



«Um hilariante relato do teste a alguns dos mais emblemáticos livros de autoajuda. Mas o verdadeiro triunfo do livro é a forma como transcende a sua premissa.»

Bookseller



HELP ME!



A odisséia de uma mulher em busca da resposta a uma pergunta: pode a literatura de autoajuda mudar realmente a vida?

MARIANNE
POWER

?



Para G, a minha pessoa

Mãe: Em relação a esse livro...

Eu: Sim?

Mãe: Diz-me, por favor, que não utilizas a palavra «viagem» nele.

Eu: Não utilizo.

Mãe: Ótimo.

Eu: Prefiro o termo «caminho espiritual».

Mãe: Oh, Marianne...

Índice

- A Grande Ressaca Transformadora, 14
1. *Apesar do Medo*, de Susan Jeffers, 26
 2. *Money, A Love Story*, de Kate Northrup, 59
 3. *O Segredo*, de Rhonda Byrne, 85
 4. Terapia de Rejeição, com Jason Comely, 105
 5. Terapia de Rejeição, segundo *take*, 121
 6. *Que Se F*da!*,
de John C. Parkin, 140
 7. As Repercussões do *Que Se F*da*, 162
 8. *Unleash The Power Within*, com Tony Robbins, 172
- A EU PERFEITA — O DESAFIO DE 10 DIAS DO TONY, 184
9. Falida, 189
 10. Anjos, com Doreen Virtue, 204
 11. Doente, 215
 12. *Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes*,
de Stephen R. Covey, 223

13. Deprimida, 234
 14. *O Poder do Agora*, de Eckhart Tolle, 249
 15. *Get The Guy*, de Matthew Hussey, 270
 16. Conseguir Um Marido?, 293
 17. *A Coragem de Ser Imperfeito*, de Brené Brown, 303
 18. *Pode Curar a Sua Vida*, de Louise Hay, 327
- Então, e a Autoajuda Sempre... *Ajuda?*, 341

Agradecimentos, 347

Mensagem da Autora, 349

Era uma cadeira de escritório forrada com um tecido cinzento, áspero e manchado. Tentando não pensar nas origens da nódoa escura, deixei cair o meu roupão fofo e sentei-me. Estava nua.

Sentia na pele o ar fresco das correntes de ar que atravessavam o salão. O meu coração parecia querer saltar-me do peito.

Estava nua, à frente de uma série de pessoas. Nua, sob as luzes dos projetores. Nua.

Um turbilhão de pensamentos na minha cabeça. *E se entrar alguém que eu conheça? Alguém que trabalhe comigo? Ou um antigo professor meu?*

«Tente encontrar a posição que lhe for mais confortável e descontraia-se», disse o professor, do fundo da sala. «Prometo que ninguém estará a pensar na sua nudez — estarão todos concentrados na arte.»

Seu palerma condescendente, para ti é fácil falar, vestidinho com as tuas calças de ganga e o teu casaco. Neste momento, estás 100 por cento mais vestido do que eu.

Cruzei as pernas e pousei os braços no colo, só para cobrir qualquer coisa. Olhei para baixo, para a minha barriguinha alimentada a queijo mozarela e para os pelos louros das minhas pernas brancas a resplandecerem com aquela luz intensa. O barulho dos lápis a arranharem o papel era a única coisa que me distraía da voz que ouvia na cabeça. Uma voz que gritava: *Que diabo fazes tu aqui? Porque não estás em casa a ver televisão, como uma pessoa normal? E porque não depilaste as pernas? Não achas que isso seria a primeira coisa a fazer, antes de ires*

expor publicamente o teu corpo despido? Não terás a mais pequena noção sobre pelos e como os tirar?

Do canto do olho, detetei movimento. Era alguém a chegar atrasado. Um homem. Alto. Cabelo escuro encaracolado. Ergui ligeiramente a cabeça. Vestia um pulôver azul-escuro. Meu Deus, não resisto a um bom pulôver... A realidade despertou-me: um homem giro entrara no pavilhão municipal, onde eu estava sentada sem roupa.

Era um verdadeiro pesadelo.

Pus-me a fitar uma bola de algodão que se encontrava no pavimento, como se a minha vida dependesse disso.

Respirei fundo, mas, logo de seguida, tive receio de que, ao fazê-lo, parecesse gorda. Mais gorda.

Para, Marianne. Pensa noutra coisa... como, por exemplo, o que vais jantar quando chegares a casa. Que tal frango salteado? Ou torradas com queijo?

«Muito bem, Marianne, porque não tentamos uma posição de pé? Talvez de costas para a sala? E com os braços no ar?»

Voltei-me com as pernas todas a tremer.

Perguntava-me como é que aqueles aspirantes a Miguel Ângelo iriam captar a minha celulite. Será que lhes ensinavam a fazer isso? Será que seria mais ou menos como aprender sobre a perspetiva e a recriar o céu? Perguntava-me o que o Sr. Pulôver pensaria do meu traseiro? De certeza que o iria odiar. Apostava que todas as suas namoradas tinham as medidas perfeitas e os traseiros firmes e modelados como pêssegos...

Pensava em torradas com queijo. Perguntava-me que tipo de pão nos sobraria em casa.

O esforço de manter os braços estendidos provocava-me um certo ardor. Duas gotas de suor deslizaram-me de lado, pelo corpo abaixo. O professor começou novamente a falar.

«Podem mudar para uma posição que seja melhor», disse aos alunos. «Aproximem-se da modelo. Descubram um bom ângulo para trabalhar.»

Os pés das cadeiras roçavam no chão de madeira. Agora, já tinha o Sr. Pulôver a quase um metro de mim. Estava tão perto que lhe sentia o cheiro do *aftershave*. Cheirava a limpo e a mar.

Aposto que pensa que sou uma croma por estar nua em público, num domingo à noite. Aposto que acha as tuas coxas peludas, enormes e feias. Aposto... Para, Marianne!

Voltei a concentrar-me na bola de algodão. Perguntava-me por que motivo o chão dos grandes salões era sempre tão poeirento e se ainda poderia evitar ter de ir lavar a roupa quando chegasse a casa. O professor disse-me para me ir vestir.

Quando o ouvi, ainda me senti mais nua. Quando me dissera para levar um roupão, evocara logo em mim imagens de águas-furtadas parisienses e modelos com roupões de seda, mas eu só tinha um roupão de lã polar. Vesti-o, respirei fundo e fui ter com o Sr. Pulôver.

«Desculpa, estou um pouco enferrujado», balbuciou, olhando para o cavalete dele. «Não captei bem o nariz e fiz a testa um pouco para o grande...»

Olhei para o esboço da minha forma nua em traços caóticos a carvão. *Que se lixe a testa!* Queria gritar. *Desenhaste-me um rabo do tamanho da Austrália!*

Fui para a casa de banho tentar vestir-me rapidamente, com os azulejos lascados a gelarem-me os pés. Era um cubículo tão apertado que até tinha dificuldade em vestir os *collants*. Sentei-me na sanita.

Sentia-me mais envergonhada do que propriamente capacitada. Porque fazia eu as coisas que fazia?

A grande ressaca transformadora

Chega um momento, na vida de todas as mulheres, em que nos apercebemos de que as coisas não podem continuar como estão. Para mim, esse momento chegou num domingo de ressaca.

Não me lembro do que fiz na noite anterior — a não ser, claro está, de beber demasiado e de me apagar na cama, toda vestida e maquilhada. Quando acordei, tinha os olhos colados e peganhentos, por causa do rímel, e a pele toda oleosa, cheia de base misturada com suor. Tinha as calças de ganga vestidas a apertarem-me a barriga. Precisava de ir à casa de banho, mas tinha demasiada preguiça para me mexer, por isso desapertei as calças e deixei-me estar deitada com os olhos fechados.

