

MANUEL CLEMENTE

**SE SENTES,  
NÃO HESITES**

## LEVANTAR VOO

*Quando tu estiveres pronto, o mundo estará pronto.*

NBC

«Eu só quero ser feliz» – talvez a frase mais citada e intemporal de sempre. No fundo, todos queremos estar bem e em paz. Todos almejamos uma boa vida, daquelas que valem mesmo a pena. Sendo isto tão natural e transversal a cada um de nós, porque será que, ao mesmo tempo, parece tão utópico e inalcançável? Estamos a fazer algo de errado? Estamos, ao menos, prontos para ser felizes?

A felicidade não é uma constante. Se assim fosse, rapidamente ficaríamos infelizes de tão aborrecido que seria. Este estado de paz e harmonia também não depende totalmente daquilo que nos rodeia: pessoas, situações ou bens materiais. Da mesma forma, nem a autoestima nem o amor-próprio se importam com o exterior. Consoante abordarmos estes factos, tanto pode ser libertador como assustador. Libertador porque entendemos que apenas dependemos de nós próprios, não estamos totalmente sujeitos à sorte ou ao azar. Por outro lado, podemos assustar-nos com tamanha responsabilidade. A partir do momento em que assumimos a vida, as «desculpas» evaporam-se.

Nós viemos ao mundo para estar bem – é essa a minha convicção. Existe uma grande vantagem que todos temos, mas que muitos optam por descartar: o poder de acreditar naquilo que quisermos. Ninguém pode escolher por nós as nossas convicções. A base da transformação da vida passa, numa fase inicial, por acreditarmos em tudo o que nos faz bem. Quando escolhemos uma crença, estamos a moldar a realidade. Mesmo que de uma forma inconsciente, a atenção e a energia que depositamos em algo acaba por influenciar tudo à nossa volta. Sem esta ambição saudável e ponderada, a missão «felicidade» torna-se bastante mais árdua.

Algo que também dificulta enormemente esta experiência terrena são os condicionalismos. Apesar de nascermos todos diferentes, rapidamente começamos a ser «normalizados». Seja na forma de vestir, na religião, na educação, nas tradições – uma lista infindável de limites que nos vão sendo impostos. O meio em que crescemos pode ser visto como um molde que, alegadamente, nos vai ajudar a encaixar melhor naquele contexto. Estas influências condicionam por completo o nosso sistema de crenças. Passamos a acreditar que somos o nome que nos deram, a família em que crescemos, as escolas em que estudámos, os bens que possuímos ou o trabalho que exercemos. Será possível sermos aquilo que fazemos ou temos? De todo. Somos muito mais do que isso e, quando chegamos a essa conclusão, temos o primeiro vislumbre do «despertar» de que tanta gente fala nos dias de hoje.

Não importa a fase da vida em que estamos, é sempre possível alterar o nosso comportamento para, gradualmente, começarmos a assistir ao nascimento de um novo «eu» que, na verdade, sempre aqui esteve. O processo pode não ser simples, mas certamente será mais fácil do que viver uma vida

inteira sendo outra pessoa. Está na hora de ver que existem pessoas e situações que precisamos de podar para dar lugar a outras mais fortes e consistentes. Deixar de ser refém das expectativas interiores e exteriores. Questionar tudo o que nos é imposto: porque será que é assim e não de outra forma? Perceber que o ódio, o rancor e a mágoa que temos por alguém, no fundo, só nos prejudica a nós próprios. Desmentir o «não tenho tempo». Deixar de resistir à mudança – a única constante que podemos dar como adquirida. Ter orgulho em desistir das batalhas que não importam. E, fundamentalmente, viver o amor à vida, aos outros e a nós próprios.

Chegou o momento de descolar e desapertar os «sintos». Sê muito bem-vindo a bordo e, sempre que sentires, não hesites.

*A ver se não me esqueço:*

O caminho que eu faço  
Depende mais dos meus pés  
Do que dos sapatos que calço

Não importa

Como começa

Nem como acaba

Mas sim como acontece

## NÃO TENHO TEMPO

As horas voam e os dias passam. A vida é curta e, talvez por isso, poucos são aqueles que conseguem que lhes sirva. Mas, pelos vistos, ainda há tempo. Sobra que chegue para nos vangloriarmos de não o termos. Erguemos a nossa agenda ocupada na esperança de sentir que temos uma vida preenchida. Olhamos para o relógio e apressamos o passo. Sentimos que o tempo passa a correr, mas nós, espremidos pelos ponteiros impiedosos, limitamo-nos a andar. Que tempos são estes em que parece que o tempo não nos dá tempo? Será verdade?

