



NADA

MAIS
DE 4 MILHÕES
DE LIVROS
VENDIDOS

PODE ME

FERIR

DAVID GOGGINS

A história de superação do único homem a completar o
treinamento de elite como Navy SEAL, Army Ranger e TACP



SEXTANTE

A Editora Sextante agradece a sua escolha.
Agora, você tem em mãos um dos nossos livros
e pode ficar por dentro dos nossos lançamentos,
ofertas, dicas de leitura e muito mais!

Clique aqui para assinar
nossa newsletter e receber
as novidades diretamente
em seu e-mail.

“A neurociência moderna nos ensina que o caminho para a coragem e o sucesso passa por abraçarmos a dor e o medo, não evitá-los. Se existe um exemplo real disso, é David Goggins.

Em sua busca incansável pela conquista de si mesmo, ele aprendeu a acessar o santo graal da existência humana: a capacidade de reprogramar o cérebro para se sair cada vez melhor e se tornar alguém melhor, independentemente dos sentimentos, das condições externas e da motivação.

Nada pode me ferir é o relato extraordinário dessa jornada e da capacidade de aprimorar a própria mente. Como se não bastasse, ele também ensina você a fazer o mesmo.”

– DR. ANDREW D. HUBERMAN, professor de neurobiologia
na Escola de Medicina da Universidade Stanford

“Fico inspirado ao saber que existem caras como ele. Nem todo mundo vai ter uma vida como a de David Goggins, mas ele é a prova de que qualquer um poderia ter se encontrasse o espaço mental necessário.”

– KELLY SLATER, onze vezes campeão mundial de surfe

“David Goggins corre atrás de todos os seus objetivos, de todos os seus sonhos, não importa quais sejam. PONTO. Ele é imbatível. Não há limites para ele, pois ele não vive numa zona de conforto. Goggins prova que o seu corpo pode dar conta de qualquer coisa se você deixar sua mente acompanhá-lo. Não há jeito de deter algo ou alguém que não entenda o conceito de derrota.”

– MARCUS LUTTRELL, Navy SEAL aposentado,
autor de *O grande herói*

“David Goggins abre a porta para o melhor da humanidade, para a força da alma humana... e isso apenas no primeiro capítulo. Se você está em busca de um livro que vai curar, expandir, inspirar e explorar tudo que é necessário para perseverar e conquistar seus sonhos num mundo injusto, este aqui é para você.”

– TAYA KYLE, viúva do francoatirador Chris Kyle
e autora de *American Wife*

“Quando terminar de ler o livro de David Goggins, você já vai ter se livrado de uma vez por todas da mentalidade de vítima. E o que fará a partir disso dependerá só de você. Não existem desculpas, apenas razões para continuar sempre tentando.”

– JIM DEFELICE, coautor de *Sniper americano*

DAVID GOGGINS

NADA PODE ME FERIR

A história de superação do único homem a completar o
treinamento de elite como Navy SEAL, Army Ranger e TACP



SEXTANTE

Título original: *Can't Hurt Me*
Copyright © 2020 por Goggins Built Not Born, LLC
Copyright da tradução © 2023 por GMT Editores Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Fernanda Abreu
preparo de originais: Rafaella Lemos
revisão: Priscila Cerqueira e Rayana Faria
diagramação e adaptação de capa: Natali Nabekura
capa: Erin Tyler
imagem de capa: Loveless Photography
e-book: Marcelo Morais

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

G549n

Goggins, David, 1975-
Nada pode me ferir [recurso eletrônico] / David Goggins; tradução de
Fernanda Abreu. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Sextante, 2023.
recurso digital

Tradução de: Can't hurt me
Formato: e-book
Modo de acesso: World Wide Web
ISBN 978-65-5564-614-6 (recurso eletrônico)

1. Goggins, David, 1975-. 2. Triatletas - Estados Unidos - Biografia. 3. Técnicas de autoajuda. 4. Livros eletrônicos. I. Abreu, Fernanda. II. Título.

23-82737

CDD: 796.4257092
CDU: 929:796.093.643



Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br

www.sextante.com.br

À voz na minha cabeça que nunca se cala
e nunca vai me deixar parar.

SUMÁRIO

Introdução

1. **Eu tinha tudo para virar estatística**
2. **A verdade dói**
3. **A tarefa impossível**
4. **Captura de almas**
5. **Mente blindada**
6. **O importante não é o troféu**
7. **A arma mais poderosa de todas**
8. **Não é preciso talento**
9. **Raro entre os raros**
10. **O empoderamento do fracasso**
- II. **E se?**

Agradecimentos

ORDEM DE ADVERTÊNCIA

ZONA TEMPORAL: 24 HORAS POR DIA, 7 DIAS POR SEMANA

ORGANIZAÇÃO DA TAREFA: MISSÃO SOLO

1. SITUAÇÃO: Você está correndo o risco de viver uma vida tão confortável e fácil que vai morrer sem nunca ter alcançado seu pleno potencial.

2. MISSÃO: Libertar a sua mente. Abandonar de uma vez por todas a mentalidade de vítima. Dominar completamente todos os aspectos da sua vida. Construir um alicerce inabalável.

3. EXECUÇÃO:

- a. Leia este livro de cabo a rabo. Estude as técnicas que ele contém e aceite todos os dez desafios. Repita. A repetição vai calejar a sua mente.
- b. Se der o máximo de si nessa tarefa, será doloroso. O objetivo da missão não é fazê-lo sentir-se melhor, mas ser melhor e ter um impacto maior no mundo.
- c. Não pare porque se cansou. Pare quando terminar.

4. CONFIDENCIAL: Esta é a história da origem de um herói. E o herói é você.

SOB O COMANDO DE: DAVID GOGGINS

ASSINADO:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'David Goggins', with a stylized, flowing script.

**PATENTE E SERVIÇO: OFICIAL, NAVY SEAL DA MARINHA DOS ESTADOS UNIDOS,
APOSENTADO**

INTRODUÇÃO

VOCÊ SABE QUEM REALMENTE É E DO QUE É CAPAZ?

Tenho certeza de que acha que sim, mas o simples fato de você acreditar numa coisa não a torna verdadeira. A negação é a maior zona de conforto que existe.

