



Hashtag
Sem Filtro

um manual de sobrevivência

CATARINA FILIPE

Hashtag
Sem Filtro
um manual de sobrevivência

ÍNDICE

Prefácio	9
Amizade	11
Amor	23
Luto e perda	35
Vícios	45
Desgosto amoroso	55
<i>Self-awareness</i>	65
Manifestar e Lei da Atração	73
Sucesso e felicidade	81
Crescer	93
Ansiedade	101
Depressão	117

PREFÁCIO

Já não tenho dedos nas mãos para contar as vezes que disse «A minha vida dava um livro». E não é que deu mesmo?

De facto, já passei por todo o tipo de experiências: insólitas, incríveis, duras, confusas... A lista é longa.

Como tudo faz mais sentido quando é partilhado, achei que estava na altura de trazer mais significado a tudo o que (ultra)passei e confiar-te estas minhas histórias, bem como as conclusões que retirei depois de as viver, pois tenho a certeza de que irás identificar-te com elas.

Naturalmente, só posso falar do que sei, ou seja, das minhas sobrevivências. E não são poucas... Tenho mesmo muito para te contar.

Neste livro vais encontrar algumas das #stories da minha vida, sem filtro. São momentos que me moldaram, que fizeram de mim aquilo que sou hoje e que podiam muito bem ser a história de qualquer um de vocês. Além de estares prestes a conhecer-me de uma forma completamente diferente, espero também que, com este livro, possas passar a conhecer-te melhor a ti mesmo. Cada história de vida é uma lição, e será esta aprendizagem que te vou passar em cada capítulo que, espero, possa vir a ajudar-te a tentar compreender esta montanha-russa que é a vida.

Por tudo isto, *#Hashtag Sem Filtro* não é apenas sobre mim, é também sobre ti. Quero que vejas como nos parecemos tanto, que tenho as mesmas lutas, que sofro as mesmas dores e que saro as mesmas feridas que tu. E, acima de tudo, que aquilo que vemos e que expomos nas redes sociais não é, de maneira nenhuma, a real dimensão da vida de ninguém. Tão-pouco da minha.

Numa era em que todos partilhamos os *highlights* das nossas vidas e invejamos os destaques das vidas alheias, devemos olhar para tudo isto, tirar os filtros de snapchat que fazem qualquer um ficar melhor na fotografia e perceber que a vida nem sempre é *#blessed* e que, por detrás do *#focoforçafé*, há muito sangue, suor e lágrimas.

No fundo, com este livro gostava de te transmitir que os dias maus e os momentos difíceis existem, MAS, por mais que a vida nos mande ao tapete, é apenas porque precisamos de ser melhores lutadores.

A vida é mesmo isto: um mix de «porque é que isto me está a acontecer?» com «ainda bem que foi assim». *Enjoy the ride.*



Amizade



A MINHA PRIMEIRA AMIZADE



#Stories

Conheci-a no primeiro dia de aulas do 1.º ano, nunca lhe perguntei se ela queria ser minha amiga nem ela me perguntou a mim: simplesmente, aconteceu.

Eu era das maiores da turma e ela, a mais pequenina; uma morena e a outra loira; uma extrovertida, a outra mais calma. Os opostos atraíram-se e, ainda hoje, continuam a complementar-se. Já contamos mais de 18 anos de amizade. Mas atenção: estas amizades que transcendem as mudanças trazidas pelos anos são muito raras. E nós sabemos disso.


Por isso mesmo, fazemos um esforço natural, ainda que consciente, para cultivar este amor. Uma chamada para saber novidades, aquela mensagem só para «dar um oi» e até o espaço e o silêncio, quando sabemos que é que a outra precisa. Isto porque as relações, sejam elas quais forem, são como as plantas: se não as regares, morrem; mas se as regares demais, morrem também.

No entanto, há sempre o revés da moeda. Mais tarde, formei outro grupo de amigas no qual se incluía também a Carlota. No segundo ciclo éramos 4, no terceiro passámos a ser 6. Fazíamos tudo juntas, éramos as típicas BFF adolescentes. Até que deixámos de ser.



