

ISABEL BAÍA MARQUES

Juro Amar-me

info@almadoslivros.pt
www.almadoslivros.pt
facebook.com/almadoslivrospt
instagram.com/almadoslivros.pt

© 2019

Direitos desta edição reservados
para Alma dos Livros

Titulo: *Juro Amar-me*

Autora: Isabel Baía Marques

Revisão: Silvina de Sousa

Paginação: Gráfica 99

Capa: Catarina Cardoso/Alma dos Livros

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

Depósito legal: 454 224/19

1.^a edição: maio de 2019

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada
ou reproduzida em qualquer forma sem permissão
por escrito do proprietário legal, salvo as exceções
devidamente previstas na lei.

AVISO:

A informação constante neste livro destina-se
apenas a fins de informação geral. Qualquer aplicação
do material estabelecido nas páginas a seguir é do critério
do leitor e é sua única responsabilidade.

PERMITE-TE AMAR-TE

Eu sei que tu
muitas vezes te sentes só.

Eu sei que tu
tens dado o teu melhor, tens feito o melhor.
Mesmo quando está tão escuro.

Eu sei que tu
acordas muitas vezes com vontade de não acordar.
E que te deitas outras tantas com vontade de esquecer.

Quantas vezes já disseste que o que precisavas
era de estar em coma durante um mês...
e depois acordar como se quando acordasses
por um passe de mágica estivesse tudo resolvido, não é?

Eu sei.
Eu sei que muitas vezes tu não sabes
como tens tantas lágrimas dentro de ti.
Porque choras mais do que um bebé acabado de nascer.
Eu sei que dentro de ti tu travas mais de mil lutas por dia
e não há ninguém que imagine a força dessas batalhas.
O desgaste.

Não há ninguém que saiba aquilo que tu realmente sentes.
Porque só tu sabes.

Só tu sabes o que sentes.
Só tu sabes o que vive em ti.
Só tu sabes o que morre e o que cresce em ti.
Todos os dias.

Mas eu tenho algo muito importante para te dizer:

Tu não estás só!
E mesmo que estejas só contigo nunca estarás só.
Porque tu és não uma gota do oceano mas o oceano.
O oceano só é oceano porque nele existem todas as gotas.

Não acredites no escuro.
Não acredites naquilo que os teus pensamentos dizem
quando te dizem que tu não vales, que tu és fraco,
que tu não és capaz.

É mentira!
Isso é mentira!
É só o teu medo a falar!
O medo mente-te!
Ele tem medo da tua força!
Sabes porquê?
Porque tu és FORTE!
Tu és tão forte que, se fosses toda a tua força, o medo não existia.
É isso que ele teme!
Não existir!
Ele usa-te para sobreviver!

Não acredites em quem te aponta o dedo,
em quem te pisa e rebaixa,
em quem não vê o brilho que tens nos teus olhos.
Não acredites em quem não te vê!

Sabes porquê?
Porque eles não sabem nada sobre ti!
Só sobre eles.
Tudo o que eles te dizem é sobre eles, não sobre ti.
De ti, só tu sabes.

Então diz-me:
Tens coragem de dizer que não és poderoso?
Tens coragem de olhar para ti no espelho, de te segurar as mãos,
de pôr a mão no teu peito e dizer-te que depois de tudo
tu não mereces ser feliz?

Olha-te no espelho, vê-te com cinco anos.
Lembras-te quando tinhas cinco anos?
Essa criança ainda está aí dentro.
Observa-a nos teus olhos!
És capaz de lhe dizer... que não a amas?

És capaz de lhe dizer que os sonhos dela são idiotas?
Que não os deve seguir?
Que ela é um fracasso?

Não, não é isso que pensas, pois não?

Diz-lhe!!! Diz-lhe tudo o que achas dela!!!
Dá-lhe amor!!! Dá-lhe o teu amor!!!
Aquele que muitas vezes tu dás a quem não merece.
Dá-lhe a ela. Dá-te a ti.
Dá-lhe o teu melhor! Dá-te o teu melhor!!!

Diz-lhe o quanto ela é incrível!!!
Diz-lhe o quanto merece ser feliz!!!
Diz-lhe o quanto merece ser amada, ser bem-sucedida.

E lembra-te!!!

Sempre que olhares para ti no espelho:
Ela és tu!!!

