

SER FELIZ
todos os dias



CATARINA BEATO

SER FELIZ

todos os dias

um guia de felicidade para
pessoas imperfeitas

matéria·prima
edições



© 2018 Catarina Beato e Matéria-Prima Edições

Todos os direitos reservados

Incluindo os direitos de reprodução total ou parcial em qualquer suporte.

Matéria-Prima Edições

Av. Miguel Bombarda, 42, 1ºC

1050-127 Lisboa

geral@mpedicoes.com

www.mpedicoes.com

Título: *Ser Feliz Todos os Dias*

Autor: Catarina Beato

Revisão: Cristina Silveira de Carvalho

Concepção gráfica e paginação: Filipa Simões de Freitas / Lance Collective

Capa: Filipa Simões de Freitas / Lance Collective

Fotografia de capa: Fred Gomes / We Blog You

Fotografia da cinta: Pau Storch

Impressão e Acabamento: Cafilesa - Soluções Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-769-122-5

Depósito legal: XXXX/18

Há sempre estrelas
cadentes.



índice

- 13 O dia em que decidi ser feliz todos os dias
- 15 E para que serve este livro?
- 22 Afinal, o que é isso de ser feliz?
- 25 As perguntas que faço todos os dias: o melhor do meu dia
- 27 Perguntas diárias para ser mais feliz
- 29 Check-up inicial
- 30 Estão prontas? Vamos começar?

- 31 **ACEITAR**
- 33 O drama das expectativas
- 37 Só temos os limites que queremos ter
- 40 O erro essa imensa oportunidade
- 44 A felicidade não mora do lado de fora
- 47 A urgência de gostarmos de nós
- 50 A hora mágica
- 53 Não temos sempre razão
- 57 Amanhã não é tarde demais
- 60 O cérebro negativo
- 63 Gostarmos de nós
- 66 Seguir em frente
- 69 Os outros são o que são
- 72 Todos temos medo
- 75 Receber a maior das prendas: o presente
- 78 O que somos e o que dizem de nós
- 81 Pensar positivo

85	MUDAR
87	Construir a felicidade
90	O medo de mudar
93	O poder de fazer diferente
96	Se nada muda, mudamos nós
99	As quatro mosqueteiras da felicidade
101	Histórias de felicidade e mudança – Francisca Guimarães
104	O valor do que temos
106	Mente de principiante
108	Histórias de felicidade e mudança – Zé Maria Castelo Branco
111	O boicote
114	A importância de dizer não
116	Tratar de nós
119	Um inimigo chamado culpa
121	Amizades tóxicas
124	A verdade compensa
127	A vida no papel
131	AGRADECER
133	A importância da gratidão
136	A riqueza da vida
138	A única vida que temos
141	Gosto de ti
144	O lado negro da força
147	Tudo é cíclico
150	Redes sociais: o concurso da felicidade
153	Só é feliz quem sabe parar
159	Aprender a ser grata
162	Amar em qualquer circunstância
165	Celebrar as pequenas vitórias
168	Carta à adolescente que fui
171	Sorrir
175	Check-up final
177	HÁ SEMPRE ESTRELAS CADENTES

O DIA EM QUE DECIDI ser feliz todos os dias

Era o meu 24º aniversário. Voltava de uns dias como monitora num campo de férias. O meu dia de aniversário coincidia, uma vez mais, com a véspera de uma Sexta-Feira Santa. Passava pouco das 10 horas da manhã quando a minha tia Ana me ligou. Sempre gostei de fazer anos; comemorar o meu nascimento era algo especial que fazia com alegria. Quando vi o número da minha tia, achei que queria dar-me os parabéns. Adorava receber telefonemas e mensagens, saber que as pessoas se tinham lembrado de mim.

Atendi o telefone com um sorriso (talvez tenha sido neste dia que passei a detestar atender o telefone) e percebi pela sua voz que não era esse o intuito. Corri até ao motorista da camioneta e pedi, quase sem voz, que me deixasse sair. Apanhei um táxi e fui até ao hospital onde o meu pai estava internado há alguns dias, depois da terceira operação a um tumor, sussurrando para mim mesma que fosse mentira aquilo que já sabia ser verdade.

Quando vi a minha mãe, não precisei de palavras. Sei, porque me contaram, que gritei durante uns segundos, perdi a consciência, mas lembro-me de me levantar do chão, limpar a cara e amparar a minha mãe. A prioridade era tomar conta dela. Tinha-o prometido ao meu pai.

Antes de ir para o hospital (na última vez em que foi operado), chamou-me ao escritório (se fôssemos ricos, teria sido

à biblioteca) e explicou-me, ponto por ponto, como deveria agir no caso de ele morrer. Disse-lhe que não queria saber de nada. Ele voltava. De certeza.

- Anita, eu quero que ouças. Eu posso não voltar. E a tua mãe não tem cabeça para estas coisas. Ouve-me...

O meu pai morreu. Essa é a parte triste. Morreu no meu dia de anos. Essa é a parte confusa de gerir nos anos que se seguiram.