Na minha opinião, há dois tipos de mentirosos. O primeiro é aquele que engana os outros, mas está consciente não só da verdade, mas também da sua falta de honestidade. O segundo tipo, mais comum do que imaginamos, é aquele que, além de enganar os outros, consegue também enganar-se a si próprio. Muitos de nós, se nos observarmos com imparcialidade, chegaremos à triste conclusão de que somos mentirosos do tipo 2. «Não tenho tempo», eis a justificação mais frequente desta maleita social. Muitas vezes disfarçada de «desculpa», esta mentira à paisana visa desresponsabilizar-nos da nossa própria vida. É uma espécie de almofada sobre a qual encostamos a consciência e pensamos: «Até vivia como quero viver, mas não tenho tempo.»

Que alívio.

Somos engenhosos. Ora não temos tempo, ora já o estamos a fazer. De autómatos a autónomos em menos de nada. Será? Fabricamos tempo nos tempos que já morreram – já reparaste? Fazemos tempo quando o estamos a gastar e, de repente, a falta de tempo deixou de ser uma preocupação. Se os tempos mortos já não estão entre nós, é por nossa culpa. Fomos nós que não lhes soubemos dar vida e fomos nós que os enterrámos na cova do marasmo. Preenchemos essas horas com tédio, vazio e aborrecimento. Provavelmente aconteceu o que acontece sempre. Não tivemos tempo para agarrar os tempos moribundos. Fazer o luto está fora de questão, ora não fôssemos nós os «tempicidas».

Mudam-se os tempos, escondem-se as vontades. Conservamos amizades em grupos de WhatsApp e deixamo-las suspensas algures entre o «já não nos vemos há tanto tempo» e o «temos de combinar qualquer coisa». Não fazemos tempo para os amigos e trocamos o «como estás?» por um estado do Facebook que nos vai pondo a par das novidades. Enquanto vamos deslizando pelo *feed* até que a nossa impressão digital fica desconfigurada, vamos tornando extensões das nossas cadeiras do escritório. «Sedentários crónicos incapazes de zelar pelo seu bem-estar», é este o diagnóstico. Queremos *apps* que façam abdominais por nós e *youtubers* que nos enfiem uma dieta elaborada pelos olhos. Sabemos tanto e fazemos tão pouco. É necessário um susto para que percamos o medo de viver? Até gostávamos de ser memoráveis, épicos, inigualáveis. Mas só arranjamos tempo para fazer história quando vamos ao Instagram. Vá lá, certamente seremos capazes de fazer algo que dure mais de 24 horas.

O tempo cura tudo, mas nunca mais chega a hora. É uma perda de tempo viver todos os dias de forma igual. Fazemos

*copy-paste* a cada ano da nossa existência e depois admiramo-nos por não lhes podermos chamar vida. Vamos acrescentando anos à idade, pensando que a quantidade pode sobrepor-se à qualidade. Jamais. Assistimos à mudança da hora, mas continuamos sem ver a hora de mudar. Porquê? O tempo voa e, enquanto não as abirmos, nunca saberemos quão grandes são as nossas asas.

Desvenda-te. No fim de contas, tudo isto terá sido apenas um passatempo. Se foi bem ou mal passado, só depende da intensidade com que chamaste pela vida.

*A ver se não me esqueço:*

Viver  
É mais do que  
Acrescentar anos  
À idade



Os teus sonhos  
Sonham com o dia  
Em que tu acordas  
Para os concretizar

## SONHOS

Nascemos com tantos. Crescemos e perdemos aos poucos. Onde é que nos desencontrámos? Os dias são feitos de repetição. Desgostos engolem a vida. Cicatrizes agarram-nos ao chão. Amarguras entopem o vulcão. Lava a cara! Espera por ti. Não fujas da alegria daquilo que podias ter sido um dia. Não importa onde, vai! Cai, tropeça e rasteja – faz tudo o que o teu coração almeja. Não depende só de ti, mas, se fizeres a tua parte, mais tarde ou mais cedo, o futuro deixa de meter medo.

