*A sua história é aquilo que lhe pertence,*
*que sempre lhe pertencerá.*
*É algo a conservar.*

Esta história pertence a

( Mim )

Para mim,
transformação
não significa
chegar a algum lado
ou realizar determinado
objectivo. Encaro-o,
pelo contrário,
como um movimento
em frente, um meio
de evoluir, uma forma
de tentarmos sempre
chegar ao nosso
melhor eu.

# UM APONTAMENTO DE MICHELLE

Depois de a minha autobiografia ter sido publicada, ouvi uma reacção comum a muita gente — desconhecidos, amigos e parentes. Disseram: «Nem acredito que te recordas de tanta coisa.» É um comentário que costuma dar-me vontade de rir, porque, quando penso no processo de reflexão para a escrita desse livro, aquilo de que mais me lembro é a sensação de estar a querer agarrar memórias muito esquivas. *Como se chamava ela? Terei tomado essa decisão antes ou depois da conversa com o Barack? Em que estado se deu aquele episódio de campanha?*

Só tive um diário durante um período muito curto da minha vida, uns poucos anos, aos vinte e muitos, quando a minha relação com Barack estava a amadurecer e eu pensava numa nova carreira. Foi um tempo tumultuoso, repleto de mudança, e descobri que dedicar alguns momentos a escrever os meus pensamentos me ajudava a navegar pelas transições. Depois, pu-lo de parte e não voltei a pegar nele até iniciar a redacção da autobiografia. Fui instantaneamente transportada para essa versão anterior de mim mesma, com todo o entusiasmo, as mágoas e as frustrações a afluírem de novo.

Essa experiência levou a que me interrogasse: «Por que razão não me dediquei mais ao diário?» Tenho a certeza de que a resposta, como acontecerá tantas vezes convosco, será, simplesmente: estava demasiado ocupada. Troquei de carreira. Casei-me. Tive filhos. Em determinado momento desse percurso, dei por mim metida em vestidos de cerimónia na Casa Branca, sem saber muito bem como isso aconteceu.

Retrospectivamente, gostaria de ter reservado mais tempo para escrever o que pensava e sentia. Não escrevi mais diários porque me persuadi a não o fazer: ter um diário pode ser intimidante e revestir-se de implicações, desde que se acredite que, a partir do momento em que se encosta a ponta da caneta ao papel, os pensamentos passam a ter um peso e um significado acrescidos.

Aquilo que agora reconheço é bastante mais simples: não temos de nos recordar de tudo. Porém, tudo o que recordamos tem valor.

Não é necessário escrever poeticamente ou esperar que uma epifania se abata sobre nós como uma trovoada. Não é preciso escrever todos os dias no diário e pode ter a certeza de que também não é preciso sentir que se tem algo importante a dizer. Pode escrever-se sobre algo tão mundano como o som de um limpa-pára-brisas a raspar o vidro numa manhã glacial de Chicago. O perfume do detergente pela casa depois de uma limpeza de Primavera. A viagem de regresso desde o aeroporto até ao lar no carro da nossa mãe. Até mesmo a lista de afazeres para o dia seguinte. Uma das minhas entradas favoritas descrevia uma noite rotineira num restaurante do bairro, quando um senhor já idoso pôs a tocar a sequência perfeita de canções na *jukebox*.

Tenha apenas presente que tudo conta — os sons e os odores, os risos e a mágoa —, porque tudo acaba por fazer parte da sua história. Espero que aproveite este diário para escrever as suas experiências, pensamentos e sentimentos, com todas as suas imperfeições e sem os julgar. Não se trata de embelezar as suas experiências ou escrever algo distinto daquilo que realmente sente nem de tentar impor-se um desfecho perfeito pela força da vontade. Porque a beleza da vida está no facto de uma experiência actual poder ser sentida de forma totalmente diferente após alguns meses, anos ou décadas. Talvez regresse a estas páginas e reconheça partes de si que hoje nem consegue vislumbrar, o que acontece sobretudo quando se está ainda nas primeiras etapas da vida, quando as alegrias e a dor podem, por vezes, parecer demasiado vivas e cruas. Escrever é uma maneira de processar, de compreender, de desenvolver e, sim, também de recordar.

Essa é talvez a parte mais importante do tornar-se quem é: olhar para esta colectânea de histórias que vai escrever e aceitar essas narrativas tal como são — suas!

*Com afecto,*

Michelle Obama

Se não consegue
ver que a sua história
tem importância,
o mais provável
é que mais ninguém
consiga. Portanto,
embora nem sempre
seja fácil, é vital
que encontre a força
para partilhar
a sua verdade. É que
o mundo precisa
de a ouvir.

DATA / /

Qual é a sua história
e como aprendeu
a aceitá-la?

DATA / /

Em que momento houve uma viragem súbita na sua história?

DATA / /

Tem algumas citações favoritas? Transcreva três.

DATA / /

Descreva, o mais pormenorizadamente possível, o seu momento de maior orgulho.

A MINHA HISTÓRIA

Fui criada
para ser confiante
e não conhecer limites,
para acreditar
que podia ambicionar
e conseguir
praticamente
tudo o que quisesse.
E eu queria tudo.

DATA / /

O que deseja? Faça uma lista de dez coisas que quer para si. Para cada uma delas, indique um passo simples para a concretização desse desejo.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

DATA / /

Descreva a casa da sua infância. Refira alguns pormenores de que melhor se lembre. O que distinguia a sua casa das dos seus amigos?

DATA / /

Descreva a sua casa actual.
O que a diferencia das dos seus amigos?
De que mais gosta nela?

DATA / /

# Não tinha nada, ou tinha tudo. Depende de como quisermos contar a história.

O nosso lugar de origem tem um efeito extraordinário na pessoa que somos. Descreva o bairro em que cresceu. O que havia lá de especial? O que era mais estimulante nele? Como fez de si aquilo que é hoje?

DATA / /

Deixe aqui a lista dos cinco pratos favoritos da família.

1

2

3

4

5

DATA / /

Descreva um jantar memorável. O que comeu? Teve lugar em casa ou noutro sítio?

DATA / /

O que fazia em criança
quando chegavam
as férias de Verão?

DATA / /

A que actividades
se dedicou,
em tempos, para
as quais não tem agora
vagar? Como poderá
voltar a cultivá-las?

DATA / /

Se pudesse ter uma conversa com um ente querido que já faleceu, o que lhe perguntaria?

DATA / /

Qual é a origem dos seus antepassados e que dificuldades enfrentaram?

Se há coisa
que aprendi na vida,
foi a força
que há em usar
a própria voz.

Escreva acerca de um momento em que tenha dito a sua verdade a outros. Como se sentiu? O que aprendeu?