Nesse mesmo dia, fui buscar a carteira e os óculos dele, que ainda estavam no quarto onde vivera as últimas semanas. Remexi-lhe a agenda para rever a sua letra e percebi que tinha marcado férias de Verão, como sempre. Percebi que, apesar de todas as precauções e cuidados, o meu pai não tinha consciência de que ia morrer. Percebi, principalmente, que a vida acaba sem que tenhamos tempo para despedidas e últimos desejos.

Foi nesse momento que prometi tentar ser feliz todos os dias. Gastamos demasiado do nosso tempo, do nosso investimento pessoal e financeiro, a tentar fazer as coisas certas, a testar teorias para sermos felizes e fazermos o mesmo pelos nossos. Teremos sempre preocupações, frustrações e contrariedades várias. Dirão que são coisas de somenos, que valem nada comparadas com as verdadeiras desgraças, mas, nisto de gerir o nosso pequeno mundo, o que nos toca é que interessa.

Na verdade, ser feliz é uma opção. É procurar o melhor de cada dia, mesmo que tenha sido péssimo. É agradecer a saúde que temos. Às vezes, é apenas aceitar que não estamos bem. É procurar sentido no que nos acontece. É celebrar as pequenas vitórias. É saber reconhecer a mão amiga que nos apoia num momento difícil. Ser feliz todos os dias não é estar feliz todo o dia. Talvez por isso mesmo seja importante falar sobre expectativas, quando falamos de felicidade.

A morte do meu pai foi um acontecimento triste. Mas devo-lhe, para além de tudo o que me ensinou em vida, ter perce-

bido que valia a pena tentar ser feliz todos os dias. Porque o dia seguinte pode não existir; porque o dia que temos merece ser celebrado como uma dádiva. E porque sei, pela minha própria experiência, que há sempre estrelas cadentes, mesmo nas noites mais escuras (mais à frente vamos falar do que é isto das estrelas e de como eu aprendi a vê-las com um dos meus filhos).



E PARA QUE SERVE este livro?

Exactamente para relembrar esta lição de vida, tão simples e tão poderosa: nós podemos e devemos ser felizes todos os dias, nem que seja por um minuto, ao adormecer, ao acordar, ao permitirmo-nos contemplar a beleza que há à nossa volta, mesmo quando tudo parece ruir.

Dirão que há muitas formas de tentar procurar a alegria no dia-a-dia. Aqui apresento aquilo que funciona para mim e que costuma funcionar com muitas das pessoas com quem tenho a sorte de me cruzar. Aquelas que seguem o meu blogue sabem que sempre gostei de escrever, de tirar notas, tenho vários cadernos onde aponto frases, ideias e pensamentos. O meu primeiro diário foi escrito assim que o domínio das letras me permitiu, tinha sete anos. O *Dias de uma Princesa* é uma consequência dessa necessidade de escrever diariamente. Acredito que registar sensações, desabafos e memórias é uma ferramenta muito poderosa.

Quando iniciei o meu processo de mudança para perda de peso, o registo do que sentia foi fundamental. Escrevi o meu propósito várias vezes, li e reli o que tinha escrito, muitas vezes, para me lembrar da razão pela qual decidi tomar a decisão de ser mais saudável.

Mas faço-o também para as minhas decisões profissionais, ou na relação com os outros. Escrever ajuda-nos a arrumar as gavetas da cabeça, a ver quem somos “de fora”.

Costumo dizer que só encontrei o amor da minha vida, o meu marido, porque fiz uma lista, dei corpo ao meu sonho através das palavras escritas. Na altura, quando me fizeram essa sugestão, eu pensei: que parvoíce, apaixono-me e pronto. E explicaram-me melhor: escrever aquilo que queria de uma relação, de forma pormenorizada, assim quase ridícula, não era desenhar o homem que queria, era apenas o modo de perceber aquilo que eu queria. Percebi, enquanto escrevia a tal lista, que estava a desenhar-me a mim, a resolver-me, a perceber onde estavam as dores e as feridas que julgava curadas. Escrever sobre aquilo que queremos é assim como um compromisso connosco mesmos em não aceitar menos do que sermos felizes. Exigir ser feliz é uma forma de respeito por nós e também por quem queremos fazer feliz.

A lista ficou guardada, encontrada pelo meu filho maior, que se riu à gargalhada. Sei mais ou menos o que lá escrevi, sei o lugar onde a guardo, mas não preciso de a ler. Lembro-me dela quando olho para os miúdos. Quando ele me agarra para dançar. Quando ele me telefona apenas no instante em que sabe que é preciso mais do que letras. Quando os silêncios são confortáveis. Quando percebo o respeito que temos pelas coisas um do outro. Um dia jurei mil vezes que não queria voltar a apaixonar-me — nunca mais, porque doía demasiado —, mas ele mostrou-me que posso morrer de amor e ser a mulher mais feliz do mundo. Ao mesmo tempo.

