

O DIA EM QUE ME CONHECI DE VERDADE

O dia em que me conheci de verdade não teve nada de extraordinário, por fora. O mundo continuava igual: pessoas apressadas, barulho nas ruas, o céu nem especialmente bonito, nem particularmente cinzento. Mas dentro de mim algo finalmente fez silêncio.

Passei muito tempo a ser aquilo que esperavam de mim – respostas prontas, sorrisos treinados, caminhos escolhidos mais por medo do que por vontade. E, sem perceber, fui-me afastando de mim. Não de repente, mas aos poucos, como quem se perde sem dar conta.

Nesse dia, porém, parei. Sem grandes planos, sem anúncios. Apenas parei. E no meio desse silêncio desconfortável comecei a ouvir coisas que antes evitava: dúvidas antigas, medos escondidos, sonhos que eu tinha deixado para trás. Não foi bonito nem fácil. Foi cru. Foi honesto.

Percebi que me conhecia muito menos do que pensava. Que muitas das minhas certezas eram, na verdade, defesas. Que muitas escolhas eram fugas disfarçadas. Mas, pela primeira vez, não tentei mudar isso imediatamente. Apenas observei e aceitei.

E foi aí que algo mudou.

Conhecer-me de verdade não foi descobrir algo incrível ou admirável. Foi reconhecer as minhas contradições, os meus erros, as minhas fragilidades – e, ainda assim, continuar ali, sem fugir de mim. Foi entender que eu não precisava de ser perfeita para ser real.

Nesse dia, deixei de procurar ser quem eu achava que devia ser... e comecei, finalmente, a ser quem sou.

E talvez esse seja o verdadeiro começo de tudo.

UM TEMPO DE COISAS SIMPLES

Pertenci a um tempo em que a vida parecia mais leve, feita de momentos pequenos, rotineiros e leves que hoje parecem quase raros. Um tempo em que a alegria não precisava de muito para existir. Bastava um fim de tarde tranquilo, uma conversa sem pressa ou uma gargalhada partilhada entre amigos.

Brincar na rua era sinónimo de liberdade. Corríamos até ao cansaço, inventávamos jogos, transformávamos qualquer espaço em aventura, o pôr do sol era o aviso de que o dia terminara. Regressar a casa significava ouvir histórias, jantar em família e adormecer com a sensação de que o dia tinha sido completo e feliz.

Pertenci a um tempo em que as pessoas se visitavam sem avisar, em que as portas estavam abertas e o café era sempre servido com conversa. As palavras pesavam mais porque eram ditas olhos nos olhos. O silêncio também tinha valor porque era partilhado com presença e não com distração.

As coisas eram simples, mas cheias de significado. Um pão ainda quente, um prato feito com carinho, o cheiro da chuva na terra, o som distante de risos na rua. Pormenores que hoje parecem tão comuns, mas que carregavam uma felicidade genuína.

Não havia tantos ecrãs, tantas notificações, tantas urgências. Havia tempo para observar, para imaginar, para ouvir os mais velhos contarem histórias que pareciam não ter fim. E nessas histórias aprendíamos sobre a vida, sobre valores fundamentais como respeito, paciência, solidariedade ou amizade.

Pertenci a um tempo em que o valor das coisas não estava no seu preço, mas na memória que criavam. Uma fotografia guardada ao longo do tempo, uma carta escrita à mão, um objecto simples que trazia lembranças de momentos vividos.

Talvez o mundo hoje seja diferente, mais rápido e mais cheio de possibilidades. Mas também mais distraído. E por isso, às vezes, sinto saudade desse tempo de coisas simples, em que o essencial era suficiente. Porque foi nesse tempo que aprendi algo que nunca deveria ser esquecido: a felicidade verdadeira vive quase sempre nas coisas pequenas, naquilo que não faz barulho, mas que permanece guardado no coração para sempre.