Tu és esse ser bonito.
Não tenhas medo.
Tu não estás só!
Permite-te amar-te.

UM MOMENTO NA VIDA

Há um momento na tua vida em que vais pôr tudo em causa. Em que te vais pôr em causa. E pôr-te em causa, tu e a tua vida, não é pera doce. Na verdade é como caíres dentro de um poço do tamanho do espaço inteiro – infinito. Parece, na realidade, não ter fim. E é aí. Exatamente aí. Sim, nesse buraco negro, gigante, e com um cheiro tenebroso, que vais saber quem és afinal. O que andaste a fazer este tempo todo? Em que metrópoles te esvaziaste ou te encheste e em que desertos te perdeste. Melhor! É justamente aí, nesse buraco quase a engolir-te inteiro, que vais saber o que não queres mais ser. O que não queres mais ter. Onde não queres mais estar. Renunciar! Esse é o primeiro passo da transformação.

Vais dando voltas no poço. O poço é pior do que um pântano. Além de estares no fundo, ainda há paredes que te asfixiam. As voltas confundem-te. A altura que tens de subir para chegares cá acima dá-te calafrios na barriga.

A tua ansiedade dispara a cada minuto. Já sabes o que não queres ser. Mas quem és tu afinal? O que raio estás aqui a fazer? Qual é o teu propósito? Do que és capaz? Qual é a tua força? As dúvidas são mais do que todas as moedas de todos os bancos do mundo. Só queres sair dali. Só queres uma direção. Mas nem sequer olhas para cima. Continuas às voltas.

Até que há um dia. Um dia como todos os outros. Em que acordas encharcado, sujo e farto de dormir no fundo de um mísero

poço e encontras um espelho. Um espelho meio partido que andava por ali e nunca tinhas notado.

Na verdade, não notavas nada. Estavas preso num ciclo. Pegas no espelho. E olhas-te. Mas vais olhar-te como nunca te olhaste e vais continuar sem saber quem és. Mas vais olhar para a tua cara, para os teus olhos e ver a tua alma espelhada neles. E vais continuar sem saber quem és. Mas vais querer saber tanto quem és como nunca quiseste saber nada na vida. Vais querer tanto salvar-te como nunca quiseste salvar-te na vida.

Porque és tu! És tu ali de frente! São os teus olhos! E tu vais acreditar em ti! Estás de frente para ti. É impossível não acreditares em ti. Naquilo que vales! Todos os picos que já atingiste, lembras-te? Todas as pedras que já pisaste e que te magoaram os pés, todos os vidros que te cortaram e te fizeram sangue nas linhas das mãos. E tu vais acreditar em ti! Vais acreditar tanto em ti! Que não vais querer outra coisa senão o teu resgate. E com tanta força, que vais começar a escalar o poço. Este é o segundo passo. Só tu te podes salvar!

A tua mente vai fortalecendo os teus pés. O teu coração vai ficando mais limpo. E a tua pele menos escura enquanto caminhas em direção à luz. E vais tropeçar enquanto escalas. Mas quando tropeçares irás afinar a direção e, quanto mais tropeças, mais rápido ficas na escalada. É aquela coisa de dar um passo atrás para dar dois em frente. E quando o Sol nasce, e estás a meio do poço, e o primeiro raio te trespassa os poros durante uns meros minutos, vais sentir um estrondo tão brilhante por dentro que te fará perceber que o teu modo de sentir não é o mesmo. Se antes sentias com a impulsividade, com o instinto, agora sentes com o peito, com a alma. E vais-te apercebendo, enquanto escalas o poço com quilómetros e quilómetros de altura, de que as tuas sensações, os teus sentidos, a tua consciência estão diferentes. E vais ficando mais forte. Mais perto da tua essência. Cada vez mais tu. Seremos nós trata-se de fazer o que realmente sentimos. É fazermos o que nos faz bem. É um cuidar de nós mesmos.

Depois de tudo, como poderíamos achar que mereceríamos menos do que isso? Amor-próprio. É aí que comesças a saber o que queres ser. O que queres ter. Onde queres estar. Este é o terceiro passo.