Doía-me tudo.

Há dias em que a ressaca mal nos toca. Acordamos estremunhados, mas alegres ou, até, eufóricos. Passamos o dia um pouco aos tropeções, e a ressaca só nos apanha lá pelas quatro da tarde, muito ao de leve. Esta não era dessas ressacas; era daquelas ressacas fortes, que não dá para ignorar. Sentia como se tivesse explodido uma bomba dentro da minha cabeça. O meu estômago roncava como uma máquina de lavar a roupa cheia de desperdícios tóxicos. E a minha boca... bem, é o que se costuma dizer: parecia que alguém tinha morrido lá dentro.

Rolei na cama, para tentar agarrar o copo que tinha em cima da mesa de cabeceira. As minhas mãos tremiam tanto que entornei água em cima de mim e dos lençóis.

O laivo de luz que passava por uma abertura nas cortinas feria-me a vista. Fechei bem as cortinas e esperei que viesse... Ah, sim, ali estava ela...

A gigantesca onda de ansiedade e autoaversão que nos invade, depois de uma noite em grande. Aquela certeza de que fizemos qualquer coisa muito má, de que somos más pessoas e de que só nos acontecerão coisas más, no resto da nossa vida patética, porque é isso que merecemos.

Sofria daquilo a que os meus amigos chamam «O» medo, mas não era só por causa da ressaca que me sentia assim. Sentia sempre o temor, a ansiedade e o fracasso a zumbirem à minha volta. A ressaca só aumentava o volume desse zumbido.

Nem era por a minha vida ser má. Longe disso.

Depois de ter passado a década dos meus vinte stressada, a tentar subir na carreira de jornalista, era agora uma escritora *freelance* de sucesso em Londres. Pagavam-me — pagavam-me mesmo — para testar rímel. Um mês antes daquela ressaca que viria a definir a minha vida, tinham-me mandado para um *spa* austríaco, onde estive rodeada de donas de casa ricas que pagavam fortunas para só comer caldo e pão seco. Tive a viagem e a estadia de graça, perdi 2,2 quilos e voltei para casa com uma elegante coleção de champôs em miniatura.

Pouco antes disso, tinha ido a uma *masterclass* de sedução com a Dita Von Teese¹, na *suite* dela, no Claridge's², para fazer um artigo de jornal. Até tinha entrevistado o James Bond e passado semanas a ouvir a mensagem de correio de voz que o grande e já falecido Roger Moore me deixara a agradecer-me pela «peça boa como o caraças».

Profissionalmente, a minha vida era um sonho.

Fora do trabalho, também não era nada má. Tinha amigos e familiares que gostavam de mim. Comprava calças de ganga demasiado caras e bebia *cocktails* demasiado caros. Ia de férias. Imitava muito bem uma pessoa com uma boa vida.

Mas não era verdade. Não tinha uma boa vida. Andava perdida.

Enquanto os meus amigos remodelavam as casas de banho e planeavam férias em *villas*, eu passava os meus fins de semana a beber ou deitada na cama, a ver *The Real Housewives* ou *The Kardashians*.

¹ Atriz, modelo e artista burlesca americana.

² Famoso hotel de cinco estrelas londrino que se diz ser uma extensão do Palácio de Buckingham, por acolher tantos membros da realeza.

Quando efetivamente saía, era só para ir a festas de noivado, casamentos, festas de inauguração de casa nova e batizados — assim era a minha vida social. Sorria e cumpria o meu papel. Comprava presentes. Assinava postais. Brindava à felicidade dos outros. Mas, a cada celebração de um marco na vida de outra pessoa, sentia-me mais deixada para trás, mais sozinha e mais irrelevante. Aos 36 anos, via os meus amigos a passarem pelas várias etapas da vida, enquanto eu não saía da mesma em que estava atolada, desde a casa dos vinte.

Continuava solteira, sem casa própria e sem quaisquer planos para o futuro.

Os meus amigos perguntavam-se se eu estava bem, e eu respondia que sim. Sabia que era infeliz, mas que razões tinha eu para ser infeliz? Tinha sorte. Tinha uma sorte obscena. Queixava-me de ser solteira, porque esse parecia ser um tema com que as pessoas se identificavam — mas nem sequer sabia se seria essa a origem da minha infelicidade. Poderia um namorado resolver todos os problemas que eu tinha na vida? Talvez sim ou talvez não. Se queria casar-me e ter filhos? Não sabia. Fosse como fosse, era ponto assente: não tinha propriamente homens a cárem-me aos pés.

A verdade era que os homens ainda me assustavam como o diabo, o que era um grande embaraço, para mim. Porque não conseguia fazer aquela coisa que todas as outras pessoas conseguiam fazer? Aquilo de conhecermos alguém, nos apaixonarmos e nos casarmos?

Sentia-me uma mulher defeituosa.

Mas não contava nada disso a ninguém. Só acenava que sim com a cabeça, quando alguém me garantia que eu iria conhecer alguém muito em breve. Entretanto, mudávamos de conversa, e eu ia para casa, sozinha — nas noites em que me sentia mais dramática, a pensar para comigo que estava a descer lentamente para o «nada». Nesse sentido, a ressaca demonstrava bem que eu tinha razão.

Olhei à minha volta, para a imundície do meu quarto na cave exorbitantemente cara que arrendava. *Collants* e cuecas sujos no chão, uma toalha húmida ao lado, um caixote de lixo a transbordar de toalhas faciais e garrafas de água vazias. Uma, duas, três chávenas de café a meio...

Enquanto observava aquele cenário, ouvi uma voz vinda das profundezas do meu ser:

O que estás a fazer?

E outra vez, mas mais intensa e insistente:

O que estás a fazer?

É isto que acontece sempre nos livros, quando as personagens batem no fundo, não é? Não surge sempre uma voz do nada, a dizer ao protagonista que qualquer coisa terá de mudar? Essa voz poderá ser de Deus, de uma mãe já falecida ou, sei lá eu... do fantasma dos Natais passados? O facto é que há sempre uma voz.

É claro que nunca acreditei nesse tipo de coisas. Achava que era só um estratagema literário inventado por pessoas demasiado dramáticas e carentes de atenção — mas, afinal, parece que é realmente verdade. Às vezes, chegamos mesmo ao ponto de ouvir vozes.

Havia vários meses que já ouvia a minha, a acordar-me quase todos os dias às três da manhã. Acordava assarapantada e ficava sentada na cama, com o coração aos saltos, a ouvi-la perguntar:

O que estás a fazer? O que estás a fazer?

Fiz o melhor que pude para a ignorar. Deitava-me a dormir, punha-me a trabalhar e ia para o *pub*. Mas, à medida que os meses iam passando, ia-se tornando cada vez mais difícil conter a sensação de que qualquer coisa não estava bem. A verdade era que eu não fazia ideia do que estava a fazer com a minha vida. E o verniz já começava a estalar. Tinha dificuldade em continuar a sorrir, e as lágrimas que normalmente só vertia no meu quarto já começavam a correr publicamente — no *pub*, nos eventos profissionais e nas festas dos meus amigos —, até que acabei por me tornar aquela mulher que vemos nos casamentos: a mulher embriagada que para de dançar quando começam a tocar a *Single Ladies*³ da Beyoncé e vai chorar para a casa de banho.

Essa mulher era a última coisa que eu queria ser. Mas aí estava. Era o que tinha acontecido.

Quando o telefone tocou, eu já ia na minha quarta hora de ressaca na companhia das Kardashians. Ainda não tinha tomado duche.

³ «Senhoras solteiras.»

Era a minha irmã Sheila.

— O que estás a fazer? — perguntou ela. Tinha uma voz viva e fresca. Estava a andar.

