





Rafaela Brito

# Alema de Mim



**Título Original:** Além de Mim

**Autora:** Rafaela Brito

**Copyright** © Rafaela Brito

**Copyright** © Editora Nova Geração

**Coordenação Editorial:** Tânia Roberto

**Edição:** Iara Andrade

**Revisão:** Rita Félix

**Coordenação de Marketing:** Iara Andrade

**Design Interior/Diagramação:** Tânia Roberto

**Design de Capa:** Cláudia Candeias

**Marketeer:** Iara Andrade

**1º Edição:** agosto de 2024

**Acabamento/Impressão:** Líberis

© 2024

Todos os direitos reservados.

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem prévia autorização.

Este livro contém conteúdos para adultos.

Esta é uma obra de ficção. Nomes, personagens ou acontecimentos são fruto da imaginação da autora ou usados de forma fictícia e qualquer semelhança com pessoas e acontecimentos reais é mera coincidência.

[Instagram.com/editoranovageracao](https://Instagram.com/editoranovageracao)

[Facebook.com/editoranovageracao](https://Facebook.com/editoranovageracao)

**Depósito Legal:** 535662/24

**ISBN:** 978-989-9166-69-1

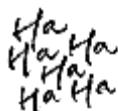


*Dedico este livro a todos os que lutam pela saúde mental. A todos os que amam. A todos os românticos incuráveis. E mãe, pai, família... lamento a linguagem menos própria deste livro.*



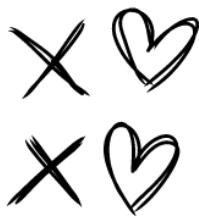
## **Aviso de Gatilho**

Perturbação Obsessivo-compulsiva; Álcool; Tabaco; Linguagem sexual e inapropriada a menores de dezoito.



M+V





## CAPÍTULO 1

*Margarida*

**M**ais um cigarro.

Daqueles que fumamos à espera de que as merdas se resolvam, mas não acontece. Tudo permanece igual, tal como antes. Aquele pequeno momento de prazer, enquanto o fumo sai pela boca e se espalha pelo ar, podia valer a pena, mas não vale. Logo a seguir já estou com a cabeça inundada por mil e um pensamentos. A única diferença é a degradação da minha saúde e a perda de minutos de vida. Ainda assim, o cigarro é aquele vislumbre de esperança de alcançar uma calma que não existe em mim. Procuro-o como se estivesse à procura do pote de ouro no final do arco-íris. Mas simplesmente, ele não aparece.

Tenho noção disso, mas aquele cigarro aparenta ser a única solução, quando chorar já não é um alívio. De que adianta estar em desespero entre as lágrimas que me escorrem pelo rosto? Nada que faça me consegue reconfortar.

Os momentos em que estou sozinha dividem-se, maioritariamente, entre chorar e pensar. Não se podem desligar os pensamentos? Não pode existir um botão de emergência para utilizarmos quando estamos em desespero? Para desligarmos a mente só um pouco para usufruirmos da paz? Parece que não. Até posso passar um dia na cama, que perco muitas calorias só pela velocidade dos pensamentos. Descarrego na comida, nos cigarros e num belo copo de vinho.

Estou a mentir ao afirmar que é só um copo. Quando abro a garrafa, tenho de a terminar, porque o convite é sempre a mais um copo. O poder do vinho é incrível porque a minha imaginação voa e viaja por lugares bons, como um motel em que me encontro a despir a roupa e a desfrutar de mais uma noite de sexo. Algo que não faço há algum tempo. Nem sinto falta. Quero dizer, sinto, mas para isso é que servem os vibradores que tenho na gaveta da minha mesa de cabeceira. De qualquer forma, o vibrador não substitui por completo aquele calor masculino, o suor a escorrer pela testa enquanto dá mais uma investida dentro de mim e as minhas unhas arranham as suas costas. Contudo, o vibrador permite sentir-me bem e satisfeita. Por instantes pelo menos.

Hoje foi mais um dia de merda, em que a minha mente me levou ao limite. Estou de rastos. Arrumei a cozinha pela quarta vez e quero tomar outro banho, não sei porquê. Na verdade, até sei, a minha mente diz-me que se não o fizer, algo de mal vai acontecer.

Só quero ser feliz, mas parece que isso não é possível. No meu corpo, a felicidade são momentos instantâneos de (muito) curta duração, mas acreditam, quando me sinto bem, desfruto. Não sou negativa ao ponto de desconfiar da alegria e dos momentos felizes — *Oh, sou sim.*

Acabo o meu cigarro, apago-o no cinzeiro e fecho a janela. Vou à despesa, tiro um pacote de batatas e deito-me no sofá. Sofá, manta e batatas fritas. Tudo o que eu preciso depois deste dia.

Hoje trabalhei — horas a mais — e cheguei a casa muito stressada, irritada e com vontade de chorar. Chorei durante o meu duche quente, onde procurei os motivos para a tristeza. A minha sorte é que gosto do que faço, mas existem alturas em que tenho a cabeça a explodir e só quero ir para a cama. Trabalho numa agência de *marketing*, sou diretora criativa (fui promovida para este cargo há pouco tempo e estou muito feliz por isso).

Vivo em constante conversa com a minha mente, que me prende os braços e faz com que realize tudo o que ela deseja. Só quero dias bons, floridos e solarengos, mas raramente assim o são.

Acredito sempre que amanhã será um dia melhor, e pode ser que seja, mas por hoje vou navegar entre batatas fritas e séries até adormecer.