Normalmente pensamos que estamos a fazer o que sentimos, mas não. Estamos a fazer o que pensamos, a ser controlados por um Ego. Não devemos ser controlados por nada que tenha que ver connosco. Porque tudo o que tenha que ver connosco faz parte de nós. Não o inverso. Faz sentido o pensamento comandar-te? Se o pensamento é teu. E não tu dele. Autodomínio. Vais atingindo autodomínio na escalada do poço. Este é o quarto passo. E quando chegas cá acima, já não és o mesmo. És uma fénix. És um renascimento. Tudo é novo. Tu e o mundo. Porque os teus olhos são novos. E é essa a grande força da crise, da queda – perdes para te encontrares. E posso garantir-te que não há nada mais bonito do que a vida depois da morte.

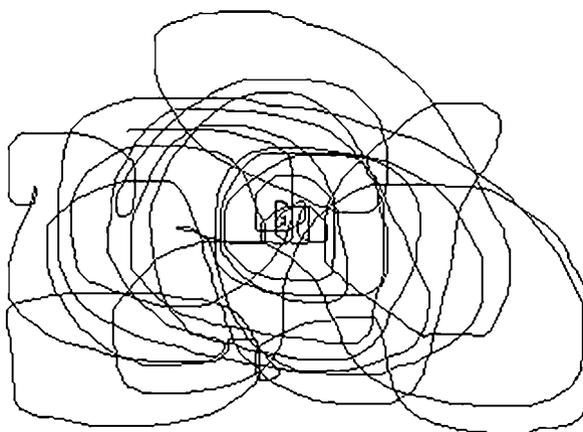
Se estás a ler isto e te sentes no fundo do poço, quero apenas dizer-te que esse fundo é exatamente o começo em direção ao teu pico. Pega no espelho. Olha. Vê. Mergulha em ti. Agarra-te. Muda o *chip*. E escala-me esse poço como se fosse o último dia da tua vida.

AQUILO QUE NINGUÉM VÊ

Corremos demais. A uma velocidade alucinante. Não vemos. Não estamos. Não somos o lugar onde nos encontramos. Apenas saltamos e corremos o mais rápido possível como se tivéssemos de apanhar, não um, mas todos os comboios que pudermos. Queremos destinos, não viagens. Queremos chegar. Queremos ganhar. Queremos que o caminho até à meta passe bem rápido. E se conseguirmos estalar os dedos e estar na meta, melhor ainda.

Não ia nem a metade da suposta esperança média de vida. E o meu organismo estava arreventado de uma ansiedade feroz que se materializou numa quantidade enorme de borbulhas nas costas, numa queda de cabelo incomum, nas mãos sempre húmidas e, sobretudo, no estômago ferido submetido a todo o tipo de remédios e tratamentos médicos sem quaisquer melhoras. A minha mente estava terrivelmente esgotada. A pressão. A pressão que o mundo nos coloca sobre sucesso, estatuto, profissões, família, casamento, filhos, dinheiro. A pressão atual sobre propósitos de vida. Sobre pensar e ficar rico. Sobre leis de atração para chegar ao sucesso. Não que essas leis e o sentido de propósito estejam errados, mas talvez os fins não sejam os mais apropriados. Porque o fim tem de ser o sucesso material? Porque o propósito de vida tem de estar ligado a uma profissão? O propósito de vida não será vivê-la? Experimentá-la? Atraindo para nós, não em primeira mão o materialismo, mas o oposto, a abundância sem Ego? E depois de a atrair não chegaremos, então, ao tipo de abundância material que queremos no imediato?

Sentia-me mais ou menos assim:



Eu tinha de parar.

Sentia isso no mais fundo de mim.

Eu tinha de parar.

Esta frase repetia-se na minha cabeça como um disco riscado. Às vezes pensava em morrer. Outras vezes em ir para o Tibete. Tudo era válido desde que incluísse sair de onde estava. Mas ninguém foge do que leva dentro. Ninguém foge de si mesmo. Onde quer que estejamos, as feridas vão estar lá. As causas vão estar lá. E foi com essas causas que marquei um encontro. E iniciei um mergulho dentro de mim.

A minha mãe esteve grávida de uma menina, que nasceu prematura aos seis meses, ficou na incubadora dois dias e partiu para uma nova vida.

Nasci um ano depois. Talvez por isso tenha sido uma criança muito acarinhada por toda a família. Sempre tive tudo o que queria. Raramente ouvia um não. E quando o ouvia, conseguia-o transformar em sim. Sempre fui boa a negociar. A dar a volta aos outros como forma de obter o que queria. E foi por não me deparar com o fracasso, com a disciplina, com a responsabilidade, com o

sacrifício, e com uma série de outras coisas, que me espalhei ao comprido aos quinze anos, quando me apaixonei pela primeira vez.

