

© 2020, André Fernandes

Título: Só não lhe chames Amor

Editor: André Fernandes

Composição gráfica: Mariana Brás

Capa: Mariana Brás

Revisão: André Fernandes

Impressão e acabamento: Cafiessa – Soluções Gráficas, Lda

1ª Edição: fevereiro, 2020

ISBN: 978-989-33-0278-1

Depósito Legal nº 466316/20

André Fernandes

*Số nào
the chames*

AMOR

*Aos (meus) pais,
que leiam este livro como filhos*

Índice

Prefácio	11
Só não lhe chames Amor	17

PARTE I

RALAÇÕES **23**

Violência psicológica	25
O que o álcool faz a uma família	27
És o que me sinto	31
aliMãetação da culpa	35
Fachada	41
Compensações	43
Perder o medo	47
Não nos separamos porque...	49
Abandono	55
Divórcio	57
Amor violento	63
O meu pai enquanto filho	65
Um pai perfeito	71
Pai aos 15	73
A (des)ilusão	77
As discussões	81
Infância apagada	89
A minha mãe enquanto filha	91
De saída?	97
De saída.	103
De volta, sem volta	109

PARTE II

RELAÇÕES	115
Primeiros sinais	117
Traições	123
Enquanto isso...	133
Traição	141
Perdoar (?)	153
Nós contra o mundo	161
Escalada	167
O mapa da minha vida	171
A possível gravidez	179
A agressão	183
O machismo vira-se contra o homem	193
A referência que não perdoamos	195
A referência que não aceitamos	201
O espelho da infância por perdoar	205
Quebrar o reflexo	209
Amor incondicional	211
Falsas núpcias	217
Violência gera violência	219
Inversão de culpas	225
Cartas às raízes	227
A repetição do ciclo	233
Traição II	243
O Amor salvou-me	249
Sexo como parte da violência	257
O silêncio revela a manipulação	269
O sapo que saltou	273
O agressor não ama. E a vítima?	275
<i>Nós aceitamos o amor que achamos merecer</i>	<i>279</i>

PARTE III

RALAÇÕES E RELAÇÕES 287

Não estava tudo feito 289

Momento diferente 295

Cortar para curar 299

A vida fala connosco 303

Mas é tua mãe 311

Amar é... 313

Sê a pessoa de que precisaste 317

Redenção 323

Ser exemplo 353

O meu perdão 357

Epílogo 359

Prefácio

Somos seres individuais mas só nos conhecemos e desenvolvemos verdadeiramente em relação. Os afectos são um alimento essencial para a nossa vida interior e sem eles morreríamos por dentro. É por isso que o mundo dos relacionamentos, sejam estes amorosos, familiares ou de amizade, constituem um pilar na nossa existência, ao longo do crescimento que fazemos enquanto pessoas.

Acontece que, ao contrário do que geralmente supomos, não somos assim tão livres na forma como escolhemos relacionar-nos uns com os outros. Somos, aliás, muito frequentemente, uma espécie de marionetas de nós próprios, na medida em que diariamente desempenhamos o nosso papel e criamos a nossa história, mas estamos condicionados por uns fios invisíveis que se movimentam através daquelas que são as nossas memórias mais primitivas e que têm como origem e força motriz o nosso inconsciente. Assim, só há uma forma de resgatar o poder de comandarmos a nossa vida por completo, que é identificar os nossos padrões, ganhar consciência do que somos, de onde vimos do ponto de vista emocional e o que podemos fazer para alterar dinâmicas relacionais que nos tiram a possibilidade de viver com o máximo de plenitude possível. Só essa consciência nos permite saber para onde queremos ir, com verdadeiro livre arbítrio e para lá das circunstâncias, sejam estas externas, sejam estas resultado daquilo que ficou imprimido na nossa essência, sobretudo através das nossas figuras de referência mais importantes, também elas resultado daquilo que lhes ficou gravado. Não podemos mudar o que nos aconteceu e as vivências a que fomos sujeitos, mas podemos mudar

a leitura que fazemos do nosso passado, com inteligência, humildade, perspicácia, despojamento, amor-próprio e compaixão, assim como podemos também, nesse trabalho de ganhar consciência e de interiorizar do que é que somos feitos, interromper ciclos que se perpetuam de geração em geração e que minam, prejudicam ou até destroem a felicidade de todos os elementos envolvidos.