*A ver se não me esqueço:*

A melhor forma  
De não cair na rotina  
É manter os sonhos de pé

Não deixes para amanhã

O que ~~podes~~ queres

Fazer hoje

## VAMOS TODOS CHEGAR AO FIM

Isto é tudo muito bonito, mas, um dia, todos iremos morrer. Não importa a raça, o género ou o estatuto social. Há de chegar o momento em que o nosso coração irá parar de bombear o sangue, e os pulmões irão suster a respiração para sempre. O património que acumulámos ao longo da vida em nada influenciará o destino final da forma que outrora tivemos. A nossa última paragem será o aconchego de um pote ou a cobertura de uma placa de mármore na qual estará inscrito o tempo que por cá passámos. Na vida, com exceção da morte, tudo é incerto, não há maior verdade do que a finitude do nosso corpo. A morte está mais próxima do que pensamos, até porque, na verdade, não investimos muito tempo a pensar nela. Será medo? Inconsciência? O que nos leva a ignorar a verdade mais absoluta que conhecemos?

Felizmente, todos nós, ainda estamos vivos. Infelizmente, nem todos sabemos o que fazer com esse estado biológico. Muitos de nós insistem em seguir receitas que não são suas, uma vez que vasculhar no meio dos nossos «ingredientes» pode ser aterrorizante. Fingimos ser felizes na esperança de que os outros acreditem na nossa máscara. Podemos conseguir enganar muita gente, mas se olharmos bem para o nosso

íntimo, veremos que algo se passa. Somos assaltados por inquietudes, nervosismos e ansiedades que rapidamente nos corroem, pois não sabemos interpretá-los como bênçãos. Estas três sirenes que já tocaram no interior de todos nós são fundamentais para detetar que algo está fora do sítio. O caminho que estamos a percorrer certamente não é nosso.

Imagina uma pessoa que não quer ir a lado nenhum, mas começa a construir uma estrada. Esta pode ser suficientemente longa para lhe ocupar a vida inteira. Pode implicar destruir florestas ou construir pontes, acrescentar faixas ou até lombas. Agora imagina que essa pessoa és tu e que constatas que essa é a tua estrada, mas que não te leva a lado nenhum. De que serviu construí-la? Podemos correr toda a vida para acumular coisas – seja riqueza, fama, paz de espírito, amor, poder ou leveza –, mas quando o fim chegar, estaremos frente a frente com a morte, e aí a nossa vida será submetida ao derradeiro teste: tudo o que acumulámos terá o devido significado, ou não? Teremos dentro de nós algo incapaz de ser destruído pela própria morte?

O medo do futuro rouba-nos a vida, mas o receio de não termos vivido devia ser suficiente para nos manter acordados. Aceitamos o papel de vítimas, pois tudo é mais fácil se a culpa não for nossa. Subimos ao palco podendo ser a personagem principal, mas prontamente assumimos o papel do figurante. Para quê? Vivemos forrados de desculpas, do tipo: «Não tenho tempo», «agora com filhos é difícil», «já não tenho idade», «isso não é para mim». Entregamos de mão beijada aquilo que temos de mais precioso na vida: um propósito. Isto é tudo muito bonito, mas enquanto pensarmos que o que estamos a fazer é o mais adequado, enquanto a forma como «vivemos» nos parecer a mais acertada, não poderemos traçar o nosso caminho rumo à eternidade.

Certo dia, Bernard Shaw sugeriu que devia haver tribunais no mundo nos quais as pessoas tivessem de comparecer de três em três anos para provar que nesse período a sua vida tivera sentido. Era apenas uma piada, até porque tal ideia seria muito difícil de materializar. Mas, em alternativa, cada um de nós pode ser o seu próprio juiz e perguntar-se diariamente: «Como é que estou a viver? É com esta vida que vou conseguir destruir a morte?» É mais importante perguntarmos a nós mesmos porque é que queremos viver, ao invés de continuarmos apenas a fazer preparativos para uma vida que pode nunca acontecer. Perguntar porque é que queremos existir, ao invés de continuar apenas a proteger a nossa própria existência. Ninguém se vai lembrar de nós por sairmos sempre depois do chefe. No nosso funeral, ninguém vai dizer: «Nunca me vou esquecer das fantásticas apresentações em PowerPoint que ele fazia.» O nosso carro, a nossa casa, todos esses feitos que nos custaram tanto tempo, quando o resumo das nossas vidas passar a correr, não valerão nada. Tudo se irá resumir à forma como decidimos viver e ao impacto tivemos nos outros. Escolhemos dedicar o nosso tempo a determinadas coisas porquê? Foi uma decisão totalmente baseada no livre-arbítrio ou limitámo-nos a ceder ao que era suposto?

