ANDREIA MASCARENHAS

Inspira-te Sem Mi Mi Mis.

Relatos de uma
Terapeuta à beira
de um ataque
de nervos



INSPIRA-TE

Sem Mi Mi Mis

ANDREIA MASCARENHAS

Relatos de uma terapeuta à beira de um ataque de nervos

UMA NOTA ANTES DE COMEÇAR

Este livro nasce de um convite: olhar para a vida com honestidade, humor e responsabilidade. Não para negar as dores, nem para fingir que tudo depende apenas de nós, mas para reconhecer que, mesmo quando não escolhemos tudo o que nos acontece, podemos procurar novas formas de responder.

Entre desabafos, ironia e perguntas desconfortáveis, cada take abre espaço para uma pausa. No fim de cada um, fica uma frase para levar connosco, sublinhar ou recordar quando a vida voltar a pedir coragem.

Estas frases de fecho são convites à reflexão, não fórmulas mágicas. Cada história tem o seu contexto, e assumir responsabilidade não significa negar injustiças, sofrimento ou a necessidade de pedir ajuda.

ÍNDICE

TAKE 01 A turma a que pertences

TAKE 02 A vida não é apoio ao cliente

TAKE 03 Largar a lista dos culpados

TAKE 04 O que não se vê por detrás do palco

TAKE 05 Constrói a tua vida

TAKE 06 A casa das desculpas

TAKE 07 O dia em que começas

TAKE 08 A armadilha da comparação

TAKE 09 Amar sem desaparecer

TAKE 10 Uma vida difícil não é uma vida errada

TAKE 11 Quem queres ser quando ninguém vê?

TAKE 12 A liberdade de escolher

TAKE 13 A sorte dá trabalho

TAKE 01

A turma a que pertences

Todos os dias procuramos inspiração.

Inspiração para enfrentar a vida.

Ou inspiração para reclamar dela.

A verdade é que somos especialistas em encontrar razões para nos queixarmos.

Queixamo-nos do governo, da sociedade, da família, do trabalho, do passado e, muitas vezes, até de nós próprios.

E quando vemos alguém a vencer?

Muitas vezes criticamos.

Julgamos.

Apontamos o dedo.

Ou deixamo-nos consumir pela inveja.

A sociedade parece dividida em dois lados.

De um lado, estão os que avançam.

Os que acreditam.

Os que fazem.

Os que caem e voltam a levantar-se.

Os que enfrentam o medo e continuam o caminho.

Do outro lado, estão os que reclamam.

Os que encontram desculpas.

Os que vivem presos ao eterno “mi mi mi”.

E tu?

Se és daquelas pessoas que acorda todos os dias disposta a enfrentar o mundo de peito aberto, com um sorriso no rosto e à procura de um caminho melhor, então és da Turma Inspira-te.

Se passas a vida a culpar os outros, as circunstâncias ou a tua própria história por tudo o que te acontece...

Parabéns. Pertences à turma dos MI MI MIS.

FRASE PARA LEVAR

“A vida muda quando deixamos de procurar desculpas e começamos a escolher o caminho.”

INSPIRA-TE • TAKE 01

TAKE 02

A vida não é apoio ao cliente

Todos os dias cruzo-me com dois tipos de pessoas.

As que levam pancada da vida, choram se for preciso, levantam-se e continuam.

E depois existe a tribo dos “Mi Mi Mis”.

Uma espécie rara de ser humano que transforma qualquer inconveniente numa tragédia grega em 17 atos.

“Não tenho dinheiro.”

Diz a pessoa com casa, carro, salário e férias marcadas.

Enquanto isso, a outra, que faz limpezas, trabalha 12 horas por dia e anda a contar moedas, arranja maneira de investir em si e mudar a própria vida.

Mas o problema dos Mi Mi Mis nunca é falta de recursos.

É falta de coragem.

Falta de responsabilidade.

Falta de vontade de sair do confortável papel de vítima profissional.

Os Mi Mi Mis acordam cansados.

Almoçam cansados.

Jantam cansados.

E vão dormir exaustos de não terem feito nada para mudar aquilo de que se queixaram o dia inteiro.

E o mais fascinante?

Acham que o mundo lhes deve alguma coisa.

Que a vida lhes devia pedir desculpa.

Que alguém há de aparecer para resolver o que eles próprios não querem enfrentar.

