



UMA CERTA
FORMA DE VIDA

OUTRAS OBRAS DA AUTORA:

Um Certo Sorriso
Seis Histórias de Amor (co-autora)
A Minha Cozinha
Dieta (à minha maneira)
Agenda de Sabores
O Tempo e os Afectos
Querida Menopausa (cartas com Rita Ferro)
Bocados de Nós
Porque é que as Mulheres Gostam de Homens
As Nove Magníficas
Coisas que Sei... ou Julgo Saber
Mulheres que Amaram Demais
Nós de Amor
Receituário
Caminhos do Coração
Coma Comigo
Aquilo em Que Eu Acredito
Os Nove Magníficos
O Amor É Difícil
Vida e Alma
O que Aprendi com a minha Mãe
E Nada o Vento Levou
Erros Meus, Má Fortuna, Amor Sempre?
Caminhos para Deus
Gosto de Gostar
Memórias de uma Vida Consentida
Conversas com Maria

Helena Sacadura Cabral

UMA CERTA
FORMA DE VIDA



C
B
E
L
L
I
C
A
U
T
O
R

Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor.
Reprodução proibida por todos e quaisquer meios.

Por vontade expressa da autora, a presente edição não segue a grafia do novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

© 2018, Helena Sacadura Cabral
Direitos para esta edição:
Clube do Autor, S. A.
Avenida António Augusto de Aguiar, 108 – 6.º
1050-019 Lisboa, Portugal
Tel. 21 414 93 00 / Fax: 21 414 17 21
info@clubedoautor.pt

Título: *Uma certa forma de vida*
Autor: Helena Sacadura Cabral
Revisão: Silvina de Sousa
Paginação: Gráfica 99
em caracteres Revival
Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda. (Portugal)

ISBN: 978-989-724-426-1
Depósito legal: 439 388/18
1.ª edição: Abril, 2018

www.clubedoautor.pt

*Fazer valer a pena: esse é o sentido da vida.
Abra os seus braços para as mudanças,
mas não abra mão dos seus valores.*

Dalai Lama

ÍNDICE

Meias vidas	15
-------------------	----

Parte I

AFASTAR TUDO O QUE NOS FAZ MAL

Ninguém pode mudar o vento, mas podemos ajustar as velas do barco para chegar ao seu destino. Confúcio

1. A ansiedade não resolve nada	21
2. A vida dita moderna	25
3. A autocrítica destrutiva	31
4. A mentira, um mal dos tempos	37
5. Mitomania, a doença da mentira	43
6. A tristeza que nada resolve	49
7. Uma certa solidão	55
8. Rotina a mais, alegria a menos	61
9. Se o arrependimento matasse... ..	67
10. O mau humor faz mesmo mal	73
11. As subtilezas da inveja	79

Parte II

ABRAÇAR TUDO O QUE NOS FAZ BEM

*Nada na vida fará alguém feliz,
até que esse alguém escolha ser feliz.*

1. Sorria, a vida é só uma!	89
2. A autoconfiança, um rumo a seguir	95
3. A confiança que vale a pena	101
4. Quem tem esperança sempre alcança	109
5. Não é fácil perdoar	115
6. A alegria dá força à vida	121
7. A serenidade, um objectivo a alcançar	127
8. A amizade como valor inestimável	133
9. Ser solidário faz-nos bem	139
10. Quem supera sabe o que espera	147
11. O bom humor	155
12. O amor, esse sonho sempre perseguido	163
Porquê complicar a vida?	171

MEIAS VIDAS

*Meias vidas
Meias verdades
Meias vontades
Meias saudades*

*Viver pela metade é ilusão
Tire as suas meias
E ponha o pé no chão*

Não somos todos iguais. E, por isso, uma boa parte de nós não anseia por mais do que aquilo que tem. Ou porque é já muito o que possui. Ou porque é tão pouco que a ambição está, à partida, bastante limitada. Ou, ainda, quem sabe, porque a cautela e o medo cortam a capacidade de sonhar.

Mas, se a cautela, por norma, leva à ponderação, o medo pode conduzir à paralisação por tempo indeterminado. A cautela espera pelo momento mais favorável ou que a

coragem apareça, apesar de todos sabermos que a coragem tem de ser criada e só por sorte surge sem esforço pessoal.