É urgente analisar a vida como se estivéssemos a enfrentar a morte. No fim de contas, no nosso último dia vivos, será necessário avaliá-la, mas nessa altura já nada poderemos fazer em relação a isso. Para quê esperar por um cancro ou por uma doença terminal para fazer este juízo? Um dia, não haverá amanhã; portanto façamos do hoje algo que dure para sempre.

Quando o silêncio gritar  
Tenta não tapar o coração

## O SILÊNCIO

Tantas vezes confundido com um vazio aterrorizante, o silêncio é uma oportunidade que, cada vez mais, tendemos a desperdiçar. Esbanjamos, diariamente, milhares de segundos a embriagar-nos com ruídos e distrações só para não termos de lidar com a única pessoa com quem iremos ter de viver até ao fim dos nossos dias: nós. Pode ser profundamente assustador parar para observar as emoções que deambulam no nosso interior. Podemos deparar com sentimentos complexos e até perceber que temos andado iludidos a nosso respeito. Por outro lado, não será esta uma travessia obrigatória, caso queiramos vislumbrar a nossa essência e assumir o controlo de todo o nosso potencial? Porque será que desistimos de ouvir o silêncio?

A nossa perceção de excelência tem andado distorcida. Elogiamos quem trabalha muito, quem está sempre ocupado e quem é uma «máquina». O «não fazer nada» foi relegado para a divisão da preguiça, na qual jogam os improdutivos, a par dos calões. Subtilmente, foi-nos incutido que parar era sinónimo de estagnar e que o silêncio era o pior sítio para estacionar a mente saltitante. A ansiedade é o nosso estado natural, enquanto a serenidade continua a ser algo estratosférico, apenas ao alcance daqueles senhores de trajes laranja que



passam os dias a não pensar em nada. E, no meio disto tudo, continuamos sem desvendar a nossa natureza.

Já ninguém vai à casa de banho sem o telemóvel. Poucos são aqueles que abdicaram de ter uma banda sonora constantemente a debitar decibéis pelos auscultadores. A televisão, as séries, as *stories* do Instagram. Chamamos a tudo isto entretenimento. Não pode haver tempos verdadeiramente mortos. Há que lhes dar vida, nem que seja com mais um *voice* no WhatsApp. No entanto, não serão todas estas ocupações, na verdade, distrações? O nosso plano de fuga é interminável. Fazemos de tudo para não acordar da anestesia e dar de caras com quem realmente somos. Um analgésico apenas encobre a dor, não cicatriza a ferida.

Quem não tem pavor do tédio? Uma espécie de tortura psicológica, como se nos estivéssemos a afogar numa piscina sem água. Fazemos de tudo para evitar ficar aborrecidos. O aborrecimento e o tédio são ambas as margens do rio do vazio. «O que é que eu faço agora?» Era com esta pergunta que eu aborrecia a minha mãe quando era criança. A diferença é que, na altura, não dava para empurrar o problema para debaixo de um *tablet*. Também não dava para ver desenhos animados em *loop* até ficar hipnotizado. Tinha de inventar. É isso mesmo, o tédio aguça a criatividade. O vazio, à semelhança da folha em branco, pode assustar, mas, ao mesmo tempo, tem um espaço imenso para estimularmos o nosso imaginário. Haverá forma mais genuína de despender o nosso tempo? Acredito que não.

Uma vez, li que estamos mais bem conectados quando não estamos ligados ao Wi-Fi. Passear longe do ruído artificial é uma das melhores formas de serenar e de obter a claridade que, consciente ou inconscientemente, todos almejamos. Há respostas que não se podem obter nem no Google nem num tutorial do

YouTube. As grandes questões, aquelas que nos comem as unhas e levam o sono para longe, podem ser desfeitas se nos dispusermos a olhar para dentro. Tirar o pé do acelerador pode evitar muitos acidentes. Parar pode fazer com que não caiamos no precipício. Não fazer acontecer pode ser a única forma de deixar que algo aconteça. Distanciarmo-nos pode ser a melhor forma de chegar mais perto.

Ouve o que o silêncio tem para te dizer. Mas, atenção: ele fala baixinho.

*A ver se não me esqueço:*

Viver é saber esperar  
Sem nunca perder tempo