Não se preocupe: você não está só. Em toda cidade, em todo país, no mundo inteiro milhões de pessoas andam pelas ruas com o mesmo olhar morto de zumbi, viciadas em conforto, agarradas a uma mentalidade de vítima e inconscientes do seu verdadeiro potencial. Sei disso porque as encontro e ouço falar delas o tempo todo, e porque, assim como você, eu já fui uma dessas pessoas.

E tinha uma ótima desculpa para isso.

Não tive sorte na vida. Nasci sem um tostão, cresci levando surras, fui atormentado na escola e chamado de *nigger*, “crioulo”, mais vezes do que sou capaz de contar.

Nós éramos pobres, vivíamos de auxílio social, morávamos em residências subsidiadas pelo governo, e a depressão era sufocante. Eu estava no fundo do poço, e minhas perspectivas de futuro eram sombrias.

Pouquíssimas pessoas sabem o que é estar no fundo do poço, mas eu sei. É como areia movediça, que agarra você, faz você afundar e não solta. Quando a vida é assim, fica fácil se deixar levar e seguir fazendo repetidamente as mesmas escolhas confortáveis que estão matando você.

Mas a verdade é que todos nós fazemos escolhas habituais e que nos limitam. Isso é tão natural quanto o sol se pôr e tão fundamental quanto a

lei da gravidade. É assim que nosso cérebro foi programado e é por isso que a motivação por si só não basta.

Até mesmo o melhor discurso de incentivo ou truque de autoajuda não passa de um remendo temporário. Isso não vai conseguir reprogramar seu cérebro. Não vai conseguir amplificar sua voz nem mudar sua vida para melhor. A motivação não muda ninguém. O azar que eu tive no início da vida era algo que eu, e somente eu, deveria consertar.

Então eu busquei a dor, me apaixonei pelo sofrimento e acabei me transformando e deixando de ser o mané mais fraco do planeta para me tornar o homem mais resistente que Deus criou – ou pelo menos é isso que eu digo a mim mesmo.

Você deve ter tido uma infância bem melhor do que a minha, e mesmo agora pode ser que tenha uma vida razoável, mas não importa quem você seja, quem sejam ou tenham sido seus pais, onde você more, qual seja o seu trabalho ou quanto dinheiro tenha, você provavelmente está realizando apenas cerca de 40% do que realmente é capaz.

É uma pena.

Todos nós temos potencial para ser muito mais.

Anos atrás, fui convidado para participar de uma mesa-redonda no MIT, o Instituto de Tecnologia de Massachusetts. Eu nunca tinha posto os pés num auditório universitário. Mal tinha conseguido me formar no ensino médio, e mesmo assim estava numa das instituições mais prestigiosas do país para conversar sobre resistência mental com um punhado de pessoas. Em determinado momento da conversa, um renomado professor do MIT disse que todos nós temos limitações genéticas. Um teto. Que simplesmente não conseguimos fazer certas coisas, por maior que seja nossa resistência mental. Quando alcançamos nosso teto genético, a resistência mental deixa de fazer diferença.

Todo mundo no auditório pareceu aceitar essa versão da realidade, porque aquele experiente professor universitário titular era conhecido por suas pesquisas sobre resistência mental. Esse era o trabalho de sua vida inteira. Era também uma bobagem sem tamanho, e para mim ele estava usando a ciência para passar a mão na cabeça de todos nós.

Como estava cercado por aquele bando de pessoas inteligentes, fiquei calado, me sentindo burro, mas alguém na plateia reparou na minha

expressão e perguntou se eu concordava. E, se alguém me faz uma pergunta direta, eu não me acanho.

– Viver isso na pele em vez de estudar o tema tem algumas vantagens – falei, virando-me para o professor. – O que o senhor disse se aplica à maioria das pessoas, mas não a 100% delas. Sempre haverá o 1% disposto a fazer o trabalho necessário para superar todas as expectativas.

Prossegui explicando o que eu sabia por experiência própria: que qualquer um pode virar uma pessoa totalmente diferente e alcançar o que supostos especialistas como ele alegam ser impossível, mas que isso exige muita coragem, força de vontade e uma mente blindada.

Heráclito, um filósofo nascido no Império Persa no século V a.C., tinha razão quando escreveu sobre os homens no campo de batalha: “De cada cem homens, dez não deveriam sequer estar ali, oitenta não passam de alvos e nove são verdadeiros combatentes – e nós temos sorte de tê-los, pois são eles que decidem a batalha. Mas um, ah, esse é o guerreiro...”

Desde o momento em que respira pela primeira vez, você já pode morrer. Mas pode igualmente encontrar sua grandeza e se tornar esse Único Guerreiro. Cabe a você se equipar para a batalha que tem pela frente. Só você pode dominar sua mente, e isso é o necessário para viver com ousadia e construir uma vida repleta de conquistas que a maioria das pessoas considera estar além da própria capacidade.

Eu não sou nenhum gênio como aqueles professores universitários do MIT, mas sou esse Único Guerreiro. E a história que você está prestes a ler, a história da minha vida, vai lhe mostrar um caminho garantido para dominar a si mesmo e se empoderar para encarar a realidade, se responsabilizar pelas suas ações, ir além da dor, aprender a amar o que teme, tirar proveito do fracasso, alcançar seu pleno potencial e descobrir quem você realmente é.

Estudo, hábitos, histórias: é isso que muda os seres humanos. Por meio da minha história, você vai aprender do que seu corpo e sua mente são capazes quando usados em seu potencial máximo e como chegar lá. Porque quando você tem determinação, tudo que tiver que encarar – seja racismo, machismo, lesões, um divórcio, depressão, obesidade, uma tragédia ou pobreza –, tudo isso vira combustível para sua metamorfose.

Os passos enumerados aqui representam um algoritmo evolutivo, um

algoritmo que derruba barreiras, cintila de glória e promove uma paz duradoura.

Espero que tenha se preparado. Chegou a hora de entrar em guerra consigo mesmo.