Normalmente, o sono custa a chegar, mas, por vezes, pensar custa-me tanto que acabo por me deixar sucumbir pelo cansaço. É como se corresse umas quantas maratonas, daquelas que nos deixam o corpo dorido. Neste caso, o que fica dorido é o meu coração.

Será que devia ligar a alguém?

Será que devia ir fazer *swipe<sup>1</sup>* no *Tinder*?

Será que devia ir procurar inspirações de *marketing*?

Esqueçam. Não tenho forças.

Pouso o pacote de batatas ao meu lado e agarro no telemóvel.

Até queria divertir-me um pouco, mas de que vale agora? Não vou convidar ninguém para vir cá a casa e não me apetece tomar cafés para “conhecer” alguém. Se fosse para me divertir, tinha de ser algo sem conhecer muito a pessoa. Além disso, tenho de ter em conta que tenho um filho, o meu Francisco, que está a dormir lá em cima, no seu quarto. E sim, sou mãe solteira. Felizmente, porque continuar com o terrível/traidor/tóxico pai do

---

<sup>1</sup> NDR. Ato de deslizar para a direita ou para a esquerda, na aplicação *Tinder*, com o intuito de aceitar ou rejeitar pessoas.

meu filho seria um alongar da nossa infelicidade mútua. E o pior é que ainda tenho sentimentos por ele. O meu coração não sabe tomar decisões corretas.

Olho em redor e vejo que tenho o cortinado torto. Não me quero levantar só para o endireitar. Continuo a olhar para ele e começa a saga de pensamentos.

Se eu não for endireitá-lo, algo de mal vai acontecer ao meu filho. Tenho a certeza.

É mentira, Margarida! Tu sabes que isso não é real.

Levo as mãos à cabeça, como que pedindo para parar de pensar em coisas sem sentido.

E lá vou eu. Levanto-me e endireito o cortinado. Observo e volto a endireitar. Ainda não está perfeito. Ajeito-o para ficar mesmo direito, abro as cortinas, volto a fechar, abro novamente e volto a fechar. Repito oito vezes.

Ficou perfeito agora. Acho eu. Apago as luzes e corro pelas escadas acima, até chegar ao meu quarto, para fugir daquelas cortinas ridículas e *tortas*.

Estou a enlouquecer. Devia parar de faltar à terapia.



M+V





## CAPÍTULO 2

*Margarida*

Hoje não vou fumar.

Não sei, a minha mente diz-me que não o devo fazer. *Devias ter dito mais cedo, cabra.* Daqui a pouco, já sei que ela muda de opinião e estarei — felizmente — com um cigarro na boca. Estou ansiosa e a minha cabeça está a mil. Tenho mesmo de me levantar da cama, são horas de ir tomar um duche, vestir-me e comer um bom pequeno-almoço (ou apenas beber uma caneca enorme de café).

Ontem dormi mal. Apesar de toda a minha ansiedade, não é comum ter insónias. Adoro dormir, porque são as horas em que sinto alguma paz, em que não penso e que estou em descanso total (exceto quando tenho pesadelos). Tenho vontade de faltar ao trabalho e ficar a ver séries. *Lá estou eu a querer fugir da realidade.*

Levanto-me da cama e vou à casa de banho. Lavo o rosto para acordar, mas passo-o por água oito vezes, porque é o ritual que faço todas as manhãs. Tenho medo de um dia acordar e o Francisco não estar a respirar. As minhas mãos começam a suar assim que penso nesta possibilidade. Então tenho de fazer tudo o que está ao meu alcance para evitar que isso aconteça. O medo de que ele morra atravessa todo o meu corpo, causando-me múltiplos pensamentos e vontades de fazer todos os rituais, repetir e repetir até sentir que vai tudo correr bem. Assim que termino, o nó na garganta começa a desfazer-se, finalmente.

De seguida, tomo um duche morno que me conforta e que me acorda. Confesso que este é um dos momentos mais relaxantes do dia. Deixo o meu filho continuar a dormir até me despachar. Ele tem um mau acordar e quanto mais tempo dormir, melhor.

O meu Kiko tem três anos. É um menino lindo, de pele dourada, com umas bochechas rosadas e irresistíveis, cabelo encaracolado castanho e uns olhos verde-claros num tom entre o céu e o mar. Amo-o muito, apesar de sentir que, por vezes, não sou a melhor mãe do mundo. Quero dar-lhe muito mais do que dou.

O Francisco não foi planeado. Posso afirmar que a existência dele é a razão pela qual o Dário, o meu *ex-namorado*, quis acabar a relação comigo. Quando descobri que estava grávida, aos vinte e quatro anos, não consegui pensar em abortar. Eu queria este filho e já o amava, mesmo ainda na minha barriga. Ele não suportou o facto de eu querer ficar com o bebé e afastou-se de mim, para sempre. Eu fui atrás dele e tentei, meses e meses, que ele voltasse. Aparecia na sua casa a implorar para que voltássemos a tentar. Enviava mensagens, constantemente, e textos enormes a realçar o nosso amor e tudo o que passámos juntos. Lembro-me que os escrevia com os olhos inchados de chorar, mas cada vez que enviava a mensagem, uma esperança caía sobre o meu corpo. Gastava muito dinheiro em presentes e procurava saber se ele estava bem. Pensava mesmo que podia conseguir fazê-lo voltar. Mas ele rejeitou todas as minhas investidas.