— Nada. Estou de ressaca. E tu?

— Acabo de sair do ginásio e agora vou-me encontrar com a Jo para um *brunch*.

— Fixe.

— Pareces estar num estado lastimável — observou ela.

— Não estou. É só a ressaca.

— Porque não vais andar um pouco? Ajuda sempre.

— Está a chover — respondi. Não estava, mas a Sheila não sabia. Ela vivia em Nova Iorque, no seu apartamento fino, com o seu emprego fino e os seus amigos finos que faziam *brunches* finos. Imaginava-a aos pulos, pela rua dela, por Manhattan fora, toda limpinha e enérgica, depois de fazer exercício, com as madeixas caras a brilharem ao sol.

— O que vais fazer hoje? — quis ela saber. Odiava o julgamento implícito dessa pergunta.

— Não sei. O dia está quase a acabar. Aqui já são quatro da tarde.

— Estás bem?

— Sim, estou só cansada.

— Está bem. Vou-te deixar em paz.

Ia desligar, para a deixar prosseguir com a sua vida fabulosa e para eu poder continuar a resvalar para a autocomiseração, mas, em vez disso, dei por mim a chorar.

— O que foi? Aconteceu alguma coisa, ontem à noite? — perguntou a Sheila.

— Não. Não é isso.

— Então, o que foi?

— Não sei... — respondi eu, com a voz a fraquejar. — Não sei o que se passa comigo.

— O que queres dizer com isso?

— Estou sempre infeliz e não sei porquê.

— Oh, Marianne... — A voz dela perdera o seu habitual tom cáustico.

— Já não sei o que hei de fazer. Fiz tudo o que uma pessoa deve fazer: trabalho arduamente, tento ser simpática, pago a estúpida da renda deste estúpido apartamento, mas para quê? De que serve isso tudo?

A Sheila não me podia dar a resposta, por isso, às três da manhã, sem conseguir dormir ou tolerar mais as Kardashians, recorri a uma pessoa ou, antes, a uma coisa que me poderia dar essa resposta.

Tinha 24 anos quando li o meu primeiro livro de autoajuda. Estava a beber vinho branco rasca no All Bar One⁴, perto de Oxford Circus, a reclamar do meu emprego temporário bera, quando uma amiga me deu um exemplar desgastado de *Apesar do Medo*, de Susan Jeffers.

Li a frase da capa em voz alta: «Como transformar o medo e a indecisão em confiança e ação.»

Revirei os olhos, antes de voltar o livro e ler a contracapa: «O que o impede de ser a pessoa que quer ser e de viver a vida como a quer viver? Medo de abordar um problema com o seu chefe? Medo da mudança? Medo de tomar as rédeas?»

Revirei ainda mais os olhos.

— Não tenho medo. O que tenho é um emprego bera.

— Sei que é piroso, mas lê — instou a minha amiga. — Prometo que te levará a querer sair da casca e fazer coisas!

Não me parecia que a tivesse levado a fazer muito mais do que embebedar-se comigo, mas pronto. Nessa noite, li metade do livro, atordoada pelo vinho. Na noite seguinte, acabei-o.

Por mais que eu fosse licenciada em Literatura Inglesa e por mais pretensões literárias que tivesse, a verdade é que aquelas letras maiúsculas, como quem grita, e aquele exagero de pontos de exclamação tinham qualquer coisa de inebriante. Aquela atitude tipicamente americana de quem tudo pode. Era precisamente o oposto do meu pessimismo inglês/irlandês. Fazia-me sentir que tudo seria possível.

⁴ Conhecida cadeia britânica de *pubs*.

Depois de o ler, demiti-me do meu emprego temporário, mesmo sem ter mais nada em vista. Uma semana depois, ouvi dizer que a amiga da amiga de uma amiga estava a trabalhar para um jornal. Ligava-lhe, e ela não atendia, mas insisti e continuei a ligar-lhe. E a ligar-lhe. Demonstrei uma tenacidade que era totalmente inédita em mim. Por fim, ela ligou-me de volta e disse-me que poderia começar a trabalhar lá à experiência. Passadas duas semanas, ofereceram-me um emprego.

Foi assim que comecei no jornalismo. O risco compensou.

Depois disso, fiquei viciada na autoajuda. Se descobrisse um livro com o selo de aprovação da Oprah que promettesse mudar-me a vida na minha hora de almoço e dar-me confiança/um homem/dinheiro em cinco passos simples, não só o compraria, como também compraria a *t-shirt* a promovê-lo e o curso em gravações de áudio.

Li de fio a pavio livros como: *Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes*, *O Pequeno Livro da Calma*, *As Regras da Vida* e *O Poder do Pensamento Positivo*. Sublinhei passagens e tudo. Escrevi notas na margem. Todos pareciam prometer um eu mais feliz, mais são e mais realizado... mas será que funcionaram?

O tanas é que funcionaram!

Apesar de ter lido o *I Can Make You Rich*⁵ — da autoria de Paul McKenna, ex-DJ da rádio transformado em hipnotizador que realmente enriquecera imenso com aquele novo tipo de autoajuda —, era um desastre a lidar com o dinheiro. Peguem na carteira, tirem uma nota de dez libras e passem-na para a mão. Quando acabarem de guardar a carteira, já gastei vinte.

Não era por ter lido *Os Homens São de Marte, as Mulheres de Vénus* e *Porque é Que os Homens Amam as Mulheres Poderosas* que deixava de ser solteira.

E, muito embora o *Apesar do Medo* me tenha dado um empurrão para arrancar a minha carreira, o êxito que tive, depois disso, não se deveu ao que aprendi com *Os Princípios do Sucesso* — foi graças ao medo do fracasso que me consumia e me fez trabalhar obcecadamente.

⁵ «Posso fazê-lo enriquecer.»

Enquanto me ajudava a empacotar as coisas numa das minhas múltiplas mudanças de apartamento, a minha amiga Sarah achou muitíssimo hilariante encontrar uma pilha de livros de autoajuda em cada divisão da casa. Debaixo do sofá, debaixo da cama e empilhados ao lado do guarda-roupa.

— Muitos são para o meu trabalho — argumentei. O que, de certa forma, até era verdade. Escrevia efetivamente acerca de um ou outro desses livros. Mas, em geral, comprava-os por outro motivo: achava que iriam mudar a minha vida.

— Mas não dizem todos o mesmo? — perguntou a Sarah. — Para seres positiva e saíres da tua zona de conforto? Não percebo porque é que precisam de duzentas páginas para dizer uma coisa que se resume num só parágrafo, na contracapa.

— Às vezes, é preciso repetir a mensagem, para que as pessoas a assimilem — expliquei.

A Sarah pegou num livro que estava em cima do frigorífico, ao lado de dois carregadores de telemóvel e de uma pilha de menus de comida indiana de *takeaway*.

— *Como Evitar Preocupações e Começar a Viver* — disse ela, lendo o título de um livro com o aspeto de ter sido muito manuseado.

— Esse é dos bons! — exclamei.

Ela riu-se.

— Não, a sério que é. É um clássico que foi escrito durante a Grande Depressão. Li-o pelo menos três vezes.

— Leste-o três vezes? — quis a Sarah confirmar.

— Sim!

— E achas que te ajudou?

— Sim!

— Já não te preocupas?

— Bem...

Por essa altura, ela já estava toda dobrada, a chorar de rir.

Queria irritar-me, mas não consegui. Preocupava-me mais do que qualquer outra pessoa que conhecesse.

