

PATRÍCIA COSTA DIAS

# UM POUCO MAIS DE FÉ

OFICINA  
DO LIVRO

Tudo começou com o silêncio. Foi ele que abriu as portas deste armário de onde agora saio. Estas páginas são uma confissão. Um salto de fé. Um acreditar que vai ficar tudo bem, mesmo depois de me revelar. Uma explicação algo inesperada, até para muitos daqueles que me conhecem.

Escrevo porque o lugar sombrio onde residia a minha vergonha, a minha fraqueza, foi também o lugar onde encontrei a minha força. Isso tende a acontecer, aliás. É no mais escuro de nós mesmos, naquele sítio onde residem o medo, a culpa, a vergonha, a agressividade, que podemos descobrir a vontade para aceitar, perdoar e seguir em frente.

Gostaria que o leitor lesse este livro a partir daquela posição de ingenuidade de quem passa pelas coisas pela primeira vez. É essa inocência e essa doçura que se encontram em muitas destas páginas. Noutras, encontra-se uma aprendizagem, um caminho, a busca de uma cura e de uma transformação pessoal. A tentativa de ser alguém mais verdadeiro, mais genuíno, o que parece fácil em teoria, mas que é muito difícil na prática.

Eu era uma pessoa boazinha, não uma pessoa real. E o perigo de sermos pessoas boazinhas é que só o podemos ser durante um período limitado de tempo sem pagar por isso.

Findo esse tempo, que pode variar de pessoa para pessoa, chegam as consequências: implodimos ou explodimos. Ou nos viramos contra nós próprios ou contra o mundo. Ou contra ambos. Mais tarde ou mais cedo, alguém vai pagar pela nossa infelicidade. Quando nos tornamos bonzinhos, dividimo-nos. Há aquela parte de nós que não se quer desiludir a si própria nem quer desiludir os outros, que faz aquilo que é esperado, que vive com medo de reprimendas e de falhar; e há aquela parte que grita por liberdade, que quer viver sem se importar com aquilo que os outros pensam, que está disposta a ser humana, a errar e a aceitar isso naturalmente.

Nesse duelo interno, não há espaço para dois durante muito tempo. Um dos «opponentes» tem de morrer a dada altura. Não há meio-termo nem há prémios de consolação para o segundo lugar. É aí que começa verdadeiramente a guerra. É aí que ou nos suicidamos ou paramos e dizemos para a nossa parte opressora: «Chega. Aqui estamos, tu e eu. Queres apostar que te venço?» Embora os pensamentos de suicídio me assaltassem por diversas vezes, acabei por ganhar essa aposta. Matei aquela parte de mim que quase me destruiu e reergui-me, com fé e amor. Diria que reajustando todo o meu sistema de crenças em termos de pensamentos (intenção), palavras e acções. Sim, tudo começou com o silêncio.

Não é possível sermos pessoas equilibradas sem procurarmos o silêncio. Não há homem de grande sucesso emocionalmente equilibrado que não passe regularmente momentos a sós consigo e/ou com Deus, consoante a sua crença. Sei de um patrão da indústria alimentar que entra diariamente ao trabalho depois das dez da manhã, porque entre as nove e as dez vai à missa. Diz ele que é daí que tira a força para enfrentar o dia. Acho que, apesar de entrar

mais tarde, as horas lhe rendem muito mais, como se Deus lhes acrescentasse minutos propositadamente.

Como tantas pessoas que sofrem, eu desesperava por mudar a minha vida, por me curar de uma doença que me tolhia a qualidade de vida. Queria encontrar paz de espírito, serenidade. Encontrei-as através da meditação e da oração, e vou conseguindo manter-me nelas com muita força de vontade, muita disciplina e muita tentativa e erro. A paz de espírito e a serenidade não são objectivos, são caminhos, são ferramentas diárias, são estilos de vida. Podiam ser caminhos rectos, se nos acompanhassem desde crianças, mas são caminhos tendencialmente sinuosos porque não fazem parte das raízes da nossa educação. Infelizmente, não é comum aprendê-las em casa ou na escola, de maneira que as vamos procurar quando as vicissitudes da vida assim no-lo ditam. E como nessa altura já temos o nosso «disco rígido» formatado, a aprendizagem é mais dolorosa e demorada. Mas é possível e muito gratificante.