Tudo gira à volta do mesmo discurso:

“Eu mereço.”

“Eu preciso.”

“Eu não consigo.”

“Eu devia ter.”

Eu.

Eu.

Eu.

Eu.

Não é autoestima.

É egocentrismo disfarçado de fragilidade.

E atenção: todos temos dias maus.

Todos nos queixamos.

Todos caímos.

Mas há uma diferença gigante entre quem cai e se levanta e quem transforma o chão em morada permanente.

Por isso, à turma dos Mi Mi Mis, deixo apenas uma mensagem:

A vida não é um serviço de apoio ao cliente.

Ninguém vos deve compensações.

Ninguém vos deve resgates.

E, sobretudo...

NÃO ME ABORREÇAM.

FRASE PARA LEVAR

“Há uma diferença entre cair no chão e decidir fazer dele a nossa morada.”

INSPIRA-TE • TAKE 02

TAKE 03

Largar a lista dos culpados

Todos já sabemos que os pais são os culpados de toda a treta das nossas vidas.

Quando não são os pais, são os irmãos que eram os preferidos.

Se não forem os irmãos, é o ex-marido.

Se não for o ex-marido, é o patrão.

Se não for o patrão, são os filhos.

E quando já não sobra ninguém, a culpa é do Universo que não colaborou.

Ainda bem que o Cristiano Ronaldo cresceu num berço de ouro.

Com os melhores pais do mundo.

A melhor educação.

A melhor escola.

A vida mais fácil que a Madeira alguma vez viu.

E foi por isso que chegou onde chegou.

Ironia, caso ainda não tenha sido óbvio.

A verdade é que quem se dá bem na vida não é quem teve tudo.

É quem não desistiu quando tinha razões para desistir.

É quem pegou nas feridas, nos fracassos, nas rejeições, nos medos e nos seus próprios “mi mi mis” e transformou tudo isso em adubo para crescer.

Que a vida por vezes é uma treta?

É.

Que por vezes é injusta?

Também.

Que há dias em que parece que nos puxa o tapete e ainda nos dá um empurrão?

Sem dúvida.

Mas continua a ser a única vida que temos.

Por isso, a certa altura, é preciso largar a lista dos culpados.

Parar de apontar o dedo.

Assumir o volante.

E fazer a única coisa que realmente nos compete:

Construir uma vida de que nos possamos orgulhar.

E deixar um legado bonito nas pessoas que tiveram a sorte de se cruzar connosco.

FRASE PARA LEVAR

“A tua história explica algumas feridas, mas não tem de escrever o resto da tua vida.”

INSPIRA-TE • TAKE 03

TAKE 04

O que não se vê por detrás do palco

Agora falo de mim.

O meu lado leonino também gosta de palco, segundo a astrologia.

Conheço pessoas que sentem inveja de mim (mesmo não tendo nada de particularmente invejável).

E já ouvi frases como: “Para ti tudo é fácil.”

Não, não é.

Para mim, as coisas não são fáceis.

Eu é que tive de aprender a fazê-las acontecer.

Não tive os meus pais comigo.

Os Natais, muitas vezes, foram vazios.

Os Dias da Mãe e do Pai também.

Não cresci de forma estruturada.

Tive de procurar ajuda profissional.

E ainda hoje carrego feridas profundas.

Ainda não consegui tirar uma licenciatura.

Também nunca consegui comprar uma casa própria.

Mas carrego sempre fé e esperança de construir coisas bonitas.

Vivo entre o lado inocente da vida e o lado mais prático e duro da realidade.

Durante muito tempo vivi agarrada aos “mi mi mis”.

Mas em silêncio.

Queixar-me não mudava a minha vida.

E não mudou.

Já estive a ouvir pessoas a queixarem-se de dinheiro… enquanto eu estava a zeros na conta.

Já ouvi queixas sobre “problemas de cinco carros parados”, quando eu nem carro tinha.

Já ouvi queixas sobre relações, quando eu própria vivia dores reais numa relação marcada por dependências.

Não estou a dizer que não devemos falar.

Devemos.

Mas também devemos perguntar:

Será que estou a desabafar… ou apenas a repetir o caos?

Qual é a minha parte nesta dinâmica?

E o que estou a fazer, de facto, para mudar a minha realidade?

Todos carregamos dores invisíveis.