Só fazia má publicidade àquele livro. Aliás, fazia má publicidade a qualquer um dos livros que tinha na estante — ou, antes, escondidos

debaixo da cama. Era prova viva do argumento de que, se a autoajuda realmente funcionasse, só teríamos de ler um livro para resolvermos todos os nossos problemas. Naquela época, porém, eu comprava cerca de um livro por mês — e, apesar disso, ali estava eu, de ressaca, deprimida, neurótica e sozinha...

O que me levaria a ler livros de autoajuda se eles, a bem dizer, não ajudavam nada?

Tal como comer bolo de chocolate ou ver antigos episódios da série *Friends*, ler livros de autoajuda consolava-me. Esses livros reconheciam as incertezas e ansiedades que eu sentia, mas das quais tinha sempre vergonha de falar. Faziam que a minha angústia pessoal parecesse uma componente normal do ser humano. Lê-los fazia-me sentir menos só.

Depois, havia o elemento da fantasia. Todas as noites, devorava as suas promessas de me fazer passar de pobre a rica e imaginava como a vida seria se eu fosse mais confiante e eficiente, se não me preocupasse com nada e saltasse da cama para meditar às cinco da manhã... Só havia um problema. Todas as manhãs, eu acordava (não às cinco da manhã) e fazia a minha vida normal. Nada mudava, porque não fazia nada do que os livros me diziam para fazer. Não escrevia cá diários nem dizia cá afirmações...

Da primeira vez que o li, *Apesar do Medo* mudou a minha vida, porque agi: Senti o medo e demiti-me do meu emprego. Mas, desde essa altura, não saíra mais da minha zona de conforto — mal saíra da cama, aliás.

Foi então que, com a ressaca de domingo a começar finalmente a desaparecer, enquanto lia *Apesar do Medo* pela quinta vez, tive uma ideia. Uma ideia que me faria parar de ser uma desgraçadinha deprimida de ressaca e passar a ser uma pessoa feliz e altamente eficiente.

Não iria simplesmente ler livros de autoajuda: iria PÔR EM PRÁTICA os preceitos dos livros de autoajuda.

Seguiria todo e qualquer conselho que os chamados gurus me dessem, para descobrir o que aconteceria se realmente adquirisse *Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes*. Se realmente sentisse

O Poder do Agora. Poderia a minha vida transformar-se? Poderia eu enriquecer? Emagrecer? Encontrar o amor?

A ideia surgiu-me com todos os pormenores: um livro por mês, cumprido à letra, para ver se a autoajuda poderia, realmente, mudar a minha vida. Faria isso durante um ano — seriam doze livros, no total. E abordaria sistematicamente as minhas falhas, um livro de cada vez: dinheiro, preocupação, peso... Quando esse ano acabasse, eu estaria... em perfeitas condições!

— Está bem, mas tens mesmo de fazer as coisas — admoestou a Sheila, quando lhe contei a minha ideia ao telefone, uns dias depois. — Não podes passar simplesmente um ano a ler livros que te façam analisar o que sentes.

O tom dela sugeria que eu só aproveitaria essa incrível oportunidade para enfiar o nariz no meu próprio umbigo e tornar-me ainda mais obcecada por mim própria do que o costume.

— E farei o que tiver de fazer! — respondi bruscamente. — É mesmo esse o objetivo.

— Que livros pretendes seguir? Tens algum plano?

Mais uma alfinetada. A Sheila sabe que eu nunca faço planos.

— Vou começar com o *Apesar do Medo*, porque teve um grande impacto em mim, da primeira vez que o li. A seguir, será um livro sobre dinheiro e, depois, não sei. Na terra da autoajuda, dizem que é o livro certo que nos encontra, no momento oportuno — expliquei.

Sabia que não soava lá muito bem.

— Vais escolher livros que já leste ou outros novos? — quis ela saber.

— Vou misturar — esclareci.

— Vais ler um para te ajudar no amor?

— Sim.

— Qual?

— Ainda não sei.

— E quando?

— Não sei, Sheila! Mais para a frente. Primeiro, quero trabalhar a minha pessoa e só depois, então, pensarei nos homens.

Odiava usar a expressão «trabalhar a minha pessoa».

— Então o que queres, especificamente, ganhar com isso tudo? — perguntou a Sheila. É para isso que ela recebe tanto carcanhol. Para identificar falhas em qualquer plano.

— Sei lá. Só gostaria de ser mais feliz e mais confiante, para além de me livrar das dívidas. Gostaria de ser mais saudável e de beber menos...

— Não precisas de ler nenhum livro para beberes menos — interrompeu a Sheila.

— Sei muito bem! — retorqui, bebendo discretamente mais um gole de vinho.

— Certo, mas tens mesmo de FAZER as coisas. Não te podes ficar só pelas palavras.

— Sim, Sheila, já sei. É o que farei.

Mas nem o realismo da Sheila me desmotivava. Desliguei o telefone, fechei os olhos e imaginei como a minha vida seria perfeita, no fim desse ano.

A Eu Perfeita não teria preocupações nem procrastinaria; faria o seu trabalho sem problemas. Escreveria para os melhores jornais e ganharia quantias obscenas de dinheiro a fazê-lo — o suficiente para pôr um aparelho e endireitar os seus dentes escarafunchosos. A Eu Perfeita viveria num apartamento espetacular com janelas enormes. Teria estantes de livros cheias das obras literárias mais intelectuais que realmente lera. À noite, teria eventos finérrimos, a que compareceria lindíssima, com roupa discreta, mas cara. E passaria a vida no ginásio. Ai, sim, e teria ao lado um homem lindíssimo, de pulôver de caxemira. Isso nem é preciso dizer.

Está a ver o tipo de perfeição que aparece nas revistas: aquelas entrevistas com pessoas perfeitas, em casas perfeitas, com roupa perfeita, a falarem das suas vidas perfeitas? Eu iria ser uma dessas pessoas!

Estávamos em novembro, por isso, só começaria em janeiro. Ano Novo, Vida Nova.

Senti um arrepio de excitação. Era agora. Era desta que a minha vida iria *realmente* mudar.

Mal sabia eu que o meu plano de doze meses todo bonitinho se transformaria numa montanha-russa de dezasseis meses que me voltaria completamente de pernas para o ar.

Sim, a autoajuda mudou a minha vida — mas terá sido para melhor?

1

Apesar do Medo, de Susan Jeffers

Corra um risco por dia — basta um gesto pequeno ou um passo ousado para o fazer sentir-se maravilhosamente bem.

Na quarta-feira, no primeiro dia de janeiro, estava eu num convés forrado a madeira, a olhar para baixo, para o lago castanho-lamacento. O ar gélido fustigava-me as pernas como um chicote, e a chuva começava a cair.

Um quadro negro apoiado em cima de uma cadeira anunciava a temperatura da água: cinco graus Celsius. Quase gelada. Sentia-me criar pele de galinha, dos pés à cabeça.

— Já alguma vez nadou no Ladies' Pond? — perguntou a matriarca de sentinela, à beira da água. O tom de voz dela era tão revigorante como o clima, e o sotaque sugeria que poderia perfeitamente ser dona de meia Hampshire.

— Não — respondi.

— A água pode ser bastante perigosa, nesta altura do ano.

— Está bem — disse eu.

— Quando entrar, deve expirar profundamente.

— Está bem.

— Assim, evita a hiperventilação.

Oh, meu Deus.

Olhei à minha volta, para o amontoado de mulheres de meia-idade de cabelo húmido e chávena de chá fumegante nas mãos. Se elas eram capazes, eu também seria. Certo?

Apoiei um pé no degrau de metal perfeitamente gelado e, depois, o outro. Em seguida, desci mais um. Mergulhei o pé direito na água. Que dor lancinante.

— Foda-se! — exclamei.

Mergulhei o pé esquerdo. Guinchei outra vez.

Não queria avançar mais. Fora uma péssima ideia. Não sou do tipo de pessoa que vai nadar no pino do inverno. Tenho frio só de abrir o frigorífico.

