

MANUEL CLEMENTE

# Não force, a vida flui



*NÃO FORCE, A VIDA FLUI*

Copyright © 2022 by Manuel Clemente

Publicado mediante acordo com Alma dos Livros, Portugal

Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**

Preparação: **Janaína Marcoantonio**

Revisão: **Raquel Gomes**

Capa: **Diana Jorge Trigo/Alma dos Livros**

Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**

## **Editora Ágora**

Departamento editorial

Rua Itapicuru, 613 – 7ª andar

05006-000 – São Paulo – SP

Fone: (11) 3872-3322

<http://www.editoraagora.com.br>

e-mail: [agora@editoraagora.com.br](mailto:agora@editoraagora.com.br)

Atendimento ao consumidor

Summus Editorial

Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado

Fone: (11) 3873-8638

e-mail: [vendas@summus.com.br](mailto:vendas@summus.com.br)

Impresso no Brasil

# SUMÁRIO

---

“Você só precisa ser você mesmo” . . . . .	9
Fome de viver . . . . .	12
Todo excesso esconde uma falta . . . . .	16
Fora do lugar . . . . .	20
Os meus pais . . . . .	24
O eterno inconformado . . . . .	28
O abismo . . . . .	32
Ilusão . . . . .	38
“Estava na cara” . . . . .	42
Quem nos ensina a sofrer? . . . . .	45
Não há de ser nada . . . . .	48
O que estou fazendo aqui? . . . . .	52
Não há pressa . . . . .	58
Voltar atrás . . . . .	62
Carapaça . . . . .	69
Comparação . . . . .	73
Faltou luz . . . . .	77
Boicote . . . . .	81
Ano novo, mais do mesmo? . . . . .	84
O menino dança? . . . . .	89
Tão sozinho . . . . .	93
Medo de morrer . . . . .	99

Estava tudo bem . . . . .	.103
Na posse de ninguém . . . . .	.107
Vou mudar por você . . . . .	.112
“O problema não é você, sou eu” . . . . .	.116
Aceita que dói menos . . . . .	.119
O que não tem de ser (também tem muita força) . . . . .	.122
A receita . . . . .	.125
Admita de uma vez por todas . . . . .	.128
Tolerância . . . . .	.132
“Digo o que me dá na telha”. . . . .	.137
“Isso não vai ficar assim” . . . . .	.140
Sobreviver já não basta . . . . .	.144
Monte Agung. . . . .	.147
Renascimento . . . . .	.152
Não se deixe enganar . . . . .	.156
Faça a sua parte . . . . .	.160
Viver com propósito . . . . .	.165
Maior do que eu . . . . .	.168
Ponto de vista . . . . .	.173
Voz interior . . . . .	.176
Escultura . . . . .	.180
Melancolia . . . . .	.183
Ser quem sou . . . . .	.187
Em caso de dúvida, não duvide do seu valor . . . . .	.192
Dar o salto . . . . .	.195
Coragem de viver . . . . .	.200
“Não custa tentar” . . . . .	.207
Você faz falta . . . . .	.211
Viagem de volta . . . . .	.215

# "VOCÊ SÓ PRECISA SER VOCÊ MESMO"

---

*Cada um é composto de três personalidades:  
a que exhibe, a que tem e a que pensa que tem.*

ALPHONSE KARR

O ano de 2011 marcou o final da minha vida acadêmica e, por conseguinte, o início da minha experiência profissional. Eu levava na mão um “canudo” que dizia que eu entendia de gestão e engenharia industrial. Isso na teoria. Pois a verdade é que, no auge do viço dos meus 22 anos, não me sentia nem gestor nem engenheiro de coisíssima nenhuma.

Naquele verão, não fiz outra coisa que não fosse disparar currículos para o maior número possível de multinacionais. Estava ansioso para arranjar trabalho e provar a mim mesmo que os estudos não tinham sido em vão. Sentia também medo de ficar para trás em relação aos meus ambiciosos e determinados colegas. Enfim, idiotices.

Felizmente, algumas dezenas de candidaturas depois, comecei a ser chamado para as primeiras entrevistas, as quais me provocavam um misto de entusiasmo e pavor. Não fazia ideia do que vestir, do que dizer e muito menos de quem ser. Queria agradar, ser bem-visto e conseguir finalmente me encaixar no mercado de trabalho.

