ANDREIA MASCARENHAS

Dei-te quase *Tudo*

Uma história de vícios,
fundo do poço e superação



DEI-TE QUASE TUDO

Andreia Mascarenhas

Nota da autora

Este livro nasce de uma experiência pessoal e da necessidade de dar palavras àquilo que vivi. Os acontecimentos são apresentados a partir da minha memória e da minha perspetiva. Não pretendo falar por outras pessoas, diagnosticar ninguém ou oferecer uma versão universal de uma relação. Quero contar a minha experiência com honestidade, reconhecendo a complexidade do amor, da dependência, da perda e da reconstrução.

Prólogo · Antes de tudo

Há histórias que começam com uma promessa. A minha começou com a ideia de que o amor, quando é verdadeiro, pode ser casa, abrigo e caminho.

Eu acreditava no para sempre. Acreditava na construção, na família, na possibilidade de duas pessoas escolherem caminhar juntas mesmo quando a vida deixasse de ser simples. Não procurava uma história perfeita. Procurava uma história verdadeira.

Não sabia, nessa altura, que algumas histórias nos ensinam tanto sobre o amor como sobre os nossos limites. Que podemos amar alguém profundamente e, ainda assim, chegar a um lugar onde precisamos de escolher a nossa própria vida.

Este livro não é uma tentativa de apagar o que aconteceu, nem de transformar alguém num monstro e outra pessoa numa heroína. É a minha forma de contar aquilo que vivi, como o senti e aquilo que fui compreendendo pelo caminho.

Há memórias que me fazem sorrir. Há outras que ainda doem. Não quero que umas anulem as outras. O que foi bonito existiu. O que me magoou também.

Esta é a história de um amor, dos vícios que se instalaram nele, das perdas, das traições e de uma mulher que, durante algum tempo, se perdeu de si própria.

E é, acima de tudo, a história de como comecei a regressar.

I · O princípio do para sempre

Quando nos apaixonamos, raramente pensamos no fim. Pensamos no que vem a seguir: nos dias partilhados, nos planos, na casa, na família, nas pequenas rotinas que um dia passam a ser a nossa vida.

Eu também pensei assim. Acreditei que estava a começar uma história para durar. O casamento tinha um significado profundo para mim. Não era apenas um documento ou uma celebração. Era uma escolha, uma promessa feita diante das pessoas que amávamos e, para mim, também diante de Deus.

Havia em mim a vontade de construir algo sólido. De pertencer e de criar pertença. De ter alguém com quem dividir as alegrias, os medos e as responsabilidades. Talvez porque sempre tenha sentido a importância de construir uma estrutura que nem sempre tive.

O para sempre parecia uma direção natural. Não porque acreditasse que o amor fosse suficiente para resolver tudo, mas porque imaginava que, quando duas pessoas escolhiam ficar, também escolhiam cuidar do que construíam.

Só mais tarde percebi que o para sempre não se sustenta apenas na promessa inicial. Precisa de ser renovado nas atitudes, na verdade, no respeito e na capacidade de assumir responsabilidades.

Nem todos os para sempre duram uma vida inteira. Isso não significa que tenham sido mentira. Às vezes, uma história é verdadeira durante o tempo em que conseguimos vivê-la. E, mesmo quando termina, deixa marcas que não desaparecem com uma assinatura.

II · Apaixonei-me pelo cuidado

Apaixonei-me pela leveza, pela diversão, pelas conversas, pelas viagens e pela forma como, em muitos momentos, me senti cuidada. Havia espontaneidade entre nós. Havia vontade de fazer coisas, de descobrir lugares e de construir uma vida que não fosse apenas feita de obrigações.

Em pouco tempo vivemos tanto que brincávamos dizendo que cada mês parecia valer por um ano. A nossa história avançou depressa, cheia de experiências, planos e decisões. Havia uma energia que nos empurrava para a frente e fazia parecer que tínhamos encontrado um lugar onde tudo podia acontecer.

Casámos. Criámos projetos. Partilhámos sonhos. Houve momentos em que senti que a vida estava finalmente a ganhar a forma que eu desejava.

Talvez me tenha apaixonado também pela sensação de que não precisava de fazer tudo sozinha. Eu, que tantas vezes fui a pessoa que resolve, que organiza e que encontra uma saída, gostava de acreditar que podia descansar um pouco ao lado de alguém.

Não sei se a intensidade nos deixou, mais tarde, sem espaço para perceber o que ainda precisávamos de construir com calma. Sei que vivemos muito em pouco tempo. E sei que o cuidado que senti no início foi real para mim.

A história não fica menos verdadeira porque não conseguiu durar. O que me dói não é reconhecer que fomos felizes. É saber que, em algum momento, deixámos de conseguir cuidar daquilo que nos fazia bem.

“Há promessas que fazemos com o coração inteiro, sem imaginar tudo aquilo que a vida ainda nos vai pedir.”

III · Não foi amor à primeira vista

A nossa história não começou com aquela certeza imediata que tantas pessoas descrevem. O primeiro encontro não foi uma cena de cinema, nem uma atração que apagasse tudo à volta. Houve antes confronto, curiosidade e uma sensação de que estávamos diante de alguém que não correspondia inteiramente ao que esperávamos.

É curioso como, por vezes, as pessoas que nos desafiam acabam por nos aproximar de partes de nós que não conhecíamos bem. As diferenças criaram espaço para conversas, para perguntas e para o reconhecimento de mundos distintos.

Com o tempo, comecei a olhar para o encontro como uma experiência que me obrigava a sair das minhas certezas. Não preciso de lhe chamar destino para reconhecer que teve significado. Nem preciso de acreditar que estávamos destinados a sofrer para aceitar que a relação me transformou.

Talvez o que nos tenha aproximado tenha sido precisamente o facto de não sermos iguais. Cada um trazia a sua história, as suas defesas, as suas feridas e a sua maneira de interpretar o mundo.

