

sapatos e pessoas

se não te servem, não são o teu número

cláudia cecílio

• **POR FAVOR, NÃO VOLTES** •



A casa está diferente e já não cabes nela.

Sabes quantas vezes foste e vieste?

As vezes que te deixei voltar depois de me abrires ao meio?

Eu também não.

Algures, ali a meio, parei de contar. Baixei os braços e a voz.

E os sonhos.

Quando voltavas, nem linha e agulha trazias para me ajudar a unir as partes. Não. Vinhas com o *kit* para me rasgar outra vez.

E eu, tonta, preparava o pequeno-almoço, um tabuleiro bonito com um raminho de alfavaca para dar cor e outra graça e deixava que me comesses as papas na cabeça.

De todas as vezes, comias tudo avidamente e mais houvesse, e eu, como vivia a dar(-te) tudo de mim, quando acabavas de comer, ficava sem nada. Contentava-me com as migalhas espalhadas aqui e ali, umas no tabuleiro, outras no chão.

Até ao dia em que também eu tive fome. De mim.

Percebi que vivia de mão estendida,
mas tu não querias subir a escada.

E eu não quero ir ao fundo.

Já lá estive, sim, mas não gostei.

É escuro, frio, húmido e vazio. E quando
cheguei lá abaixo e pensei que estava na parte mais funda,
mostraste-me o alçapão que havia por baixo.

Porque, assim como quando somos luz, nem o céu é o limite,
quando se vive no escuro e não se quer acender a luz,
o caminho para baixo é igualmente infinito.

Nesse dia, depois de abrir e fechar a porta tantas vezes,
reparei nos calos que me nasceram nos dedos,
como quando escrevemos muito, sabes?

Esse foi o dia em que meti trancas à porta,
ali do lado esquerdo do peito.

Abri os estores, pus uns cortinados bonitos clarinhos para deixar
entrar o sol, olhei-me ao espelho com olhos de ver.

Foi difícil, não minto, levei algum tempo a encontrar-me ali,
debaixo de tantas camadas da cebola. Mas cheguei,
e agora consigo respirar fundo.

E sempre que um raio de sol me entra pela janela adentro,
fecho os olhos e agradeço.

Afinal, trouxeste-me até aqui.

Por isso, por favor, não voltes que eu não te deixo entrar.

Escusas de tocar. Dei um jeito à casa,
os móveis não estão no mesmo lugar e já não cabes aqui.

• ÍNDICE •



PREFÁCIO	13
Porquê	17
Insiste, insiste	19
Verdades de La Palisse (de revirar os olhos)	21
Respeita o teu tempo	23
Só é impossível até estar feito	25
Ouve	27
Prometo-me	29
Tem calma contigo que o mundo não acaba hoje. Até ver!	31
O que dizem sobre ti só é um problema se tu acreditares	33
Aprende a descalçar as luvas	35
Mau. O que é que eu ainda não estou a ver?	37
«Ficar para trás nem sempre é mau, se soubermos onde estamos»	39
Mas eu fiz mal a alguém ou quê?	41
Vê além daquilo que está à vista	43
Quando andares a correr atrás dos teus sonhos, marimba-te para aqueles que mandam bitaites recostados no seu belo sofá em L(ê)	45
Tu és incrível. Ai de quem diga o contrário	47
Mimimi: a pimenta que arde no olho do outro é fresco	49
Amor-próprio não é um luxo, é uma questão de sobrevivência	51
Se alguma força te tentar puxar para baixo, é porque estás acima dela. É uma questão de posicionamento	53