CAPÍTULO UM

EU TINHA TUDO PARA VIRAR ESTATÍSTICA

NÓS VIVEMOS O INFERNO NUMA LINDA VIZINHANÇA. Em 1981, Williamsville tinha os imóveis mais cobiçados de Buffalo, no estado de Nova York. Arborizado e aprazível, o bairro tinha ruas seguras salpicadas de casinhas caprichadas habitadas por cidadãos-modelo. Médicos, advogados, executivos de siderúrgicas, dentistas e jogadores profissionais de futebol americano viviam ali com suas esposas amorosas e sua média de 2,2 filhos. Os carros eram novos, as ruas estavam sempre varridas e as possibilidades eram infinitas. Aquilo era o Sonho Americano transformado em realidade. Já o inferno ficava num terreno de esquina na rua do paraíso, Paradise Road.

Era lá que nós morávamos, numa casa de madeira branca de dois andares e quatro quartos, com quatro colunas a emoldurar uma varanda que se abria para o maior e mais verde gramado de Williamsville. Tínhamos uma horta nos fundos da casa e uma garagem ocupada por um Rolls-Royce Silver Cloud 1962 e um Mercedes 450 SLC 1980, além de um Corvette 1981 reluzente estacionado na entrada. Todo mundo em Paradise Road vivia perto do topo da cadeia alimentar e, pela nossa aparência, a maioria dos vizinhos pensava que nós – a bem-ajustada e supostamente feliz família Goggins – estávamos no topo do topo. Mas as superfícies brilhantes refletem muito mais do que deixam revelar.

Os vizinhos nos viam quase todos os dias da semana, reunidos em frente à garagem às sete da manhã. Meu pai, Trunnis Goggins, não era um homem alto, mas era boa-pinta e tinha físico de boxeador. Usava ternos de alfaiataria

e seu sorriso era simpático e franco. Ele parecia o típico executivo de sucesso a caminho do trabalho. Minha mãe, Jackie, era dezessete anos mais nova, magrinha e muito bonita, e meu irmão e eu éramos bem-arrumados, estávamos sempre bem-vestidos de calça jeans e camisa polo em tons pastel, carregando mochilas nas costas igualzinho às outras crianças. As crianças brancas. Na nossa versão da América abastada, todas as fachadas eram palco de meneios de cabeça e acenos antes de pais e filhos saírem para o trabalho e para a escola. Os vizinhos viam o que queriam ver. Ninguém olhava muito de perto.

Que bom. A verdade era que a família Goggins tinha acabado de voltar para casa depois de mais uma noite em claro num bairro distante, e, se Paradise Road era o inferno, nós morávamos com o Diabo em pessoa. Assim que nossos vizinhos fechavam a porta ou dobravam a esquina, o sorriso do meu pai se transformava em carranca. Ele ladrava ordens e entrava em casa para dormir e curar mais uma ressaca, mas nós ainda tínhamos o que fazer. Meu irmão, Trunnis Júnior, e eu precisávamos ir para a escola, e cabia à nossa mãe, que não tinha pregado os olhos, nos levar até lá.

Em 1981 eu estava no primeiro ano do fundamental, e a escola para mim era uma névoa. Não porque o conteúdo fosse difícil – pelo menos não ainda –, mas porque eu não conseguia me manter acordado. A voz cadenciada da professora era a canção de ninar perfeita; meus braços cruzados em cima da carteira, um confortável travesseiro; e suas palavras ríspidas – quando ela me flagrava sonhando –, um despertador nada bem-vindo que tocava sem parar. Crianças dessa idade são esponjas de capacidade infinita. Elas absorvem palavras e ideias à velocidade da luz, e com elas formam a base fundamental sobre a qual a maioria das pessoas constrói competências para a vida inteira, como leitura, ortografia e noções básicas de matemática. Mas, como eu trabalhava durante a noite, na maior parte das manhãs não conseguia me concentrar em nada exceto em tentar ficar acordado.

O recreio e as aulas de educação física eram um campo minado de outro tipo. No pátio, ficar acordado era a parte fácil. O difícil era o que eu precisava esconder. Eu não podia deixar minha camiseta subir. Não podia usar short. Os hematomas eram sinais de alerta que eu não podia mostrar, senão apanharia ainda mais. Mesmo assim, naquele pátio e na sala de aula eu sabia que estava seguro, mesmo que por um tempinho. Aquele era o único lugar em que ele não conseguia me pegar, pelo menos não fisicamente. Meu

irmão tinha que fazer um contorcionismo parecido no sexto ano. Ele tinha as próprias marcas para esconder e o próprio sono para recuperar, porque depois que aquele sinal tocava a vida real começava.

O trajeto de Williamsville até Masten District levava cerca de meia hora, mas era como se estivesse a um mundo de distância. Assim como boa parte do lado leste de Buffalo, Masten era um bairro majoritariamente negro, de classe trabalhadora, dentro do perímetro urbano com áreas mais perigosas nas periferias, embora no início da década de 1980 ainda não fosse totalmente um gueto. Na época, a siderúrgica de Bethlehem ainda estava em atividade, e Buffalo era a última grande cidade do aço dos Estados Unidos. A maioria dos homens da cidade, brancos e pretos, tinha empregos estáveis e sindicalizados e ganhava um salário justo – ou seja, os negócios em Masten iam bem. Para meu pai sempre fora assim.

Antes de completar 20 anos, ele já tinha uma licença de distribuição da Coca-Cola e quatro rotas de entrega na região de Buffalo. É um bom dinheiro para um jovem dessa idade, mas meu pai tinha sonhos maiores e um olho no futuro. Seu futuro tinha quatro rodas e uma trilha sonora de disco funk. Quando uma padaria das redondezas fechou as portas, ele alugou o prédio e abriu um dos primeiros rinks de patinação de Buffalo.

Dez anos depois, o Skateland se mudara para um prédio na Ferry Street e ocupava quase um quarteirão inteiro no coração de Masten District. Abrimos um bar em cima do rink, que ele batizou de Salão Escarlata. Nos anos 1970, aquele era “o lugar” na parte leste de Buffalo, e foi onde meu pai conheceu minha mãe quando ela era uma garota de 19 anos e ele, um homem de 36. Era a primeira vez que ela ficava longe de casa. Jackie tivera uma criação católica. Trunnis era filho de pastor e conhecia o jargão bem o bastante para se fazer passar por devoto, o que atraiu minha mãe. Mas sejamos honestos: ela ficou igualmente inebriada pelo charme dele.