No início, as diferenças podiam ser curiosidade. Mais tarde, quando a vida se tornou difícil, algumas delas passaram a ser distância.

Hoje consigo olhar para o princípio sem o transformar numa profecia. Não havia como saber tudo o que viria. Havia duas pessoas a tentar conhecer-se, a apaixonar-se e a acreditar que poderiam construir alguma coisa juntas.

UMA FRASE PARA GUARDAR

II · Apaixonei-me pelo cuidado

“Apaixonei-me pelos gestos pequenos, pela presença e pela sensação de que, juntos, podíamos construir uma casa.”

IV · O casal invejável

Éramos capazes de brincar, de fazer caretas para as fotografias e de rir de coisas que talvez mais ninguém achasse graça. Havia cumplicidade, havia leveza e havia uma maneira muito nossa de estar juntos. Por fora, parecíamos um casal que tinha encontrado uma fórmula própria para a felicidade.

Lembro-me de ouvir-te dizer que sentias que éramos altamente invejáveis. Na altura, a frase fazia-me sorrir. Eu também gostava da ideia de mostrarmos ao mundo que era possível amar com alegria, sem esconder o entusiasmo, sem fingir que a vida tinha de ser séria o tempo todo.

Éramos diferentes em tantas coisas. Tínhamos percursos distintos, maneiras diferentes de reagir e formas próprias de enfrentar as dificuldades. Durante algum tempo, essas diferenças deram-nos movimento. Parecia que cada um podia trazer ao outro aquilo que lhe faltava.

Mas as diferenças não mantêm um casal unido por magia. Precisam de diálogo, de respeito e de vontade de compreender. Quando a dor se instala e deixamos de conseguir conversar, aquilo que antes nos complementava pode tornar-se uma parede.

Doeu apagar as fotografias em que sorríamos. Não quero fingir que a felicidade que vivi era uma representação. Houve alegria verdadeira. Houve amor. Houve dias em que olhei para ti e senti que tinha chegado a casa.

O facto de não termos conseguido continuar não transforma esses dias numa mentira. Talvez a nossa história tenha sido invejável em alguns momentos. O que não conseguimos foi proteger, ao longo do tempo, aquilo que nos fazia bem.

UMA FRASE PARA GUARDAR

III · Não foi amor à primeira vista

“Nem todas as histórias começam com certezas. Algumas crescem devagar, até encontrarem um lugar dentro de nós.”

V · Onde é que nos perdemos?

O processo de apagar memórias tornou-se uma espécie de viagem ao passado. Olhava para os risos, para a forma como encostavas a cabeça em mim, para os teus olhos e para os meus, e perguntava-me: onde é que nos perdemos?

Houve fotografias em que eu conseguia ver a felicidade sem esforço. Não era uma pose cuidadosamente montada para convencer alguém. Éramos nós, naquele instante, a viver alguma coisa que nos fazia bem.

Talvez a pergunta não tenha uma única resposta. Talvez nos tenhamos perdido aos poucos, em pequenos silêncios, em problemas que não soubemos enfrentar, em promessas que não se transformaram em mudanças. Talvez tenhamos continuado a tentar recuperar a relação que existia no início sem perceber que já precisávamos de construir outra forma de estar juntos.

Apagar uma fotografia não apaga o que aconteceu. Apenas muda o lugar que aquela memória ocupa no presente. Eu não queria que o fim me obrigasse a negar a alegria. Queria conseguir olhar para trás sem sentir que tinha sido ingénua por ter acreditado.

Hoje sei que uma relação pode ter sido genuinamente feliz e, ainda assim, chegar ao fim. As duas coisas podem coexistir. Não preciso de escolher entre a felicidade que vivi e a dor que enfrentei depois.

Talvez a pergunta mais honesta não seja apenas onde nos perdemos. Talvez seja também em que momento deixámos de saber como encontrar-nos.

UMA FRASE PARA GUARDAR

IV · O casal invejável

“O que foi bonito existiu. Não preciso de apagar a felicidade que vivi para reconhecer a dor que veio depois.”

VI · Eu, ele e as suas adições

Houve uma conversa que ficou comigo. Uma pessoa que te conhecia desde a adolescência

A frase caiu sobre mim com uma dureza difícil de explicar. De repente, havia um terceiro elemento dentro do nosso casamento. Um elemento que não se sentava à mesa, mas que estava presente nas nossas decisões, nos nossos conflitos, nos nossos medos e na maneira como a casa se transformava.

Eu sabia que trazias feridas antigas. Sabia que existiam dores que não tinham começado comigo e que algumas batalhas vinham de muito antes de nos conhecermos. Mas compreender a origem possível de uma dor não me preparou para viver as consequências dela.

A dependência foi ocupando espaço. E, enquanto tentava perceber como te ajudar, fui sendo arrastada para uma realidade que me consumia. Havia dias em que via o homem que amava a tentar lutar contra si próprio. Noutros, sentia que já não conseguia chegar até ele.

Não escrevo isto para te reduzir ao teu vício. Tu eras mais do que aquilo que te estava a acontecer. Havia em ti qualidades, histórias, sonhos e momentos de ternura. Mas também não posso fingir que a dependência não teve consequências profundas na nossa relação.

Amar alguém com uma dependência pode colocar-nos numa posição impossível: queremos ajudar, queremos acreditar, queremos esperar, mas não conseguimos fazer pela outra pessoa aquilo que só ela, com apoio adequado e vontade própria, pode começar a fazer.

Eu queria salvar-te. Demorei a perceber que não podia salvar-te à custa de me perder a mim.

UMA FRASE PARA GUARDAR

V · Onde é que nos perdemos?

“Às vezes, a pergunta não é apenas onde nos perdemos, mas em que momento deixámos de saber encontrar-nos.”