Era o dia 18 de janeiro. Lembrar-me-ei sempre por ser o aniversário de uma das besties da grupeta, e estávamos todas em modo sleep over em casa da aniversariante. Depois de a minha única eterna defensora (Carlota, I LOVE YOU) ter adormecido, começou um ataque de mais de uma hora que me fez sentir a pior pessoa que existia no mundo. Entre muitas das farpas lançadas, uma das que mais me magoou foi esta: «Nós já nem gostamos de estar contigo. Só estamos por pena.» Comecei a chorar. A resposta não se fez esperar: «Já nem sabemos se choras de verdade ou se é tudo a fingir.» Adormeci com as lágrimas a escorrerem-me pelo rosto e a ensopar a almofada. Não me lembro ao certo se esse foi o primeiro, mas existiram mais momentos de bullying coletivo contra mim que, para elas, não passavam de «brincadeiras». Para mim, porém, foi muito mais do que isso. Foi mais um prego no caixão da minha depressão (podes ler mais sobre isso no capítulo dedicado a este assunto, mas já lá chegamos).

Senti-me enganada, que se estavam a aproveitar de toda a confiança que tínhamos construído ao longo de quase cinco anos de amizade para me fazerem mal – e isso eu não iria admitir nunca mais. Foi aqui, com 15 anos, que percebi a segunda lição mais valiosa das amizades: ninguém permanece igual para sempre. Ou crescemos juntos pelo mesmo caminho, ou fazemo-lo por caminhos diferentes. E, nesse caso, há apenas uma coisa a fazer: aceitar que aquela pessoa de quem tanto gostaste, na verdade, já não existe.



Budz



#sobrevivencia

Há coisas na vida que são como o vinho do Porto: só melhoram com o passar do tempo. A amizade é uma delas. Por outro lado, à medida que vamos crescendo, vamos tendo cada vez menos amizades que nos preencham e nos ajudem a sermos pessoas melhores. Quando eu tinha 14 anos, achava que tinha dezenas de amigos. Hoje, passados dez anos, sei que conto os meus verdadeiros amigos com os dedos de duas mãos.

E isto não é mau. Aliás, é ótimo. Aquela mão-cheia de pessoas que são AS pessoas.

Com o passar dos anos, vou percebendo que, sendo a pessoa extrovertida que sempre fui, vou encontrar e gostar de muitas pessoas ao longo do meu caminho, mas isso não quer dizer que TODAS estas pessoas tenham de vir a ser minhas amigas. *And that's ok!*


Também percebi que as amizades são tal e qual uma relação amorosa: há que investir nelas o nosso tempo. MESMO!

Aqui entra a equação do tempo. Quanto mais anos passam, menos tempo vamos tendo disponível para estar com os amigos, mas é esta relação inversamente proporcional que nos leva a valorizar muito mais a energia que dedicamos a cada pessoa e, conseqüentemente, a selecionarmos de forma mais apertada aqueles com quem queremos partilhar este bem que fica, a cada dia que passa, mais precioso: o nosso tempo.




Quando somos
realmente amigos
de alguém, a amizade
é um trabalho
a tempo inteiro.





LISTA DE DICAS PARA TER E MANTER AMIZADES SAUDÁVEIS, QUE NOS FAÇAM BEM E DUREM PARA A VIDA (OU O TEMPO QUE TIVEREM DE DURAR, ENQUANTO NOS FIZEREM BEM).



1. **SOU TEU AMIGO, SIM!**

Ser amigo, significa ser amigo SEMPRE. Mesmo que a tua melhor amiga esteja a cometer o pior erro de sempre, dando a louca das discotecas todos os fins de semana, tens de estar lá.

Porque ser amigo é isto: é estar lá. Mesmo que não concordes e o expresses, mesmo que não apoies a 100%, tens de calçar os teus sapatinhos de amiga e ir lá segurar no cabelo enquanto ela vomita. É como um casamento: na saúde e na doença.