A minha história não é diferente da história de tantas outras pessoas que ultrapassaram aquela infelicidade incrustada, aparentemente permanente nas suas vidas, e que aprenderam a lidar com os reveses de forma mais natural, aceitando que eles fazem parte da vida tanto como as coisas que apelidamos de boas. Se esta história em particular puder servir de inspiração a uma pessoa que seja, já valeu a pena o trabalho de a escrever. Hoje em dia, estou acima de tudo grata por não ter causado danos irreversíveis à minha saúde e por não ter efectivamente cometido suicídio.

Pus um pouco mais de fé na minha vida, um pouco mais de amor no meu coração e o *meu* mundo tornou-se um lugar melhor. Assim...

Está a dar-me a fome. O que vou preparar para o jantar? Fecho a porta do frigorífico e respiro fundo. «O que me apetecia mesmo era ir jantar fora.»

Polvo à Lagareiro com batata assada a murro e *cheese cake* de morango para a sobremesa. A rua do Coliseu dos Recreios palpita de vida e eu adoro essa parte da cidade, com as tasquinhas que ali convidam aos melhores petiscos de Lisboa. Os empregados à porta chamam os clientes para os aliciarem a entrar e eu, inevitavelmente, sorrio porque todo aquele ambiente e a música de fundo de artistas de rua me fazem lembrar a minha querida antiga Feira Popular de Lisboa. Algumas das boas recordações que guardo da minha infância foram lá passadas. Nem tudo na minha infância foi mau. Que bom que era andar nos carrosséis, sentir o cheiro do algodão doce, do frango assado e dos caracóis bem temperados com orégãos! E claro, que importante que era passar na «rua dos monstros». O meu pai costumava brincar comigo e com a minha irmã sempre que aí passávamos. Fingia ter medo e escondia-se atrás de nós.

– Pai, o que estás a fazer?

– Tenho medo dos monstros, filhas. É para eles não me verem. São vocês que me estão a proteger.

Nós ríamo-nos. Para mim e para a minha irmã, mais velha dois anos, era motivo de orgulho podermos proteger o nosso pai dos «monstros» que saíam das paredes naquela rua da Feira ou que espreitavam, torcendo os olhos e o nariz, no cimo de alguma torre.

Excelente jantar. A seguir, uma ginjinha. «Com ou sem?» Com ela, claro! E agora, novamente os passos solitários em direcção a casa. No Campo de Santa Clara paro para observar o Panteão à noite. Tem qualquer coisa de mágico ao luar, a sua imponência iluminada pelas luzes em tons alaranjados. Continuo a subir, pela Rua da Verónica. Viro na primeira à direita, Travessa do Rosário-a-Santa Clara, 16. Estou em casa. Em cima da mesa está ainda o copo de vinho, mal tocado. Tranco a porta, descalço os sapatos e atiro-me para cima da cama, vestida e tudo. Só acordo de manhã.

É domingo! E ao domingo, diz um dos nossos poetas, «*quero as coisas mais belas que um homem pode fazer na vida*».



Mas nem sempre a vida foi assim tão bela. Perdi três tesouros que não posso recuperar. Nunca mais. Arrependo-me, mas aprendi a viver com essa dor, pois sei que se não tivesse passado por tudo aquilo que passei, a minha vida teria sido completamente diferente e eu não estaria onde estou nem seria quem sou. Nem sequer estaria a escrever estas linhas. Seria outra pessoa.

Ao olhar para trás, para os anos perdidos, sinto agora uma tristeza suave, doce, sem amargura nem ressentimento.

As provas a que somos expostos têm uma razão de ser. A minha única questão a Deus é a seguinte: não haveria um caminho com menor sofrimento para chegar até aqui? Invariavelmente, a resposta continua a ser não.

Perdi a minha infância, a minha adolescência e o início da minha vida adulta. Jóias roubadas à minha inocência. Elas passaram-me ao lado. Não as posso recuperar. De quem é a culpa? Durante muito tempo, a resposta mais fácil era: da minha família, das outras pessoas, do mundo. Eu era a criatura mais infeliz à face da terra, porque tinha a certeza de que ninguém à minha volta me compreendia e de que havia um conluio universal para me tramar.