Antes de eu sair de casa, minha mãe sempre me dizia a mesma coisa: “Manuel, você só precisa ser você mesmo”. Aquelas palavras revestiam-me de coragem e motivação, mas só até chegar à porta do carro. Assim que entrava, olhando pelo retrovisor, via-me numa roupa que não era minha e tampouco sabia quem era. Ainda me faltava descobrir primeiro quem eu não era.

Apesar de certas, as expressões que começam por “você só precisa” tendem a camuflar toda uma rede complexa de decisões. Em algum momento, provavelmente todos já dissemos a alguém: “Você só precisa ser feliz”. É verdade, é um fato. No entanto, caso a pessoa não saiba como ser feliz ou como ser ela própria, a frustração é ainda maior.

Assim que nascemos, todos somos presenteados com uma essência e uma originalidade únicas. Ninguém é igual a ninguém, e isso é o que nos torna especiais e essenciais. Os primeiros anos da nossa vida são caracterizados por pureza e genuinidade. À medida que crescemos, vamos sendo expostos a vários condicionamentos intrínsecos ao ambiente que nos rodeia. Indefesos e inconscientes, absorvemos como esponjas o que nos dizem e o que vemos.

Somos o resultado do lugar onde vivemos, da educação que recebemos, das experiências por que passamos e das expectativas que têm em relação a nós. Todas essas pesadas camadas foram se acumulando sobre a nossa singularidade. Em geral, acabamos desempenhando um papel que nada tem que ver com quem de fato somos. Ao longo do tempo, vamos sentindo que existe uma defasagem enorme entre a identidade que criamos e a pessoa que devíamos ser. Em geral, esse abismo é sentido na forma de amargura, raiva, angústia, tensão, frustração.

Do alto da sua sabedoria, Chico Buarque afirmou que não temia a mudança, mas que as coisas nunca mudassem. É urgente

recriarmos-nos e darmos uma oportunidade à individualidade que carregamos. Mesmo que não a vejamos ou não acreditemos nela, ela está sempre lá. Aonde formos, ela também vai. Precisamos deixar morrer quem julgávamos ser para podermos mudar e ser quem realmente somos.

Não há uma idade exata para que esse fenômeno ocorra. Há quem nunca precise tomar essa atitude, pois desde cedo se manteve fiel à pessoa que era. Por medo ou ignorância, há também quem nunca venha a descobrir quem verdadeiramente é. Pouco importa. O importante é assumirmos que não há volta a dar, muito menos atalhos imediatos. O caminho do autoconhecimento e da descoberta dos nossos recantos mais profundos é a única forma de nos despirmos de tudo que não nos serve.

Se você veio ao mundo com essas características é porque o mundo precisa de você tal como é. Orgânico, espontâneo e livre. É muito fácil e tentador ficar aquém de tudo que você poderia ter sido. As armadilhas podem ser imprevisíveis e os obstáculos, desafiadores. No entanto, nem tudo é ruim. Pelo menos haverá a certeza de que não há ninguém melhor do que você... para cumprir o seu destino.

**DEIXA EU TE FALAR:**

Só você pode se impedir  
De ser quem é.

## FOME DE VIVER

---

*Não há céu sem tempestades, nem caminhos  
sem acidentes. Não tenha medo da vida,  
tenha medo de não vivê-la intensamente.*

AUGUSTO CURY

**Um dos maiores desafios** da minha ainda breve existência sempre foi a falta de paciência. Não no sentido de me exaltar com facilidade, mas de sentir que as coisas não aconteciam na velocidade que eu desejava. Sempre quis tudo para ontem, porque amanhã já me parecia tarde demais. Eu era aquela criança que terminava as frases das pessoas porque já sabia o que iam dizer. Aborrecia-me profundamente ter de esperar, era um martírio. Vendo agora de outro ponto de vista, fui cooptado pela ilusão que aprisiona grande parte das pessoas: quanto mais depressa, melhor. Quanto mais depressa soubesse o que queria fazer da vida, mais feliz seria. Quanto mais depressa encontrasse a minha outra metade, mais apaixonada seria minha vida amorosa. Quanto mais depressa conseguisse juntar dinheiro, mais confortável se tornaria o meu dia a dia. Claro que, se observarmos esses cenários de uma perspectiva meramente lógica e racional, tudo isso parece fazer sentido. Mas será que é assim mesmo que as coisas funcionam? Ou cada coisa tem o seu tempo, ritmo e momento para acontecer?