2. **IS IT TOO LATE NOW TO SAY SORRY?**

De facto, existem coisas imperdoáveis. Nesses casos, o melhor mesmo é dizer «Girl... Bye!», mas todos sabemos que há sempre desentendimentos e discussões em todas as relações e que, provavelmente, levarão a atitudes que magoam. Ser amigo, é saber perdoar quando o outro falha e saber pedir perdão assumindo os erros. Bora não perder boas amizades por teimosia ou orgulho. Somos mais que isso, tá?

3. LOYALTY, LOYALTY, LOYALTY

Sê sempre leal, não partilhes segredos ou intimidade dos teus amigos com terceiros, não lhes mintas nem lhes omitas a verdade e protege-os sempre. Para mim, e desculpa estar a falar de mim outra vez, isto é claro como água. Mas há quem se esqueça. Portanto, se queres uma amizade saudável e duradoura, leva sempre estes valores contigo.

4. I'LL BE THERE FOR YOU ('CAUSE YOU'RE THERE FOR ME TOO)

Reciprocidade é TÃO importante para a longevidade e para a «saúde» de uma amizade. É o princípio do «cá se fazem, cá se pagam», mas em bom. Devemos receber o que damos e vice-versa. O interesse, a disponibilidade e a capacidade de ouvir o outro devem ser mutuamente benéficos. Ninguém deve sentir que está a dar mais que o outro.

5. QUANDO FOR PRECISO MENTIR, PODER DIZER A VERDADE

Uma amizade VERDADEIRA necessita de sinceridade. E esta verdade envolve duas vertentes: sermos autênticos, por um lado, e, por outro, sentirmo-nos confortáveis para o sermos com os nossos amigos. Seja para dares aquele «Oi, bro! não devias pensar duas vezes nisso?» quando vês o teu bestie a mergulhar de cabeça em algo sem ter visto a profundidade da coisa, seja para expressares uma opinião que sabes não ser consensual, mas que achas que devia ser tida em conta. Por aqui, trabalhamos com a verdade, não é mesmo? Mesmo que possa doer um pouco, é sempre preferível seres honesto. Senão, porque são amigos, *anyway*?

QUIZZ

Como saber quem merece o nosso tempo?
Como separar o trigo do joio?
Se todas as respostas abaixo forem «sim»,
então é para ficar. Mas, se forem «não», então
está na hora de terminar essa amizade.

- A energia, tempo e dedicação dada à amizade é recíproca?
- Esta pessoa compreende quando não estás sempre presente e não te «cobra» a tua ausência?
- Esta pessoa diz-te sempre o que pensa, mesmo que não seja o que queres ouvir?
- Ligarias para esta pessoa numa urgência, momento de tristeza ou para contar uma novidade incrível?
- Esta pessoa fica genuinamente feliz pelo teu sucesso e vice-versa?
- Sentes que não há nada que ficou por dizer entre vocês?



Além de tudo o que digo acima, é muito importante, crucial, até, aceitar que nem todas as pessoas têm de estar na tua vida para sempre.

Seja por que razão for!



Voltemos à última história que te contei:

Tenho a certeza de que já te aconteceu deixares de ser amigo de alguém porque já não te identificas com essa pessoa e, quando estão juntos, fica a sensação de estarem a fingir ser uma versão «antiga» do que são hoje. Ou vice-versa, e a pessoa por quem nutrias uma amizade profunda já não é a mesma. Nesses casos, existe uma rutura dessa amizade que, muitas vezes, pode doer como um *break-up*!

O que é que fazemos nessa situação?


Aceitamos e continuamos com a nossa vida, fazendo novos amigos e alimentando a relação com os que já tens!

No caso de acabar mal ou de ser uma situação inesperada, a doutrina mantém-se, mesmo que para ti não faça sentido. Por mais que sintas falta daquela pessoa, por vezes não vais perceber logo que é pelo melhor, mas mais tarde verás que tudo tem uma razão. Eu sigo-me muito pela minha intuição e, nestes casos, aconselho-te a usares a tua.

