

HIERARQUIAS DA VIDA

HIERARQUIAS DA VIDA

Primeiro eu. Depois eu. E só depois os outros.

A arte de mandar os outros foder.

NUNO COELHO

LUMINA — LIVROS COM VIDA

Autor: Nuno Coelho
Design da capa: Lumina — Livros com Vida
Primeira edição: 2026

ISBN: 978-94-039-5068-6

© 2026 Nuno Coelho
Todos os direitos reservados.

Publicado por Lumina — Livros com Vida através da Bookmundo.

Conteúdo

Introdução — A Mentira Bem Contada	1
--	---

PARTE I — A Mentira Que Nos Ensinaram	10
--	-----------

1 O Troféu do Bom Menino	11
2 Prega-se Altruísmo, Pratica-se Abandono	21
3 O Dia em que Precisasste de Ajuda e o Telemóvel Ficou em Silêncio	33
4 A Indústria da Culpa	45

PARTE II — A Hierarquia	56
--------------------------------	-----------

5 Primeiro Eu	57
6 Segundo, Terceiro e Quarto: Eu	67
7 Quinto: Os Outros — Mas por Pouco Tempo	77
8 Ajudar Não É Fazer pelo Outro	87
9 Do Sexto ao Nono: Eu Outra Vez	97
10 Décimo: Os Outros, Novamente de Passagem	105

PARTE III — A Arte de Mandar os Outros Foder	114
---	------------

11 Não É Egoísmo, É Sobrevivência	115
12 Família, Igreja, Amigos e Vizinhos	123
13 Que Se Lixe o Tribunal dos Outros	131
14 O Preço de Te Escolheres	139

15 O Alívio de Ficar Sozinho em Vez de Mal Acompanhado .	147
16 Mandar Foder Não É Ódio, É Limite	155
Conclusão — De Volta ao Dono da Tua Vida	163

INTRODUÇÃO

A Mentira Bem Contada

Ensinaram-te a ser boa pessoa.

Disseram-te para repartires, mesmo quando tinhas pouco. Para ajudares quem precisava. Para perdoares. Para compreenderes. Para ofereceres a outra face. Para não seres egoísta. Para pensares nos outros antes de pensares em ti.

E tu aprendeste.

Aprendeste tão bem que começaste a sentir culpa sempre que escolhias alguma coisa para ti.

Se descansavas enquanto alguém precisava de ajuda, sentias-te mal.

Se recusavas um pedido, passavas o resto do dia a pensar se tinhas sido injusto.

Se guardavas o teu dinheiro em vez de resolveres o problema de alguém, perguntavas a ti próprio se não estarias a tornar-te uma pessoa fria.

Se te afastavas de quem te fazia mal, ainda procuravas uma razão para desculpar essa pessoa.

Foste educado para acreditar que a bondade se mede pela quantidade de coisas que suportas.

Quanto mais dás, melhor pessoa és.

Quanto mais cedes, mais generoso te tornas.

Quanto mais aguentas, mais forte pareces.

Quanto menos pensas em ti, mais digno és do amor dos outros. É uma mentira muito bem contada.

Tão bem contada que passa de pais para filhos, de avós para netos, dos púlpitos para as casas, das escolas para os locais de trabalho. Ninguém precisa de te obrigar a nada. A culpa faz esse trabalho sozinha.

É assim que se forma um contrato invisível. Tu estás sempre disponível, os outros habituam-se à tua disponibilidade e ninguém conversa sobre o preço. Enquanto cumpres a tua parte, tudo parece normal. No dia em que paras, descobres que aquilo que oferecias como gesto já era tratado como obrigação.

Crescemos numa sociedade profundamente marcada pela tradição católica. Mesmo quem não entra numa igreja há décadas conhece o discurso. Devemos ajudar o próximo. Devemos ser humildes. Devemos repartir o pão. Devemos acolher, compreender e perdoar.

Nada disso é mau.

O problema começa quando o amor ao próximo exige o abandono de nós próprios.

O problema começa quando o sacrifício deixa de ser uma decisão e passa a ser uma obrigação.

O problema começa quando toda a gente defende a generosidade, mas espera que sejas tu a praticá-la.

É fácil pregar o altruísmo com o tempo dos outros.

É fácil defender a partilha com o dinheiro dos outros.

É fácil pedir compreensão quando não somos nós a suportar as consequências.