VII · Eu pedi

Eu pedi-te que lutasses. Pedi-te que procurasses ajuda, que encontrasses uma forma de interromper aquele ciclo e que não desistisses de ti. Pedi-te tantas vezes que voltasses a escolher a vida que dizias querer construir connosco.

Sei que houve momentos em que tentaste. Não quero apagar o esforço que fizeste, nem fingir que todas as tuas promessas eram necessariamente falsas. Vi-te querer melhorar. Vi-te procurar forças. Mas também vi a distância entre a intenção e a mudança que eu precisava de sentir no nosso quotidiano.

Eu fui descendo contigo. A dor deixou de ser uma coisa que observava de fora e passou a ocupar a nossa casa, os nossos dias e as nossas conversas. Os conflitos tornaram-se mais frequentes. O espaço que devia ser de descanso começou a parecer um lugar de alerta constante.

Houve momentos em que senti que estava a perder-te. E houve momentos em que percebi que também me estava a perder.

É difícil admitir que o amor não consegue, por si só, interromper uma dependência. É difícil aceitar que pedir, explicar e esperar não são o mesmo que conseguir mudar a realidade. Eu queria que a minha presença fosse suficiente para te ajudar a escolher outro caminho.

Mas não era.

Não podia decidir por ti, nem fazer por ti o trabalho que te cabia. Podia acompanhar, apoiar e encorajar, mas não podia viver a tua recuperação no teu lugar.

A frase que precisei de aprender foi simples, embora me tenha custado muito: eu não podia salvar-te à custa de me perder a mim.

UMA FRASE PARA GUARDAR

VI · Eu, ele e as suas adições

“Compreender a dor de alguém não significa conseguir carregar as consequências por essa pessoa.”

VIII · Quando ainda havia futuro

Apesar de tudo o que viria depois, houve um tempo em que construímos. Criámos a Casa dos Anjos. Eu escrevi livros e participei num programa de televisão. Viajámos e partilhámos conversas que pareciam não ter fim. Existiram projetos que nasceram da nossa energia e da vontade de fazer acontecer.

Também houve a possibilidade de uma família maior. Houve uma gravidez, inesperada e cheia de significados diferentes para cada um de nós. Para mim, representava a imagem de uma família a completar-se, um sonho que ganhava forma. Para ti, sei que trouxe também medos e a consciência de que certas escolhas teriam de mudar.

Quando olho para trás, não quero que o sofrimento posterior apague tudo isto. Existiram dias cheios de vida. Existiram planos, ideias e momentos em que acreditámos que o futuro estava ao nosso alcance.

Talvez eu me tenha agarrado demasiado a essas memórias quando o presente começou a doer. Talvez acreditasse que tudo aquilo que já tínhamos construído seria suficiente para nos manter unidos. Como se o passado feliz pudesse garantir um futuro diferente.

Mas o passado pode dar-nos razões para tentar. Não pode fazer o trabalho do presente.

Uma relação precisa de ser cuidada no dia em que estamos, com as decisões que tomamos e com a responsabilidade que assumimos. Não basta lembrar quem fomos quando já não conseguimos viver de forma segura e respeitosa.

Ainda assim, agradeço a existência desses capítulos. Eles fazem parte da minha história e daquilo que fomos. O fim não tem poder para os apagar.

UMA FRASE PARA GUARDAR

VII · Eu pedi

“Pedir ajuda por alguém pode nascer do amor. Mas não podemos fazer pela outra pessoa o caminho que só ela pode escolher.”

IX · Finalmente, o sim

Quando me pediste em casamento, escolheste um momento que ficou guardado em mim. Levaste-me ao registo civil, falámos da data e disseste-me que era comigo que querias casar, porque era comigo que querias ser um homem de família.

Eu tinha sonhado com aquele momento. Desde muito nova, imaginara a possibilidade de casar, construir uma família e criar um lugar de pertença. Havia em mim uma esperança antiga a ganhar forma.

É verdade que tivemos dúvidas e discussões. Houve momentos, até perto do casamento religioso, em que me perguntei se estaríamos a seguir o caminho certo. Não quero reescrever o passado como se tivesse sido tudo perfeito, nem fingir que não existiram sinais de dificuldade.

Mas também não quero olhar para trás com a arrogância de quem sabe o que aconteceu depois. Naqueles dias, eu estava a decidir com aquilo que sabia, com aquilo que sentia e com a esperança que tinha.

O casamento civil e o casamento religioso foram dos dias mais felizes da minha vida. Senti que um sonho de infância se concretizava. Havia alegria, emoção e a certeza de que estava a escolher partilhar a vida com alguém que amava.

Não me arrependo de ter dito sim apenas porque, mais tarde, tivemos de dizer adeus. A decisão foi real. O amor foi real. O que aconteceu depois também foi real.

Há escolhas que fazemos com o coração inteiro e que, ainda assim, não garantem o resultado que desejamos. Isso não torna a escolha inicial uma fraude. Torna-a parte da nossa história.

VIII · Quando ainda havia futuro

“Houve um tempo em que construímos, sonhámos e acreditámos. O fim não apaga aquilo que, naquele tempo, foi verdadeiro.”

X · Não foram quatro anos. Foram quarenta

Foram quatro anos, mas por vezes parecem-me quarenta.

Há tantas imagens guardadas: o sorriso, a minha cabeça encostada a ti, os olhares de quem sente que chegou a casa, os abraços, os beijos, as viagens e as aventuras. Lembro-me de momentos em que me senti protegida e de outros em que fomos capazes de rir até nos esquecermos do resto do mundo.

Quando revejo as fotografias, ainda consigo encontrar essa felicidade. Não preciso de a negar só porque hoje existe mágoa. O que vivemos não deixa de ter existido porque não conseguimos continuar juntos.