Por mais que custe aceitar, por mais que custe decidir deixar de ser amigo, por mais que doa, se sentes bem lá no fundo que algo não está certo com aquela amizade, afasta-te.

bye





O QUE FAZER QUANDO UMA AMIZADE TERMINA?



- ⚡ Não mexas na ferida, não cuspques as redes sociais nem procures saber da pessoa por terceiros. A fila anda!
- ⚡ Não te massacres a remoer tudo o que podia ter acontecido de forma diferente. O que lá vai, lá vai.
- ⚡ Não alimentes discussões desnecessárias. «Visualizado e não respondido» é a melhor resposta nalguns casos.
- ⚡ Quando sentires falta de um amigo perdido, relembra para ti mesmo porque é que já não fazia sentido aquela amizade.
- ⚡ Foca-te nos teus objetivos, na tua vida e nas pessoas de quem gostas em vez de tentares remendar uma amizade que já deu tudo o que tinha para dar.
- ⚡ Recorda que, quanto menos tempo gastas com alguém, mais tempo ganhas para partilhares com outras pessoas ou a fazer outras coisas. Por isso, olha para uma perda destas pelo lado positivo, como um ganho.

Quantidade não é qualidade. Não precisas de muitos amigos, precisas apenas daqueles que são OS amigos.



#thepointis...



As pessoas têm um tempo para estar na nossa vida e, mesmo quando nada está mal numa determinada amizade, mas o sentimento é o de que esse laço já não acrescenta nada à tua vida e ao teu bem-estar, então aceita que acabou. E segue em frente.

A reciclagem de amizades é normal, natural, saudável e recomenda-se.





Amor



OS MEUS DESAMORES

#Stories

Acabo de respirar fundo para escrever estas #stories, porque os meus (des)amores não davam apenas um livro, davam uma trilogia!

A pessoa que sou hoje foi moldada, transformada por uma série de eventos que me magoaram. Antes de continuar, tenho de admitir aqui que sou uma *serial dater*. Por outras palavras, menos negativas, sou uma eterna romântica em busca do «amor da sua vida» desde que me lembro de existir (muito a sério). Quando era miúda, podia gostar de um rapaz durante anos a fio, mesmo que não fosse recíproco. E depressa passei a ter relações de «longa» duração, mais precisamente três ao longo de sete anos... mas vamos começar pelo início.

Tive o meu primeiro namorado aos 16 anos e vivi, claro, o conto de fadas do primeiro amor combinado com as hormonas da adolescência, que tanto podem transformar uma flor num jardim, como um cubo de gelo num icebergue. Apesar de estarmos constantemente juntos e de frequentarmos a casa um do outro, tudo era hipercontrolado pelos nossos pais. Nunca dormíamos em casa um do outro, tínhamos horas para estar em casa (ou para nos virem buscar), enfim, a típica primeira relação da adolescência.

Só que descobri que ele me traiu durante grande parte do tempo que durou a nossa relação. Isto provocou uma enorme confusão na minha cabeça, uma tempestade de desvalorização pessoal, inseguranças e dúvidas. Não era boa o suficiente? O que terei feito de errado para merecer isto?

O meu mundo colapsou naquele momento. Depois disso, mudei por completo a minha personalidade: desde gostos, amizades, forma de ser, hábitos. Virei-me do avesso.


Quis afastar de mim tudo o que me fizesse lembrar a Catarina que foi traída na esperança de deixar para trás não só eu, mas a dor que ainda sentia pela traição e as inseguranças que me assombravam desde então.

Uns meses mais tarde (poucos, confesso), conheci outra pessoa. Ele era o perfeito oposto do meu ex-namorado, e fiquei com ele durante três anos da minha vida.

Para esta relação trouxe toda a minha bagagem. Peguei em tudo o que acreditava ter feito bem na minha primeira relação e agarrei-me à insegurança que o meu primeiro namorado instalara em mim.