Trunnis Júnior nasceu em 1971. Eu nasci em 1975, e quando completei 6 anos a febre da patinação estava no auge absoluto. Todas as noites, o Skateland fervia. Nós costumávamos chegar lá por volta das cinco da tarde e, enquanto meu irmão trabalhava no quiosque – fazendo pipoca, grelhando salsichas para cachorro-quente, enchendo o cooler de gelo e assando pizza –, eu organizava os patins por tamanho e modelo. Todo fim de tarde, eu trepava num banquinho para pulverizar desodorizador em spray nas botas e trocar os freios de borracha. O fedor do spray formava uma nuvem em volta

da minha cabeça e não saía das minhas narinas. Meus olhos viviam vermelhos. Durante horas, aquele era o único cheiro que eu conseguia sentir. Mas essas eram distrações que eu precisava ignorar se quisesse me manter organizado e alerta. Porque meu pai, que operava a cabine do DJ, estava sempre de olho e, se algum daqueles patins sumisse, o meu estaria na reta. Antes de as portas se abrirem, eu passava no rinque de patinação um esfregão que tinha o dobro do meu tamanho.

Por volta das seis da tarde, minha mãe nos chamava para jantar na salinha dos fundos. Aquela mulher vivia num estado permanente de negação, mas seu instinto materno era real e se manifestava com grande exuberância, tentando se agarrar a qualquer fiapo de normalidade. Todas as noites, ela dispunha dois fogareiros elétricos no chão daquela salinha, se sentava com as pernas dobradas para trás e preparava um jantar completo: carne assada, batatas, vagem e pãezinhos recheados, enquanto meu pai fazia a contabilidade e dava telefonemas.

A comida era boa, mas mesmo aos 6 ou 7 anos eu sabia que o nosso “jantar em família” era uma imitação barata do que a maioria das outras casas tinha. Além do mais, nós comíamos rápido. Não dava tempo de saborear nada, porque às sete da noite, quando as portas se abriam, chegava a hora de trabalhar, e tínhamos todos que estar em nossos lugares com tudo preparado. Meu pai era o xerife, e depois de entrar na cabine do DJ ele ficava nos vigiando. Vasculhava aquele salão feito um olho que tudo vê, e se você fizesse alguma besteira, escutava poucas e boas – quando não apanhava primeiro.

Sob as lâmpadas frias do teto, o salão não era grande coisa, mas, quando as luzes baixavam, a iluminação dos canhões coloridos banhava o rinque de vermelho e ricocheteava no globo giratório espelhado, criando uma fantasia de discoteca sobre patins. Fosse sábado e domingo ou nas noites de semana, centenas de patinadores afluíam por aquelas portas. Na maior parte do tempo os clientes chegavam com a família toda e pagavam seus 3 dólares de ingresso mais 50 *cents* pelos patins antes de entrarem na pista.



Skateland, 6 anos

Eu alugava os patins e administrava essa parte sozinho, carregando um banquinho de um lado para outro, feito uma muleta. Sem ele, os clientes nem sequer me enxergavam. Os patins de numeração maior ficavam embaixo do balcão, mas os menores ficavam tão alto que eu era obrigado a escalar as prateleiras, o que sempre fazia os clientes darem risada. Mamãe era a única no caixa. Era ela quem recebia o valor do ingresso de todo mundo, e para Trunnis o dinheiro era tudo. Ele ia contando as pessoas à medida que

elas entravam, calculando a receita em tempo real para ter uma ideia aproximada do que esperar quando contasse o caixa depois do fechamento. E era melhor estar tudo certinho.

Todo o dinheiro ficava para ele. Nós três nunca ganhamos um centavo pelo nosso trabalho. Na verdade, minha mãe nunca teve o próprio dinheiro. Não tinha conta no banco nem cartões de crédito em seu nome. Ele controlava tudo, e todos sabíamos o que aconteceria se a gaveta do caixa algum dia aparecesse com dinheiro a menos.

Nenhum dos clientes sabia nada disso, claro. Para eles, o Skateland era um mar de rosas, um negócio familiar administrado pela própria família. Meu pai colocava os discos de vinil já meio gastos para girar, com música disco, funk e as primeiras batidas do hip-hop. O baixo reverberava nas paredes vermelhas graças a Rick James, o filho preferido de Buffalo, ao Funkadelic de George Clinton e às primeiras faixas lançadas pelo Run-DMC, com os sons inovadores do hip-hop. Alguns garotos apostavam corrida de patins. Eu também gostava de andar rápido, mas nós tínhamos a nossa cota de dançarinos patinadores, e o ritmo tomava conta daquela pista de patinação.

Na primeira hora ou duas, os pais ficavam no andar de baixo e patinavam juntos ou assistiam aos filhos darem voltas pelo ringue, mas depois de um tempo acabavam subindo para criar sua própria festa. E, quando uma quantidade suficiente subia, Trunnis saía da cabine de DJ para ir se juntar a eles. Meu pai era considerado o prefeito informal de Masten, e era um político canastrão até o último fio de cabelo. Seus clientes eram seus alvos, e o que não sabiam era que, por mais bebidas que servisse por conta da casa e por mais abraços que distribuísse, ele não estava nem aí para ninguém. Aquelas pessoas não passavam de cifrões aos olhos dele. Quando servia uma bebida de graça, era porque ele sabia que eles pagariam mais duas ou três.

Embora às vezes promovêssemos patinação noite adentro e maratonas de 24 horas, o Skateland em geral fechava às dez da noite. Era então que minha mãe, meu irmão e eu começávamos a trabalhar, pescando absorventes empapados de sangue em privadas cheias de cocô, arejando a marola de maconha de ambos os banheiros, raspando chicletes repletos de bactérias do chão do ringue, limpando a cozinha do quiosque e conferindo o material. Logo antes da meia-noite, nós nos arrastávamos para a salinha quase mortos. Nossa mãe ajeitava meu irmão e eu debaixo de um cobertor no sofá, cada

qual com a cabeça para um lado, enquanto o teto estremecia com o barulho de um funk carregado nos graves.

Mas o expediente de mamãe ainda não estava terminado.