Acreditava numa família feliz com ele. *O quanto iludidos somos quando estamos apaixonados?*

O Dário é um pai horrível. De vez em quando, lembra-se de ligar para combinarmos um encontro para ver o Kiko. Finge preocupar-se com o filho e paga a pensão de alimentos (ao menos nisso, é assíduo). Eu não quero saber da *pensãozinha* dele, tenho dinheiro para sustentar o meu filho e uma ajuda incrível da minha família. O mínimo que ele podia fazer era ser um pai presente.

Os sentimentos que ainda nutro pelo homem que me partiu o coração é que continuam a ser um problema. Quando estou com ele perco-me sempre.

Visto umas calças largas de alfaiataria vermelhas, uma *t-shirt* branca e calço uns ténis brancos. Por cima, vou colocar um sobretudo primaveril cor-de-rosa. Apesar do meu *mood* cinzento, adoro vestir-me com várias cores. Penteio o meu cabelo ruivo, curto e liso com franja. Ponho uma máscara de pestanas para realçar os meus olhos verdes e um *gloss* para criar um brilho. Como se costuma dizer, a depressão tem vários rostos e eu sou o rosto feliz, sensual e elegante. Sou ótima a disfarçar todas as emoções que sinto. As vezes que representei papéis nas peças de teatro nas festas de Natal da escola, em criança, devem ter servido para alguma coisa.

O cantar dos pássaros entra pelo meu quarto, através da janela, e isto é uma das razões para me sentir mais alegre pela manhã. A outra é o pequeno-almoço. As minhas torradas e o café fazem com que acorde e tenha um pouco mais de vontade para enfrentar o dia. Para uma pessoa como eu, com perturbação obsessivo-compulsiva, cada novo dia é um desafio. Um grande desafio.

Desço as escadas do meu apartamento *duplex* para ir para a cozinha *open-space*. Coloco duas fatias de pão na torradeira, enquanto preparo o café

na cafeteira e penso no pequeno-almoço que vou fazer para o meu filho. Um as panquecas de banana com o formato do *Mickey* parecem-me uma boa opção.

Adorava descer as escadas e sentir, de imediato, o aroma a café e a pão torrado, mas morar apenas com o meu filho continua a ser o melhor para mim.



As nuvens dançam pelos céus e o sol ainda não apareceu, algo que não ajuda alguém que já vive dentro de uma tempestade interminável. Apesar de adorar as estações frias, gosto de um bom sol, mesmo que seja no inverno. Preciso da sua luz para me renovar e sentir-me mais bem-disposta.

A primavera está a chegar, por isso, espero que os dias de sol se tornem mais recorrentes.

O Francisco está feliz, acordou bem-disposto, porque dormiu muitas horas. Comeu as suas panquecas nutritivas e bebeu um sumo de laranja. Vou levá-lo para a creche e isso entusiasma-o. Ele adora estar lá.

Após deixá-lo, um pouco de trânsito depois, chego ao meu destino. Entro no edifício onde a agência se situa, subo o elevador e vou para o escritório da minha equipa, cumprimentando-os com um sorriso gigante. Repito: *sou ótima a disfarçar*.

Sento-me na minha secretária e tenho logo vontade de beber mais um café, mas tenho de me controlar.

— Então, colega?

Lá vem o André e, assim que oiço a sua voz, reviro os olhos. Às vezes não sou tão boa a disfarçar, confesso.

— Diz.

— Vamos lá fora tomar um café e fumar um cigarrito?

— Não. Acabei de chegar.

Ele leva a mão à cabeça para coçar o seu cabelo preto curto, como se estivesse atrapalhado.

— E chegaste bem-disposta, pelos vistos. — Ri-se.

— Deixa passar pelo menos uma hora e já fico mais bem-disposta, está bem coleguinha? — atiro com ironia.

— Como adoro esse teu feitio. Espero que quando fores tomar café te lembres de mim.

Pisca-me olho e vai-se embora.

Não, ainda não é desta, André, mas adorei o *look*: umas calças formais beges e um *pullover* de malha verde, sobre uma camisa branca. Esmerou-se.

Diria que grande parte do seu horário laboral é passado a atirar-se a mim. Um vezas até gosto, outras sinto que apenas já enjoei. Gosto de homens que me desafiem e que não estejam garantidos. No caso do André, sei que se estalar os dedos, ele está na minha cama. E isso não me conquista, muito pelo contrário, só me afasta. Contudo, algumas das suas provocações têm graça. Sou solteira e estas picardias sabem bem.

Até me apetecia um cigarro, mas acabei de entrar no escritório. Sento-me na cadeira e ligo o computador. Oh, foda-se, apercebo-me que não me apetece nada trabalhar hoje.

Pego no meu telemóvel e faço scroll pelo *Instagram*. Recebo uma notificação no *WhatsApp* que me faz sorrir. É o grupo das minhas amigas, somos quatro e elas são doidas. Seria uma boa ideia se elas fossem lá a casa hoje ou se saíssemos para espairecer.

Nós não combinamos coisas só à sexta-feira ou ao sábado, somos livres e se tivermos de dormir menos, vamos fazê-lo. Ontem a minha mãe pediu-me para ir buscar o Francisco hoje e levá-lo para a Ericeira, por isso, combinar isto com elas calha bastante bem. O meu filho adora ir para a Ericeira, estar com os avós e com a... tia, mais conhecida como a minha irmã.

**Cristina:** Hey, girls.

**Eu:** Miúdas!

**Irene:** Como é?

**Josefa:** Ainda bem que enviaram mensagem. Estou um caco hoje.

(A Josefa é a dramática do grupo, mas, em simultâneo, enrola-se com tudo o que mexe. O problema não é esse! Ela enrola-se, mas apaixona-se, não percebe o conceito das *one night stand*<sup>2</sup>.)