O que me custa é perceber a distância entre aquelas imagens e aquilo em que nos tornámos. Como é que duas pessoas que se olharam daquela maneira chegaram a um lugar de rancor, de cansaço e de confronto?

Talvez o tempo não se meça apenas em anos. Meça-se na quantidade de vida que cabe dentro deles. Nós vivemos muito, depressa, intensamente. Construímos projetos, partilhámos sonhos e atravessámos experiências que nos marcaram.

Não quero que as últimas páginas sejam as únicas que ficam na memória. Gostava que um dia conseguíssemos olhar para a nossa história e reconhecer a alegria sem precisarmos de apagar a dor.

Não foram quatro anos perfeitos. Foram quatro anos reais. E, dentro deles, houve felicidade suficiente para eu nunca querer fingir que não existiu.

UMA FRASE PARA GUARDAR

IX · Finalmente, o sim

“Naquele sim cabiam os meus sonhos, a minha esperança e a vontade sincera de construir uma vida a dois.”

XI · Os meus limites também tinham um fim

Quando percebi a dimensão do consumo das tuas adições, alguma coisa dentro de mim mudou. A dependência era uma linha vermelha, algo que eu nunca imaginara ter de enfrentar dentro do meu casamento.

Pediste-me paciência. Disseste que ias conseguir, que querias melhorar, que querias ser diferente por mim. Eu quis acreditar. Dei-te tempo, dei-te oportunidades e contei os dias como quem procura sinais de que a mudança estava a acontecer.

Foram quase seiscentos dias de espera, de esperança e de tentativas de compreender. Vi esforço em ti. Vi momentos em que querias sair daquele lugar. Mas também vi o sofrimento a consumir-te e a nossa relação a perder a tranquilidade.

Não foi simples deixar de acreditar. Não aconteceu de um dia para o outro. A esperança foi-se desgastando a cada promessa que não se transformava na mudança de que precisávamos.

Durante muito tempo, confundi amar com aguentar. Pensei que, se fosse suficientemente paciente, se compreendesse mais, se encontrasse as palavras certas, talvez conseguíssemos atravessar tudo.

Mas a paciência também tem limites. E os limites não são a prova de que deixámos de amar. São a forma como reconhecemos que também temos de cuidar de nós.

Eu vi-te tentar salvar-te. Mas chegou um momento em que precisei de perceber que também tinha de me salvar a mim.

Não queria que te destruísses. Não queria que a nossa história terminasse assim. Mas também já não podia continuar a assistir à destruição sem reconhecer o que estava a acontecer comigo.

UMA FRASE PARA GUARDAR

X · Não foram quatro anos. Foram quarenta

“Há memórias que cabem numa fotografia e sentimentos que parecem ter vivido connosco durante uma vida inteira.”

XII · A aliança nunca foi só uma aliança

A aliança nunca foi apenas um objeto. Representava uma escolha, um compromisso e uma promessa. Quando a coloquei, não estava a assinar uma garantia de felicidade eterna. Estava a dizer que queria construir uma vida contigo.

Não me arrependo de me ter casado. Não me arrependo dos momentos que vivi, das experiências que partilhámos ou da mulher que fui naquela relação. Houve amor, houve entrega e houve partes de mim que se revelaram através daquela história.

Fui forte, mas também fui vulnerável. Fui cuidadora, mas também precisei de cuidado. Tentei compreender-te e, por vezes, esqueci-me de me compreender a mim própria.

A aliança não era uma prisão. Não deveria obrigar-nos a permanecer num lugar onde já não conseguíamos viver com respeito e segurança. Um compromisso não pode significar que uma pessoa tem de desaparecer para que a outra continue.

Quando uma relação termina, é fácil olhar para trás e querer encontrar o momento em que tudo começou a correr mal. Mas nem tudo o que acaba foi um erro. Há histórias que nos oferecem alegria, aprendizagem e transformação, mesmo quando não nos acompanham até ao fim da vida.

A aliança simbolizava aquilo que escolhi naquele momento. O fim não apaga a sinceridade dessa escolha.

Posso guardar a memória do casamento sem ficar presa a ele. Posso reconhecer o que foi bonito e, ao mesmo tempo, aceitar que precisei de partir.

O amor não tem de durar para sempre para ter sido verdadeiro.

UMA FRASE PARA GUARDAR

XI · Os meus limites também tinham um fim

“Amar não devia exigir que eu desaparecesse de mim. Também os meus limites mereciam ser ouvidos.”

XIII · Quando ainda tentávamos salvar-nos

Houve um tempo em que ainda tentávamos salvar-nos. Prometíamos mudar, procurávamos respostas, chorávamos, discutíamos e voltávamos a tentar. Queríamos salvar a família que imaginávamos, recuperar a tranquilidade e reencontrar as pessoas que tínhamos sido.

Não quero contar esta história como se apenas um de nós tivesse tentado. Houve momentos em que ambos quisemos acreditar que ainda era possível. Houve lágrimas, conversas e intenções que, naquele instante, eram sentidas como verdadeiras.

Mas querer não é sempre conseguir. E uma relação não se transforma apenas porque duas pessoas têm medo de a perder.

Aos poucos, o amor foi ficando cansado. A luta ocupou o espaço da intimidade. As promessas começaram a pesar mais do que a esperança que deveriam alimentar. Já não sabíamos como voltar ao lugar onde nos tínhamos encontrado.

Talvez ambos tenhamos dado o melhor que conseguíamos dar naquele momento. Isso não significa que tenha sido suficiente. Também não significa que tivéssemos de continuar a qualquer custo.

Há uma tristeza particular em perceber que duas pessoas podem amar-se e, ainda assim, não conseguir construir uma vida saudável juntas. Não há sempre um único culpado, uma única decisão ou uma explicação simples.

Podemos ter dado o nosso melhor e, ainda assim, não ter sido suficiente para continuarmos juntos.