Todos transportamos feridas, uns mais do que outros, ninguém escapa a essa inevitabilidade e, mesmo procurando ajuda, é da nossa responsabilidade olharmos para elas, compreendê-las, tratá-las e não permitir que estas se propaguem a quem nos rodeia, numa bola de neve interminável. É no fundo, respeitarmo-nos e, quando o fazemos, quando nos compreendemos e respeitamos quem somos, conseqüentemente fazemo-lo com os outros numa troca construtiva, positiva e saudável.

Também a nós pertence não ficarmos retidos na justificação e culpabilização constante de quem não soube fazer mais ou melhor por nós, mesmo sendo verdade que não souberam. Para isso, precisamos de aceder à nossa criança interior, de fazer um retorno à nossa infância, de perceber o que lhe faltou e prejudicou, com empatia por ela e com a noção de que já não se recebe o que não foi dado e que somos nós, na vida adulta e com as ferramentas que essa etapa nos traz, que precisamos de criar as condições para passar a receber aquilo que merecemos na nossa vida afectiva.

Este livro retrata na primeira pessoa, com coragem, nudez e autenticidade, o que é isto de sermos ao mesmo tempo causadores e vítimas das nossas vivências e experiências. A linha entre o que é a bondade ou a maldade, que não mais é do que uma formatação redutora da sociedade, esbate-se por completo ao longo das páginas e ganhamos uma visão mais abrangente dos

contornos e nuances relacionados com os diferentes papéis que podemos assumir na vida, sem estereótipos e lugares comuns, prevalecendo a clarificação do que as vulnerabilidades nos podem fazer, sobretudo aquelas que não sabemos identificar e que por esse motivo determinam as nossas acções e as espirais de autodestruição em que podemos entrar. É um confronto com o que de pior e de melhor podemos transportar connosco e a constatação de que quase tudo pode coexistir na mesma pessoa. Apesar de serem relatadas situações de violência, agressão, manipulação, egoísmo e tantas outras características que fazem parte do ser humano e que geralmente preferimos achar que não nos pertencem, aqui não há vilões, maus da fita, nem tão pouco heróis ou altruístas. Aqui há tão somente pessoas, de carne e osso, imperfeitas e numa busca constante de se encontrarem e pacificarem com elas e com os outros. Há portanto, um desfazer da dicotomia entre ser-se boa ou má pessoa e uma direcção que assenta na certeza de que todos, em qualquer fase da vida, podemos curar-nos e fazer transbordar os efeitos dessa cura, numa espécie de contágio, a quem se cruza connosco porque, no fundo, com mais ou menos identificação, vamos todos ecoando uns nos outros.

Nas palavras que vamos lendo, com a objectividade e emocionalidade característica do André, temos acesso a um verdadeiro tratado sobre dor, perdão, compaixão, crescimento, superação e amor, com base na desconstrução de ligações que não se sustentam pela genética e onde podem ser plantadas sementes que se desenvolvem nas raízes do desamor. Raízes essas que crescem na nossa infância e adolescência, acabando por dar frutos de uma toxicidade familiar tão intrincada, automática e normalizada, que posteriormente ressurge numa toxicidade relacional e que geralmente é, por excelência, reconhecida nas relações

amorosas por serem estas que trazem à tona as nossas fragilidades mais profundas.

Quem pegar neste livro, que relata uma história em particular, mas que é transversal a muitas outras com características diferentes, muito provavelmente já está desperto e já sabe o que é certo ou errado dentro de si e para si. Mas para chegar a uma consolidação que permita a alteração de bloqueios que levem a uma mudança mais sólida, estruturada, consciente e de ultrapassagem de medos mais vincados, esta leitura pode ser o empurrão e a libertação que faltava.

Dr.^a Ana Rita Dias
Psicóloga Clínica

Só não lhe chames Amor

Há algum tempo, este livro nasceu na minha alma. Senti-o, imaginei-o, soube-o como real. Mas não o escrevi. Por medo e, acima de tudo, por sentir que não era o momento certo. O medo perdeu-se e o momento certo chegou.

Haverá, para sempre, na forma como alguns me vêem, um dilema profundo entre o que deve ser meu e o que deve ser de todos, mas na eternidade desse dilema existirá também a da minha certeza: sou do mundo.