**Cristina:** Pronto, Josefa, quem é que te partiu o coração, desta vez?

**Josefa:** Não gozes Tina! Estou louca! Eu acho que me estou a apaixonar pelo meu supervisor. Porra, ainda não estou nem há dois meses nesta empresa.

**Irene:** Como é que isso está a acontecer?

**Eu:** Josefa, estava mesmo a precisar das tuas telenovelas. Que tal encontrarmo-nos hoje à noite na minha casa?

**Cristina:** Estou in!

**Josefa:** Não é uma telenovela e, sim, estou lá!

---

<sup>2</sup> NDR. Encontros de uma noite.

**Irene:** Levo as bebidas!

**Eu:** Encomendamos comida italiana?

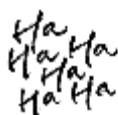
**Cristina:** Parece-me bem!

**Eu:** Boa! Deixem-me apenas confirmar se a minha mãe sempre vai ficar com o Francisco.

A conversa continuou uma animação, mas tive de parar, porque precisei de me reunir com a equipa de *marketing* para ver como estão a correr as campanhas e a comunicação.

Eu e as minhas amigas conhecemo-nos há muitos anos. Andámos no mesmo colégio até ao fim do secundário. Seguimos caminhos muito diferentes no que respeita a áreas, mas não nos largámos. A Josefa é contabilista, a Cristina é gestora de recursos humanos e a Irene é professora de *yoga* e pilates.

Tento concentrar-me no meu trabalho e começo a sentir-me melhor. Afinal, é isto que gosto de fazer e mesmo que, por vezes, não tenha vontade de vir para o trabalho, acaba sempre por compensar. Quando estou concentrada a usar a minha criatividade, consigo afastar os pensamentos intrusivos que invadem a minha mente constantemente.



M+V





## CAPÍTULO 3

*Margarida*

— **Q**ueres almoçar comigo hoje? — pergunta o André que se encontra ao lado da minha secretária a interromper o meu trabalho.

— *Nope.* — Ajeito a franja com os dedos enquanto me viro para ele. — Trouxe almoço e vou almoçar aqui com os colegas.

— Certo.

O André vai-se embora e confesso que achei estranho que ele não tenha insistido mais um pouco. Eu sei que sou rude, mas ele é mesmo muito chato comigo. Além de que parece ser um mulherengo e, quando eu perco a paciência, não há volta a dar. Olho para ele de relance enquanto se desloca para a porta. *Talvez, neste momento, te tenhas tornado um pouco mais interessante, André. Talvez.*

Volto a concentrar-me no trabalho, apesar de sentir alguma fome. Até me apetece comer *fast food*, mas não importa, trouxe a minha marmita. Na realidade, quando é que não me apetece comer algo que não tenha sido eu a cozinar?

Adoro comer fora e diria que o meu *guilty pleasure*<sup>3</sup> é mandar vir comida. Gosto muito que a comida chegue quente e maravilhosa a minha casa, para mim e para o Kiko. Porém, embora eu coma comida pouco saudável e afogue as minhas mágoas em tudo o que faz mal, faço-o longe do meu Francisco. Certifico-me que ele tem uma alimentação bastante nutritiva e saudável. Afinal, apesar de não conseguir cuidar de mim, consigo cuidar do meu bebé. Ou será que não consigo? *Lá está a minha mente a pôr dívidas em tudo o que faço.*

Levanto-me, agarro na minha mala, saio do escritório e desço o elevador. Encaminho-me para a saída e vejo o André ao lado da porta da empresa a fumar um cigarro. Acendo o meu e deixo o fumo sair-me pela boca como se os problemas e pensamentos fossem com ele.

— Hey — cumprimento.

<sup>3</sup> NDR. O *guilty pleasure* é quando gostamos de algo que não é tido em muito boa conta.

— Falaste comigo há cinco minutos.

Wow.

— Estás chateado?

— Não, só acordei mais desanimado hoje e queria um almoço que me animasse. — Aproxima-se e lança o fumo para o lado, depois de dar um trago no cigarro.

— A minha marmita pode esperar pelo almoço de amanhã, no frigorífico.

— Quer dizer que vais almoçar connosco?

— Connosco?

— Sim, como não aceitaste, fui pedir à Joana.

— Quem?

Apago o cigarro, rapidamente, e volto para dentro.

— Margarida!

— Sim?

— Não vens connosco?

— Não, já tens companhia. Diverte-te.

E vou-me embora em passo rápido para ele não me voltar a chamar. *Porque é que ele atira as setas de cupido a todas?* Não vou almoçar com ele, nem hoje nem nunca. Que desfrute da nova companhia. Não sou um produto de um folheto de supermercado em que é só folhear e escolher.

Agora apetece-me outro cigarro só pelos nervos que sinto. Parece que fui uma tentativa falhada e ele foi a correr tentar outra. Além disso, a Joana não é da nossa empresa, é uma pessoa que ele conheceu de uma organização que está inserida no mesmo edifício que a nossa. E porque é que estou com esta conversa? O André é um chato e um mulherengo. Se quisesse algo com ele, seria apenas sexo. Pura satisfação de desejos. E mesmo assim, não gosto de me envolver com mulherengos, ainda que seja algo passageiro.

