

MANUEL CLEMENTE

**EM CASO DE DÚVIDA  
ESCOLHE O QUE TE FAZ FELIZ**

## O PRINCÍPIO

É hora de levantar voo, desapertar as emoções e espreitar o horizonte. É tempo de serenar. Aceita a tua essência e confia na ordem natural do caos aparente.

Este livro não te vai dar o peixe, nem te ensina a pescar, mas vai levar-te a dar um mergulho. Vais explorar um mar de possibilidades, aprender a abraçar as ondas e perder o medo de ficar sem pé.

Já és tudo o que precisas. Sem tirar nem pôr. Por vezes é normal que sintas frustração, raiva e tristeza. O que não é normal é acreditares que são essas emoções que te definem. Sente-as, observa-as e, assim que tiveres aprendido, deixa-as partir – já cumpriram o seu papel.

Se esperas daqui uma receita milagrosa, então é melhor fecha-res o livro. As fórmulas secretas não existem, tão-pouco os atalhos para uma vida melhor. Mas tenho a certeza de que há uma coisa em cada um de nós: a capacidade de ser feliz.

A revolução é individual, única, e tem de acontecer de dentro para fora. Tens de mudar o teu mundo para que possas ver o mundo mudar. Conto contigo?

## ESTOU A PRECISAR DE PARAR

É interessante observar a forma ofegante e acelerada como a maioria das pessoas responde «vai-se andando». Já poucos são aqueles que se permitem simplesmente andar. Adotámos um estilo de vida em *sprint*, no qual sobra pouco espaço para modalidades como a marcha. Ingenuamente, achamos possível percorrer esta maratona de vários anos como se fosse uma prova dos 100 metros. A médio e longo prazos, que impactos terá este comportamento na nossa saúde? É sustentável aguentar o ritmo sem sofrer qualquer tipo de lesão?

Nunca mais me esqueço. Tive um colega que me mostrou, na primeira pessoa, os efeitos de nos deixarmos engolir por um ritmo de vida alucinante. Apesar de não ser fumador, sempre gostei de fazer companhia aos repositores de nicotina. Este meu colega era um deles. Ao observá-lo a fumar, reparei no quanto tremia de cada vez que levava o cigarro à boca. Isto deixou-me especialmente intrigado, para mais porque estamos a falar de uma pessoa nos seus trinta e poucos anos. No refeitório, pude também constatar que as garfadas não chegavam completas ao destino, tamanho era o tremor das mãos. Tudo aquilo me causou uma imensa estranheza. Em conversa, e com à-vontade suficiente para o fazer, decidi partilhar com ele o que tinha visto. Timidamente, esboçou um sorriso resignado e disse-me: «Isto é o resultado dos três esgotamentos que já tive.»

Na altura, este desabafo deixou-me bastante consternado. Não quis acreditar que somos objetos vulneráveis, vítimas de uma rotina trituradora que nos ceifa os sonhos antes de os podermos colher. Esta realidade não cabia em mim; portanto, a partir daquele dia, assumi o compromisso de tentar ao máximo respeitar o meu ritmo. Tudo o que custe a minha saúde tem um preço que não estou disposto a pagar.

Abrandar torna-se especialmente desafiante num tempo em que, vá-se lá saber porquê, se vangloria a correria. Todos conhecemos aquela pessoa que está constantemente a dizer num tom de falsa azáfama: «Tenho andado a mil.» E mesmo que lhe digamos 1001 razões para abrandar, ela vai responder sem pestanejar: «Se tu soubesses a minha vida...» Nesse momento, tentamos ser compreensivos e disponibilizamo-nos para ajudar, mas, ainda de língua quente, sai disparado um: «Esquece, mal tenho tempo para respirar.» É aqui que, via de regra, a nossa paciência pede para sair.

Sucumbimos ao «ver quem chega primeiro». Neste aspeto, temos muito a aprender com a gastronomia. Mais depressa não é sinónimo de melhor. Se tirarmos antes do tempo, arriscamo-nos a que esteja cru. Se deixarmos o lume no máximo, é provável que fique chamuscado. Há sabores e saberes que requerem tempo. Tempo para ser e, simplesmente, existir. Deixar a alma respirar, não por capricho, mas por necessidade.

