

ISABEL BAÍA MARQUES

*Mulheres Fortes
Também Choram*

**PRIMEIRA
PARTE**

Já te sentiste tão perdida a ponto de nada te fazer sentido?
Eu estava assim.
Exatamente aí.
No nevoeiro cerrado.
Por mais que eu caminhasse,
o nevoeiro parecia não terminar.
Só existia o branco à minha volta.
Como se estivesse num espaço vazio.
Não sabia para onde ir.
Nem o que fazer.
Na minha cabeça havia uma voz.
Uma voz que me pressionava ferozmente a fazer algo.
Faz algo!
Faz algo!
Tens de fazer!
Faz!
Não podes estar assim!
Não podes estar perdida!
Não podes estar triste!
Tens de fazer algo!
Não podes estar mal!
Não podes não saber o que fazer!
Não podes!
E essa pressão esmagadora na minha mente
afundava-me ainda mais para dentro
de um nevoeiro cada vez mais cerrado.

Sem me sentir culpada por não estar bem.
Sem me sentir culpada por não ser forte a tempo inteiro.
Sem me sentir culpada por estar frustrada comigo,
com a minha vida, com o que quer que seja!
Eu não estou numa competição!
Eu estou a viver!
Eu quero viver!
Por que raio tenho de estar bem o tempo todo?
Por que raio tenho de me sentir sempre no pico da montanha?
E as coisas que se aprendem nas subidas?
Nas descidas?
Por que raio tenho sempre de me sentir
completamente encontrada?
Quando foi exatamente quando estava perdida
que cheguei aos maiores picos que já atingi.
Perder-me também é caminho!
O nevoeiro também é caminho!
Também faz parte dele.
Nunca estamos parados.
Nunca estamos no mesmo sítio.
Embora não vejamos o caminho em pleno nevoeiro,
estamos a andar.
E um dia o nevoeiro passa e iremos ver que os nossos pés
nos levaram exatamente aonde tínhamos de ir.
Nada é o mesmo.
A vida é mudança.
Esta é a única certeza que podemos ter.
Tudo muda.
Tudo se transforma.
Nada se repete.
A vida é uma verdadeira metamorfose.
É preciso aceitar.
É preciso aceitar as várias fases da vida.

Como a mudança das estações.
É preciso aceitar a chuva, o sol, o frio, o morno,
o gelo, a vida, a morte, o início, o fim
e o que fica entre tudo isto.
Não podemos ser sempre verão.
Imagina o mundo sem chuva!
Nada existia.
As flores, as árvores, as frutas.
A chuva é necessária.
É muito necessária!
E faz absolutamente parte do caminho.
Não podia estar triste por estar triste.
Isso fazia com que eu estivesse mais triste
do que era suposto.
Uma tristeza por cima de outra tristeza.
Tinha de aceitar a minha tristeza.
Tinha de a escutar.
A tristeza existe por um motivo.
Ela tem uma função.
Assim como todas as emoções.
Ela traz-nos uma mensagem.
Ela redireciona-nos para o nosso destino.
Ela mostra-nos o que nos falta.
O que precisamos de limar.
Que ferramentas precisamos desenvolver.
Porque ainda não estamos onde queremos estar.
Por que raio estava eu triste?
O que me faltava?
Do que tinha medo?
E tu?
Enquanto não escutarmos a nossa tristeza,
ela não se vai embora.
Há uma missão ali.