Este rapaz, vamos chamar-lhe J, depressa se apercebeu deste meu ponto fraco e usou-o para seu benefício, fazendo-me crer que ele, sim, seria o único que poderia amar-me e que, com ele, eu podia ficar descansada, pois nunca iria trair-me.

E eu agarrei-me a isto. Tempo demais.



Inseparáveis e isolados numa bolha tóxica, éramos nós contra o mundo. Agarrei-me a ele como a uma boia de salvação.

Se me perguntarem se fui feliz, tenho de responder que sim, MAS também sofri muito.

Ao longo de três anos, dediquei toda a minha energia a esta pessoa e, quanto mais eu dava, mais ele sugava o pouco de mim que restava.





Por altura do nosso segundo aniversário, veio juntar-se a este caldeirão já borbulhante de riscos uma nova e perigosa adição: as drogas.



Ele começou a consumir drogas pesadas, apesar da minha forte oposição a cada passo que ele dava nesse caminho sem retorno. Supliquei-lhe que não o fizesse, implorei para que parasse... A páginas tantas, rendi-me ao cansaço e acabei por baixar os braços nessa luta que, depressa percebi, nunca iria ganhar.

De cada vez que estávamos juntos, sentia que ele trazia uma nuvem cinzenta que automaticamente passava a cobrir-me também, e o fim chegou com dezenas de ultimatatos:

«OU AS DROGAS, OU EU.»

A resposta foi sempre a mesma: «Não tenho de escolher.» Um dia, porém, percebi que a escolha não era, de facto, dele, mas minha. Ao cabo de tantos anos a pô-lo no topo da minha lista de prioridades, estava na altura de me pôr, a mim, em primeiro lugar.





Naquela altura, as minhas forças vieram de um pequeno *passion project* meu, um canal de YouTube. Mergulhei a fundo nesse projeto, dediquei-me a ele e à faculdade a 1000% para conseguir ultrapassar a dor de terminar uma relação com alguém por quem sentia ainda tanto amor e que, durante tanto tempo, achei que era para a vida.

Tive recaídas, não vou negar, mas chegou a um ponto em que o sofrimento e os maus-tratos que infligíamos um ao outro superavam largamente a breve felicidade que sentia por estar com ele. E deixei-o, de vez.



Pouco tempo depois, conheci outra pessoa, mas, infelizmente, tornei a cair na mesma esparrela de querer alguém que fosse o completo oposto do J.


Entra em cena o único namorado que alguma vez realmente partilhei com os meus seguidores nas redes sociais.

Tivemos uma relação de dois anos em que, aparentemente, nada tinha para lhe apontar, sempre me respeitou e me tratou como eu merecia ser tratada. Parecia que, agora sim, tinha encontrado o meu «príncipe encantado».

No entanto foi nas entrelinhas que tudo deu errado.

Tinha encontrado alguém que parecia perfeito para mim, mas agora sei que, na altura, eu ainda não sabia bem quem eu era... No meio de todas estas «trocas e baldrocas» de relacionamentos,





esqueci-me sempre de dar um passo atrás
e de me olhar ao espelho, de perceber quem
eu era, em que pessoa estava a tornar-me,
e do que precisava a Catarina Filipe daquela
altura. Em vez disso, o que eu procurava
era alguém que fosse completamente diferente
do último namorado, fosse ele qual fosse,
para evitar novo sofrimento.

But you know what? No final das contas, ele ser
o oposto do J não significava que fosse a pessoa
de que eu precisava, que fosse ideal para mim.
E não era.

Mas eu não desisto à primeira (nem à centésima,
para que conste) e, por isso, fui-me moldando
à maneira de ser dele, muito menos liberal
que a minha. Para lhe agradar, fui suprimindo
a verdadeira Catarina que estava aqui dentro,
exaurida por só querer viver a sua vida
autenticamente. De tanto gritar para ser
libertada, acabei por ouvi-la.

E comecei a viver. Descolando-me de todos
estes papéis que levava muito a sério,
especialmente os de ser namorada de pessoa X,
encontrei o lugar neste filme que é a minha vida:
o de protagonista.

love is
love