*Quando as crianças aprendem desde cedo que os pais pretendem que elas mudem de comportamento – só lhes restando resistir e desafiá-los, ou obedecer e reprimirem-se – elas não conseguem, mais tarde, vir a encontrar os seus próprios valores e escolhas, e é pouco provável que consigam identificar uma clara motivação interior para qualquer mudança. O resultado é aquele que vemos em todos nós. Não me surpreende mesmo nada que continue a ser-nos tão difícil encontrar motivação para mudar, para encetar um diálogo interior positivo ou sermos generosos connosco próprios quando não gostamos daquilo que fazemos.*

Miki Kashtan, «The extraordinary challenge of wanting to create change»

Quem somos na vida adulta tem muito a ver com a educação que recebemos. Há quem tenha pais, há quem seja órfão, há quem tenha possibilidade de ir à escola e há quem não tenha. Estes factores influenciam, mas não determinam em absoluto, a forma como vivemos enquanto adultos. Por vezes, as pessoas vão buscar forças dentro de si para ultrapassarem as condições mais adversas e conseguem singrar na vida, independentemente da forma e do sítio onde foram criadas e de quem as criou. Essas pessoas são chamadas de resilientes. Vergam sem quebrar e põem-se de pé quando já ninguém esperava que o fizessem. Com ou sem ajuda, dizem: «Basta, não serei mais uma vítima», começando um processo para sair da situação em que se encontram, seja a pobreza, um ciclo de violência, a auto-comiseração por se ter uma doença crónica ou se ter sofrido uma amputação após um acidente, para citar apenas alguns exemplos desastrosos.

Todos podemos encontrar a resiliência dentro de nós, mas maioritariamente vivemos arrastando-nos pela vida adulta, condicionados pelo ambiente e educação que tivemos na escola e, sobretudo, em casa. Eu deixei-me arrastar tempo demais.

Considero que houve coisas que os meus pais fizeram muito bem e coisas que eles fizeram muito mal. Estas são as coisas que os meus pais fizeram muito bem: incutir, a mim e à minha irmã, um forte sentido de responsabilidade. Incentivar-nos e ajudar-nos financeiramente a estudar sem limites. Permitir-nos viajar sozinhas desde bastante novas. Incentivar-nos na aprendizagem de línguas estrangeiras. Nunca nos faltou nada em casa, mesmo nalguma altura em que pudessem ter tido dificuldades financeiras; sempre tivemos abundância de comida na mesa, tivemos aparelho

VHS desde muito pequenas e Internet logo que os primeiros operadores a começaram a divulgar em Portugal.

Quanto àquilo que os meus pais fizeram mal, as palavras de Miki Kashtan resumem-no de forma eficiente. Os meus pais, de facto, deram-nos bons estudos, mas estudos não são educação. Os estudos dão rumos e abrem portas, mas a educação é que fornece a estrutura psicológica, determina a sua solidez e nos ajuda na auto-descoberta. É o conjunto de valores, a moral, a aprendizagem daquilo que realmente é importante na vida: numa palavra, o amor. Daqui advém a compaixão, a paz, a sabedoria, o riso, a harmonia e tudo o resto. Isso, eu não aprendi em casa. Da parte do meu pai, faltou no nosso núcleo familiar compreensão e afecto em muitas situações. Da parte da minha mãe, faltou-lhe uma voz firme, a iniciativa para se afirmar e marcar a sua posição nas situações em que não concordava com o meu pai. E tudo isso moldou-nos, a mim e à minha irmã.

Gostaria que o meu pai tivesse tido à mão os *Dez Mandamentos para Pais* que Bob Gass refere. Nomeadamente:

1) As minhas mãos são pequenas; não esperes perfeição (...)

4) Também tenho sentimentos. Trata-me como gostas que te tratem. (...)

5) Sou uma dádiva; aprecia-me como Deus quer (...)

6) Preciso de apoio para crescer, não de elogios vazios de significado (...)

O comportamento do meu pai era confuso. Ora conseguia ser o melhor pai do mundo, dando-nos mimos e levando-nos a passear, ora conseguia ser cruel e não ter noção dos limites do castigo quando ocorriam conflitos em casa.