Com o passar do tempo, e muito graças às leituras que fiz e às pessoas que me ajudaram, fui desenvolvendo ideias e questões que me ajudaram e continuam a ajudar. Num dia mau, volto a estas notas, elas mostram-me que já tive dias péssimos, seguidos de outros muito bons. A certeza de que há sempre

estrelas cadentes ajuda-me a levantar da cadeira e agir. Ajuda-me a tentar ser feliz todos os dias.

Por isso, fui resgatar os meus vários cadernos, puxei pela memória das muitas conversas que tive com amigos e profissionais de bem-estar, e tentei criar um conjunto de orientações que têm como objectivo ajudar todos os que, como eu, também se comprometeram com essa mudança, com esse foco no que a vida nos dá de bom.

Ao longo do livro, vão poder encontrar os temas com os quais me debato nesta tentativa diária de ser feliz; uns são muletas, outros são armadilhas em que caio. Partilho ainda algumas frases e histórias que me inspiram, percursos de pessoas que me fazem querer ser melhor e pedaços de informação que explicam cientificamente coisas que eu intuía sem saber.

No início deste livro, proponho-vos três questões, às quais gostaria que respondessem todos os dias, como forma de praticar a tentativa diária de ser feliz. No momento em que responderem a cada uma das perguntas, desliguem-se daquilo que vos rodeia. Tentem que seja um momento vosso. Assim como uma forma de meditação, fechem os olhos e respirem profundamente antes de escreverem a resposta.

Andamos sempre a correr. Parar é uma forma de repor o batimento cardíaco em valores normais — mais próximos daqueles que temos enquanto descansamos. Parar, mesmo com os olhos fechados, é uma forma de olhar para aquilo que nos rodeia. E talvez seja a única forma de olharmos para nós mesmas.

Aceitar, mudar, agradecer. São estes os ângulos nos quais assentei este livro. Demorei algum tempo a escolhê-los porque queria que fossem reais, dentro do que é a minha experiência; mas também que vocês, ao lê-los, se identificassem com estas palavras, não apenas como palavras, mas como conceitos e modos de vida.

O provérbio diz-nos que “o que não tem remédio, remediado está”. Quanto mais ouvia esta frase, menos entendia por que razão devemos aceitar as coisas para as quais não temos explicação. No meu caso, além de sentir que cada um dos meus filhos me fez crescer e conviver melhor com essa ideia, sinto que fui obrigada a aceitar à força contextos que, por muito que pense neles, nunca os vou saber explicar. E um dia, cansada de me sentir mal comigo mesma, deixei de querer saber tudo e passei à acção.

Aceitar não é apenas concordar. É, sobretudo, largar o que, não sabendo explicar, também não nos faz falta para seguirmos em frente. Só quando aceitei o que queria, o que não queria e o que desconhecia, consegui fazer as mudanças de que precisava. Esta necessidade de querermos saber tudo, obstinadamente, não é mais do que um modo de ficarmos paradas.

Mudar é a palavra que mais se me cola à vida. Não por terem sido muitas as vezes que mudei – não mais do que qualquer outra pessoa –, mas porque a minha mudança maior implicou uma reviravolta na vida e, sobretudo, na saúde. Depois de aceitarmos o que tem de ser aceite, mudar parece o mais lógico, o mais óbvio. Bem sei que nem sempre é fácil, que há sempre demónios que nos dizem que não merecemos o que a vida tem guardado para nós, que não somos dignas de coisas boas, mas é possível. E se é possível, não há porque não ser feito. As mudanças podem deixar-nos inseguras, com medo (eu mudo mas sempre em grande sofrimento), mas nem todas vocês têm de reagir como eu. Porque mudar também é um tempo de grande expectativa, de motivação para o bom que pode vir.

Agradecer é a forma que encontrei de me lembrar da sorte que tenho. Pode parecer uma coisa sem importância, algo que só os muito espirituais ou religiosos fazem, mas, não. Não sendo eu uma coisa nem outra, sinto que o facto de agradecer todos os dias — à vida, às pessoas que me acompanham *online*, à família e aos amores — me liga ao meu propósito, às coisas que quero. Dá-me uma visão mais clara do caminho que percorro e onde quero chegar. Todos os dias, depois de a casa estar mais calma, tiro 10 minutos para me lembrar do “melhor do meu dia” e respirar fundo, agradecendo, serenamente.

As perguntas que estão neste livro têm o propósito de nos fazer pensar em nós. No que queremos, como queremos, no que somos e no que queremos vir a ser. Algures nesses pensamentos, guardem, um minuto que seja, para agradecerem. Sobretudo a vocês mesmas, por estarem, acima de tudo, a fazer algo em proveito próprio, que também vai beneficiar quem vos rodeia.

Espero que estes três caminhos, que nasceram da minha experiência, vos ajudem a encontrar o vosso. Fazermos por nós é o melhor que podemos fazer, até mesmo pelos outros.

Aceitar, mudar, agradecer.