Dores profundas.

Mas não somos perfeitos — e, ainda assim, exigimos perfeição à vida e aos outros.

Talvez o caminho seja menos vitimização…

E mais responsabilidade emocional.

FRASE PARA LEVAR

“Não foi fácil. Foi preciso aprender a fazer acontecer, mesmo com as feridas.”

INSPIRA-TE • TAKE 04

TAKE 05

Constrói a tua vida

Imagina que todos tivéssemos a vida perfeita.

Que pudéssemos tudo.

Querer, pedir… e obter.

Imagina eu querer a tua riqueza, pedir… e receber.

Imagina eu querer o teu casamento, o teu marido, a tua vida… e simplesmente tomar.

Seria divertido.

Ou um caos completo.

Talvez o verdadeiro truque não seja controlar tudo o que queremos, mas aprender a receber o que a vida nos traz.

E aceitar que nem todos nasceram para o mesmo destino.

Nem todos nasceram para ser ricos.

Nem todos nasceram para casar e ter filhos.

Nem todos nasceram para viver o mesmo tipo de vida.

E está tudo bem.

Sim, existem pessoas com dores profundas.

Vidas difíceis.

Vidas mesmo daquelas “da treta”.

Mas transformar isso em identidade permanente… em vitimização contínua… em “mi mi mis” sem fim… isso já é outra história.

Estamos todos aqui a aprender.

Com percursos diferentes.

Com lições individuais.

Com caminhos que não se comparam.

Sem atalhos.

Sem ilusões.

E, sobretudo:

não queiras a vida do outro.

Constrói a tua.

FRASE PARA LEVAR

“Não queiras a vida do outro.
Constrói a tua.”

INSPIRA-TE • TAKE 05

TAKE 06

A casa das desculpas

Há pessoas que têm uma desculpa para tudo.

Não conseguiram porque não tiveram tempo.

Não começaram porque não tinham dinheiro.

Não mudaram porque tinham filhos.

Não saíram daquela relação porque tinham medo.

Não fizeram aquele curso porque era caro.

Não abriram aquele negócio porque não conheciam ninguém.

Não viajaram porque não podiam.

Não foram felizes porque a vida não deixou.

E eu fico a pensar:

Se lhes déssemos a vida perfeita…

será que finalmente fariam alguma coisa?

Ou arranjariam uma nova desculpa?

Porque, às vezes, a desculpa deixa de ser uma explicação.

Passa a ser uma casa.

Uma casa onde nos escondemos para não termos de descobrir do que realmente somos capazes.

E há uma coisa muito perigosa nas desculpas:

Elas dão-nos razão.

E ter razão sabe bem.

É muito mais confortável dizer:

“Eu não consegui porque…”

do que perguntar:

“O que é que eu poderia ter feito diferente?”

Porque essa pergunta obriga-nos a olhar para nós.

E olhar para nós dá trabalho.

É muito mais fácil culpar a infância.

O ex.

A mãe.

O pai.

O dinheiro.

A sociedade.

O trauma.

O Mercúrio retrógrado.

E, se for preciso…

até a Lua.

Qualquer coisa serve.

Desde que não sejamos nós a assumir o volante.

Mas há uma altura em que temos de parar.

Respirar.

E dizer:

“Ok.

Isto aconteceu-me.

Mas o que é que eu vou fazer com isto?”

FRASE PARA LEVAR

“A desculpa dá-nos razão. A pergunta certa devolve-nos o poder de agir.”

INSPIRA-TE • TAKE 06

TAKE 07

O dia em que começas

E depois existem aqueles que não são Mi Mi Mis.

São os “um dia”.

Um dia vou fazer.

Um dia vou mudar.

Um dia vou viajar.

Um dia vou apaixonar-me.

Um dia vou abrir aquele negócio.

Um dia vou escrever aquele livro.

Um dia vou cuidar de mim.

Um dia…

Só que o “um dia” é um lugar fantástico.

Porque nunca chega.

E, enquanto esperamos pelo momento certo, a vida vai acontecendo.

Os filhos crescem.

Os anos passam.

As oportunidades aparecem e desaparecem.

As pessoas entram e saem da nossa vida.

E nós continuamos à espera.

À espera de ter coragem.

À espera de ter dinheiro.

À espera de ter tempo.

À espera de ter a certeza.