Assim que ela ia para trás do bar, Trunnis a punha para trabalhar na porta ou então a fazia subir e descer feito uma mula para buscar caixotes de bebida destilada no subsolo. Sempre havia alguma tarefa a fazer, e ela não parava de andar para lá e para cá enquanto meu pai ficava vigiando tudo de um dos cantos do bar, de onde podia ver o espaço inteiro.

Naquela época, Rick James, que nascera em Buffalo e era um dos amigos mais próximos do meu pai, passava lá sempre que estava na cidade e estacionava seu Excalibur na calçada em frente ao Skateland. O carro dele era um outdoor que alertava o bairro da presença do *Superfreak*. E ele não era o único famoso a passar por lá. OJ Simpson era um dos maiores astros da liga profissional de futebol americano, e ele e seus companheiros do Buffalo Bills eram clientes assíduos, assim como Teddy Pendergrass e o grupo Sister Sledge. Se você não conhece esses nomes, dê uma pesquisada.

Se eu fosse mais velho e meu pai fosse um homem bom, eu talvez pudesse ter algum orgulho de fazer parte daquele momento cultural, mas crianças pequenas não ligam para essas coisas. Era como se, independentemente de quem sejam nossos pais e do que eles façam, todos nós nascêssemos com uma bússola moral devidamente calibrada. Uma criança de 6, 7 ou 8 anos sabe o que parece certo e o que parece muito errado. E a que nasce em meio a um furacão de terror e dor sabe que as coisas não têm que ser assim. Essa verdade fica incomodando sua mente como uma farpa. Você pode até decidir ignorá-la, mas o martelar surdo está sempre ali, ao longo de dias e noites que se confundem numa mesma lembrança confusa.

Porém algumas memórias se destacam, e a que me vem à mente agora ainda me assombra. Foi a noite em que minha mãe entrou no bar antes da hora habitual e pegou meu pai paquerando uma mulher uns dez anos mais nova do que ela. Trunnis a viu olhando e deu de ombros, enquanto minha mãe cravava os olhos nele e virava duas doses de Johnnie Walker Red Label de uma vez para se acalmar. Ele reparou na reação dela e não gostou nem um pouco.

Ela sabia como as coisas funcionavam. Sabia que Trunnis ajudava prostitutas a atravessar a fronteira até Fort Erie, no Canadá. Um chalé de

verão de propriedade do presidente de um dos maiores bancos de Buffalo funcionava também como bordel improvisado. Ele apresentava os banqueiros de Buffalo às suas meninas sempre que precisava de uma linha de crédito maior, e os empréstimos eram sempre aprovados. Minha mãe sabia que a moça era uma das que trabalhavam para ele. Não era a primeira vez que a via. Em certa ocasião, já tinha surpreendido os dois no sofá da salinha do Skateland, onde punha seus filhos para dormir quase todas as noites. Quando minha mãe os flagrou juntos, a moça sorriu para ela. Trunnis deu de ombros. Não, minha mãe não era ingênua, mas ver as coisas com os próprios olhos sempre doía.

Por volta da meia-noite, minha mãe foi de carro com um dos nossos seguranças fazer um depósito no banco. Ele lhe implorou para largar meu pai. Disse a ela para ir embora naquela mesma noite. Talvez ele soubesse o que estava por vir. Talvez ela também soubesse, mas não podia fugir porque não tinha nenhum meio de subsistência próprio e não iria nos deixar com ele. Além do mais, ela não tinha direito a nenhum bem comum porque Trunnis sempre se recusara a se casar com ela, um enigma que ela estava começando a solucionar. Minha mãe vinha de uma família sólida, de classe média, e sempre fora uma mulher virtuosa. Ele se ressentia desse fato e tratava suas prostitutas melhor do que a mãe dos próprios filhos. Isso a mantinha prisioneira. Ela era cem por cento dependente e, se quisesse ir embora, sairia de mãos abanando.

Meu irmão e eu nunca dormíamos bem no Skateland. Como a salinha ficava bem debaixo da pista de dança, o teto vibrava demais. Nessa noite, quando minha mãe entrou, eu já estava acordado. Ela sorriu, mas eu reparei nas lágrimas nos seus olhos e me lembro de sentir o cheiro de uísque no seu hálito quando ela me pegou no colo com o maior carinho de que foi capaz. Meu pai entrou atrás dela, bêbado e contrariado. Ele tirou uma pistola de baixo do travesseiro no qual eu dormia (sim, você leu certo: uma arma carregada ficava embaixo do travesseiro no qual eu dormia aos 6 anos de idade!), mostrou para mim e sorriu antes de tornar a escondê-la num coldre de tornozelo, por dentro da calça. Na sua outra mão estavam duas sacolas de compras de papel pardo contendo quase 10 mil dólares em dinheiro vivo. Até ali, era uma noite como outra qualquer.

Meus pais não se falaram no caminho para casa, mas a tensão entre os dois era palpável. Minha mãe encostou em frente à nossa garagem em

Paradise Road pouco antes das seis, um pouco cedo pelos nossos padrões. Trunnis saltou cambaleando, desligou o alarme, largou o dinheiro em cima da mesa da cozinha e subiu. Nós subimos atrás, e mamãe nos pôs na cama, nos deu um beijo na testa e apagou a luz antes de ir para a suíte principal, onde o encontrou à sua espera, acariciando seu cinto de couro. Trunnis não gostava quando minha mãe olhava feio para ele, principalmente em público.

– Este cinto veio lá do Texas só para bater em você – disse ele com toda a calma.

E então começou a brandi-lo, com a fivela para a frente. Às vezes minha mãe revidava, e nessa noite ela fez isso. Jogou um castiçal de mármore na cabeça dele. Ele se esquivou e o castiçal bateu na parede. Ela correu para o banheiro, se trancou e se sentou toda encolhida na privada. Ele derrubou a porta a pontapés e a esbofeteou com força usando as costas da mão. A cabeça dela foi arremessada contra a parede. Ela estava praticamente desacordada quando ele a segurou por um tufo de cabelos e a arrastou pelo corredor.

Àquela altura meu irmão e eu já tínhamos escutado a violência, e o vimos arrastá-la escada abaixo até o térreo e se agachar por cima dela com o cinto na mão. Ela sangrava na têmpora e na boca, e a visão do sangue da minha mãe acendeu um pavio dentro de mim. Nesse instante, meu ódio superou meu medo. Desci a escada correndo e pulei nas costas dele, soquei suas costas com meus punhos minúsculos e arranhei seus olhos. Como o peguei de surpresa, ele caiu apoiado num dos joelhos. Comecei a gritar com ele:

– Não bate na minha mãe!