A vida lançou-me em palcos de partilhas com a voz do e da *Tia Guida*. Multiplicou esse eco em salas de aula com o 25+ *A vida é uma Escola* e tornou-me convicto de que a minha voz pode dar voz a muitos que sentem não ter uma. Consciente disto, deixo de viver o meu percurso como carreira e passo a vivê-lo como missão. Aceito o que a vida me dá a viver e, sempre que posso, converto o que é meu no que é nosso. É a minha forma de me curar de todas as experiências mais marcantes que vivi e a minha esperança de, com isso, ajudar alguém que possa viver algo de semelhante, sem que esse alguém tenha de chegar aos extremos de dor a que cheguei ou que, caso o faça, os experimente com a certeza humana que todos procuramos: não estão sós.

Este livro não é um dogma. Não é uma teoria psicológica. Não é lei. É uma partilha do que vivi e do que aprendi com o que vivi e que, nas palestras que tenho feito pelos palcos que me acolhem, tem encontrado eco no que de idêntico tanta gente se sente a viver. Não é amor o que nos magoa, não é amor o que nos faz magoar: é uma distorção do amor.

E se a nossa forma distorcida de amar e/ou de sermos amados nos tiver sido ensinada na infância? E se tudo estiver lá, naqueles episódios que recordamos como memórias, mas que, na verdade, são tão presentes que ainda hoje nos fazem criar memórias? Recriar, que o que vivemos pode tantas vezes ser resultado do que vimos e nos fizeram viver, em multiplicações permanentes de um passado que achamos distante, mas que hoje se reproduz no nosso dia-a-dia e, assim, se faz presente. Agressores e vítimas, como parte da mesma dimensão humana de um ciclo violento que começou um dia e que algum dia terá de parar, antes que nos pare a nós de sermos a melhor versão possível de nós mesmos e nos impeça de deixar quem julgamos amar ser a sua.

Foi depois de várias relações falhadas que percebi que atraía um certo padrão de vivências a dois e foi perante essa percepção que me comecei a questionar acerca do porquê da minha tendência para viver o mesmo. Como acredito genuinamente que a vida se repete, até que nós não nos repitamos, procurei a lição da repetição, para poder progredir, sem voltar a experimentar o sofrimento desse padrão. E espantei-me com o que descobri sobre mim mesmo. As minhas relações tinham, afinal, tanto a ver com as relações da minha infância.

Quando comecei a perder o peso da vergonha de falar de todas estas vivências, confirmei, nas histórias de vida de centenas de pessoas que se partilham comigo, a semelhança deste padrão: somos um produto das nossas primeiras referências. Não obrigatoriamente de um pai ou de uma mãe, mas certamente de quem vimos como tal.

Cada caso é um caso, mas no meu, e no de tantos, é quase matemático de tão humano: as nossas primeiras referências de amor marcam a forma como o vivemos até hoje.

E é aqui que este livro pretende deixar algo de bom na vida de quem o ler e de quem se revir no que aprendi sobre mim mesmo. Podemos ser um resultado de quem nos ensinou a amar, mas não temos de ser um resultado imutável. Em qualquer momento da nossa vida, podemos parar para observar as parcelas que nos trouxeram até este resultado, ganhar consciência das mesmas e, alterando a forma como as relacionamos, alterar o resultado em que nos tornámos.

Será, até hoje, o livro mais libertador e transformador da minha vida. A saída definitiva do ninho em que cresci sem saber que ele me cortava as asas. E nem por isso um ataque a esse ninho de referências que trago. Porque tive ambas — amor e desamor — e todas foram importantes na construção de quem sou. A todas agradeço.

Foram as ralações da minha infância que me fizeram viver um certo padrão nas relações da minha vida de jovem adulto. É por esse motivo que encontrarão neste livro... três. Uma primeira parte que contará episódios da minha infância, outra que vos falará de episódios da minha mais tóxica relação de todas, a que me despertou para a consciência do que aqui relato e uma terceira, onde vos conto a redenção de tudo. Todas num só livro, porque todas se espelham. As ralações da origem transformam-se nas relações da continuação. As relações da continuação podem ter por base as ralações da origem. Até que nos curemos.

Boas leituras. Boas descobertas.