Se ele pensa que vou fazer parte da sua coleção de mulheres, está muito enganado. Não sei a razão para ficar tão chateada, até porque se estivesse com aquele *gajo*, não seria exclusiva. Estou só a ser ridícula.



Vou ter uma reunião com a CEO, a Ana, e mais alguns diretores da empresa. Ela pretende partilhar novidades e acredito que possa ter que ver com o facto de estar grávida. Provavelmente, vai tirar licença de maternidade, em breve.

Tiro um café na máquina automática e subo o elevador para o andar da agência. Entro na ampla sala de reuniões, com uma mesa longa no centro,

iluminada pela claridade que vem das janelas do piso ao teto. A Ana está virada para o quadro, em frente à mesa, enquanto bebe um copo de água.

— Olá, Ana — cumprimento, provavelmente a interromper os seus pensamentos.

— Olá, Margarida! — cumprimenta-me com entusiasmo. Está vestida com um vestido de malha justo bege que realça a sua barriga. — Senta-te à vontade, vamos esperar pelos restantes.

Sento-me numa das muitas cadeiras e termino de beber o meu café. Começam a chegar mais diretores. Ainda não me habituei ao facto de ser diretora criativa e ter de participar em reuniões como estas. Abro o meu bloco de notas e preparamo-me para a reunião.

Passados uns minutos, já chegaram todos os outros e estamos preparados para começar.

— Boa tarde a todos, vamos dar início a esta reunião. Como sabem, esta não é uma reunião rotineira para fazermos um balanço do trabalho desenvolvido até agora. Por isso, vai ser de curta duração. Sei que todos têm imenso trabalho para adiantar. — Ela olha para nós e prossegue. — Também sei que muitos esperam que vá anunciar a minha licença de maternidade, mas não é apenas isso.

*Como assim?*

— Eu quero tirar a licença de maternidade, mas também quero afastar-me durante algum tempo. Pelo menos um ano. Quero acompanhar a minha família de perto e quero fazer outras coisas.

O choque passou por todos os rostos, que estão à volta da mesa, até alguém quebrar o gelo.

— É compreensível, Ana — comenta a Filipa, diretora geral, com um sorriso tranquilizador.

— E quem te vai substituir? — questiona o diretor financeiro, o Marco, sempre muito nervoso e despachado.

— O meu irmão mais novo, o Valentim. Como alguns de vocês sabem, ele é co-fundador da agência, mas permaneceu noutros projetos fora do país e esteve a aprofundar estudos em áreas de que gosta. Ele nunca se desligou da empresa, sempre me ajudou. Basicamente, agora vou eu ausentar-me. Conto com todos vocês para o ajudarem a ambientar-se, sendo que ele trabalhou sempre à distância. Alguns de vocês nem o conhecem.

— E vais afastar-te mesmo? — pergunta a Filipa.

— Por enquanto, sim, pelo menos um ano. Foi o tempo que pedi ao meu irmão para ficar cá de forma fixa. Ele é quase como um Co-CEO.

— Em tudo o que precisares, estamos aqui. Podes ir descansada — adianto.

— Obrigada, Margarida. Daqui a uma semana vai estar cá o meu irmão. Ainda vou estar presente para o apresentar a todos vocês e ambientá-lo.

Todos assentimos e ela olha para mim.

— Margarida, o meu irmão tem imensas ideias para determinadas campanhas. Ele adora a parte criativa. Peço-te que lhe dê alguma abertura nesse sentido.

*Oh, não.*

— Claro — assinto, como se adorasse que o CEO se metesse demasiado no trabalho de *marketing*.

— Quando eu voltar, se ele continuar a adorar o teu departamento, pode ser que comece a trabalhar mais convosco, no *marketing*. Apesar de que, depois desse tempo, deverá querer voltar para a Irlanda.

— Combinado. As ideias dele serão bem-vindas.

*Desde que não venha com uma energia de “as minhas ideias é que são boas” está tudo bem.*

A reunião continuou, mas não por muito mais tempo. A Ana quer ter o seu tempo para se dedicar à maternidade e é compreensível. Com certeza que pode ficar descansada com a chefia do próprio irmão.



Abro e fecho a janela do *PowerPoint* oito vezes. Surgiram imagens na minha cabeça de que a minha mãe ia morrer. Assim que abri o documento, senti que tinha de o fechar e abrir novamente. É um sentimento profundo, que se agarra à minha mente, como se fosse acontecer algo e tudo dependesse da minha ação. *Eu preciso de salvar quem amo.*

Ainda não me sinto bem. Parece que tenho de abrir e fechar mais vezes.

Quando era mais nova, lembro-me que precisava de ligar e de desligar o interruptor da luz do meu quarto quatro vezes para me sentir melhor. A mente dizia-me: “*Faz isto para nada acontecer aos teus pais*”. Aquilo era estranho, mas muito normal para mim. Passava a vida a conversar com a minha própria mente e a fazer o que ela me pedia.

Agora em adulta continuo a fazer o mesmo, mas em dobro. Eu sei que provém da perturbação obsessivo-compulsiva, mas algo em mim me obriga a agir para correr tudo bem.

Preciso de sair daqui, este *PowerPoint* está a dar-me dores de cabeça. Só me apetece continuar a abri-lo e a fechá-lo. Preciso de apanhar ar.