Voltei-me e vi uma fila a formar-se atrás de mim. Já não poderia recuar, com aquela gente toda de olhos postos em mim.

Continuei a avançar, até ter a água pela cintura. Mal conseguia respirar. E aí vinha ela: a sensação de ser apunhalada por um milhão de minúsculos sincelos.

A Sarah é que teve a ideia dos sincelos. Poderia torcer o nariz à autoajuda, mas estaria sempre ao meu lado, a apoiar-me, em tudo o que eu fizesse. Se lhe dissesse que me iria converter à cientologia, ela só me responderia: «Fixe! Vais conhecer o Tom Cruise!»

— Estive a pensar em coisas assustadoras que poderias fazer em janeiro — declarou ela, quando nos encontrámos antes do Natal, num *pub* perto da Charlotte Street.

— Estava a ver o *Kitchen Nightmares*⁶, ontem à noite, e a pensar que podias perfeitamente trabalhar numa das cozinhas do Gordon Ramsay, com ele a berrar-te impropérios — continuou ela, gritando para se fazer ouvir, enquanto os Slade desejavam um Feliz Natal a todos, nos altifalantes.

— Seria assustador — concordei eu, só para lhe agradar. Jamais, em tempo algum, faria uma coisa dessas.

— E o Steve sugeriu que aparecesses a correr nua, no meio de um jogo de futebol.

— Claro...

⁶ Programa televisivo da FOX em que o cozinheiro Gordon Ramsay tenta ajudar os donos de restaurantes à beira da falência a recuperá-los.

— Ou que rapasses o cabelo à máquina zero...

— Não quero ir à máquina zero! — protestei eu, incapaz de continuar a agradar-lhe, concordando com tais coisas.

A Sarah olhou para o telefone e leu mais sugestões que tinha lá registadas numa lista.

— Dá com os pés a um amigo e diz-lhe tintim por tintim porque o odeias. Não eu, obviamente... Ai, mas esta é a melhor! Poderias escrever uma história erótica e enviá-la à tua mãe!

— Oh, meu Deus. Por que diabo havia eu de querer fazer isso?

— É assustador, não é?

— Não. É só nojento.

— É assustadoramente nojento.

— Onde vais buscar essas coisas? — quis eu saber.

— Não sei. Ontem à noite, estava deitada na cama e só me vinham estas coisas à cabeça! — retorquiu a Sarah.

— O objetivo é enfrentar medos que tenha no meu dia a dia e não cometer uma série de atos aleatórios que só me farão ir parar à cadeia. Seja como for, como conseguiria entrar numa cozinha do Gordon Ramsay? — perguntei.

— Hás de descobrir uma maneira. Mas, afinal, és ou não és jornalista? — ripostou a Sarah.

— Escrevo sobre bases de cosmética.

— Então, o que queres fazer?

— Não sei. Coisas como olhar para os meus extratos bancários e atender o telefone, tratar do meu IRS... Fazer as coisas que tenho medo de fazer.

— Vais passar o mês de janeiro a atender o telefone? — inquiriu a Sarah com um tom de voz claramente indicador de que isso não me seria permitido.

— Acho que deverias começar o Ano Novo a mergulhar nos lagos de Hampstead. Para enfrentares o medo que tens do frio.

Na verdade, até era boa ideia. Eu tinha muito medo do frio. Certa ocasião, eu e a Sarah fomos a casa da minha melhor amiga, Gemma, na Irlanda, em fevereiro. Fazia um frio de rachar, de tal modo que fui para a cama vestida dos pés à cabeça, com toda a roupa que trouxera

na mala — incluindo o casaco. Passei grande parte da semana com demasiado medo de me afastar do radiador.

E assim foi. No dia 1 de janeiro, que é um dos dias mais frios do ano, fui nadar ao ar livre.

A Sarah não foi comigo. Estivera a pé até às quatro da madrugada e, quando eu fui para os lagos, ela estava deitada num quarto às escuras, a enviar-me mensagens de texto com *emojis* molhados. A Gemma apoiava-me moralmente, à distância, de Dublin, onde estava a cuidar do seu filho recém-nascido, James.

Em vez delas, levou a Rachel, a amiga com quem estava agora a viver e que aceitara vir comigo. Mesmo antes do Natal, ela tivera pena de mim e oferecera-me um quarto livre em casa dela, para que eu pudesse sair daquela cave que me estava a levar à ruína.

Prometera ir nadar comigo, como se não fosse nada de especial. Até pensei que não estivesse a falar a sério. Achava que acordaria no Dia de Ano Novo, olharia para o céu de tempestade e sugeriria que fôssemos antes almoçar fora. Dessa forma, não só me livraria da penosa tarefa, como a poderia culpar a ela por não a ter cumprido. Mas não aconteceu nada disso. Às dez da manhã, estava a Rachel a bater-me à porta do quarto, de toalha ao ombro.

— Estás pronta? — perguntou.

— Vamos mesmo fazer isto?

— Claro que sim. Vai ser divertido.

— Mas olha que está a chover. Está um dia horrível.

— Seja como for, vamo-nos molhar.

— Poderíamos ir só almoçar fora a algum lado... — insisti.

— Não sejas medricas. A ideia foi tua.

O problema era justamente esse. Boas ideias tinha eu. Era muito boa a *dar* boas ideias. Quanto a executá-las, o caso já mudava de figura.

À medida que avançávamos pelo caminho densamente arborizado até aos lagos, a cacofonia das vozes das pessoas que já lá estavam ia aumentando de volume. Quando finalmente lá chegámos, deparámos com pelo menos trinta mulheres de gorro de lã e anoraque almofadado, reunidas em torno de uma mesa improvisada cheia de rolos de salsicha, empadas de carne e uma tina gigantesca de vinho quente com especiarias.

Parecia divertido. Se ao menos pudéssemos dispensar a parte em que teríamos de entrar na água...

— Está muito fria? — perguntei eu a uma mulher mais velha que se estava a vestir na cabana.

— Acaba tudo muito depressa — respondeu ela, com um sorriso nos lábios azulados.

E foi verdade.

Inicialmente, senti a água tão fria que julguei que iria morrer.

Parecia um cachorrinho, toda ofegante, a esbracejar pela água fora.

Poucos segundos depois, já sentia uma câibra na nuca e outra no pé direito.

Doía que se fartava. A água magoava. Doía-me o corpo todo, de uma ponta à outra.

Apesar disso, continuei a avançar e, aos poucos, fui começando a sentir a água mais quente. Bem, era mais uma sensação de torpor do que propriamente de calor, mas não me importava.

Comecei a acalmar-me.

O silêncio instalou-se. A única coisa que ouvia era o som das batidas do meu coração a latejarem-me nos ouvidos.

Enquanto cortava as águas sedosas, contemplava os chorões debruçados sobre o lago, a olhar por mim.

Pensei para comigo que aquilo, sim, era estar viva.

Continuei a avançar.

Era lindo.

Depois, acabou. Agarrei os corrimões prateados e icei-me para as escadas.

Uma mulher de touca de banho cor de laranja estava a esfregar-se com uma toalha. Deveria ter uns 70 anos e tinha um par de luvas de borracha cor-de-rosa caídas. Ao ver-me, fez-me um grande sorriso.

— Haverá melhor maneira de começar o ano?

Sentia o corpo ruborizado e quente. Estava cheia de energia e tinha um sorriso de orelha a orelha. Sentia-me toda viva, por inteiro.

— Acho que não — respondi.

E fui sincera. Nos cinco minutos que passara naquela água gelada, atravessara uma fronteira importantíssima — a fronteira que separa

a pessoa que se fica pelas palavras da pessoa que passa efetivamente aos atos. O mundo parecia-me cheio de possibilidades. Começara o meu ano.