Os gatos caem de pé	55
Muda	57
Quem desliga é TV. Eu sumo	59
Se não te alimenta, estás na mesa errada. Sai daí	61
É OK não estar OK e falar sobre isso. Não é OK julgar que isso não é OK	63
Os miúdos é que sabem andar nisto	65
Não descanso até conseguir. E só paro para beber água (tónica)	67
Partindo cascalho	69
Enquanto te incomodar, tem o poder de te controlar	71
O máximo que podes fazer é fazer o máximo que podes	73
Deixa para amanhã o que não podes fazer hoje	75
Repara no que não digo	77
O amor não se mendiga. Ou é posto na mesa, ou siga	79
Escolhe-te. Sempre e acima de qualquer coisa	81
Aquilo que os olhos não veem o coração também sente	83
Não sou assim tão importante. Que chatice	85
E se der certo?	87
Ir. Do jeito que for. Sempre com amor	89
Em busca da crença (des)encantada	91
Abre a pestana (com o Pedro e a Joana e restantes)	93
O momento certo é como as bruxas: toda a gente sabe que existe, mas nunca ninguém o viu	95
Só podes melhorar uma coisa que já está feita. Começa ontem	97
O que é que ainda não estov a ver? <i>Show me, show me, baby!</i>	99
Dás-me cabo dos nervos!	101
É aqui que te dói?	103
A fé move montanhas	105
Até o que acontece de repente não é de repente que acontece	107
Onde não couberes, não te demores	109
Onde houver um por cento de possibilidade, tem de haver 99 por cento de vontade	111
Todas as tuas relações têm uma coisa em comum: tu	113

Não és tu, sou eu	115
Socorro, estou apaixonada agarrada!.....	117
Mamã, dá licença?	119
Empatia, nem sabe o bem que lhe fazia	121
Dá o passo que o chão aparece	123
Sou boa pessoa e não me vou esfolar a prová-lo	125
Mais do que suficiente!	127
A vida dá as lições. A matéria a limpo, és tu quem passa	129
Responsabilidade, chamada à receção!	131
Pessoas certas <i>vs</i> pessoas erradas	133
007: permissão para sofrer	135
Para os outros, os outros somos nós	137
Pau que nasce torto não se endireita nem depois de morto	139
Também não queria!	141
Qual é o meu papel?	143
Aquilo que alimentas cresce. Escolhe bem	145
Ação <i>vs</i> reação: uma coisa é uma coisa, outra coisa é outra coisa	147
Confia nas voltas que a vida dá: ela sabe o que faz e tu, às vezes, nem por isso	149
Lá mais à frente, tudo se ajeita. Faz a tua parte e confia	151
Calma e caldos Knorr	153
«Não tem mensagens novas. Nem mesmo da sua mãe»	155
O meio do caminho é o ponto de encontro mais bonito	157
Pescadinha de rabo na boca	159
Quem gosta de migalhas são os pombos	161
Coisas práticas que ajudam	163
Tirem-me daqui e ponham-me ali	165
O problema não é o problema. O problema é esse	167
Cientificamente falando	169
Entre o ter e o haver, eu é que sei o que vou ser	173
Fechado para balanço	175
Fase I: Dança do acasalamento	177
Fase II: Lasquei-me	179

Fase III: Era perfeitamente escusado	181
Aquilo que nunca me disseram	183
Para chegares aonde nunca chegaste, tens de fazer o que nunca fizeste	185
Está tudo bem. Fora quando não está	187
A zona de conforto é muito gira, mas não cresce lá nadinha. Nem tu	189
Quando alguém disser que não consegues, vai lá, faz, repete e tira foto	191
Protege a tua paz como se a tua vida dependesse disso, porque depende	193
Se queres chegar, tens de te pôr a caminho	195
Ter fé é acreditar naquilo que ainda não vemos. Chama-se abrir a pista	197
Quem é de ficar nunca parte	199
Porque é que não saís da gaiola, se a porta está aberta?	201
Quando fores grande, vais perceber	203
Só conseguimos ligar os pontos ao olhar para trás e, para isso, temos de estar um bocadinho mais à frente	205
(Re)começar	207
A sorte é o que fazes todos os dias. Com punho de ferro, bom coração e uma vontade de aço	209
 SUGESTÕES DE LEITURA	 213
AGRADECIMENTOS	215

• PREFÁCIO •



Conheci a Cláudia quando, devido ao amor pela música que nos é comum, trocámos mensagens e ela me enviou alguns textos que escreveu para serem musicados.

A Cláudia escreve bem prosa poética e, depois de trocarmos ideias, foi-lhe fácil transformar esses textos em futuras letras de canções, que estou certo de que um dia iremos ouvir.

Daí até me falar neste seu livro foi um passo, e foi com prazer que o pude ler para vos escrever agora um pouco sobre ele.