Lembro-me tão bem das idas à aldeia típica do José Franco, em Mafra, e dos baloiços no parque de Monsanto onde, pacientemente, o meu pai nos empurrava, a mim e à minha irmã, e nós competíamos para ver quem primeiro conseguia roçar um raminho de árvore com o pé quando o baloiço subia. Fazíamos também salto em comprimento e lá ia o meu pai, no fim de cada salto, fazer marcas com pauzinhos, para ver qual de nós tinha saltado mais longe. À sexta-feira, íamos ter com ele ao Rossio, quando saía do trabalho, para irmos comer um gelado à *Veneziana* e alugar filmes para ver durante o fim-de-semana. Quando à noite víamos televisão e me dava o sono mas a teimosia normal da criancice me fazia querer ali ficar em vez de ir para a cama, deitava a cabeça no colo do meu pai e perguntava: «Posso ver a televisão de olhinhos fechados?» Ternamente, ele respondia: «Podes, filhota.» E quando acordava assustada a meio da noite, ia ter ao quarto dos meus pais e apenas precisava de dizer: «Pai, Mãe, tive um sonho mau.» Logo abriam um espaço para mim entre ambos e eu ali me aconchegava. Era o lugar mais seguro do mundo, tinha a certeza. Mas havia, depois, o reverso da medalha. O meu pai irritava-se facilmente (quer connosco quer com a nossa mãe) e, muitas vezes, bater-nos parecia-lhe ser a opção mais correcta e a sua única maneira de disciplinar, de nos ensinar lições de vida e fazer compreender as coisas que precisávamos de compreender. Eu e a minha irmã aprendemos, como muitas crianças aprendem, que as meninas que não se «portam bem» são castigadas. E o castigo tanto podia ser bater-nos, como chamar-nos nomes, como simplesmente estarmos proibidas de ver televisão. Dói quando alguém nos bate. Mas dói mais quando alguém nos ofende. Ofender os filhos verbalmente é algo comum para muitos pais. Pensarão que

as suas palavras caem em saco roto. Mas eu sei que alguns dos sermões que levei em criança e que continham ofensas, me marcaram mais do que algumas palmadas. Há pais que falam muito e não deixam as crianças falar. O meu pai fazia isso quando havia conflitos lá em casa. Dava a sensação de que aquilo que eu e a minha irmã tínhamos para dizer simplesmente não era importante, quando comparado com aquilo que ele tinha para nos dizer. Havia, visivelmente, uma diferença em termos do respeito que demonstrávamos por ele e o respeito que ele demonstrava por nós. Feito vezes e vezes sem conta, digo que isso pode destruir a auto-estima de uma criança. Rick Hanson diz que *«para além dos efeitos imediatos, estas dores (das palavras) perduram – uma vida inteira até. Os resíduos de palavras ofensivas são peneirados para dentro da memória emocional e criam locais sombrios na paisagem interior da mente. Além disso, podem alterar uma relação para sempre»*. Eu concordo.

Perante a forma como o nosso pai lidava connosco nos conflitos, a nossa mãe, submissa, calava-se, simplesmente, ou intervinha nas discussões apenas para descobrir que era inútil fazê-lo. Da minha parte, cheguei à vida adulta um tanto confusa, dividida entre saber o que era gostarem de mim numas alturas e ser tão acarinhada, mas baterem-me ou ofenderem-me quando me «portava mal», uma expressão na qual, hoje, simplesmente não acredito. Quando as nódoas negras da véspera ainda doem ou as palavras ainda ecoam na nossa cabeça e quem as fez ou proferiu nos está a abraçar, isso é capaz de baralhar um adulto, quanto mais uma criança. O meu pai sempre exigiu muito de mim e da minha irmã. Puxou por nós para que fôssemos as melhores em tudo aquilo em que puséssemos as mãos, fosse na escola, fosse em actividades escolhidas por nós, como a música ou alguma modalidade desportiva.

Pode haver quem não considere isso necessariamente mau, mas aquilo que eu experienciava, aquilo que eu sentia e via, era uma nuvem de perfeccionismo que reinava lá em casa, em termos de ambição, de comportamento e de arrumação, sem grande margem para erros.

A minha irmã singrou no piano, na natação e nos estudos, ainda que estudando de véspera para os exames. Eu também singrei nos estudos, mas estudando longas horas e colocando-me, por vezes, sob uma pressão quase aterradora para obter boas notas. Adorava – e adoro – música mas, no que ao piano diz respeito, rapidamente descobri que não tinha qualquer dom e tornei-me antes aficionada do desporto. Pratiquei natação, atletismo, ténis, fiz uma breve incursão na iniciação ao hóquei em patins e, finalmente, virei-me para as modalidades de ginásio, as corridas e caminhadas ao ar livre. Quanto à arrumação, dávamos com o nosso pai em louco, pois éramos as duas muito pouco cuidadas. Se o meu pai chegava a casa e procurava um qualquer objecto que não estava no sítio, como uma tesoura, a fita-cola, uma lima ou um corta-unhas, e nos perguntava onde estava sem que nós, feitas baratas-tontas à procura, o conseguíssemos encontrar, já sabíamos que ele se irritava e nos punha de castigo, fosse ele qual fosse.



Eu e a minha irmã tivemos entre nós momentos de grande ternura enquanto crescíamos. Recordo-me, como se fosse hoje, de andarmos no externato O Cisne, na pré-primária, e de, nos intervalos das aulas, ir ter com ela e lhe dizer: – Mana, tenho soninho.