecia quando eles acabavam. Eu escrevia sobre sentimentos que eram meus, mas que, com o tempo, descobri serem de outras pessoas também. Eu escrevia sobre as graças e as desgraças de ser uma jovem mulher, branca, de classe média, tentando pertencer a uma sociedade que exigia e que eu sentia dar muito pouco em troca.

Eu escrevia sobre sonhos que, achava eu, se realizariam – era questão de tempo. Mas quando, um dia, acordei sentindo ansiedade no meio da noite e descobri que sofria de um mal chamado dependência emocional, percebi que, se continuasse vivendo a vida como vinha vivendo, dificilmente conseguiria transformar aquelas aspirações em realidade.

Eu era uma garota perdida que um dia descobriu que estava perdida. Resolvi me encontrar e, seguindo os sinais, me mudei para a República Popular da China.

Seria redundância dizer que, de um dia para o outro, comecei a viver uma vida de ponta-cabeça. Foi uma experiência incrível, que

me transformou de inúmeras formas, como conto em meu primeiro livro, *Sua melhor versão: desperte para uma nova consciência*.

Mas o que é importante dizer agora é que, na volta da China, quase um ano depois, eu estava no caminho de me encontrar. Foi nessa jornada de busca que comecei a compartilhar meus pensamentos e percepções no YouTube, em 2012. Eu falava de autoconhecimento, de espiritualidade, de meditação e de como se transformar na sua melhor versão. Em pouco tempo, o canal, que era praticamente o único no segmento no Brasil, estourou e eu vi minha vida mudar.

Sempre atribuí o sucesso do canal à sorte. Eu não tinha feito nada demais, era apenas a pessoa certa na hora certa, fazendo algo que ninguém mais estava fazendo. Não via grande mérito nisso. Hoje, vejo que minha autoestima, construída de papel-machê em uma infância caótica e uma adolescência complicada, influenciava de modo gritante a forma como eu enxergava minhas conquistas e vitórias. No fundo no fundo, eu acreditava que aquilo que tinha construído por sorte iria, mais cedo ou mais tarde, escoar por entre os meus dedos quando a maré de sorte passasse e a de azar chegasse.

Eu vivia a minha vida constantemente apreensiva, com o abdome contraído esperando uma porrada. Achei que ela viria quando conheci Ricardo, hoje meu marido e pai de meus dois filhos; ele tinha um tumor no cérebro e teria que fazer uma cirurgia, e vivemos uma grande batalha até isso, finalmente, acontecer. No centro do meu ser, tinha certeza de que ele morreria na mesa de cirurgia e eu ficaria sozinha mais uma vez. Mas isso não aconteceu. Ele foi curado. Eu continuei esperando que desgraças viessem.

Exatos seis meses depois da cirurgia engravidei do meu primeiro filho, Gael. O ano era 2015. A gestação foi muito desejada, mas, no exato momento em que descobri que estava grávida, comecei a lidar com um medo totalmente irracional de sofrer um aborto - seria essa a porrada que um dia viria? Demorei a me permitir sentir

alegria pela gravidez. Na minha cabeça havia uma voz que me alertava constantemente dos riscos de perder o bebê. Ela me dizia: “Não vai se animar demais. Vai que não vinga?”.

Mais ou menos no meio da gestação, em um ultrassom de rotina, o médico encontrou uma alteração em um dos rins de Gael: apenas o tempo diria o que teria que ser feito a respeito. Apesar de pouco provável, uma cirurgia intraútero não foi completamente descartada.

Foram meses de muita ansiedade e angústia. Mas Gael nasceu saudável, em um lindo parto normal humanizado, no dia 7 de junho de 2015. Parir Gael foi uma das coisas mais difíceis que já fiz na vida, e sua condição renal seria revelada, anos depois, como uma diferença anatômica sem maiores riscos à saúde.

Mas eu continuava esperando a porrada definitiva.

No final da gestação de Gael, eu e Ricardo, agora meu sócio, decidimos criar um produto digital: um portal de assinantes voltado para o autoconhecimento e a espiritualidade, o Portal Despertar. Eu tinha uma audiência enorme na internet, que contava com centenas de milhares de seguidores. Além de conduzir atendimentos como psicóloga no meu consultório, também liderava retiros, cursos e workshops por todo o Brasil.

Ricardo já trabalhava comigo na época, de modo que, se eu parasse, ele pararia junto. Eu não queria voltar a trabalhar quando Gael tivesse apenas três meses, que era o tempo que nossas economias durariam depois que ele nascesse. Assim, pegamos carona na cauda do cometa que começava a sobrevoar o Brasil naquele momento: o fenômeno do marketing digital.

Eu não podia imaginar que durante anos ele seria o meu redentor. Seria também a minha queda, quase uma década depois.



O que você faz quando chove? Quando os trovões parecem ensurdecadores demais para os seus ouvidos? Como você age quando eles aparecem quando tudo pelo que você ansiava era o desfile de nuvens brancas e fofinhas pela passarela eternamente azul do céu?

O que você faz quando as coisas saem completamente do controle? Você se desespera? Reza para um Deus no qual você só acredita que existe na medida da sua necessidade? Amaldiçoa todos à sua volta? Pede ajuda?