Sapatos e Pessoas: se não te servem, não são o teu número é, para além do bom conselho que o título encerra, um livro de crónicas certeiras, por vezes densas, outras bem-humoradas, que nos transmitem coragem, determinação e persistência, o que por si só já poderia ser suficiente.

Mas, mais ainda, é um livro onde o autoconhecimento, a autoaceitação e a autoestima são palavras-chave, um livro de poucos adjetivos, muitos substantivos e convicções.

A necessidade de mudança, de saber dizer não e de gostarmos de nós próprios atravessa muitas destas crónicas e atravessa-nos com a certeza de que só mudando para melhor seremos felizes e inteiros.

Dito isto, não deixa de ser preciso criarmos pontes para o outro, ou acabamos a desejar que nada nos una para que nada nos separe. Isso não. Também há aqui muitas pistas para podermos fazer o caminho acompanhados por quem nos respeita, para nos aceitarmos

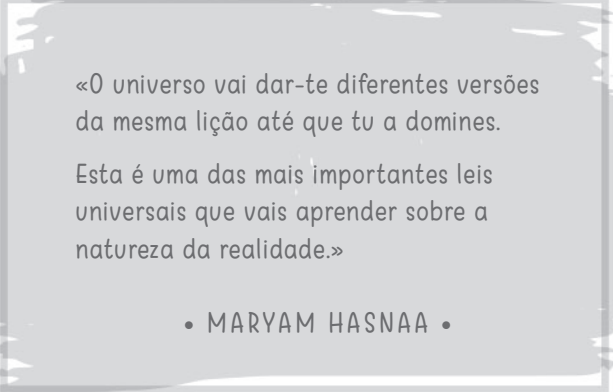
como somos. Como escreve a autora, «ninguém chega a lado nenhum sozinho», quando mais não seja porque alguém preparou o chão que pisamos.

E, como a Cláudia também escreve, «amor-próprio não é um luxo, é uma questão de sobrevivência», para paralelamente podermos amar os outros à nossa volta.

Preparem-se, portanto, para esta viagem equipados de muita intuição e compreensão. E não tenham pressa. Tudo começa e acaba na procura da felicidade, da paz interior, do respeito como forma primeira de amor.

Tozé Brito

4/1/2023



«O universo vai dar-te diferentes versões
da mesma lição até que tu a domines.

Esta é uma das mais importantes leis
universais que vais aprender sobre a
natureza da realidade.»

• MARYAM HASNAA •

PORQUÊ



«**N**ão, só dez euros. Depois mais uns dias, já recebo e dou-te.»
Tinha acabado de sair do comboio e vinha com a cara enfiada nas notas do telemóvel.

Caramba, ouvi aquilo e os meus dedos pararam. Parei também no meio da rua como que encandeada. Voltei atrás no tempo. Já passei por apertos lixados. E fui eu que me pus nessas situações. Apanhei pessoas que não agiram bem comigo, é certo, mas estavam tão viradas para o seu umbigo que nem viam o que se passava fora dele. Porque digo que a responsabilidade foi minha? Porque é a verdade. Durante anos a fio, sentei-me constantemente no último lugar que houvesse vago. E isto depois de virar a cabeça estilo miúda d'O *Exorcista* para garantir que só eu mesma sobrava para me sentar.

Porque as necessidades dos outros eram sempre mais necessárias do que as minhas.

Porque as urgências alheias sempre me pareceram mais urgentes do que as minhas.

Porque queria ser amada, aceite, reconhecida, respeitada, sentir-me parte de um todo, e fazia da minha vida um campo de batalha, danodo o corpo às balas por toda a gente.

Não me tratei nada bem por muito tempo. Nada mesmo. Já o disse e repito, ai de mim querer inspirar e ajudar outras pessoas e esconder a minha merda. Não posso, nem quero.

Sou humana. Fiz figuras tristes, nas quais hoje me custa pensar,

mas, ainda assim, tenho compaixão por quem era, pelo tanto que tinha para aprender e ainda tenho.

Fiz isto durante anos. Primeiro, sem saber que o fazia. Depois, sem saber porque o fazia.

Hoje, com muita água corrida debaixo da ponte, despi o casaco do Calimero, assumi o meu papel em tudo aquilo que procurei sem querer para a minha vida. Percebi que atraía pessoas que me davam exatamente o mesmo tipo de tratamento que eu dava a mim mesma.