Parar ou, pelo menos, abrandar pode soar a luxo. Algo que não está ao alcance de todas as contas bancárias. Como é lógico, quem estiver na posse de maiores possibilidades acaba por ter mais flexibilidade. Não é isso que está em discussão. Ainda assim, que isto não sirva de esconderijo para a nossa resistência à mudança. É muito fácil dizer que não é possível sem que sequer tentemos. Quando deixamos de parte a nossa responsabilidade, aí sim, aniquilamos qualquer hipótese que possa vir a sorrir-nos. Todos, sem exceção, temos a capacidade e o potencial para pôr em prática pequenas mudanças. Ninguém chega ao destino se não estiver disposto a dar o primeiro passo.

Cheios de pressa, caímos nessa ravina de *stress* e ansiedade, na qual só se ampara quem para. Tira o pé do acelerador. Se excederes o teu limite de velocidade, mais tarde ou mais cedo, o teu corpo vai mandar-te parar. Podes ficar encostado a uma cama de hospital ou dependente de medicação. O limite não é o céu, o limite és tu. Respeita o corpo que tens e aceita que todos os excessos pedem fatura. Contribui para um futuro mais feliz, no qual podes não ter tudo o que imaginaste, mas ser tudo o que precisas.

Ninguém te pode parar, tens mesmo de ser tu.

*Arrisco-me a dizer:*

**Parar é viver.**

# COMEÇAR NÃO CUSTA

*Uma longa viagem começa com um único passo.*

LAO-TSÉ

A arte é apreciada pela criatividade que a gerou e pela beleza. Toda a criação guarda em si o potencial de nos afastar as palas dos olhos e saborear novos paladares. Quando conhecemos uma escultura, uma pintura ou uma composição musical, é tremenda a possibilidade de já não sermos os mesmos dali em diante. A realidade, outrora familiar e estática, é remexida e alargada. Em parte, somos o resultado do resultado final daquilo que outros criam.

Apesar de seguirem caminhos distintos, o ponto de partida é o mesmo para todos os artistas. Tudo começa quando uma ideia, um desejo ou uma vontade se atrevem a ser palpáveis. O imaterial é como uma semente que, por estar debaixo da terra, não pode ser tocada. A pauta que ainda não escolheu que notas vai vestir, a folha em branco à espera da chegada das palavras ou a tela que quer conhecer as suas aguarelas. É no vazio que temos a oportunidade de começar sem restrições.

Tudo isto é maravilhoso, mas, ao mesmo tempo, desafiante e assustador. Por força da nossa educação, fomos preparados para apreciar apenas os finais: ter boas notas no fim do ano, acabar o curso com uma média alta, conseguir um emprego que nos

garanta uma reforma folgada, e por aí adiante. Desfrutamos pouco do processo. Queremos saltar o recheio, como se fosse um anúncio no YouTube. Acreditamos que, sem uma finalidade garantida, nem vale a pena começar. Vivemos presos num limbo entre o aborrecimento do previsível e o receio de abraçar o incerto, enclausurados dentro do «é suposto».

Quando me sento para escrever, sou constantemente visitado pelo mesmo sentimento: «Por onde hei de começar?» A liberdade da oferta excessiva traz consigo a insegurança da escolha. Começo, apago, volto a começar e a apagar de novo. É um género de para-arranca criativo, encabeçado pela indecisão. Não vejo qual seja o destino final, se vou conseguir transmitir o que estou a sentir ou se vou ficar orgulhoso do resultado. Mas estou na posse de uma certeza que se sobrepõe a toda e qualquer dúvida: preciso de tentar para saber onde vou parar.

Sei de muitas pessoas que desistiram de uma vida entusiasmante, porque não tinham garantias de que iam conseguir. A escassez de certezas paralisou-as. Nem sequer começaram com medo de fracassar. Esqueceram-se de que todo o caminho empolgante é feito de quedas, recomeços e, acima de tudo, valiosas aprendizagens. É isto que se leva desta vida. Em vez de regarem a semente, optaram por guardar a água para mais tarde, não fosse um dia chegar a seca. Os anos foram passando e com eles passou também a hipótese de verem tudo o que podiam ter sido.