O livro *Apesar do Medo*, de Susan Jeffers, foi publicado em 1987, na década dos enchumaços⁷, da revista *Cosmopolitan* e da Margaret Thatcher.

Naquela época, enquanto os outros livros de autoajuda eram escritos por homens a ensinarem às mulheres como encontrar e manter o amor, *Apesar do Medo* foi escrito por uma mulher a ensinar às outras mulheres a simplesmente saírem da casca e fazerem coisas — a fazerem *o que quer que fosse*. Não por outra pessoa, mas por elas próprias. Tem um tom animador, mas não é disparatado — e, ao relê-lo naquele período estilo terra-de-ninguém que decorre entre o Natal e o Ano Novo, senti um novo surto de motivação. Agora, tratava-se de passar aos atos, tal como eu fizera quando tinha vinte e tal anos.

A Susan parte da premissa de que, se ficarmos sentados, à espera do dia em que teremos coragem para fazer as coisas que queremos fazer, nunca faremos nada.

O segredo das pessoas felizes e bem-sucedidas não é terem menos medo, mas terem medo e fazerem o que têm a fazer — já deve ter adivinhado — «apesar do medo».

Aliás, segundo a Susan, devemos ter medo todos os dias, porque isso significa que nos estamos a estimular e a avançar. Se não sentirmos medo, não crescemos.

— Tenho, essencialmente, de fazer qualquer coisa assustadora, todos os dias — expliquei à Rachel, quando voltámos para casa, depois de irmos nadar, e fomos fazer bolonhesa.

— Então qual é a coisa mais assustadora que te ocorre que possas fazer? — indagou a Rachel.

— Comédia *stand-up*. Só de pensar, fico doente.

⁷ Espécie de almofadinha que se cosia no interior dos ombros dos casacos, muito em voga nos anos 80 do século xx.

— Espera lá — disse ela, saindo da sala a correr e voltando com um bloco de notas. — Escreve isso.

— Porquê? Não vou fazer *stand-up*.

— Vais, sim.

— Não, vá lá. Prometo que farei coisas assustadoras, mas não é preciso ir tão longe.

Mas não valia a pena. Ela escreveu *STAND-UP*, tudo em maiúsculas.

— O que mais? — perguntou ela, de caneta em riste.

Sentia o pânico a invadir-me.

— Hum... Convidar um homem para sair ou meter conversa com um homem, ou qualquer coisa relacionada com homens.

— Deverias convidar um homem a sair, quando estiveres no metro, à hora de ponta.

— O quê?

— Só para tornar a coisa interessante.

— Nem penses. Não vou fazer isso.

Ela ergueu as sobrancelhas.

— Está bem — acedi.

No fim daquele serão, já tínhamos uma lista de coisas assustadoras para eu fazer em janeiro:

1. Comédia *stand-up*.
2. Meter conversa com um homem no metro.
3. Convidar um desconhecido para sair.
4. Cantar em público.
5. Falar em público.
6. Posar nua para um fotógrafo ou artista.
7. Ver um filme assustador (coisa que não fazia desde que vira *Misery* — *O Capítulo Final* e ficara traumatizada, aos 13 anos).
8. Ir a uma aula de *spinning*.
9. Confrontar alguém com qualquer coisa que essa pessoa me tenha feito e que me tenha perturbado.
10. Pedir desconto numa loja ou regatear (mortificante).
11. Ir chumbar os três dentes que preciso de arranjar.
12. Mostrar o sinal que tenho nas costas a um médico.

13. Comer miúdos de carne (que vômito, era uma cobarde com qualquer tipo de carne que tivesse pedaços mais duros, esponjosos... bastava ter pedaços, em geral).
14. Fazer paraquedismo ou qualquer coisa radical do género.
15. Andar de bicicleta em Londres.
16. Tentar saber o que as pessoas pensam de mim (as coisas más).
17. Estacionar o carro de lado.
18. Conduzir na autoestrada.
19. Perder a cabeça (Nunca perdi. Mesmo nunca. Sempre fui demasiado reprimida e tive medo de que as pessoas passassem a odiar-me).
20. Utilizar o telefone todos os dias (odiava mesmo o telefone).

Nessa noite, não preguei olho. A minha ideia brilhante já parecia muito real e não me agradava nada. Não queria saltar de um avião e nunca, jamais e em tempo algum pensei em fazer comédia *stand-up*. Isso era para outros. Para pessoas amalucadas, com sede de sensações fortes e masoquistas. Pessoas que, muito possivelmente, teriam um parafuso ou outro a menos.

Teria eu um parafuso ou outro a menos?

Comecei com um pequeno passo, a 2 de janeiro — tentar estacionar de lado. Não foi propriamente uma experiência dramática, mas já não tentava estacionar assim desde o exame de condução, que fizera aos 17 anos. Nas raras ocasiões em que realmente conduzia, preferia estacionar a dez quilómetros do meu destino do que sofrer com o stress e o embaraço de tentar estacionar na rua, com uma fila de carros atrás. Parecia-me uma grande estupidez permitir-me passar a vida a evitar uma coisa tão insignificante, que as pessoas fazem todos os dias.

A Susan diz que todos os medos têm três «níveis». O primeiro é o da «história à superfície» — neste caso, o facto de eu detestar estacionar o carro. Sob esse medo está o «medo de Nível 2», que é o medo do «ego» mais profundo de parecer uma idiota. A Susan escreve o seguinte: «Os medos de Nível 2 dependem do estado de espírito

interior e não das circunstâncias exteriores. Refletem o sentido que temos da nossa identidade e a nossa capacidade de lidar com este mundo.» Mas, por baixo desse medo, está o mais profundo de todos os medos, o medo que a Susan afirma estar sob todos os outros medos: o medo de não conseguirmos lidar com a sensação de sermos uns perfeitos idiotas incapazes de estacionar o carro. A Susan tem uma solução para isso: «TU CONSEGUES.»

Como tive de ir aos arredores de Londres, buscar umas coisas a casa da minha mãe, aproveitei e pedi-lhe o carro emprestado. Peguei no velho *Peugeot 205* e fui até à cidade mais próxima, que é Ascot.

É uma cidade famosa pelas corridas e pouco mais; cresci e trabalhei lá, no café da zona. Tinha sempre pena dos desgraçados dos turistas que apareciam por ali a perguntar: «Onde fica Royal Ascot?»

Tinha de lhes dizer: «Está em Ascot. É isto. A bomba de gasolina, o café e a tabacaria do Martin. E é tudo, em termos de *glamour*.»

Seja como for, não é exatamente uma metrópole, mas estava surpreendentemente movimentada para um dia 2 de janeiro. Tive de dar três voltas à zona, até encontrar um lugar. Era um bocado apertado e fiquei toda aflita quando vi uma carrinha branca aparecer atrás de mim. Fui demasiado a direito e bati com a roda na berma do passeio.

Sentia o coração a bater com força e tinha as mãos a suar e a deslizar pelo volante.

Tentei endireitar o carro, mas, quanto mais o fazia, mais torto ele me parecia. Tinha medo que o condutor da carrinha branca começasse a apitar. Imaginava dois homens lá dentro a rirem-se de mim. O stress que sentia não se justificava, de todo. Em pânico, galguei a berma. A carrinha branca passou.

Já tinha sossego. Tentei sair e entrar novamente duas vezes, sem êxito. Estava sempre a bater com a roda na berma.

Estranhamente, porém, isso não me incomodava.

Consegui estacionar vagamente de lado e, de acordo com a Susan: «Não conseguir não significa falhar. O êxito advém de tentar.»

E sentia-me realmente um êxito, bermas à parte.