Na existência da dor.
Só quando entendemos o motivo, ela desaparece.
Tinha perdido a minha página profissional há mais de dois anos.
Foi pirateada.
De repente, um trabalho de vários anos tinha sido completamente desfeito em milésimos de segundos.
Todo o meu sonho tinha sido despejado como um autoclismo.
De um momento para o outro, podemos perder tudo.
Perdi toda a carteira de clientes que tinha conseguido nos últimos anos.
Perdi todas as recordações dos lançamentos e pós-lançamentos dos meus livros.
Todos os *feedbacks* que fazia sempre questão de partilhar com todos os que me liam.
Todas as mensagens.
Todas as pessoas que seguiam o meu trabalho.
Perdi tudo o que tinha conquistado até à data a nível digital.
E se as pessoas não se lembrassem mais do meu trabalho?
Não me procurassem mais nas livrarias?
Eu tinha desaparecido do mapa.
Literalmente.
Iria alguém lembrar-se de mim?
O meu carro capotou.
Tive um acidente tão grave que perdi totalmente o meu carro.
Tinha terminado de o pagar dois meses antes.
O meu relacionamento tinha chegado ao fim da linha.
A minha saúde estava a acusar um intenso desequilíbrio até descobrir que estava anémica.
Tudo na minha vida parecia estar a entrar em colapso.
Senti que tinha levado uma machadada repentina.
Estive os dois anos seguintes a pensar que, se o Universo retirou o que retirou do meu caminho,

talvez esse não fosse mais o meu caminho.
E afundei-me.
Tentei escrever o meu terceiro livro dezenas de vezes.
Mas sempre que tentava surgia a voz na minha cabeça.
Quem vai comprar os teus livros agora?
Não há ninguém!
Vais fracassar!
Vais perder!
Não é por aí!
Ninguém quer saber!
E eu instantaneamente bloqueava.
Eu simplesmente bloqueava.
Largava a caneta e as páginas.
E terminava a tentativa ali mesmo.
Agora mesmo, ela está a aparecer na minha cabeça.
E eu estou a continuar a escrever para não a ouvir.
Estás a ler-me, certo?
Se estás a ler-me, a minha voz não tinha razão nenhuma!
Eu cheguei até ti.
Vês?
Tu também tens uma voz?
Que te diz que não consegues?
Que ninguém quer saber?
Que não vai dar certo?
Que vais perder?
A tua voz é igual à minha.
Ela tem um nome.
Chama-se Medo.
Autossabotagem.
Não a ouças!
Se ela aparece é porque aquilo que queres é gigante.
É algo muito importante para ti!
É por isso que a voz aparece.

O medo só aparece quando há uma ameaça.
Não o ouças.
Ouve-te.
Não ouças ninguém!
Ninguém sabe nada do que deves fazer.
Porque ninguém está no teu corpo.
Nem nos teus sonhos.
Ninguém é a tua alma.
Ninguém és tu!
Todas as respostas que os outros te irão dar
será com base no caminho deles, não no teu!
Só tu sabes o que te toca.
O que te mexe.
O que te move!
E tu tens de fazer o que te toca, mexe e move!
Quanto mais te tocar, mais terás de fazer!
Agora mesmo, ela calou-se.
A minha voz.
Dentro da minha cabeça.
O medo.
Porque eu acabei de escrever isto.
Fala com o medo.
Não lhe dê tréguas!
Enfrenta-o!
Presta-lhe os teus motivos!
Mostra quem comanda o barco!
Não é ele!
És tu!
Ele está dentro de ti!
Tu tens a capacidade de o retirar.
De não o ouvir.
Tu és maior do que o teu medo!
Lembra-te: é ele que está dentro de ti.

Não tu dentro dele!
Estive mais de dois anos a tentar escrever.
A ceder à voz.
Ao medo.
Essa voz, esse medo, faziam com que me distanciasse
daquilo que me movia.
Era por isso que eu estava triste.
Eu não estava triste porque tinha perdido a página
e a minha carteira de clientes ou o meu carro
e o meu relacionamento ou a minha saúde.
Eu não estava triste pelo que perdi.
Eu estava triste porque eu estava cada vez mais longe
da minha essência!
Depois de perdermos, ficamos com medo!
Medo de que aconteça outra vez.
Medo da dor.
Medo do fracasso.
Medo da perda.
E o medo faz com que nos encolhamos.
Vivamos dentro de uma caixa.
Faz com que não vivamos.
Sobrevivamos.
Eu estava triste porque estava longe do meu caminho!
Eu estava no nevoeiro e no vazio porque o medo
me levou para longe de mim!
É isso que o medo te faz!
Ele leva-te para longe de ti.
Se lhe cederes.
Não cedas!
Não cedas!
Segue a tua paixão.
Segue o teu fogo.
Segue o que te estremece.