Ele me jogou no chão, andou até mim a passos firmes, com o cinto na mão, então se virou para minha mãe.

– Você está criando um bandidinho – falou com um meio sorriso.

Eu me encolhi todo quando ele começou a me bater com o cinto. Dava para sentir os lanhos surgindo nas minhas costas enquanto minha mãe engatinhava até o painel de controle perto da porta da frente. Ela apertou o botão de pânico, e o alarme começou a tocar na casa inteira. Meu pai congelou, olhou para o teto, enxugou a testa na manga da camisa, inspirou fundo, passou o cinto pelo cóis da calça e o afivelou. Então subiu para se lavar de toda aquela maldade e todo aquele ódio. Ele sabia que a polícia estava a caminho.

O alívio da minha mãe não durou muito. Quando a polícia chegou, Trunnis foi receber os agentes na porta. Eles olharam por cima do ombro

dele para minha mãe, que estava vários passos atrás, com o rosto inchado e todo sujo de sangue seco. Só que aqueles eram outros tempos. Naquela época não havia movimento #MeToo. Esse tipo de coisa não existia, e eles a ignoraram. Trunnis lhes disse que aquilo tudo não passava de uma bobagem. Só um pouco de disciplina doméstica necessária.

– Olhem para esta casa. Parece que eu maltrato a minha esposa? – perguntou ele. – Compro casacos de pele para ela, anéis de diamante, dou um duro danado para dar a ela tudo que quer, e ela joga um castiçal de mármore na minha cabeça. Essa mulher é uma mimada.

Os agentes riram junto com meu pai enquanto ele os acompanhava até a viatura. Eles foram embora sem perguntar nada à minha mãe. Ele não tornou a bater nela nessa manhã. Nem precisou. O dano psicológico estava feito. Daquele ponto em diante, ficou claro para nós que a temporada de caça estava aberta e a presa éramos nós.

Ao longo do ano seguinte, nossa rotina não mudou muito, e as surras continuaram enquanto minha mãe tentava encobrir a escuridão com retalhos de luz. Como sabia que eu queria ser escoteiro, ela me matriculou num grupo perto de casa. Ainda me lembro de vestir aquela camisa de botão azul-marinho dos Lobinhos, num sábado de manhã. Senti orgulho por estar de uniforme e por saber que pelo menos por algumas horas poderia fingir ser um menino normal. Minha mãe sorria enquanto nos dirigíamos até a porta. O meu orgulho e o sorriso dela não eram só por causa dos Lobinhos. Eles vinham de um lugar mais profundo. Estávamos tomando uma atitude para encontrar algo de positivo numa situação sombria. Aquilo era uma prova de que nós importávamos e de que não éramos completamente indefesos.

Foi então que meu pai chegou em casa do Salão Escarlate.

– Aonde vocês dois estão indo? – perguntou ele, me encarando com raiva.

Baixei os olhos. Minha mãe pigarreou.

– Vou levar o David ao seu primeiro encontro dos Lobinhos – respondeu baixinho.

– Não vai ter encontro de Lobinho nenhum hoje, não! – disse ele. Ergui os olhos e, ao ver meus olhos marejados, ele riu. – Nós vamos às corridas.

Em menos de uma hora já tínhamos chegado a Batavia Downs, uma pista de corridas de cavalos das antigas, daquelas em que os jóqueis ficam atrás dos cavalos em carroças leves. Assim que entramos pelo portão, meu pai pegou

uma folha de apostas. Nós três passamos horas vendo-o fazer aposta atrás de aposta, fumar um cigarro atrás do outro, beber uísque e surtar quando nenhum dos cavalos nos quais apostara chegava na frente. Enquanto meu pai esbravejava com os deuses da hípica e fazia papel de bobo, eu tentava me tornar o menor possível toda vez que alguém passava, mas mesmo assim me destacava. Era a única criança nas arquibancadas vestida de Lobinho. Devia ser o primeiro Lobinho preto que aquelas pessoas já tinham visto, e meu uniforme era uma mentira. Eu era um farsante.

Trunnis perdeu milhares de dólares nesse dia e não parou de reclamar no caminho de volta para casa, com a voz rouca por causa da garganta irritada pela nicotina. Meu irmão e eu estávamos apertados no banco de trás, e toda vez que ele escarrava pela janela um pouco do catarro voltava na minha cara. Cada gota daquela saliva repugnante na minha pele queimava como se fosse veneno, intensificando meu ódio. Eu já tinha aprendido tempos antes que a melhor forma de evitar uma surra era me tornar o mais invisível que conseguisse, desviar o olhar, flutuar para fora do meu corpo e torcer para não chamar atenção. Essa era uma prática que todos nós tínhamos aperfeiçoado ao longo dos anos, mas eu não queria mais fazer isso. Estava farto de me esconder do Diabo. Nessa tarde, ao entrar na rodovia e pegar o caminho de casa, ele não parava de vociferar, e eu o encarei com fúria do banco de trás. Você já ouviu a expressão “A fé supera o medo”? Para mim, foi “O ódio supera o medo”.

Ele cruzou olhares comigo no espelho retrovisor.

– Está querendo me dizer alguma coisa?! – perguntou.

– A gente não deveria mesmo ter ido às corridas – falei.

Meu irmão se virou para mim e me encarou como se eu tivesse enlouquecido. Minha mãe se remexeu no assento.

– Repete isso daí.

As palavras dele saíram lentas, escorrendo ameaça. Como eu não disse mais nada, ele começou a esticar o braço para trás tentando me bater. Mas eu era tão pequeno que foi fácil me esconder. O carro sambava de um lado para o outro enquanto ele se virava parcialmente na minha direção e socava o ar. Mal conseguiu encostar em mim, o que só fez atizar sua ira. Seguimos em silêncio até ele conseguir recuperar o fôlego.

– Quando a gente chegar em casa você vai tirar a roupa – falou.