Uma paixão avassaladora, meio platônica, atirou o meu Ego ao chão. E depois, espancou-o, atropelou-o e esfolou-o vivo sem dó nem piedade. Eu não estava preparada para o embate do fracasso. Para nenhum, na verdade. Muito menos para a agressividade daquele. E foi esse embate que me virou do avesso. Foram quinze anos. Quinze anos a pensar que esse avesso era o meu lado certo. Aliás, que era o único lado. Esqueci-me do outro. Já não sabia sequer que o tinha. Deixei de saber quem era.

Passamos dias, semanas, meses, anos engolidos por uma capa que tecemos para tapar as feridas. Para nos esquecermos do que dói. Porque doer não é bonito nem atrativo ao mundo lá fora, além de que é incomodativo para nós.

Se fomos magoados no passado, não queremos voltar. E por vezes tornamo-nos idênticos ao que nos feriu. Porque achamos que aquilo que nos feriu ganhou. E nós perdemos. Então, juramos nunca mais sermos vulneráveis, nunca mais amar, nunca mais nos entregarmos, nunca mais sermos bons para ninguém. A vulnerabilidade passa a sinónimo de fraqueza. E a nossa essência, a nossa pureza, a nossa alma, o melhor de nós passa a ser tapado por uma capa tecida pela mente como forma de sobrevivência ao mundo. Exato, sobrevivência. Com a capa, passamos a sobreviver. Nunca a viver. Quem vive é aquilo que somos. Não o que parecemos ser. Se aquilo que somos está escondido, asfíxiado, trancado, então a Vida estará exatamente no mesmo registo.

Passei quinze anos a tentar ganhar em tudo para colmatar o vazio desse fracasso, que parecia não ter fim. Imagina quinze anos numa maratona sem parar. Sem paragens.

A minha Mente e o meu Ego procuravam desesperadamente conquistas amorosas, emoções fortes, devastadoras. Quanto mais complicada era a pessoa que se me deparava, mais eu a queria. Mais

a desejava conquistar. Superar o desafio. Ganhar. Assim que conseguia o meu objetivo inconsciente, partia noutra direção. Porque a seguir a ganhar deparava-me novamente com a ferida. Esbarrava outra vez com o vazio. E era o que mais temia. Era ele que não queria enfrentar. Era dele que fugia com todos os pés que tinha e mais alguns que conseguisse inventar.

(Obviamente que não tinha noção de nada. Nem das feridas. Nem das causas. Muito menos que estava numa corrida frenética para colmatar um vazio vindo não sei de onde. Eu não tinha noção de nada. Apenas corria. E quanto mais corria, mais longe de mim ficava.)

Quando o terramoto me bateu à porta, aos quinze anos, iniciei um caminho pela escrita e pela música. Elas foram o meu porto seguro. Era no papel que gritava. Era na música que a minha dor dançava. Era assim que a transformava. Em arte. E é, talvez, uma das coisas mais bonitas da vida, quando transformarmos dor em arte.

Aos dezasseis anos desisti da escola. Não sabia se era temporário. Apenas me sentia completamente derrotada, devastada. Engolida pelo desgosto. Sem forças. Sem poder cognitivo. E com uma vontade enorme de deitar tudo para o alto e sair para o espaço como uma louca. Até aí, sempre fui uma aluna excelente.

Os meus três focos eram a família, os estudos e o desporto. Troquei todos pela aparentemente atraente paixão amorosa. Pela destrutiva paixão amorosa. Era assim que eu a vivia. E como fracasei também aqui, na área profissional, nos anos seguintes senti-me culpada, atrasada em relação aos outros e frustrada. Esta era mais uma das minhas maratonas. Na realidade, vivia em maratonas paralelas. É como caíres e ficares para trás. Como estares em último e queres ser o primeiro a cortar a meta. Quando te levantas, tens

de virar um foguetão. Construía trampolins. Acho que foi a coisa que mais fiz. Construir trampolins para tudo na vida. Passei de querer ser médica veterinária para psicóloga.