O que pretendemos com a cautela, no fundo, e na maior parte dos casos, é transferir as responsabilidades dos nossos actos, na esperança de que o destino se encarregue das mudanças que não tivemos a coragem de fazer, evitando assim termos de assumir as consequências das nossas decisões. É por causa dessa forma de protelação que, quando nos damos conta, descobrimos que metade da nossa vida já passou.

Mas não é possível esperar metade da vida para realizar um sonho, para resgatar a liberdade, para assumir os desejos mais profundos. Metade da vida é demasiado tempo e pode significar que se demorou mais a gerir a nova vida do que a vivê-la de facto.

Essa consciência de que se não pode mais adiar alguma coisa surge claramente quando atingimos a meia-idade. Esta é, como sabemos, variável. Cada um pressente quando alcançou a sua. Querendo ou não, todos passamos metade da existência procurando entender quem realmente somos e duvidando se aquilo que vivemos foi a vida que nos impuseram, a vida que nos calhou, ou a vida que escolhemos.

Um período terá havido em que os nossos pais e parceiros conjugais esperaram muito de nós e pelos quais tudo teremos feito para os satisfazer. Mas, chegados à segunda metade da vida, ninguém espera mais nada de nós, e nós não esperamos mais nada de ninguém. Ou somos capazes de ousar ou morremos.

Viver as nossas escolhas em plenitude é um acto de coragem, que impõe, muitas vezes, navegar contra a corrente dos valores preestabelecidos e do politicamente correcto. Mas isso permite-nos olhar o passado sem ressentimentos, sabendo que fizemos o que deveríamos ter feito!

Parte I

AFASTAR TUDO O QUE NOS FAZ MAL

*Ninguém pode mudar o vento,
mas podemos ajustar as velas
do barco para chegar ao nosso destino.*

Confúcio





A ANSIEDADE NÃO RESOLVE NADA

Ansiedade, tão frequente nos dias de hoje, pode ser um estado verdadeiramente castrador do nosso bem-estar, criando desconforto e, até, muitas vezes, bloqueios na forma como actuamos. Estamos ansiosos quando temos medo da dor que alguma experiência nos possa provocar, e quanto maior for a possibilidade dessa dor, mais medo temos e mais ansiedade se gera.

Sempre que tememos que algo nos possa acontecer, o nosso corpo entra em estado de vigília, prepara-se para reagir a agressões exteriores, e o nosso cérebro fica mais ágil, numa tentativa de, face ao perigo, encontrar uma solução.

Esta ansiedade, quando sentida sem uma razão aparente, é extremamente perturbadora, porque ao cercear a nossa tranquilidade, cria estados de medo, vigilância e *stress* relativamente a perigos que, por vezes, nem sequer têm a importância que lhes damos no momento.

Esta incongruência de sentir o que não queremos acontece como uma reacção mental a experiências traumáticas

do passado que pretendemos evitar, ainda que não estejamos perante os mesmos elementos agressores.

E as crianças?

As crianças que são sujeitas a grande pressão por parte da família ou dos seus educadores – exigências excessivas para estudar, para cumprir regras, para se comportarem de determinado modo –, ou outras formas de pressão, podem desenvolver, quando adolescentes e adultos, estados de ansiedade generalizada, ou entrar em processos de bloqueio anímico perante a possibilidade de falharem os seus objectivos e de serem criticados pelos outros.

Tornam-se então adultos hipervigilantes relativamente aos próprios erros, porque julgam sempre que não fizeram o suficiente, o que dificulta muito o indispensável sono e a capacidade de relaxar.

Situações de violência infantil, *bullying*, divórcios ou maus tratos podem ser vividos com tal intensidade que se torna difícil ultrapassar a dor e a marca que deixaram. Estas emoções que não controlamos – como o medo, a mágoa e a tristeza –, ao longo do tempo, destroem a nossa qualidade de vida e limitam a liberdade de sermos felizes.

As pessoas que não conseguem ultrapassar as dificuldades do passado não são as mais fracas, mas sim as que mais marcadas ficaram pela dor ou pelo temor de certas experiências.