Segue aquilo que cintila em ti.
As estrelas dentro de ti.
Os teus sonhos.
O que amas.
O que te faz acordar de manhã.
O que te dá sentido aos dias.
Usa o medo!
Não o deixes usar-te.
Usa-o tu!
Ele é um excelente sinalizador daquilo que realmente importa.
É como uma bandeira a apontar o caminho.
Uma bússola.
Onde ele estiver, é para lá que deves ir!
E vai de ouvidos tapados.
Apenas vai.
E de mão no peito.
Houve um dia em que parei para escutar a minha dor.
Não a mandes embora!
Não a reprimas.
Não forces estar bem.
Não fujas dela!
Tu precisas de a escutar.
É pelas feridas que entra a luz.
E tive um momento de inspiração.
Aquele momento em que se dá um clique dentro de ti, sabes?
Naquele momento, tu percebes tudo!
Todas as peças se juntam!
É isto!
Está tudo bem em não estar tudo bem!
Eu vou escrever sobre a chuva!
Sobre a chuva e sobre as suas bênçãos.
Sobre a trovoada e sobre as suas bênçãos disfarçadas.
Sobre a queda e a aprendizagem.

Sobre os erros e os presentes que encontrei
no final de cada um deles.
Sobre cada história de cada lágrima.
É isto!
Ser-se autêntico.
Escrever o que sinto, seja verão, seja inverno.
Como desistir na primeira pedra?
Ou mesmo na décima?
Como desistir do nosso caminho?
Do que se ama?
Não!
Nem eu, nem tu!
Não é?
Não se desiste do que nos dá vida.
Não se desiste do que nos enche o peito!
Não faz mal se cair.
Isso vai levar-me aonde tenho de ir.
Cair faz parte.
Mas desistir é um ponto final.
Não coloques um ponto.
Coloca uma vírgula.
Descansa se for preciso.
Mas não desistas de ti.
Às vezes, o sucesso vem no vigésimo livro.
A Coca-Cola, no primeiro ano, vendeu apenas
vinte e cinco garrafas.
José Saramago encontrou o amor da sua vida
aos sessenta e quatro anos.
É de fracasso em fracasso que se chega à vitória.
Seja ela qual for.
É de pedra em pedra que se chega ao nosso caminho.
Vês a importância do fracasso?
Da tristeza?
De não estares bem?

Sê fiel a ti.
Ao que sentes.
Sempre.
Eu quero que saibas que não tens de estar bem o tempo todo.
Que a chuva é essencial.
E que tem uma missão muito importante na tua vida.
A tua dor tem algo para te dizer.
Escuta.
Talvez a tua dor esteja espelhada nas páginas deste livro.
Talvez este livro te mostre a lição de que a tua dor te fala.
Talvez este livro altere toda a tua perceção.
Para que a tua dor possa realmente ir-se embora
e passares à próxima fase.
Eu quero partilhar contigo tudo o que aprendi
nos momentos em que caí.
Tudo o que aprendi nos momentos em que doeu.
Todas as lições que estavam nos pedregulhos do caminho.
Todos os sentidos dos nãos.
Todas as portas fechadas.
Todo o significado do nevoeiro.
Eu quero partilhar contigo que tudo nos leva ao nosso destino.
Tudo!
A tempo e horas.
Olha eu aqui!
Olha nós!
Eu e tu aqui.
Agora mesmo.
Este livro só existe por ter existido nevoeiro,
pedras e lágrimas em mim.
Nada acontece por acaso.
E tu estás exatamente onde tens de estar.
Neste momento, aqui.
Mulheres fortes também choram.
Está tudo bem em não estar tudo bem.
E eu vou mostrar-te.