Voltei a estudar dois anos depois, optei por um curso profissional de *marketing* e publicidade na tentativa de rapidamente chegar ao mercado de trabalho para colmatar aquele espaço vazio de dois anos (trampolim). Depois de acabar os três anos de curso, decidi ir para a Faculdade de Psicologia. Sempre gostei de psicologia clínica, mas cheguei ao terceiro ano e optei pelo mestrado de psicologia social e das organizações, já que era um dos cursos com maior taxa de empregabilidade (trampolim). Eu não queria ficar para trás. Antes pelo contrário, desejava ser um foguetão e lutar contra o tempo e o fracasso que continuavam ali pendurados todos os dias no espelho.

Ainda a terminar o último ano, estava empregada na minha área. Era fácil dar a volta numa entrevista de emprego. Eu dava aquilo que eles queriam ouvir. Fácil. Rapidamente subi de estatuto. Optei sempre pela área de gestão de recursos humanos na vertente comercial, era a minha praia em termos comunicativos e facilmente era selecionada (trampolim). Até que cheguei a um estatuto «máximo», a diretora de recursos humanos numa empresa conceituada. Sentia que apanhara todos na maratona. Estava na frente. Sentia que dera no passado dois passos atrás para dar cinquenta em frente. O mesmo acontecia nos relacionamentos. Conquistara tudo. Tudo era fácil. Os meus trampolins comunicativos e o meu desenvolvimento mental tinham-me conduzido à vitória.

Mas o que significa realmente vitória? A vitória que a sociedade nos impinge? O que é estar na frente? A sociedade quer pessoas produtivas, focadas nas suas tarefas e pouco reflexivas. Desenvolvi a mente. Estourei o corpo. E pouco desenvolvi a alma. Aspetos como paciência, resiliência, bondade, generosidade, gratidão, paz de espírito, compaixão, integridade, perdão, escuta ativa, genuinidade, tolerância, dar, dar sem o intuito de receber,

estes aspetos da alma não foram desenvolvidos, não foram vividos, experienciados neste tempo. Pelo contrário, encontravam-se guardados na despensa por baixo das escadas. No escuro. Como se estivessem de castigo.

Nós andamos com o foco errado. É claro que a mente deve ser desenvolvida. Mas não é ela que nos leva ao objetivo que queremos. Essa tal felicidade que procuramos. Essa tal felicidade de que todos falam. Esse estado não poderá estar ligado a um espírito de sobrevivência. E é para isso que a mente serve. Esse estado está ligado à vida! A viver! A sentir! A experienciar! E esses aspetos pertencem à alma! À essência! Andamos à procura do tesouro no mapa errado. Ele não está no sucesso profissional. Não está na casa com piscina. No *Ferrari* que saiu este ano. Na conta bancária recheada. Nem na quantidade de seguidores nas redes sociais. Ele está dentro! Nunca fora! Ele está na capacidade de sermos nós próprios. De nos sentirmos bem connosco. E só nos sentimos bem connosco quando somos bons! Quando somos bondosos, generosos, quando temos compaixão, perdoamos, compreendemos e quando somos gratos. Lembras-te quando ajudaste aquela pessoa? Como te sentiste? Lembras-te quando perdoaste? E quando foste perdoado? Sabes quando aquela pessoa que amas sorri para ti? Felicidade é isso. Nunca outra coisa. Vem de dentro!

A minha casa interior estava apinhada de taças. Taças de profissões e de relacionamentos. Taças de tudo e mais alguma coisa. A minha mente, embora desenvolvida, estava verdadeiramente esgotada, despedaçada, espicaçada. O meu organismo sentia-se cansado desta submissão à corrida constante da mente e deste impulso de vitória obsessivo para colmatar um vazio que continuava lá. Desenvolvi a mente. Mas a minha alma passava pouco mais da estaca zero.

A minha profissão não me realizava a alma, não me desenvolvia a alma. Usava nela talentos que pertenciam exclusivamente à

mente. Ao meu lado sombra. Passei quinze anos a viver na sombra. Confundi-me com ela. Pu-la em primeiro plano. Em que o único propósito era ganhar taças e dinheiro. E não há nada mais vazio do que taças e dinheiro.