A Susan diz que evitar as pequenas coisas nos pode afetar muito. Evitar conduzir na autoestrada, ver os extratos bancários ou atender

o telefone acentua a ideia de que o mundo é assustador e de que não conseguimos lidar com nada. Sempre que evitamos fazer qualquer coisa, sentimo-nos mais fracos, enquanto enfrentar um medo, por mais pequeno que ele seja, nos faz sentir fortes, capacitados e a segurar nas rédeas. E era assim que eu me queria sentir. Não só no que respeitava à condução, mas em tudo.

Em casa, a minha decisão ousada de começar a combater o medo não foi lá muito bem-recebida.

— Acabo de estacionar de lado! — anunciei à minha mãe, a agitar as chaves do carro penduradas nos dedos como uma grande condutora, uma verdadeira às da estrada. Ela ergueu o olhar da pia cheia de louça.

— O teu livro diz-te para estacionares o carro?

— Não. Fala só sobre fazermos coisas que temos medo de fazer. Confrontar os nossos medos. Eu tenho medo de estacionar o carro.

A minha mãe mostrou-se perplexa. Não tinha medo nenhum de estacionar. Conseguiria enfiar um camião num selo de correio sem fazer grande alarido.

Com a minha idade, já tinha três filhos e uma casa para gerir, não andava a «desafiar-se», a estacionar o carro ou a saltar para dentro de lagos gelados.

Não tinha tempo para autodescobertas e, tal como ela dizia: «Não fui educada para ficar a olhar para as minhas unhas dos pés.» Curiosamente, a autoajuda não tinha grande popularidade na quinta onde ela crescera com os seus seis irmãos, numa zona rural da Irlanda.

Quando lhe contara a minha ideia no Natal, ela abria a boca para dizer qualquer coisa, mas acabara por a fechar sem dizer nada. Depois, abria-a. E fechara-a.

— A maioria das pessoas diria que já tens uma vida muito boa, Marianne.

— Eu sei, mas que mal tem querer ser um pouco mais feliz?

— Ninguém pode ser sempre feliz. A vida não é assim e pronto.

— Pois isso é deprimente.

— Não é nada. É realista. Talvez te sentisses melhor se, em vez de estares sempre à procura de mais, fosses grata pelo que tens.

Senti a tão familiar culpa católica a invadir-me.

Assim, no dia 5 de janeiro, quando fui de carro visitar uma antiga colega de escola — pelas autoestradas M25, M3 e M4 —, guardei o meu ato de incrível coragem só para mim.

Na tarde seguinte, ia eu para casa de metro, a ouvir a Rihanna no telemóvel, quando me lembrei de que deveria estar a meter conversa com homens.

Quem viver em Londres sabe que não é socialmente aceitável ir nos transportes públicos a olhar para as pessoas nos olhos, quanto mais a tentar falar com elas. É por isso que as paredes dos túneis e das estações estão todas forradas com cartazes a publicitar *sites* de encontros amorosos, que dizem basicamente o seguinte: «Agrada-lhe esse homem/essa rapariga à sua frente? Se sim, entre no nosso *site* para poder ver dezenas de milhares de pessoas, na esperança ínfima de o/a rever.

A opção de simplesmente sorrir e falar não existia. Até àquela data.

Fiz um inventário mental do meu visual. Muito bem: calças de ganga, o meu casaco bom (*Whistles*⁸, de 300 libras, em promoção por 150 libras), ténis *Converse* escarafunchosos e cabelo sujo.

Não.

Não poderia meter conversa com um homem se tivesse o cabelo oleoso.

De modo algum.

Fá-lo-ia da vez seguinte. Quando tivesse o cabelo em condições.

Mas sabia que isso era uma estratégia minha para me baldar. A Susan diz que só nos iludimos a nós próprios quando adiamos as coisas. Chama a isso o jogo do «quando/então» — dizemos a nós próprios que abordaremos o homem de que gostamos quando formos mais magras ou que nos candidataremos à promoção quando tivermos mais experiência. Julgamos que, se esperarmos pela altura certa, deixaremos de ter medo, mas, quando a altura certa se proporciona,

⁸ Conhecida cadeia multinacional de lojas de vestuário, calçado, acessórios e maquiagem.

só arranjamais mais desculpas. Fazer qualquer coisa nova dá sempre medo. A única forma de deixarmos de ter medo é fazendo-a.

Procurei um alvo à minha volta.

Mesmo à minha frente, estava um homem de cabelo rapado e blusão de baseball. Ouvia uma batida pesada vir dos seus auscultadores gigantescos e via-o acompanhar o ritmo com a cabeça. Não, esse não.

À minha esquerda estava um homem de fato azul-escuro. Trazia uma velha pasta de couro castanha. Parecia advogado ou ter uma profissão desse género. Perguntava-me se não seria demasiado estúpida para ele. Olhei para as mãos dele. Usava aliança.

Foi então que comecei a pensar para comigo que todos os homens de jeito são casados e que eu, com 36 anos, já tinha perdido o barco...

Concentra-te, Marianne. Concentra-te.

À porta estava um homem alto, magro e pálido, também de fato. Era bem-parecido mas não demasiado. Tinha uma expressão de quem está arrasado e farto da vida. A verdade é que me agradava o facto de ele parecer arrasado e farto — não sei lá muito bem o que isso poderá dizer a meu respeito.

Normalmente, nem conseguiria sorrir a um homem de quem gostasse, quanto mais falar com ele. Limitava-me a imaginar todas as razões pelas quais ele não se interessaria por mim: sou demasiado gorda, demasiado ruiva e visto-me demasiado mal. Era um jogo divertido.

Mas aquela não era eu no meu estado normal. Era eu no meu estado de combate ao medo. Assim, saí de onde estava e aproximei-me dele. Olhei para as mãos dele. Não usava aliança.

Pronto. Muito bem. Tu consegues fazer isto.

Abri a boca para dizer «olá», mas não saiu nada.

Talvez não fosse capaz de fazer aquilo.

Devo referir agora que, apesar de o comboio ir apinhado, o ambiente era estranhamente tranquilo. Aliás, não se ouvia praticamente um pio. Todos os passageiros estavam mergulhados no lastimável estado que se segue a um dia de trabalho, a ler livros ou a ouvir música. Se começasse a falar, toda a gente me ouviria.

Recompõe-te, Marianne. Diz qualquer coisa.

— O comboio vai sempre assim tão cheio? — acabei eu por perguntar de rompante.

O Sr. Arrasado-Mas-Bem-Parecido ergueu o olhar do telemóvel, com um ar estremunhado — como se eu tivesse acabado de o acordar. Tinha os olhos azul-água.

— Eh... sim — respondeu ele, antes de voltar a pousar a vista no telemóvel.

— Não costumo apanhar o metro a esta hora — continuei eu. Sentia o coração quase a saltar-me do peito.

Ele levantou novamente a cabeça com a expressão de quem pergunta: «Porque me perguntas isso? Porque estás a falar comigo? Não sabes as regras?»

Persisti.

— Onde mora? — perguntei. Percebi, assim que as palavras me saíram da boca, que aquela era a pergunta típica de quem tem o hábito de perseguir os outros.

Além disso, dava-me conta de que já tínhamos público. A mulher de saia travada e ténis, que ia sentada ao nosso lado, tirara o auricular branco de um dos ouvidos, e o homem sentado no banco mais próximo fazia um sorriso amarelo.

O Sr. Arrasado-Mas-Bem-Parecido já parecia assustado. Percebia que ele estava dividido: por um lado, não queria ser mal-educado e, por outro, tinha receio de estar a lidar com uma maluquinha. Venceu a boa educação. Ele informou-me de que vivia em Bermondsey.

— É agradável? — quis saber.