Era o que ele dizia quando estava pronto para me dar uma surra, e não

havia como fugir. Fiz o que ele tinha mandado. Fui até o meu quarto, tirei a roupa, desci o corredor até o quarto dele, fechei a porta depois de entrar, apaguei a luz e deitei de bruços na beirada da cama com as pernas penduradas, o tronco estendido para a frente e o traseiro exposto. Era esse o protocolo, e ele o havia criado para infligir o máximo de dor física e psicológica possível.

As surras costumavam ser brutais, mas a expectativa era a pior parte. Eu não conseguia ver a porta atrás de mim e ele se demorava, para aumentar minha apreensão. Quando eu o ouvia abrir a porta, meu pânico chegava ao ápice. Até o quarto era tão escuro que não dava para ver muita coisa no meu campo de visão periférica, por isso eu não conseguia me preparar para a primeira cintada até que o couro cantasse na minha pele. E nunca eram só duas ou três cintadas. Como não havia nenhuma contagem especial, nunca sabíamos quando ou se ele iria parar.

Aquela surra durou vários minutos. Ele começou dando com o cinto na minha bunda, mas ardia tanto que eu a protegi com as mãos, então ele desceu e começou a bater nas minhas coxas. Quando baixei as mãos para as coxas ele começou a bater na base das minhas costas. Me deu dezenas de cintadas, e quando acabou estava sem fôlego, tossindo e encharcado de suor. Eu também estava ofegante, mas não chorava. A maldade dele era real demais, e meu ódio me dava coragem. Eu me recusei a dar àquele homem mau a satisfação de me ver chorar. Só me levantei, encarei o Diabo nos olhos, voltei mancando para o meu quarto e fiquei parado diante do espelho. Estava todo lanhado, do pescoço até a dobra dos joelhos. Faltei vários dias à escola.

Quando você sempre apanha, perde a esperança. Você sufoca suas emoções, mas o trauma se manifesta de formas inconscientes. Depois de já ter testemunhado e levado várias surras, essa em especial fez minha mãe começar a viver numa névoa constante, uma sombra pálida da mulher que eu recordava dos anos anteriores. Passava a maior parte do tempo distante e alheia, a não ser quando ele chamava o seu nome – então ela se levantava num pulo e ia até ele, como se fosse sua escrava. Só vim a saber anos depois que estava pensando em se matar.

Meu irmão e eu descontávamos nossa dor um no outro. Ficávamos sentados ou em pé, um de frente para o outro, e ele me socava com toda a força. Em geral começava como uma brincadeira, mas ele era quatro anos mais velho, muito mais forte, e me batia com vontade. Toda vez que eu caía,

eu me levantava e ele me batia outra vez, com a maior força possível, berrando a plenos pulmões feito um lutador de artes marciais, o rosto contorcido de raiva.

– Nem está doendo! É só isso que você consegue fazer? – eu gritava de volta.

Queria que ele soubesse que eu era capaz de suportar mais dor do que ele conseguia infligir, mas, quando chegava a hora de dormir e não havia mais batalhas a lutar nem onde me esconder, eu fazia xixi na cama. Quase toda noite.

Cada dia da minha mãe era uma aula de sobrevivência. Ela escutava tantas vezes que não valia nada que começou a acreditar nisso. Tudo que fazia era um esforço de aplacar meu pai para que ele não surrasse os filhos dela nem a espancasse com o cinto, mas havia armadilhas invisíveis em seu mundo, e às vezes ela nem chegava a saber por que ele a havia estapeado até deixá-la tonta. Em outros momentos ela sabia que estava se preparando para uma surra violenta.

Um dia, cheguei em casa mais cedo da escola com uma baita dor de ouvido e me deitei no lado da minha mãe na cama dos meus pais, com o ouvido esquerdo latejando com uma dor lancinante. A cada latejar, meu ódio aumentava. Eu sabia que não iria ao médico, pois meu pai não gostava de gastar seu dinheiro com médicos ou dentistas. Não tínhamos plano de saúde, pediatra nem dentista. Quando nos machucávamos ou ficávamos doentes, ele nos dizia para melhorar logo, porque não ia pagar nada que não beneficiasse diretamente Trunnis Goggins. Nossa saúde não atendia a esse critério, e isso me dava raiva.

Meia hora depois, minha mãe subiu para ver como eu estava e, quando me virei, ela viu que havia sangue escorrendo pela lateral do meu pescoço e que eu tinha sujado todo o travesseiro.

– Chega – disse ela. – Vem comigo.

Ela me tirou da cama, me vestiu e me ajudou a ir até o carro, mas, antes que conseguisse ligar o motor, meu pai saiu de casa correndo atrás de nós.

– Para onde vocês pensam que vão?!

– Para o pronto-socorro – disse ela, girando a chave na ignição.

Ele estendeu a mão para tentar abrir a porta, mas ela saiu com o carro primeiro, deixando-o para trás. Enfurecido, ele entrou pisando firme, bateu a porta de casa e chamou meu irmão.

– Filho, me traz um Johnnie Walker!

Trunnis Júnior foi até o bar e pegou uma garrafa de Red Label e um copo. Serviu várias doses e ficou vendo meu pai virar uma atrás da outra, colocando mais lenha na fogueira.

– Você e o David precisam ser fortes! – esbravejava ele. – Não vou criar um bando de homossexuais! E é isso que vocês vão virar se forem ao médico toda vez que tiverem um machucadinho, entendeu? – Meu irmão aquiescia, petrificado. – Seu sobrenome é Goggins, e nós não ficamos de frescura!

Segundo os médicos que nos atenderam nessa noite, minha mãe me levou ao pronto-socorro bem a tempo. Minha infecção de ouvido era tão grave que, se tivéssemos esperado mais tempo, eu teria perdido para sempre a audição do ouvido esquerdo. Ela havia se arriscado para me salvar, e ambos sabíamos que iria pagar caro por isso. Voltamos para casa num silêncio aterrorizado.

Meu pai ainda estava fumegando na mesa da cozinha quando entramos na Paradise Road e meu irmão continuava a lhe servir uísque. Trunnis Júnior tinha medo do nosso pai, mas também o idolatrava e era fascinado por ele. Por ser o primogênito, era mais bem tratado. Trunnis também batia nele, só que em sua mente distorcida Trunnis Júnior era o seu príncipe.