Mas posso contar-vos uma coisa?

Eu também tenho medo.

A diferença é que aprendi a fazer algumas coisas com medo.

Porque coragem não é não ter medo.

Coragem é olhar para o medo e dizer:

“Vais comigo.”

Não precisamos de estar preparados para tudo.

Às vezes, precisamos apenas de começar.

O primeiro passo não precisa de ser bonito.

Precisa de existir.

FRASE PARA LEVAR

“Coragem não é esperar que o medo desapareça. É dizer-lhe: vais comigo.”

INSPIRA-TE • TAKE 07

TAKE 08

A armadilha da comparação

E depois há outro problema:

Nós não queremos apenas viver a nossa vida.

Queremos saber se estamos a viver melhor do que o vizinho.

Queremos saber quem ganha mais.

Quem tem a casa maior.

Quem viaja mais.

Quem tem o corpo mais bonito.

Quem tem o casamento mais feliz.

Quem tem mais seguidores.

Quem tem os filhos mais bem-sucedidos.

Quem parece mais feliz.

E depois abrimos as redes sociais…

e começamos a comparar o nosso bastidor com o palco dos outros.

Claro que vamos perder.

Estamos a comparar o nosso dia mau com a fotografia de férias de alguém.

A nossa conta bancária com o carro de alguém.

A nossa relação com uma fotografia de casal tirada há três minutos.

A nossa vida inteira…

com um quadrado de 10 centímetros.

E depois perguntamo-nos:

“Porque é que a minha vida não é assim?”

Talvez porque não é suposto ser.

Talvez a tua vida não tenha de parecer bonita aos olhos dos outros.

Talvez tenha apenas de fazer sentido para ti.

Porque passar a vida a tentar ter a vida de outra pessoa é a maneira mais rápida de perder a tua.

FRASE PARA LEVAR

“Não compares os teus bastidores com o palco dos outros. A tua vida merece ser vivida por ti.”

INSPIRA-TE • TAKE 08

TAKE 09

Amar sem desaparecer

E já que estamos a falar de vidas…

vamos falar de relações.

Há pessoas que passam anos numa relação que as destrói…

e depois dizem:

“Eu sou assim porque ele fez-me isto.”

Ou:

“Depois do que ela me fez, nunca mais fui a mesma.”

E eu compreendo.

Há relações que nos deixam marcas.

Há pessoas que nos magoam.

Há traições.

Abandonos.

Desilusões.

Há coisas que não deveriam ter acontecido.

Mas também há uma pergunta que, mais cedo ou mais tarde, temos de fazer:

“E agora?”

Porque uma coisa é aquilo que alguém nos fez.

Outra coisa é aquilo que decidimos fazer com aquilo que nos fizeram.

Não escolhemos todas as pessoas que entram na nossa vida.

Mas, a determinada altura, somos responsáveis pelas pessoas que deixamos ficar.

E também somos responsáveis pelo momento em que dizemos:

“Chega.”

Às vezes, a maior prova de amor-próprio não é conseguir que alguém fique.

É conseguir ir embora.

E outras vezes não é ir embora.

É aprender a ficar sem nos perdermos.

Porque amor sem nós próprios lá dentro…

não é amor.

É desaparecimento.

FRASE PARA LEVAR

“Amar também é saber partir. E ficar só vale a pena quando não tens de desaparecer.”

INSPIRA-TE • TAKE 09

TAKE 10

Uma vida difícil não é uma vida errada

Há uma ideia que precisamos urgentemente de abandonar:

“A vida devia ser mais fácil.”

Porquê?

Quem decidiu isso?

Onde está o contrato?

Quem assinou?

Porque eu gostava de ler as condições.

“Nasce, cresce, apaixona-te, ganha dinheiro, tem filhos, compra casa, reforma-te e morre feliz.”

Parece simples.

Só esqueceram uma pequena parte:

A vida não funciona assim.

Há pessoas que vão perder empregos.

Há pessoas que vão divorciar-se.

Há pessoas que vão ficar doentes.

Há pessoas que vão ser traídas.

Há pessoas que vão falhar.

Há pessoas que vão começar de novo aos 20.

Aos 40.

Aos 60.

E talvez essa seja uma das maiores aprendizagens:

Pararmos de achar que uma vida difícil é uma vida errada.

Não.