Talvez essa seja uma das verdades mais difíceis de aceitar. Nem toda a história precisa de terminar com uma vítima e um agressor. Às vezes, termina porque o caminho deixou de ser possível, porque os limites foram ultrapassados e porque continuar significaria perder ainda mais de nós próprios.

UMA FRASE PARA GUARDAR

XII · A aliança nunca foi só uma aliança

“A aliança era um símbolo. O que ela representava vivia nas escolhas, no cuidado e na responsabilidade de todos os dias.”

XIV · Desejo que voltemos a brilhar

Apesar de tudo, desejo que voltemos a brilhar.

Desejo que recuperes o brilho no teu olhar, a capacidade de sorrir e a possibilidade de viver sem estares preso às tuas dores. Depois, desejo o mesmo para mim. Que voltem a existir momentos de leveza, fé, gargalhadas e a vontade de descobrir o mundo.

Não desejo que encontremos outra pessoa para tapar os vazios que ficaram. Não desejo que usemos uma nova relação como fuga ou como prova de que conseguimos seguir em frente. Desejo que possamos construir relações mais maduras, mais conscientes e mais honestas.

Que não levemos para outra história as feridas que não tivemos coragem de cuidar. Que não transformemos a dor que recebemos em dor oferecida a alguém. Que saibamos respeitar, ser fiéis aos compromissos que escolhemos e falar a verdade mesmo quando ela é difícil.

Quero que cada um de nós encontre um lugar onde possa sentir-se em casa. Não uma casa onde tenha de se calar para evitar conflitos, nem uma relação em que o amor seja medido pela quantidade de sofrimento que conseguimos suportar.

Uma casa interior. Um lugar de segurança, de responsabilidade e de liberdade.

Talvez nunca voltemos a fazer parte da vida um do outro da mesma maneira. Talvez a nossa história venha a ser recordada com sentimentos diferentes ao longo dos anos. Não posso escolher por ti, nem determinar o que o futuro nos trará.

Posso apenas desejar que aquilo que vivemos não se transforme numa condenação.

Que a nossa história não seja aquilo que nos impede de voltar a amar, mas aquilo que nos ensina a amar melhor.

“Nem toda a história precisa de terminar com uma vítima e um agressor. Há verdades difíceis que não cabem em respostas simples.”

XV · Esta história foi nossa

Esta história foi nossa.

Houve amor, cuidado, sonhos e momentos que guardarei comigo. Houve também dor, desilusão e coisas que nos afastaram até já não conseguirmos reconhecer a relação que tínhamos construído.

Não quero que a mágoa apague tudo o que foi bonito. Mas também não quero usar as memórias felizes para diminuir aquilo que me magoou. As duas coisas fazem parte da verdade que consigo contar.

O fim de uma relação não transforma automaticamente o passado numa mentira. O amor que existiu não desaparece apenas porque o presente já não o consegue sustentar. E a dor não precisa de ser negada para que possamos reconhecer a felicidade que tivemos.

Talvez um dia a raiva e o rancor percam a força que têm agora. Talvez consigamos olhar para esta história sem sentir necessidade de nos defendermos de cada memória. Não sei. Não posso prometer amizade ou uma compreensão que ainda não existe.

Sei apenas que ninguém pode retirar-nos aquilo que vivemos. As viagens, as conversas, os projetos, os sorrisos, o casamento e os sonhos pertencem à nossa história.

Também pertencem à nossa história os momentos em que deixámos de saber cuidar um do outro.

Não escrevo para apagar o fim. Escrevo para reconhecer o caminho inteiro.

Esta história foi nossa. E, por mais que o tempo transforme a forma como a recordamos, continuará a fazer parte de quem fomos.

UMA FRASE PARA GUARDAR

XIV · Desejo que voltemos a brilhar

“Desejo que recuperes o brilho no teu olhar. E desejo também voltar a encontrar em mim a leveza, a fé e a vontade de descobrir o mundo.”

XVI · 28 de junho de 2024

As tuas adições estavam a dominar a nossa vida. As discussões aumentavam e a casa deixava de ser o lugar seguro que eu imaginara. Foi nesse caos que descobri que estava grávida.

Para mim, aquela gravidez representava a possibilidade de completar uma família. Para ti, parecia também trazer a intenção de mudar, de deixar de consumir, de ser capaz de assumir uma vida diferente se tivéssemos uma filha.

Mas as intenções, por si só, não chegam. Precisam de se transformar em escolhas e em ações. Eu queria acreditar que aquela notícia podia ser um ponto de viragem, uma luz capaz de nos ajudar a encontrar outra direção.

O que eu não sabia era que estava prestes a viver um dos momentos mais devastadores da minha vida.

O momento em que te apanhei a consumir dentro da minha casa, no nosso quarto, depois de te ter pedido tantas vezes que nunca o fizesses em minha casa e de me teres dado garantias de que não o farias, confrontou-me com duas realidades: tinhas-me mentido e eu estava perante a imagem mais dolorosa que podia imaginar, ver-te a consumir.

A discussão que se seguiu marcou uma fronteira. Alguma coisa se partiu de uma forma que já não consegui reparar.

A gravidez não chegou ao fim que eu desejava. A bebé não sobreviveu e eu própria estive em risco. A perda atravessou-me de uma forma que não consigo reduzir a palavras simples. Havia dor física, emocional e uma sensação de que a vida tinha deixado de obedecer a qualquer lógica.

Naquele período, senti que estávamos ambos mortos de maneiras diferentes. Tu parecias escolher, dia após dia, um caminho que te consumia. Eu já não tinha forças para enfrentar aquele monstro ao teu lado e, ao mesmo tempo, tentar manter-me viva.

Não era minha responsabilidade curar-te. Não era minha responsabilidade conseguir, através do amor, impedir todas as consequências da dependência. Mas demorei a compreender que também precisava de me salvar.