Só corta a meta quem começa a correr com o tiro de partida. Foi isto que eu vi tantas outras pessoas fazer. Curiosamente ou não, a maioria conseguiu atingir aquilo que ambicionou. Não só por se vislumbrar a finalizar a corrida, mas essencialmente por desfrutar de cada passo em direção à meta. Seja qual for a distância que tenhamos de percorrer, o importante é começar. Começar com uma folha em branco, com o envio de um currículo, com uma inscrição no ginásio, com uma mudança nos hábitos alimentares, com o libertar daquilo que sentimos há anos. Começar. Dar o primeiro passo para que possamos ganhar balanço.

Nem sempre é tão difícil ou exigente como imaginamos. Antes de escrever o meu primeiro livro, tinha bastantes dúvidas em relação a mim. O facto de não saber se iria conseguir deixava-me ansioso. Por mais que pensasse e imaginasse como seria, nunca pude ter a certeza de nada, o que me deixava petrificado. Meio a medo e desgastado pela indecisão, decidi mergulhar neste processo e ver até onde conseguia ir. Mais tarde, no dia em que entrei na gráfica para testemunhar a impressão do livro, dei por mim, retrospectivo, a pensar: «Afinal não foi tão complicado como isso.» Ainda assim, tudo o que vale a pena requer dedicação, disciplina e – para mim o mais importante – paixão. É a alegria naquilo que estamos a fazer que faz os nossos pés percorrerem o caminho. Sem esse ingrediente, a receita fica a meio.

No princípio, não há salto que pareça vir a encontrar-se com o chão, uma travessia é coisa infundável, a ousadia é rotulada de irresponsabilidade; mas, sabes que mais? Não custa começar. O que custa é não ter começado.

*Arrisco-me a dizer:*

Vai-se a ver  
E o precipício  
Era apenas  
Um degrau.



## AINDA FALTA MUITO?

Tal como a grande maioria, sempre me aborreci com bastante facilidade. A monotonia deixava-me completamente de rastos. Hoje em dia, estou mais domesticado, mas quando era criança sentia uma angústia imensa por não ter nada para fazer. Para isto adquirir contornos um pouco mais trágicos, ainda tinha a alcunha de «Manel *Duracell*», e não, não era por ter feições de coelho. Tinha bastante energia e precisava constantemente de encontrar formas de a escoar. «Mãe, já fiz tudo, e agora?» Chegar ao final de uma brincadeira ou de uma tarefa era problemático. Não ter nada com que me entreter era aterrador.

Havia uma altura do ano que era especialmente crítica. Todos os verões, íamos de férias para o Algarve. Aqueles 300 quilómetros enfiado dentro do carro pareciam uma vida inteira. Na altura, não havia *tablets* e ler também não era opção, já que facilmente ficava enjoado. Solução? Tentava dormir, olhava pela janela, deitava-me, virava-me para todos os lados, punha-me sentado no meio, a chagar o juízo aos meus pais, enfim... Valia tudo. A coqueluche de todas estas artimanhas para ludibriar o tédio era, sem dúvida, a célebre tirada: «Ainda falta muito?» O problema é que faltava sempre imenso. Desconfio que, naquela época, cada quilómetro tinha uns dez mil metros, à vontade.

Com o passar dos anos, fui-me acalmando e deixei de precisar de jogar ao jogo das matrículas para enganar o tempo. Hoje,

tenho uma percepção das distâncias completamente diferente. Dou por mim a ir e vir do Algarve no mesmo dia, sem qualquer tipo de problema. Conseguir um feito destes, em criança, só mesmo com a ajuda de analgésicos. E mesmo assim não sei. Mas, afinal, o que mudou? A distância, a estrada e o meio de transporte são os mesmos; portanto, seria de esperar que a sensação fosse a mesma. Mas, felizmente, é bem diferente.

Depois de me debruçar sobre o assunto, apercebi-me de algo bastante simples. Pode até parecer irrelevante, mas tem sido uma enorme ajuda para lidar com o caminho que escolhi percorrer. Cheguei à conclusão de que o desconhecimento do trajeto nos leva, naturalmente, a julgá-lo mais longo do que ele realmente é. Ainda hoje, sempre que vou a um lugar pela segunda vez, parece-me mais próximo do que quando lá fui antes. É bem possível que sejamos iludidos pelo estado de alerta perante a estrada, pelo receio de nos perdermos e de com isso chegarmos atrasados, ou seja, o medo de falhar.