Uma vida difícil pode continuar a ser uma vida bonita.

Porque nem tudo o que dói é fracasso.

Nem tudo o que termina é perda.

Nem tudo o que corre mal é o fim.

Às vezes…

é só a vida a obrigar-nos a mudar de direção.

FRASE PARA LEVAR

“Uma vida difícil não é necessariamente uma vida errada.”

INSPIRA-TE • TAKE 10

TAKE 11

Quem queres ser quando ninguém vê?

Há uma pergunta que fazemos muito pouco:

“Quem é que eu quero ser?”

Perguntamos:

Quanto quero ganhar?

Onde quero morar?

Com quem quero estar?

O que quero ter?

Mas esquecemo-nos de perguntar:

Quem quero ser?

Quero ser uma pessoa que inspira?

Que acrescenta?

Que cumpre a palavra?

Que sabe pedir desculpa?

Que sabe recomeçar?

Que consegue olhar para a própria história sem passar a vida a usá-la como desculpa?

Porque, no final, talvez o maior sucesso não seja ter muito.

Talvez seja tornar-nos alguém de quem gostamos.

Alguém que conseguimos respeitar quando estamos sozinhos.

Sem público.

Sem aplausos.

Sem Instagram.

Sem filtros.

Porque é aí que sabemos realmente quem somos.

Quando ninguém está a ver.

FRASE PARA LEVAR

“O maior sucesso pode ser tornares-te alguém que respeitas quando ninguém está a ver.”

INSPIRA-TE • TAKE 11

TAKE 12

A liberdade de escolher

No final de contas…

a vida vai continuar a acontecer.

Haverá dias bons.

Dias maus.

Pessoas que ficam.

Pessoas que vão embora.

Portas que se abrem.

Portas que se fecham.

Haverá momentos em que vamos acertar.

E outros em que vamos fazer uma cagada monumental.

E está tudo bem.

Porque viver não é acertar sempre.

É continuar a escolher.

Escolher levantar.

Escolher tentar.

Escolher pedir ajuda.

Escolher mudar.

Escolher perdoar.

Escolher partir.

Escolher ficar.

Escolher começar outra vez.

Nós não controlamos tudo o que nos acontece.

Mas podemos escolher o que fazemos a seguir.

E talvez seja essa a verdadeira liberdade.

Não escolher a vida que nos calhou.

Mas escolher a pessoa que queremos ser dentro dela.

Porque, no final…

não somos apenas aquilo que nos aconteceu.

Somos também aquilo que decidimos fazer com isso.

E essa escolha…

é nossa.

Sempre foi.

FRASE PARA LEVAR

“Não somos apenas aquilo que nos aconteceu. Somos também aquilo que decidimos fazer com isso.”

INSPIRA-TE • TAKE 12

TAKE 13

A sorte dá trabalho

Terminamos com o número do azar.

Mas eu não acredito em azar.

Acredito em atitude.

Porque até para jogar no Euromilhões é preciso levantar, decidir, preencher o boletim e fazer qualquer coisa.

O número 13 é visto como azar para uns…

para mim é apenas um número.

Tal como muitas das crenças que carregamos: histórias que repetimos até parecerem verdade.

Dá exatamente o mesmo trabalho acreditar em coisas que nos limitam… ou em coisas que nos expandem.

O azar existe?

Talvez sim.

Talvez não.

Existem pessoas “azarentas”?

Talvez.

Mas há quem faça do azar uma identidade inteira.

E isso já é outra conversa.

Quero terminar a dizer-vos isto:

o 13 é sorte.

Mas a sorte dá trabalho.

A mim deu-me trabalho criar este espetáculo.

E a vocês deu-vos trabalho saírem de casa, virem, estarem aqui, escolherem este momento.

Se gostaram ou não… isso já é outra história.

Mas houve movimento. Houve escolha. Houve ação.

E isso já é sorte construída.

Boa sorte para as vossas vidas.

E escolham bem o clube a que querem pertencer:

o dos que inspiram…

ou o dos “mi mi mis”.

O mundo já está cheio destes últimos.

FRASE PARA LEVAR

“A sorte também se constrói: começa quando escolhes agir.”

INSPIRA-TE • TAKE 13

ESCOLHE BEM O CLUBE A QUE QUERES PERTENCER.

O dos que inspiram… ou o dos “mi mi mis”.