28 de junho de 2024 ficou gravado em mim como o dia em que a nossa história chegou ao fim. Perdi a esperança de que conseguíssemos continuar o nosso casamento e perdi a esperança em ti. Precisei de escolher não perder a esperança da minha própria vida.

O casamento tinha terminado por dentro. Eu precisava de continuar.

A partir dali, já não podia viver como se nada tivesse acontecido. Precisava de me agarrar à vida, mesmo sem saber ainda como fazê-lo.

UMA FRASE PARA GUARDAR

XV · Esta história foi nossa

“Não posso prometer amizade ou uma compreensão que ainda não existe. Posso reconhecer que esta história foi nossa.”

XVII · A data que estabeleci para nós

Naquele momento, a vergonha tomou conta de ti. O remorso, a culpa e a consciência daquilo que não estavas a conseguir fazer pareciam instalar-se em ti. E o lugar para onde tinhas ido, aquele lugar em que te tinhas colocado, era um lugar ao qual eu já me recusava a ir contigo.

Depois daquele episódio, alguma coisa mudou na forma como te olhava. Até então, tinha-te visto como um homem forte, alguém que me protegia e com quem podia enfrentar a vida. Passei a ver um homem sem forças para sair do lugar onde estava preso.

Foi aí que começou a minha luta contigo. Ou talvez a minha luta contra ti. Começou a minha raiva, o meu rancor e a dificuldade em aceitar que o homem que amava continuasse a destruir-se diante de mim.

Aceitei os pedidos de oportunidade. Aceitei as vezes em que me pediste para esperar. Ouvi-te dizer que ias conseguir, que as coisas seriam diferentes, que precisavas de tempo.

Mas havia uma data definida dentro de mim: 18 de maio de 2026.

Até essa data, queria acreditar que ainda seria possível uma mudança efetiva. Já não queria apenas promessas. Queria ver atitudes, sinais concretos de que alguma coisa estava a mudar.

As semanas passaram. Depois, os meses. E tu sabias que o tempo estava a passar. Sabias que eu esperava por uma mudança que não chegava, por uma cura que eu te pedia e que não podia fazer por ti.

O afastamento tornou-se cada vez mais evidente. A hostilidade começou a ocupar o lugar da ternura. Outras pessoas entraram na nossa história e outros vícios vieram juntar-se à tua vida.

Eu também deixei de fingir. Quando me perguntavam, dizia que as coisas não estavam bem. Deixei de partilhar fotografias contigo, de mostrar nas redes sociais a nossa história de amor como se o presente ainda correspondesse à imagem que um dia tinha sido verdadeira.

Não porque os nossos momentos felizes nunca tivessem existido. Existiram. Mas eu já não conseguia olhar para o presente e encontrar nele o futuro que imaginara.

Para mim, a nossa história de amor já tinha terminado, mesmo que o casamento ainda não tivesse acabado oficialmente.

A data não podia determinar a tua recuperação. Representava o limite da minha espera, o momento em que precisava de deixar de adiar a pergunta que mais me assustava: quanto de mim ainda estava disposta a perder para continuar ali?

UMA FRASE PARA GUARDAR

XVI · 28 de junho de 2024

“Perdi a esperança de que conseguíssemos continuar o nosso casamento. Precisei de escolher não perder a esperança da minha própria vida.”

XVIII · O silêncio de quem podia ter ajudado

No meio daquele caos, deparei-me com tantas feridas familiares, tantas dores antigas e tantas histórias por resolver. Esperava apoio da tua família. Esperava que alguém olhasse para o que estava a acontecer e reconhecesse que não podíamos continuar a fingir que estava tudo bem.

Em vez disso, muitas vezes senti-me sozinha. Parecia que era apenas eu a ver que aquele faz de conta não era certo, que empurrar os problemas para debaixo do tapete não os fazia desaparecer.

Deparei-me com tantas feridas familiares, tanta dor, tantos segredos e tantas histórias por reconhecer. Talvez esse tenha sido um dos meus maiores choques. Eu, que profissionalmente acompanhava pessoas e trabalhava com padrões familiares, estava agora dentro de uma realidade em que parecia impossível dar nome ao que se passava.

Comecei a questionar a minha própria perceção. Será que estava a exagerar? Será que devia ter mais paciência? Será que eram apenas vícios, como se fossem coisas pequenas, sem consequências profundas para a nossa vida?

Pedi ajuda tantas vezes. Liguei, tentei explicar, procurei alguém que me ajudasse a encontrar uma saída. Muitas vezes, o que encontrei do outro lado foi um silêncio assustador.

Não precisava que todos concordassem comigo em tudo. Precisava que alguém me escutasse verdadeiramente e reconhecesse que eu também estava a sofrer.

Foi aí que compreendi, de uma forma brutal, a importância de olharmos para as nossas feridas familiares. Não para encontrarmos culpados em cada geração, mas para percebermos que aquilo que não é reconhecido pode continuar a influenciar a forma como amamos e como tratamos as pessoas que caminham ao nosso lado.

As nossas feridas não justificam tudo. A dor que herdámos não nos retira a responsabilidade pelas escolhas que fazemos. Mas ignorar essa dor também não a faz desaparecer.

Eu podia ser uma profissional competente e, dentro da minha própria casa, sentir-me vista como louca ou exagerada. Saber ajudar não me tornava imune à dor, nem significava que conseguisse resolver tudo aquilo que me acontecia.

Se o meu conto de fadas já tinha terminado, estava prestes a começar aquilo a que chamo o meu filme de terror e manipulação psicológica. Eu ainda não sabia quanto teria de lutar para não perder também a confiança em mim própria.