Atrevi-me a transpor esta premissa para a minha vida pessoal. Ao fazê-lo, senti que encaixava na perfeição. O desconhecido, aquilo que ainda está por alcançar, parece sempre mais distante do que aquilo que já foi conquistado. É natural que assim seja. Contudo, cada nova superação traz consigo uma sensação do tipo «afinal não era assim tão impossível». Temos praticamente tudo ao nosso alcance – basta que não vivamos de braços encolhidos.

Pouco importa se falta muito ou pouco. Se conseguirmos, pelo caminho, ir desfrutando da paisagem, não interessa o momento da chegada. Não há pressa. O Algarve podia estar mais próximo, mas se assim fosse as praias não eram tão boas.

*Arrisco-me a dizer:*

**Não é por estar longe  
Que se torna inalcançável.**

# DOR

*O homem olímpico não ignora o seu contrário,  
não foge à sua dor: utiliza-a como  
a um instrumento de perfeição.*

AGOSTINHO DA SILVA

Estar vivo dói. Ninguém está isento de se magoar ao longo do seu trajeto – faz parte daquilo que é ser humano. Se observarmos com atenção, podemos constatar a nossa imensa dificuldade em lidar com as certezas da vida. Vejamos o exemplo da morte, algo que só por si já acarreta uma dor tremenda e nós, numa espécie de masoquismo tradicionalista, ainda procuramos arrastar o sofrimento. Todos iremos morrer e magoar-nos, e, se assim é, porque não encarar o absolutismo destas verdades com aceitação e serenidade? Não é fácil, mas é possível.

Nem sempre o mais óbvio é aquilo que nos traz melhores resultados. Assim que um tsunâmi de dissabores investe sobre a nossa praia, o primeiro instinto é de fuga. Correr para longe e alcançar o ponto mais alto possível. Tornámo-nos especialistas na arte de fugir. Apesar de não se esconder lá nenhum tesouro, insistimos em enfiar a cabeça na areia – não é por estar longe da vista que o coração se afasta.

Uma das minhas maiores mágoas foi a frustração. Sentia-me angustiado por estar aquém daquilo que tinha imaginado. A vida insossa não me nutria o espírito e isso entristecia-me. Não via

brilho nos dias que passavam, pelo que comecei a procurar esconderijos onde a dor não me pudesse encontrar. Escolhi anestesiarme com saídas à noite, viagens e tantas outras distrações que me impediam de vislumbrar o fundo. Enquanto me decidi a ficar pelo meu limite, vi muitos outros a sucumbir ao consumo de outras substâncias que, diziam, os ajudavam a sair daqui. Todas as formas de anestesia têm um único objetivo: desligar. Ingenuamente, acreditamos no falso poder de artifícios que nos tragam uma sensação de alívio. Os excessos escondem a cobardia que envergamos. Demorei a perceber que temos de cortar o mal pela raiz para poder colher os seus frutos.

Em pequeno, chorava bastante com as dores de crescimento. Não me fazia sentido rigorosamente nenhum que tivesse de sofrer para poder crescer. Porém, o facto de existir um propósito naquela aflição ajudava-me a aceitá-la e a vê-la como um meio para um fim necessário. À semelhança de um atleta, a dor aperfeiçoa-nos. Sem desgaste, o músculo não cresce. A falta de exercício pode poupar-nos a inúmeros desconfortos, mas nada é mais doloroso do que uma existência estagnada e degenerativa. Este é um princípio que podemos aplicar a variadíssimas vertentes das nossas vidas.

Qualquer diamante, antes de o ser, foi grafite. Após sofrer altos níveis de temperatura e pressão, transformou-se. A adversidade não o definiu; em vez disso, esculpiu-o. As travessias no deserto servem para isso mesmo, para que possamos ser oásis, onde a infertilidade da areia dá lugar a um verde inesperado. Quando nascemos, somos como um pedaço de madeira enrugado, áspero e desajeitado. À medida que vamos crescendo, vai sempre surgindo algo ou alguém que nos lixa. Estes desgostos têm a capacidade de nos aperfeiçoar, ajudam-nos a ser mais macios e melhores pessoas. Nunca somos vítimas – vejamo-nos mais como corajosos recetores de oportunidades e lições valiosíssimas. A dor é involuntária, o sofrimento é uma escolha.

*Arrisco-me a dizer:*

A dor da queda  
Traz consigo  
O prazer de  
Nos reerguermos.