Olho para outras pessoas e penso que deve ser bom ter uma vida sem rituais. Não conheço o que se passa dentro das suas cabeças, mas desejava

que os meus problemas fossem resolvidos com soluções normais e práticas e não tivesse numa constante luta com a minha própria mente. Todos os anos, todos os meses, todos os dias, os meus problemas são os mesmos. O meu corpo sente-se fraco, a minha mente confusa e todas as manhãs procuro uma razão para me levantar quando parece que o melhor é ficar na cama. Não sei relaxar, estou num estado de alerta permanente como se, a qualquer momento, fosse perder quem mais amo. Para isso não acontecer, tenho de fazer todos os rituais e mais alguns. Às vezes, quero esquecer tudo, mas nada do que faça, se torna um remédio para que a minha mente me dê tréguas.

Levanto-me, de súbito, e vou para o elevador como se estivesse a fugir de um monstro.

Por vezes esqueço-me que fugir não é possível — este monstro vive dentro da minha mente e ninguém me pode salvar dele. *Ou serei eu o monstro, uma fraude, uma pessoa que mostro ser e não sou?*



M+V





## CAPÍTULO 4

*Margarida*

**A** credito que há quem olhe para a minha vida e pense: ela tem tudo o que quer, porque é que está sempre tão deprimida? A verdade é que podemos ter tudo, mas se não tivermos saúde mental, não conseguimos ser felizes.

Assim que pude, liguei à minha mãe e ela confirmou que ia mesmo buscar o Francisco. A meio da tarde, após a reunião, a angústia apoderou-se de mim. Só me apetecia fugir — isto é, fugir de mim mesma — e gritar. O pior é que nunca sei o motivo. Quando fui apanhar ar depois da minha crise, fiquei lá fora algum tempo. Acendi a porcaria de um cigarro, como se fumar me trouxesse uma resposta sobre a razão para me sentir assim.

Eu já devia saber que o tabaco não me dá resposta nenhuma e que aquele alívio é momentâneo — como uma *one night stand* após um término de uma relação. Todos sabemos que ninguém esquece o ex-namorado só por experimentar outro homem. Mas ajuda! Quando termino o cigarro, sinto-me ainda mais melancólica do que antes, mas com mais dificuldade em respirar. *Boa, Margarida, a tua vida é tomar más decisões.* Os coaches têm razão quando dizem que os vícios são negativos (é isso que eles dizem?), mas *sorry not sorry*<sup>4</sup>, quero continuar a tê-los senão a minha vida afunda-se cada vez mais e não há boia que me salve.

Quando, finalmente, chega a hora de sair do trabalho, despacho-me a arrumar e a despedir-me dos meus colegas. Saio, vou buscar o Francisco à creche e vamos às compras para não faltar nada para logo. Agora sim, a luz reacende em mim assim que abraço o meu filho. Olhar para ele é um analgésico que me alivia a dor rapidamente. Este vício, o de amar o meu menino, é aquele que sei que posso ter e é o que me faz sentir melhor.

Logo que chego ao supermercado, quero fugir, porque aquelas lâmpadas brancas encandeiam os meus olhos cansados. Apresso-me a ir para a

<sup>4</sup> NDR. Esta expressão representa uma falta de arrependimento.

secção dos vinhos. Hoje todo o álcool é pouco. Preciso das minhas amigas, de comida e de vinho. *E de sexo*. Mas a última parte vamos excluir e fingir que não há vontade.

Podia ter uma noite de sexo louco com o André, mas ele não é assim tão atraente para ter a honra de me tocar. Além disso, é um mulherengo.

Permaneço, pelo menos, um minuto a observar os vinhos e sei que o terror da indecisão vem aí. Agarro num rosé de que gosto e, quando vou deixá-lo no carrinho de compras, a minha mente inunda-se de pensamentos. *Eu sabia que isto ia acontecer*. Coloco a garrafa no carrinho, tiro, volto a pousar. Enquanto repito o processo, o Kiko ri-se e eu distraio-me. Perdi-me na contagem. A minha frequência respiratória altera-se, sou preenchida por uma sensação ofegante no peito. A garrafa que tenho na mão torna-se húmida, pelos suores que me percorrem. Se eu não repetir o ritual, o meu filho vai parar de respirar, ele vai morrer e as imagens do sangue a escorrer pelo seu rosto inundam a minha mente. Sinto o vômito a querer subir pela minha garganta. Fecho os olhos para respirar fundo. Preciso de repetir o ritual. Volto a pôr a garrafa de vinho na prateleira. Agora não sei se devia escolher este ou outro.

A confusão aumenta ao olhar para as garrafas e escolho outra, de forma a tranquilizar a minha mente em relação à segurança do Kiko. Contudo, não é isso que acontece, o alívio esperado não chega. Assim que escolho outro vinho, não me sinto descansada, não parece certo optar por este. Volto à escolha inicial. Não, isto não me parece correto, algo vai acontecer. Volto a colocá-la na prateleira. O meu batimento cardíaco acelera, o meu corpo continua a suar e sinto-me a arder. Mais uma vez, quero fugir.

*Porque é que vir às compras é sempre horrível para mim?* Os pensamentos entram como flechas no peito e fazem-me desmoronar. Preciso de respirar fundo, estou em público e está aqui o Francisco. Sorrio para ele, enquanto o meu batimento cardíaco está a uma velocidade que não parece real. Engulo em seco, enquanto as lágrimas escorrem pelo meu rosto sem a minha autorização.