UMA FRASE PARA GUARDAR

XVII · A data que estabeleci para nós

“Há datas que deixam de ser apenas números. Tornam-se limites, decisões e a promessa silenciosa de não continuar a perder-nos.”

XIX · Perdi-me de mim

Perdi-me de mim.

Quando amo, entrego muito. Dedico-me, insisto, puxo, faço, construo, faço acontecer. Não sei amar pela metade. Mas, enquanto tentava salvar aquilo que tínhamos construído, fui deixando de cuidar da pessoa que mais precisava de mim: eu própria.

Perdi-me do meu corpo, dos meus sorrisos, da leveza com que antes vivia. Perdi-me nas minhas dores, na minha revolta e nas tentativas de compreender aquilo que já não conseguia compreender. Cheguei a um vazio tão profundo que parecia já não me restar nada além da capacidade de respirar.

Inspirar. Expirar. Continuar viva, mesmo sem saber muito bem como continuar a viver.

O que me salvou foram as pessoas que estavam ao meu lado. Os amigos, os alunos, os profissionais que conheciam a minha história e me acompanharam. Pessoas que me deram a mão e me disseram, de diferentes formas: não desistas de ti.

Chegou um momento em que disse: eu já não aguento mais. Não era uma frase dita num instante de zanga. Era o reconhecimento de que tinha chegado ao meu limite.

Já não me reconhecia ao espelho. O brilho do meu olhar tinha desaparecido. Enquanto tentava salvar a nossa história, estava a perder a minha própria identidade.

Foi então que chegou o momento de reconhecermos aquilo que ambos sabíamos. Tínhamos chegado ao fim.

Chorámos muito. Despedirmo-nos de uma história não é apenas abandonar aquilo que dói. É também despedirmo-nos dos sonhos, dos planos e das versões do futuro que um dia imaginámos.

Havia tristeza, mas também alívio. Uma sensação de salvação, uma pequena renovação da fé e a possibilidade de voltar a respirar sem estar sempre à espera da próxima queda.

O que eu não sabia era que o fim de uma relação não significa necessariamente o fim da dor. Ainda teria de procurar dentro de mim forças que nunca imaginaria precisar para enfrentar o próximo golpe, a próxima traição que a vida me iria trazer.

Eu tinha chegado ao fim da nossa história. Mas a minha história ainda não tinha terminado.

UMA FRASE PARA GUARDAR

XVIII · O silêncio de quem podia ter ajudado

“Deparei-me com feridas familiares, dores antigas e histórias por resolver. E senti o peso de quem podia ter ajudado, mas não esteve presente como eu precisava.”

XX · A traição tinha um rosto conhecido

Eu acreditava que tínhamos conseguido terminar com dignidade, com a dignidade que aquele amor merecia. Nos primeiros dias continuámos a falar, a entreajudar-nos e a manter um diálogo consciente do fim.

Eu queria guardar o melhor da nossa relação. Não queria que os últimos capítulos apagassem os primeiros. O que foi bonito existiu. O que me magoou também.

Depois fui confrontada com uma traição, com um adultério que, segundo aquilo que descobri, já acontecia enquanto eu tentava suportar as consequências das tuas adições.

E não era uma mulher qualquer.

Era alguém a quem eu tinha ajudado, alguém que tinha estado muito presente nos últimos anos da minha vida, sobretudo no meu círculo profissional. Não era uma desconhecida. Era alguém cuja presença nunca me fizera imaginar que pudesse estar ligada a uma descoberta tão dolorosa.

Meses antes, tínhamos estado sentadas no mesmo carro, feito uma viagem juntas e partilhado um momento a duas, no meio da natureza, onde uma cobra se atravessou entre nós. Depois da descoberta, voltei a essa memória e perguntei-me se aquilo teria sido um sinal. Talvez fosse uma coincidência à qual a dor deu outro significado. Não sei. Sei que nunca mais consegui recordar aquele episódio da mesma maneira.

A descoberta tirou-me o tapete. Senti que se quebrava a minha capacidade de acreditar e de confiar. Não sentia que tivesse sido trocada por alguém que acabara de aparecer. Sentia que tinha sido trocada por alguém que já estava ali, dentro do meu horizonte, enquanto eu tentava sobreviver ao caos da minha relação.

Foi uma dupla traição na forma como a vivi: a dor provocada pelo homem que amava e a dor associada a alguém a quem tinha estendido a mão.

A notícia apanhou de surpresa também as pessoas que tinham acompanhado a minha história. Foi um choque coletivo. E, no meio de tudo, uma frase começou a ecoar dentro de mim: eu não estava errada.

Durante muito tempo, tinha questionado a minha perceção e a minha sanidade. Aquela descoberta não explicava automaticamente cada momento do passado, mas ajudou-me a compreender que não tinha inventado a minha dor.

Eu teria preferido a verdade. Uma conversa honesta teria sido dolorosa, mas permitir-me-ia tomar as minhas próprias decisões. O que me custava era pensar que me podia ter sido escondida uma realidade que mudaria a forma como compreendia o fim do meu casamento.

UMA FRASE PARA GUARDAR

XIX · Perdi-me de mim

“Ainda teria de procurar dentro de mim forças que nunca imaginaria precisar para enfrentar o próximo golpe, a próxima traição que a vida me iria trazer.”

Continuo a acreditar na irmandade, na importância de dar a mão e de estarmos presentes umas para as outras. Mas aprendi que oferecer ajuda não garante reciprocidade e que a proximidade não é sinónimo de lealdade.

Continuo a acreditar no amor. Não acredito que seja preciso trair para chegar até ele.

A traição pode fazer parte da minha história. Não precisa de passar a ser a minha definição.

XXI · A guerreira voltou

A partir daquele momento, o meu inferno começou de outra forma. Um casamento feito por amor e alegria deu lugar a um processo judicial, a acusações, a versões diferentes e a situações que nunca imaginei enfrentar com a pessoa com quem escolhi casar.