CADA UMA DAS MINHAS RUGAS CONTA UMA HISTÓRIA

Cada ruga no meu rosto é uma linha do tempo gravada pela vida.

Não são marcas do tempo que passou, mas das emoções que vivi.

Há rugas que nasceram do riso – testemunhas dos dias em que a alegria transbordou. Outras vieram das lágrimas, da dor silenciosa que também me ensinou a ser forte.

Cada traço guarda um momento: uma conquista, uma perda, um amor, um recomeço.

São mapas da minha jornada, sinais de que vivi intensamente, de que senti profundamente.

Não há nelas vaidade, há verdade.

Não há nelas idade, há sabedoria.

Se o tempo quis deixar lembranças na minha pele, que assim seja.

Prefiro um rosto com histórias a um espelho sem memória.

Porque cada ruga é uma prova de que eu estive aqui – e que, em cada fase da vida, fui inteira.

A ÁRVORE DA VIDA

No meu escritório está pendurado um azulejo com a Árvore da Vida que me foi dado pelo meu filho Miguel. Muitas vezes, escrevo as minhas crônicas a olhar para ele. Mais tarde havia de comprar uma miniatura que trago sempre comigo ao pescoço. Por isso para mim, esta Árvore da Vida sempre foi mais do que um símbolo bonito – ela é quase um espelho da nossa própria história.

Quando penso nela, imagino raízes profundas, escondidas sob a terra. São as nossas origens, as pessoas que vieram antes de nós, as experiências que moldaram quem somos. Nem sempre vemos essas raízes, mas elas sustentam-nos quando o vento sopra forte.

O tronco lembra o presente, o agora. É onde a vida realmente acontece. É aqui que enfrentamos desafios, crescemos, criamos marcas e seguimos em frente, mesmo quando não sabemos exactamente para onde os galhos se vão estender.

E os galhos... ah, os galhos são os sonhos. São os caminhos que escolhemos, as oportunidades que surgem, as mudanças inesperadas. Alguns crescem fortes, outros precisam de ser podados, mas todos fazem parte do processo de crescimento.

A Árvore da Vida fala sobre ciclos. Sobre perder folhas e, ainda assim, continuar viva. Sobre aceitar que há estações de flores e estações de silêncio. Ela ensina que crescer nem sempre é visível, mas é constante.

No fundo, ela é um sinal delicado de que estamos todos conectados – à nossa história, às pessoas que amamos e ao mundo ao nosso redor. E que, mesmo nos dias mais difíceis, ainda estamos enraizados em algo maior.

SABER VIVER BEM CONSIGO

Viver bem com os outros é importante, claro. Mas viver bem consigo... ah, isso é essencial. E nem sempre é fácil.

Há dias em que se acorda pesado, sem vontade, cheio de cobranças internas. E sempre a ouvir aquela voz cá dentro a dizer que deveríamos estar a fazer mais, a ser mais, a sentir diferente. E é aí que começa o desafio: silenciar o ruído de fora e escutar de verdade o que o seu coração pede.

Saber viver bem consigo é acolher-se. É dar-se a mão nos dias bons e, principalmente, nos dias maus. É fazer as pazes com o espelho, com as escolhas do passado, com os sonhos que ainda estão guardados na gaveta. É parar de se tratar como um projecto que precisa de ser corrigido e começar a olhar-se como uma pessoa inteira – mesmo com todas as suas imperfeições.

Às vezes, basta respirar fundo. Fazer um café, colocar uma música que nos abraça, e recordar-se: «Está tudo bem, mesmo não estando tudo bem.» Saber viver bem consigo é saber perdoar-se, respeitar-se, ouvir-se. É estar presente para si, com gentileza e verdade.

No fim de contas, a relação mais longa que vai ter é consigo. Então, que seja uma boa companhia. Que você se goste. Que se escolha. Todos os dias, um pouquinho mais, cultivando essa relação com carinho.