— Eh... sim — respondeu ele.

Continuei.

— Vive lá há muito tempo?

— Sim, há uns dois anos que nós lá vivemos — a ênfase no «nós» foi monumental. Mensagem recebida, alto e bom som. Ele tinha namorada, mas, só para reforçar a mensagem, ainda me informou de que «nós acabámos de comprar uma casa».

O homem do sorriso amarelo bufou. Mas bufou mesmo.

Continuei a sorrir e a conversar, só para dar a entender ao Sr. Arrasado que não era por ele ter uma namorada que o meu mundo acabava (não

era mesmo), e ele ficou logo mais descontraído. Fomos a fazer conversa de chacha sobre os preços dos imóveis até ele sair na Waterloo.

E pronto!

Conseguiu! Nem podia acreditar, mas o facto era que tinha conseguido! Vira um homem bem-parecido no comboio e fora falar com ele.

Não era propriamente uma tentativa bem-sucedida de meter conversa, mas conseguiu! Sim, fora embaraçoso, e depois? Parece que, afinal, o embaraço não mata!

Senti-me toda cheia de eletricidade. Ou adrenalina. Eletricidade, adrenalina — o que seja! Estava cheia de pica.

Até que cruzei o olhar com o Sr. Sorriso Amarelo, que ainda tinha a mesma cara. Nessa altura, senti o calor do embaraço seguido de fúria. Que se fosse lixar, mais a barba *hipster* e as calças *hipsters*! Ele não fazia a menor ideia de que eu estava a enfrentar os meus medos, a aproveitar o dia e a ser a melhor versão de mim própria que conseguia ser! Aposto em como não teria tomates para fazer o mesmo!

Então, tomei uma estranha decisão: mostrar-lhe-ia que não estava minimamente envergonhada com o que acontecera, passando a...

— O que está a ler? — perguntei, sentando-me ao seu lado.

Ele fez um sorriso ainda mais amarelo, contrariado por passar a ser o alvo da minha atenção.

— É *Uma História do Mundo em 100 Objetos* — revelou. — Era uma série da Radio 4.

— É enorme — comentei.

— Pois é — concordou ele.

Fez-se uma pausa. Não sabia o que mais dizer. Sentindo a energia da minha bravura a dissipar-se, começava a desejar não ter entrado no estúpido daquele comboio.

— Comprei-o para oferecer ao meu irmão no Natal, mas acabei por ficar com ele — acrescentou.

Ena! Ele preencherá o silêncio. E ainda por cima lia livros inteligentes!

— Parece ser um bom livro para se ler na casa de banho — referi.

— Eh... sim, suponho que seja.

Porque tiveste de meter a sanita ao barulho, Marianne?

— Então, e comprou outra coisa ao seu irmão? — indaguei.

— Sim, uma *t-shirt*.

— Fixe.

Odeio dizer tantas vezes «fixe». Tenho 36 anos e já deveria ter desenvolvido um pouco mais o meu vocabulário.

Continuámos a conversar, e não houve qualquer menção ao famoso «Nós». Até comecei a achar o seu sorriso amarelo encantador.

— Para onde vai? — perguntei.

— Tenho de ir buscar umas coisas a casa de um amigo e, depois, vou para casa.

— Fixe. O que faz?

— Sou assistente artístico.

— De que tipo de arte?

— Cenas concetuais.

Não sabia o que significava «cenas concetuais», mas imaginava as belas obras de arte que teríamos em nossa casa.

Perguntava-me como seria beijar um homem com uma barba daquelas e se faria diferença ser um pouco para o ruiva...

Certa vez, saí com um fulano ruivo e, quando ele tentou beijar-me, entrei em pânico. «As pessoas ainda pensarão que somos irmão e irmã», disse. No dia seguinte, enviei-lhe um e-mail a dizer que não me importaria de pintar o cabelo de castanho, mas ele nunca me respondeu.

— Onde trabalha? — quis saber o Sr. Sorriso Amarelo.

— Trabalho em casa. Normalmente, a esta hora, ainda estou de pijama, toda suja de ovo — comentei.

Via, pela sua expressão, que ele não sabia bem como reagir ao meu comentário.

Porque dizes coisas dessas?

— Saio aqui — anunciei, quando chegámos a Archway.

— Eu também — informou ele, com um sorriso. Subimos as escadas rolantes juntos, passámos pelos torniquetes e detivemo-nos por uns instantes.

— Bem, então, adeus... — disse ele.

— Adeus... Muito gosto em conhecê-lo — respondi.

— Sim, igualmente.

— Tenha uma excelente noite.

— Igualmente...

Depois de me esboçar um último sorriso amarelo/simpático, o sujeito lá seguiu o seu caminho.

Ainda fiquei meio segundo a pensar que ele não gostara de mim, porque não me pedira o meu contacto, mas, depois, outra parte de mim achou que ele talvez fosse demasiado tímido para o fazer.

E, por mais estranho que pudesse parecer, não me importava nada se ele me tivesse rejeitado. Estava demasiado encantada com o meu puro e completo HEROÍSMO.

Na manhã seguinte, ainda sob o efeito inebriante do meu triunfo, fiz planos para o resto do mês.

A vida já me parecia diferente. A Susan dizia que, sempre que agíamos, entrávamos em contacto com o nosso «Eu Poderoso» e tinha toda a razão. Sentia-me poderosa. Capaz de fazer o que fosse. No entanto, assim que pousei a vista nas palavras «comédia *stand-up*» na minha lista, passei logo a sentir-me menos poderosa. Tomei a decisão executiva de esperar pelo fim do mês para abordar esse desafio. Entretanto, nada como um pouco de nudez em público para aquecer.

Procurei «modelos vivos» no *Google* e enviei um e-mail a um curso local a perguntar se poderia participar. Depois, procurei coisas sobre falar em público.

Segundo uma dessas sondagens que andam por aí, as pessoas, em geral, têm mais medo de falar em público do que de serem enterradas vivas. (Ao que parece, homens de barba e paus de chupa-chupa de madeira são outros dos medos mais vulgares.)

Até então, só tinha falado em público duas vezes, nos casamentos de duas amigas minhas. Tal fora o pânico que sentira nessas ocasiões que decidira passar a pagar a lua de mel dos noivos, na condição de não me obrigarem a ir para trás do púlpito ler outro... poema de «O amor é...» Bastava ter de falar numa reunião com duas ou três pessoas para ficar logo toda corada.

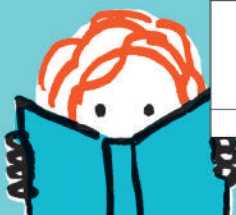



O FENÔMENO LITERÁRIO INTERNACIONAL, PARA TODOS AQUELES QUE PRECISAM DE AJUDA.

No primeiro dia de 2014, Marianne Power tomou uma decisão que iria mudar a sua vida para sempre: confiar cegamente em livros de autoajuda e pôr em prática todos os métodos, truques e segredos apresentados nas principais obras de referência.

Durante esse ano leu, entre outros, *O Segredo*, *A Coragem de Ser Imperfeito*, *O Poder do Agora*, *Pode Curar a Sua Vida*, *Apesar do Medo*, *Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes*, vários livros de Doreen Virtue, e cumpriu à risca tudo o que eles dizem. Tudo!

Este livro é o resultado dessa incrível experiência. *Help Me!* não é um pedido de ajuda, é um livro irresistivelmente divertido e comovente sobre a procura da felicidade, mostrando como esse caminho nem sempre é fácil, bonito ou compreensível. E, na verdade, nunca mais a vida de Marianne foi igual.



 <p>nascente o curso da sua vida 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-8873-58-3</p>  <p>9 789898 873583</p> <p>Desenvolvimento Pessoal</p>
---	---