Aos vinte e oito anos deixei o emprego e ingressei numa busca incessante pelo meu propósito de vida aliado à profissão. Um vazio enorme comia-me por dentro. Procurava, voltava a procurar e não encontrava propósito nenhum. Não havia nada que eu quisesse. Ou que me fizesse pôr mãos à obra. E não chegava a lugar algum. Porque, inconscientemente, tudo o que queria invadia-me de um medo tão tenebroso que, assim que me surgia na mente, essa ideia era descartada. Medo de tentar e não conseguir. Medo de não atingir o sucesso que ambicionava. Ou que os outros esperavam de mim. Medo de me desiludir. Medo de desiludir. Medo de não ser alguém. Como se ser alguém se tratasse daquilo que temos e não do que somos, seja lá o que façamos. Sentia-me um fracasso novamente.

Na realidade, a ferida sempre esteve lá. Só que agora eu estava de frente para ela. Mas a ferida do caminho profissional não chegou para me tirar o chão. Por isso, voltei a deparar-me com relacionamentos amorosos fracassados. Eu não conseguia conquistar as pessoas por quem me apaixonava. Não ao ponto que queria. Estava tão escuro dentro de mim que procurava no outro aquilo que eu não me conseguia dar. Eu não estava ali para dar. Mas sim para receber. E quanto mais queria, menos recebia; e quanto menos recebia, mais a ferida me olhava. Porque o meu vazio não era tapado pelo outro. Como se o outro tivesse de fazer o trabalho por mim. Esta é uma das maiores falhas dos relacionamentos – estamos neles para obter algo, para receber, para tapar algo, em vez de estarmos neles para investir algo, para dar. Porque o Amor é isso mesmo, é dar, é investir, é experienciarmos quem somos através do outro, é experienciarmos o que temos de melhor. E só saberemos o que temos de melhor e quem somos nós através do que damos. Receber é uma consequência, e não deve ser esperada. No Amor, damos por vontade. Nem conseguimos não

dar. O Amor grita tão alto, transborda tanto que não há outra hipótese além de dar. E dá desinteressado. Dá porque é a sua natureza.

Atraímos relacionamentos condenados ao fracasso porque nos relacionamos com capas. Não com almas. A nossa capa atrai outra capa. E é por isso que nos sentimos insatisfeitos. Porque as pessoas que atraímos têm que ver com a nossa capa, não com a nossa alma. Têm que ver com a nossa Mente, com o nosso Ego. Por isso gostamos de desafios, de turbulência, de complicações, de amores proibidos, de amores platônicos, de amores não correspondidos. Porque esses são um desafio para a Mente, a Mente sente-se ativa, desafiada. O Ego sente-se em pulgas. A nossa alma gosta do oposto, de amor, cuidado, proteção, lealdade, paz, tranquilidade, reciprocidade! Mas se temos a Mente na linha da frente, se a capa é o principal plano, então, atrairemos sempre vulcões, maremotos e furacões. Nunca um arco-íris. Assim, quando nos queixamos que só atraímos coisas más e que não temos sorte nenhuma e que só gostávamos de um pouco de sol, é como dizermos que gostávamos que nos saísse o Euromilhões e não jogarmos.

Se queres Sol, sê Sol. Se queres Alma, sê Alma.

Recorri várias vezes ao álcool como forma de desaparecer por uns instantes e ao tabaco como autodestruição inconsciente. O álcool é, na verdade, uma droga legalizada que nos é impingida desde cedo. Bebemos para esquecer. Bebemos para escapar. Bebemos para ter coragem. Bebemos para que se passe alguma coisa. Bebemos para comemorar. Bebemos por tudo e por nada. O álcool adormece. É como um tapete que tapa o pó. Só que o pó está lá todo por baixo. E para ele desaparecer temos de o limpar. Colocar qualquer coisa por cima não dá resultado. Mais tarde desenvolvemos rinites, sinusites e outras alergias, e não percebemos de onde vêm. Vêm do pó que está por baixo do tapete. Só que já não nos lembramos dele. Porque só vemos o tapete.

Tudo em mim gritava para mudar. A mente. O corpo. A alma. Comecei a não suportar o conflito. Qualquer tipo de embate. Tudo era um gatilho para um ataque de ansiedade em que a minha pele rebentava com um género de borbulhas pequenas e avermelhadas, as minhas mãos ficavam húmidas e o estômago rebentava num frenesim de azia de manhã à noite. Passei dois anos com uma azia terrível vinte e quatro sobre vinte e quatro horas. Tudo queimava aqui dentro. O meu tronco crepitava. A barriga. O peito. O pescoço. Tudo crepitava. Às vezes tinha a sensação de que se expirasse pela boca me tornaria um dragão e queimaria qualquer coisa à minha frente.