Se eu não cuidava de mim nem me respeitava e permanecia em situações corrosivas, como poderia esperar que pessoas saudáveis cruzassem o meu caminho?

Investi no meu autoconhecimento, percebi a raiz do meu padrão e dei a volta à chave.

Decidi investir em formação, estudar esta área.

Foi aí que resolvi começar a partilhar informação, conhecimento, experiência.

E aqui estamos. Boa viagem!

INSISTE, INSISTE



Ganas para arregaçar as mangas e lutar com unhas e dentes (e o mais que for preciso) pelas causas em que acreditamos. Sabedoria para ler as entrelinhas da vida e coragem para sair da zona de conforto.

Caso contrário, andamos aqui todos na rodinha do hámster sem passar da cepa torta, e convenhamos que a rodinha do hámster é muito gira de se ver por uns minutos, mas aquilodepois também enjoa.

O que distingue as pessoas que passam da cepa torta das outras não é (só) a sorte (que fazemos todos os dias mais um bocadinho), não são só as oportunidades, não são só os estudos, não são só as cunhas (que abrem portas, mas depende de nós mantê-las abertas) e nem os ditos empurrões de amigos e conhecidos. Tudo isto são complementos doe um trabalho que é nosso e que se quer consistente.

A persistência é que vai desencostar as portas que vamos encontrar tantas vezes fechadas e, uma vez aberta a fresta, cabe-nos a nós escancarar portas, janelas e telhados.

Cabe-nos a nós desbravar o caminho dos (muitos) nãoos que vamos ouvir, dos tombos que vamos dar, dos joelhos que vamos esfolar e das portas a que, por mais que nos fartemos de bater, vão permanecer fechadas. E está tudo bem.

«Quando o aluno está pronto, o professor aparece.» Se querem que vos diga, acho que somos o resultado de muitos nós dos dedos magoados, que nos foram esculpindo, como se faz aos diamantes em bruto.

VERDADES DE LA PALISSE (de revirar os olhos)



Aprendemos (a pulso) que não existem verdades absolutas e percebemos que a vida não é só a preto e branco, existem escalas de cor. Trocado por miúdos, isto quer dizer que o mundo gira e nunca nada, por pior ou melhor que seja, fica igual para sempre. A tua escolha (que a tens) é aceitar o momento, observá-lo e deixá-lo passar, como quando estás a tomar um banho de mar e sentes o corpo leve ao sabor da ondulação que move o teu corpo para cá e para lá. Nadar contra a corrente é sempre pior, não é? Na vida é igual. Se nos revoltarmos contra aquilo que acontece (e sabe Deus como ficamos com os nervos em franja quando a coisa não corre à velocidade que gostaríamos), não nos sobrarão energias para nos focarmos em dar a volta por cima. E bem precisamos delas.

RESPEITA O TEU TEMPO



As feridas levam tempo a sarar. Por mais que as outras pessoas te digam que já está na altura de ultrapassar, pôr para trás das costas, que já passou tempo suficiente, que não foi assim tão mau, que há gente em situações piores, que tens de ser forte, que isto e aquilo e aqueloutro.

Respeita o teu tempo.

As outras pessoas têm o seu tempo, as suas feridas — sim, todos temos —, a sua forma de lidar (ou não lidar, mas isso já são outros quinhentos) com as coisas.

Tu sabes de ti. Filtra o que te dizem. Separa a mera curiosidade daqueles que querem apenas passar o tempo, como aquelas pessoas que passam por ti na rua e perguntam se está tudo bem, mas não esperam pela resposta. No fundo, nem esperam «uma» resposta. Fica bem, é o esperado, apenas isso.

Já te aconteceu ficares a conhecer um pouco da história de alguém e pensares: «Bolas, não tinha ideia de que esta pessoa era assim» ou «À primeira vista, parece assim ou assado e afinal não é nada disso»?

Somos muito rápidos a julgar, uns sabichões. A verdade é que cada uma de nós só deita cá para fora aquilo que quer que se saiba, e o resto — que é tanto — fica para si. Portanto, o que achamos que sabemos, além de ser uma ínfima parte, muitas vezes nem é totalmente verdade, por vários motivos.

Agradece por quem te pergunta como estás e não só espera pela