Senti que tinha de dar de caras com o diabo, aquele que um dia tatuaste nas tuas costas. Durante meses perguntei-me quem era o homem com quem me tinha casado. Onde estava aquele com quem partilhei sonhos, projetos e momentos de felicidade?

Agarrei-me à fé, à força e à menina guerreira que existia muito antes de tu chegares à minha vida. Aquela mulher que entrava numa sala e se mostrava, que sabia ir à luta e encontrar caminhos mesmo quando as circunstâncias eram difíceis.

Lembro-me de me dizeres que uma das coisas boas que eu tinha era saberes que, se precisasse de ir à luta, conseguiria fazê-lo sozinha. Essa mulher nunca tinha desaparecido. Tinha adormecido um pouco quando comecei a confiar em ti, quando acreditei que podia baixar a guarda e partilhar o peso da vida com alguém.

Mas a menina guerreira voltou.

Voltou com garra, com voz e com a certeza de que podia estar magoada sem estar derrotada. Não voltou porque a dor tivesse desaparecido. Voltou porque compreendeu que não podia continuar a abandonar-se.

Preferia que a guerra tivesse sido outra. Preferia que as coisas tivessem terminado de uma forma diferente, com o respeito que a nossa história merecia. Não sonhei com um casamento para acabar num processo judicial.

Sei que um documento legal pode formalizar o fim de um casamento, mas não apaga automaticamente as memórias nem transforma quatro anos de vida partilhada numa história que nunca aconteceu. Para mim, há uma dimensão emocional e espiritual nas relações que não desaparece apenas porque uma assinatura é colocada num documento. Isso não significa que tenhamos de permanecer presos um ao outro. Podemos reconhecer a profundidade de uma ligação e, ainda assim, seguir caminhos diferentes.

A única coisa que te posso desejar é que vença o melhor. Que vença a verdade, a consciência e aquilo que nos permita sair desta história sem destruir ainda mais o que um dia teve valor.

Eu não quero vencer-te. Quero deixar de me perder.

E há uma última coisa que quero dizer-te. Uma mensagem que não cabe num processo judicial e que não depende de quem fica com a última palavra.

A mensagem final que tenho para ti está no último capítulo.

UMA FRASE PARA GUARDAR

XX · A traição tinha um rosto conhecido

“A dor foi também descobrir que alguém a quem tinha ajudado, e a quem tinha aberto espaço na minha vida, fazia parte de uma verdade que eu desconhecia.”

Dei-te quase tudo.

UMA FRASE PARA GUARDAR

XXI · A guerreira voltou

“Voltar a mim não significou deixar de sentir. Significou começar a escolher a minha vida, mesmo quando ainda doía.”

Epílogo · O País das Maravilhas

«O segredo, querida Alice, é rodeares-te de pessoas que façam o teu coração sorrir. E então, só então, estarás no País das Maravilhas.»

Talvez o verdadeiro País das Maravilhas não seja um lugar perfeito. Talvez seja a possibilidade de viver sem medo, amar sem nos perdermos e construir relações onde a nossa existência não precise de ser defendida todos os dias.

A justiça não é só por mim. É também por uma filha que não nasceu. Por aquela menina que imaginei, que fez parte dos meus sonhos e que, mesmo sem ter chegado a viver neste mundo, ocupou um lugar na minha história.

Se um dia a minha filha passasse por algo semelhante ao que vivi, gostaria que tivesse ao lado um pai capaz de a defender com toda a sua força. Um pai que lhe ensinasse, pelo exemplo, que amar nunca significa aceitar a destruição de si própria.

Esse pai não existe na vida que me coube viver. Resta-me fazer aquilo que está ao meu alcance: defender a minha dignidade, procurar a justiça que considero devida e não abandonar a mulher que sou.

Não posso mudar o passado. Não posso recuperar aquilo que perdi. Mas posso escolher não ficar em silêncio perante aquilo que considero errado.

«Chapeleiro, você acha-a louca?»

«Louca? Louquinha. Mas vou contar-te um segredo: as melhores pessoas são assim.»

Talvez não seja preciso ser louca para sentir profundamente. Mas gosto de pensar que há algo de extraordinário nas pessoas que, mesmo depois de tudo, não deixam que a vida lhes roube a capacidade de imaginar um mundo melhor.

Eu continuo a acreditar no amor. Quero voltar a sorrir, a criar, a construir e a viver sem confundir entrega com abandono de mim própria. Quero uma vida em que possa ser guerreira quando for preciso e vulnerável quando sentir vontade.

Esta sou eu.

Não a mulher que saiu ilesa, porque não saí. Não a mulher que tem todas as respostas, porque ainda há perguntas às quais talvez nunca consiga responder.

Sou a mulher que amou, acreditou, construiu sonhos, tentou salvar uma relação e, pelo caminho, se perdeu de si própria. Sou a mulher que pediu ajuda e precisou de outras mãos para voltar a encontrar o caminho.

Esta é a minha história. Uma história de amor, perda, luta e reconstrução. Não a escrevo para fingir que fui perfeita, nem para apagar as partes de que me arrependo. Escrevo-a porque aconteceu. Porque me transformou. Porque houve momentos em que pensei que não conseguiria continuar e, ainda assim, continuei.

Dei-te quase tudo.

Dei-te o meu amor, os meus sonhos, o meu tempo, a minha entrega e uma parte de mim que nunca mais voltará a ser exatamente igual.

Mas há uma coisa que consegui recuperar.

A mim.

Hoje sei que posso amar profundamente sem deixar de me pertencer.

Esta sou eu. Esta é a minha história.

E assim, entre tudo aquilo que perdi, tudo aquilo que vivi e tudo aquilo que precisei de reconstruir, chego ao fim destas páginas.

Dei-te quase tudo.

E, finalmente, volto a mim.