– Quando você crescer vou querer que seja o homem da sua casa – disse a ele. – E hoje à noite você vai ver o que é ser homem.

Instantes depois de entrarmos por aquela porta, Trunnis deixou minha mãe desacordada de tanta pancada, mas meu irmão não conseguiu assistir. Sempre que as surras explodiam feito uma tempestade no céu, ele ia para o quarto e esperava aquilo passar. Como a verdade era difícil demais de suportar, ele ignorava a escuridão. Eu sempre prestava muita atenção.

Durante o verão, não tínhamos descanso de Trunnis durante a semana, porém meu irmão e eu aprendemos a subir em nossas bicicletas e ficar longe pelo máximo de tempo possível. Um dia, cheguei em casa para almoçar e entrei pela garagem como sempre fazia. Como meu pai em geral dormia até bem depois do meio-dia, imaginei que a barra estivesse limpa. Estava enganado. Meu pai era paranoico. Fazia negociatas escusas e arrumava inimigos. Por isso tinha acionado o alarme depois de eu e meu irmão sairmos.

Quando abri a porta, o alarme começou a tocar e senti um frio na barriga. Gelei, coleí as costas na parede e apurei os ouvidos para escutar

passos. Ouvi a escada ranger e entendi que estava muito encrocado. Ele desceu usando seu roupão felpudo marrom, com a pistola em riste, e atravessou a sala de jantar e a de estar com a arma apontada para a frente. Pude ver o cano da pistola surgir lentamente pela quina.

Assim que dobrou a quina, ele me viu em pé a menos de 10 metros de distância e não baixou a arma. Apontou-a bem para o meio da minha testa. Sustentei seu olhar, com a expressão mais vazia possível e os pés fincados nas tábuas do piso. Não havia mais ninguém em casa, e parte de mim pensava que ele ia puxar o gatilho, mas àquela altura da vida não me importava mais se iria viver ou morrer. Era um menino de 8 anos exausto, simplesmente cansado de ser aterrorizado pelo meu pai e também farto do Skateland. Depois de um ou dois minutos, ele baixou a pistola e tornou a subir.

Àquela altura já estava ficando evidente que alguém em Paradise Road iria morrer. Minha mãe sabia onde Trunnis guardava seu .38. Às vezes ela o cronometrava e o seguia, imaginando como a situação iria se desenrolar. Eles usariam carros diferentes para ir ao Skateland, ela pegaria a arma debaixo das almofadas do sofá da salinha antes de ele chegar, nos levaria para casa mais cedo, nos poria na cama e ficaria esperando por ele junto à porta da frente com o revólver dele em punho. Quando ele chegasse, ela sairia pela porta da frente e o mataria na frente de casa, deixando seu corpo para o leiteiro encontrar. Meus tios, irmãos dela, a convenceram a desistir desse plano, mas concordaram que ela precisava tomar alguma medida drástica, senão o corpo estendido na calçada seria o dela.

Quem lhe mostrou o caminho foi uma antiga vizinha. Betty tinha morado em frente à nossa casa, do outro lado da rua, e depois de se mudar elas mantiveram contato. Tinha vinte anos a mais do que a minha mãe e uma sabedoria condizente com a sua idade. Ela incentivou minha mãe a planejar sua fuga com semanas de antecedência. O primeiro passo era conseguir um cartão de crédito em seu nome. Isso significava que ela precisava reconquistar a confiança de Trunnis, pois precisava de sua assinatura. Betty também lembrou à minha mãe que era preciso manter a amizade das duas em segredo.

Durante algumas semanas, Jackie enganou Trunnis e o tratou como costumava tratar quando era uma beldade de 19 anos e olhos brilhantes. Ela o fez acreditar que o venerava outra vez e, quando pôs um formulário de cartão de crédito na sua frente, ele lhe disse que ficaria feliz em lhe dar um

pequeno poder de compra. Quando o cartão chegou pelo correio, minha mãe tateou suas bordas de plástico duro por cima do envelope enquanto sentia o alívio inundar a sua mente. Segurou-o com o braço esticado e o admirou. O cartão reluzia feito um bilhete de loteria premiado.

Poucos dias mais tarde, ela ouviu meu pai se referindo a ela desrespeitosamente ao telefone com um dos amigos enquanto ele tomava café da manhã com meu irmão e eu na mesa da cozinha. Foi a gota d'água. Ela chegou perto da mesa e disse:

– Eu vou largar o seu pai. Vocês dois podem ficar ou vir comigo.

Meu pai parecia tão chocado que ficou sem palavras. Meu irmão também. Mas eu me levantei daquela cadeira como se o assento estivesse em chamas, peguei uns sacos de lixo pretos e subi para começar a arrumar minhas coisas. Depois de um tempo, meu irmão começou a arrumar as dele também. Antes de sairmos, nós quatro ainda nos encontramos uma vez em volta daquela mesa na cozinha. Trunnis fuzilou minha mãe com o olhar tomado pelo choque e pelo desprezo.

– Você não tem nada e não é nada sem mim – disse ele. – Não tem instrução, dinheiro ou qualquer perspectiva. Vai virar prostituta em menos de um ano.

Ele então fez uma pausa e mudou o foco para meu irmão e eu:

– Vocês vão virar dois gays quando crescerem. E nem pense em voltar, Jackie. Cinco minutos depois de você sair eu já vou ter outra mulher aqui para ocupar seu lugar.

Ela assentiu e se levantou. Tinha lhe dado sua juventude, sua própria alma, e finalmente chegara ao limite. Levou consigo o mínimo possível do passado. Deixou os casacos de pele e os anéis de brilhante. Por ela, ele poderia dá-los para a nova namorada.

Trunnis nos observou colocar nossas coisas no Volvo da minha mãe (o único carro de propriedade dele no qual se recusava a andar), nossas bicicletas já presas na traseira. Saímos devagar, e no início ele não se mexeu, mas antes de dobrarmos a esquina pude vê-lo se mover em direção à garagem. Minha mãe pisou fundo no acelerador.

É preciso lhe dar crédito: ela havia se planejado. Já imaginava que ele fosse segui-la, então não seguiu para o oeste em direção à interestadual que nos levaria para a casa de seus pais em Indiana. Não, ela foi para a casa de Betty, no final de uma viela de terra batida da qual meu pai nem tinha