Todo rio que chega ao mar só o faz porque aprendeu a contornar os obstáculos. Se uma árvore cai em seu leito, obstruindo a passagem, ele simplesmente busca um caminho mais favorável. Ou se represa, esperando ganhar força para atravessá-la. Seja como for, o rio que chega ao mar em algum momento se transformou em cachoeira. Quem era ele enquanto se lançava no ar, nem rio, nem lago, nem nada conhecido?

Será que o rio sente medo quando simplesmente se entrega ao terreno e se lança no desconhecido?



O Portal Despertar nasceu em março de 2016, e nele eu compartilhava conteúdo exclusivo todas as semanas. Até hoje minha sensação é a de ter tido dois filhos quase ao mesmo tempo: revezando entre dar aulas no Portal e amamentar Gael, vira e mexe eu tinha que interromper uma gravação ou outra tarefa qualquer para dar atenção a ele, que chorava por algum motivo nos braços de Ricardo.

De manhã eu levava Gael à pracinha que ficava perto de nosso apartamento alugado em Higienópolis, ou então ia até o Parque da Água Branca com ele na cadeirinha, no banco de trás do carro.

Todo rio que chega ao  
mar só o faz porque  
aprendeu a contornar  
os obstáculos.

Muitas vezes era emocionante estar empurrando um carrinho de bebê na mesma praça onde anos antes eu caminhava chorando mazelas amorosas.

Na parte da tarde era Ricardo quem assumia Gael enquanto eu me dedicava a criar os conteúdos para o Portal Despertar, gravar vídeos para o YouTube e implementar as estratégias que vinha aprendendo em um grupo de negócios, um mastermind, do qual vinha participando fazia alguns meses.

Nessa época, estar em contato com outros infoprodutores ainda me ajudava, me motivava e me dava inspiração. Era empolgante presenciar os “milagres” que estavam acontecendo: pessoas estavam ganhando dinheiro trabalhando de casa, colocando suas paixões no mundo e reinventando suas vidas. Eu realmente acreditava que, com esforço e trabalhando enquanto os outros dormiam, nos tornaríamos as “máquinas de vencer” alardeadas aos quatro ventos internet afora.

Eu, psicóloga de formação e com especialização em psicologia clínica e hospitalar em um dos principais hospitais públicos do estado de São Paulo, me sentia mais à vontade comunicando às famílias o óbito de um paciente do que vendendo na internet. Nunca recebi nenhum tipo de formação em marketing ou vendas. Mas, diziam meus mentores, era só seguir uma determinada *fórmula* – uma fórmula que me deixava desconfortável, insegura e incomodada do ponto de vista ético. Mas uma fórmula que deu certo, e que começou a funcionar para a gente. Começamos a ganhar muito mais dinheiro do que precisávamos ou éramos capazes de gastar.

Eu me sentia virando gente grande, ao mesmo tempo que buscava empurrar o desconforto causado por alguns dos ingredientes da tal fórmula para debaixo do tapete.

Para quem olhasse de fora, minha vida aos 38 anos era perfeita. Era casada com o homem da minha vida, tinha um filho lindo e,

agora, morava em uma casa confortável e espaçosa com uma vista incrível em uma pequena e charmosa cidade, Embu das Artes, para onde nos mudamos quando Gael tinha um ano e meio.

A mudança para o interior foi um ponto muito marcante em nossa história. Eu sentia como se tivesse chegado a um lugar mágico, com seus macaquinhos aparecendo no quintal e muita área verde. O condomínio tinha um lago e frequentemente íamos alimentar os peixes, jogando pedacinhos de pão amanhecido para eles. Gael adorava aquilo. Depois, brincávamos no pequeno playground perto do lago e eu quase sempre me sentia nas nuvens quando olhava ao redor e me dava conta de onde estávamos construindo as memórias dele.

*Quase sempre.*

Por dentro existia um incômodo. Era como se sempre existisse algo para fazer que eu não estava fazendo. Se estávamos jogando pedacinhos de pão para os peixes, de repente me pegava verificando e-mails ou mensagens no celular. Se estávamos no parquinho, eu tinha que deixar o celular longe de mim - caso contrário, me desconectava do momento e me perdia na agenda do dia, no planejamento das tarefas ou na antecipação de coisas que eu tinha que fazer durante a semana. Esta é a verdade sobre quem trabalha no meio digital: o trabalho nunca acaba.

De repente você está vendo seu filho escalar o brinquedão do playground do seu lindo e perfeito condomínio em meio à natureza e próximo de um lago cheio de peixes... E, no minuto seguinte, percebe que esse é um momento que merece ser eternizado em um post. Tem um grande insight que renderia um podcast. Percebe que, bem ali na sua frente, entre filhos e playgrounds e lagos e peixes, existe um grande ensinamento que você precisa compartilhar com o mundo.

Quando eu percebia, não estava mais ali. Gael me chamava e eu sentia uma culpa gigantesca por me ver impaciente, irritada até, de

ser arrancada da minha epifania do momento. *Espera um pouquinho, filho, deixa só a mamãe anotar essa ideia que ela teve antes que ela esqueça, tá bom?*

Por mais que já tivesse bastante consciência sobre meus padrões, sobre minha necessidade de atender às expectativas alheias e de me colocar no papel de salvadora das pessoas, frequentemente me perdia. A vida éramos nós três: Gael, Ricardo e eu. Nenhuma cozinheira, nenhuma babá, quase nenhuma rede de apoio a não ser pela minha sogra, que morava a meia hora de estrada de nós.

Lentamente, a vida foi se tornando pesada.

# academia