Escolho a garrafa de vinho que quero, coloco no carrinho e tiro. Repito o processo, mas volto a perder-me na contagem quando vejo uma senhora a aproximar-se. Foda-se. Quero vomitar. Disfarço, volto a admirar a prateleira enquanto ponho a garrafa no sítio e espero que a senhora se vá embora. Preciso de repetir isto tudo outra vez para salvar o meu bebé. É mentira, Margarida. A tua mente está a mentir-te. Não acredites em nada. Quando a senhora se vai embora, volto a pôr a garrafa no carrinho, tiro e repito as oito vezes. Suspiro e sinto-me mais aliviada. O Francisco não vai morrer.

Saio dali, quase a correr, empurrando o carrinho de compras. Depois de conseguir recolher tudo o que preciso, vou para a caixa. Finalmente, posso

respirar fundo, está tudo bem e nada vai acontecer. Faço o pagamento e vou-me embora muito rápido. A minha mente assombra-me, mas eu afasto os pensamentos. Fujo deles como se pudesse deixá-los pelo caminho. *Se isso acontecesse seria perfeito, não seria?*



Sento-me no sofá com um copo de vinho branco fresco enquanto saboreio uns queijos. O salgado de uma das fatias provoca-me uma onda de prazer e de sede em simultâneo, que combato bebendo um pouco do meu copo. Após um duche quente, sinto-me relaxada dentro do meu vestido preto, acetinado com uma camisola de malha de riscas pretas e brancas por cima.

Oiço os desenhos animados na televisão, que enchem a sala de alegria, enquanto o Francisco os vê e brinca com a mini cozinha de madeira. Estou a navegar na minha mente enquanto observo o meu filho de bochechas rosa-das, quando o som da chave a rodar na fechadura me interrompe.

— Olá, minha filha!

A minha mãe entra pela porta da casa — porque eu entreguei-lhe a cópia da chave para entrar sempre que quiser — com um sorriso radiante. Está vestida com uma saia preta justa até aos joelhos, uma camisola de malha cor-de-rosa com decote, um lenço, com vários tons, no pescoço e um sobre-tudo preto. As suas botas de salto alto a baterem no chão, relembram o quanto aconchegante é este som, despertando memórias de quando era criança.

— Mãe! — Saio do sofá e abraço-a, enquanto o Francisco também corre para abraçar a avó.

O seu abraço é como oferecer um bolo cheio de açúcar e *chantilly* a alguém viciado em doces, que ficou semanas sem tocar neles.

— Como correu o dia? — pergunta enquanto agarra o Kiko no colo.

— Correu bem mãe. As minhas amigas vêm aí. — Sorrio.

— Ótimo, Margarida! Posso ficar com o meu neto até ao fim de semana, certo? — pede com um sorriso. — Esta semana não tenho consultas, tirei férias.

— Claro que sim, mãe. Ele adora estar com vocês na Ericeira. — Andamos até à sala e guardo os brinquedos preferidos do Francisco na sua mochila. — O pai?

— Estava cheio de trabalho hoje, querida, então ficou por casa à espera do netinho — diz a última parte com voz de bebé e beija a bochecha do Kiko.

O perfume floral da minha mãe espalha-se pela casa e, como por magia, o conforto e a proteção instalam-se no meu lar.

— Obrigada por tudo, mãe.

O meu pai é gestor de *e-commerce* e trabalha maioritariamente em casa. A minha mãe é psicóloga, dá muitas consultas *online*, mas também tem o seu consultório na Ericeira. Não foram precisos demasiados indícios para que ela percebesse, desde cedo, a minha perturbação obsessivo-compulsiva. Ela confiou, e confia, a minha saúde mental a duas profissionais que ela adora: a minha psicóloga e a minha psiquiatra. Não tenho agendado consultas e, confesso que, estou a fugir de as ter. Um dia, elas vão contar à minha mãe, tenho a certeza.

Ela dá-me um beijo carinhoso na bochecha.

— Manda um beijinho às miúdas. Quando elas quiserem, podem ir lá a casa. São sempre bem-vindas!

— Claro que sim, mãe. Obrigada!

— Vou andando para jantarmos cedo, em princípio vamos jantar fora com o teu pai e com a tua irmã.

— Como é que ela está?

— Está bem, tem estado mais em casa do namorado do que connosco. — Ri-se. — Qualquer dia também se vai embora.

— Ela é muito nova, ainda está a descobrir-se — afirmo.

A minha irmã tem vinte e dois anos e, infelizmente, não somos as melhores amigas. Não temos uma diferença de idades muito grande, eu tenho vinte e sete anos, mas desde que ela entrou na fase da adolescência mudou muito comigo e continua até agora. Somos tão diferentes. Ela foi pelo caminho da rebeldia, já eu nunca fui assim. Tive os meus momentos, mas descobrimos cedo a minha perturbação.

A minha mãe dirige-se para a porta com o Kiko e eu acompanho-a. Abraço o meu filho e dou-lhe oito beijinhos. Despeço-me também da minha mãe, aconchegando-me nos seus braços. Eles saem e eu fecho a porta. Dói-me ficar sem o Francisco e, ao mesmo tempo, sou um ser humano que precisa e gosta de um pouco de liberdade. Desligo a televisão, volto a sentar-me no sofá e dou um grande gole no meu copo de vinho. Ufa, a minha mãe não viu o copo.

Passado uns minutos, a campainha toca. As miúdas chegaram! Atendo pelo intercomunicador e carrego no botão que abre a porta do prédio. Abro logo a porta de casa para elas entrarem assim que chegarem cá cima. Pouco tempo depois, oiço as suas vozes a ecoarem pela minha casa. Assim que as vejo, damos um longo abraço de grupo, um abraço audível, daqueles com muita histeria pelo meio.