Estava terrivelmente perdida. E perdermo-nos é o primeiro passo para nos reencontrarmos.

Tudo me levava para dentro do poço. Mais fundo. Mais fundo. Mais fundo. Até que bati no fundo. E foi quando senti que só tinha a ponta do nariz fora daquela água suja, inundando-me e asfixiando-me, que luzes dentro do poço se começaram a acender. Foi aí que percebi onde estava. Foi aí que vi à minha frente um espelho. Ao princípio não me reconheci. E neguei-me, por medo. Medo de saber quem era. Medo de não me aceitar. Medo de que os outros não me aceitassem como era. Mas todos os dias falei com aquele espelho. E, com o tempo, não só me recordei de quem era, como passei a gostar de mim.

Foi aí que a minha viagem começou.

O que está fora é um espelho.

Tudo está dentro.

Rasga a capa!

DEIXA VIR. DEIXA IR.

Num processo de transformação, talvez
a coisa mais difícil de se modificar seja o apego.

«Se eu gosto da pessoa, é óbvio que tenho medo de a perder.
Porque não a quero perder. Porque não quero ficar sem ela.»

O que é isto do desapego?

Eu resumiria em duas palavras: MÃO ABERTA.

Temos medo de perder porque não nos temos a nós.
Porque fazemos de coisas e pessoas o nosso chão.
E se os perdermos, deixamos de ter esse chão.

Mas e se o nosso chão passasse a ser nós mesmos?
Será que esse medo de perder algo ou alguém
não diminuiria automaticamente?
Então, apego não se tratará de uma curva perigosa no amor-próprio?

Nós entregamo-nos às pessoas de forma dependente.
Avassaladoramente dependente.
Porque não nos temos a nós.
Então estamos terrivelmente carentes.
Sentimos um vazio enorme que nos engole por dentro.
E colocamos uma âncora em algo ou alguém para cobrir esse vazio.
Ei! Ninguém vai cobrir vazio nenhum em ti!

És tu que faltas em ti!
Nada pode substituir-te! Nada! Nada nem ninguém!

Porque tens medo de estar sozinho?
Porque tens medo de te encarar?
És tu!
Tens medo de ti, porquê?
O medo é o maior mentiroso!
Vou contar-te um segredo:
Assim que o enfrentas, ele desmorona-se como areia
que escorrega por entre os dedos.

Se eu achar que alguém que tenho na minha vida é o meu chão.
Vou morrer de medo todos os dias da minha vida,
que esse alguém se vá embora.
Porque, se ele se for, fico suspensa.

E o que fazemos?
O que isto gera?
Aprisionamento.
Criamos gaiolas aos outros para eles não se irem embora.
Fechamos a mão. Apertamos. Sufocamos.
Fazemos filmes na nossa cabeça gerados pelo medo.
Temos ciúmes gerados pelo medo.
Não permitimos sequer que o outro vá apanhar ar.
Com medo de que ele voe.

Apego é enclausurar numa gaiola.
Desapego é nem haver gaiola.
É bosque. É livre. É aberto. É puro. É o que for. Sem medo.
Porquê sem medo? Porque nos temos a nós – amor-próprio.
Tu és a prioridade da tua vida. Tu és a personagem principal.

Coloca o seguinte na tua secretária:
As pessoas são um bónus.
E são mesmo. As pessoas são um bónus.
Ninguém é o teu chão. O teu chão és tu!
As pessoas são passagens.
Algumas mais curtas, algumas mais longas.
Não há que ter medo da partida.
A partida, tal como a chegada, traz sempre,
sempre o que precisamos.
Tudo é aprendizagem.

Não temas que tudo mude. Teme que nada mude.

Desapego não se trata de menos intensidade.
Menos paixão. Menos amor.
Aliás, trata-se exatamente do oposto.
Mais amor. Menos ego.

Já viste algum jardim a caçar e a enclausurar borboletas?
Não, pois não?
Cuida do teu jardim. Elas virão até ti.
E estarão em ti até acharem que devem estar.

Sê como o jardim. Observa. Aprecia. Usufrui!
Deixa vir. Deixa ir. Deixa voltar a vir. Deixa voltar a ir.