— Não podemos ficar muitos dias sem nos ver — adianta a Josefa.

— Principalmente, quando tens um desgosto amoroso a cada semana — afirmo, entre risos.

Elas deixam os sacos das compras em cima da bancada da cozinha, descalçam-se e sentam-se no sofá. A Josefa agarra num pedaço de queijo e leva-o à boca.

— Vá, Josefa. Conta-nos tudo — peço, enquanto, na ilha da cozinha, despejo o vinho branco pelos três copos para cada uma delas.

— Estou ansiosa! Como é que ele é? — pergunta a Irene.

A Josefa suspira e sorri olhando para o teto como uma adolescente apaixonada. Ela é mesmo a dramática do grupo. Tudo nela é teatral, no bom sentido.

— Conta para depois irmos ao *Tinder*! — comenta a Cristina.

— Sim, mas agora vamos focar-nos na história da Josefa — relembro.

— Antes de tudo, não devíamos mandar vir a comida? — intervém a Irene, com a boca cheia de queijo.

— Eu trato disso e já vos passo o telemóvel para escolherem. Agora conta, Josefa — volto a pedir e dou um gole no vinho.

— Ele estava sentado ao meu lado na minha secretária. Estava a mostrar-me como fazer uma tarefa. Eu fiquei distraída com o cheiro dele. Só me apetecia chegar mais perto e nós não estávamos longe...

A Irene solta uma gargalhada sonora.

— E... apaixonaste-te?! — pergunta a Irene com o seu habitual tom irónico.

— Ele é misterioso — conta enquanto as suas mãos acompanham as palavras. — Tenho vontade de o conhecer e, às vezes, parece que ele me acha piada. Só consigo imaginá-lo a fechar as persianas do escritório e a beijar-me.

— Andas a ler muitos livros eróticos — comento.

— A minha vida podia ser um livro ou um filme de *Hollywood*!

— Realmente, podia. Adoro a forma como vês as coisas.

Confesso que tenho saudades de me apaixonar. Quero um amor desses de *Hollywood*, sei que tudo aquilo é falso e que nada acontece daquela forma. É tudo mais bonito na vida real, porque é verdadeiro. Tenho noção de que o amor tem as suas falhas e essa é a beleza de amar. Mas quem é que não quer dar beijos debaixo da chuva? Ou fazer amor na secretária do escritório? Quem é que não deseja apaixonar-se e viver intensamente?

O Dário deu-me aquele amor de *Hollywood* nos primeiros tempos da relação. Não sei como permaneci com ele tanto tempo, porque depois da “lua de mel” veio a lua da amargura. Ele provou ser tudo aquilo que eu não quero num homem. Se podíamos ser felizes? Podíamos, se ele não fosse um homem de vinte e oito anos com a mentalidade de dezasseis. Ele não me levava a

sair, não procurava surpreender-me, encostou-se e tomava o meu amor como garantido. Mas eu aturei tudo isso. Eu amava-o de uma forma que não se deve amar alguém que não nos valoriza. Para ele, namorar era estar em casa, mexer no telemóvel e fazer sexo. Ele já não me queria ouvir desabafar — e eu precisava tanto de falar sobre os meus pensamentos e sobre o que sentia. Além de que me diminuía. Estar ao lado dele trazia-me mais problemas de autoestima, principalmente, quando dizia que eu estava a engordar ou emagrecer (nunca estava satisfeita). Havia vezes que também não me sentia desejada, enquanto via a forma como ele apreciava outras mulheres no *Instagram*.

Quando engravidei, ele tinha vinte e cinco anos. Éramos novos, mas, na nossa situação, isso era o menos importante. Ambos fomos descuidados e sabíamos que podia acontecer. Não ia abortar e a decisão final era minha.

Fui egoísta? Tenho a certeza que não. Nunca iria faltar nada ao Francisco. Nem da parte dele nem da minha. Por isso, não havia desculpas. Assim que descobri que estava grávida, o meu coração quadruplicou de tamanho, o meu corpo sentiu-se quente e eu já amava o embrião que estava a crescer dentro de mim. O amor que senti — e sinto — foi algo que nunca tinha vivenciado antes. Experienciei medo e insegurança, mas ultrapassei tudo isso. Com o amor, nasceu a coragem. Agarrei-a e tornei-me na melhor mãe que conseguia ser. Quando tomei a decisão de prosseguir com a gravidez, qual foi a resposta do Dário? Ir-se embora e fingir que não era nada com ele. De repente, a angústia entra pelo meu corpo e começo a sentir-me nauseada.

*Oh, ansiedade. Tem calma. Estás com as tuas amigas, estás feliz, está tudo bem. És uma mãe incrível e já esqueceste o Dário. Ou será que não?*

Porque é que não consigo parar de pensar e, simplesmente, viver o presente? Agarro no meu copo de vinho e bebo o que resta de uma vez. *Se não paras de pensar a bem, paras de pensar a mal.*

— Margarida? — chama a Irene, olhando para mim com preocupação.

Elas conhecem-me.

— Desculpem. Josefa, continua — proponho, tentando disfarçar.

— Depois é o teu turno, porque parece que não estás nada bem! — comenta a Cristina.

— Alguma vez estou? — questiono e, logo de seguida, o momento confrangedor foi interrompido pelo som da campainha tocar. — Vem aí a comida!

Salto do sofá e vou para a porta, abro-a e desço o elevador até à entrada do prédio. Abro a porta do prédio e fico espantada com o que vejo.

— Tu, aqui? — Sorrio, atrapalhada.