É fácil dizer que todos merecem outra oportunidade quando será outra pessoa a pagar a conta, a perder o sono ou a reconstruir aquilo que voltou a ser destruído.

A sociedade gosta muito de pessoas disponíveis. Pessoas que atendem o telefone. Pessoas que emprestam dinheiro. Pessoas que resolvem problemas. Pessoas que fazem mais uma viagem,

mais um favor, mais uma cedência. Pessoas que dizem «não faz mal» quando, na verdade, já lhes fizeram mal demasiadas vezes. Essas pessoas são chamadas generosas.

Até ao dia em que se cansam.

Nesse dia, passam a ser egoístas.

Enquanto deres, serás uma excelente pessoa. Quando começas a perguntar por que motivo és sempre tu a dar, alguém dirá que mudaste.

E terá razão.

Mudaste.

Começaste finalmente a perceber o negócio.

Passaste anos a dar sem contar. Tempo, atenção, dinheiro, trabalho, disponibilidade, conselhos, boleias, oportunidades e segundas hipóteses. Estiveste presente quando alguém ficou doente, quando perdeu o emprego, quando teve problemas em casa ou quando precisava apenas de falar durante duas horas sobre a mesma desgraça.

Depois chegou a tua vez.

Um dia foste tu quem ficou doente.

Foste tu quem precisou de dinheiro.

Foste tu quem perdeu o chão.

Foste tu quem precisava que alguém atendesse o telefone, aparecesse à porta ou dissesse apenas:

— Estou aqui. O que é preciso fazer?

E o telefone ficou em silêncio.

Alguns não podiam.

Outros não tinham tempo.

Muitos estavam ocupados com os próprios problemas.

E aqueles que durante anos te disseram que devias ajudar o próximo explicaram-te, com uma serenidade impressionante, que cada pessoa deve assumir as consequências das suas escolhas.

Nem todos os que faltam são cruéis. Alguns estão realmente impedidos. Outros nunca aprenderam a cuidar de ninguém. Há também quem goste de ti, mas não saiba estar presente quando

a vida deixa de ser cómoda. Compreender isto pode explicar a ausência, mas não transforma ausência em presença. E tu continuas sozinho diante do problema.

Talvez até tenhas ouvido:

— Tivesses pensado nisso antes.

Antes?

Antes, quando estavas ocupado a resolver a vida dos outros?

Antes, quando entregaste aquilo que podias ter guardado?

Antes, quando colocaste as necessidades de toda a gente à frente das tuas?

Há uma crueldade discreta nesta contradição. Primeiro ensinam-te que deves sacrificar-te. Depois culpam-te por não teres protegido aquilo que sacrificaste.

Se reclamas, és condenado.

Não devias ter ajudado tanto.

Não devias ter emprestado.

Não devias ter confiado.

Não devias ter estado sempre disponível.

A culpa regressa, apenas com outra roupa. Quando recusavas ajudar, eras egoísta. Agora que precisas de ajuda, és irresponsável. Perdes sempre.

E começa a duvidar de ti. Perguntas se esperaste demasiado, se deste pelas razões erradas ou se tens sequer o direito de te sentir desiludido. Tens. A desilusão não apaga a bondade do que fizeste. Apenas revela que confundiste generosidade com garantia e presença com promessa de reciprocidade.

A menos que deixes de aceitar as regras.

Este livro começa nesse momento.

Não foi escrito por um guru, por um mestre iluminado ou por alguém que descobriu uma fórmula secreta para viver. Não há fórmulas secretas. Há coisas que sabemos há muito tempo, mas que passamos grande parte da vida a evitar.

Uma delas é esta:

Ninguém tem maior responsabilidade pela tua vida do que tu.

Podes ser amado. Podes ter família, amigos e pessoas verdadeiramente leais. Podes encontrar mãos estendidas quando precisares. Felizmente, essas pessoas existem.

Mas não podes organizar a tua vida partindo do princípio de que alguém virá salvar-te.

Talvez venha.

Talvez não.

E, quando o talvez envolve a tua saúde, a tua paz, o teu dinheiro, o teu tempo e o teu futuro, convém não deixares tudo nas mãos da sorte.

Foi por isso que criei uma hierarquia.

Não é uma hierarquia científica. Não foi estudada numa universidade. Não nasceu de uma revelação divina. Nasceu da vida, da observação e da experiência de descobrir que as pessoas que mais defendem o sacrifício raramente se apresentam como voluntárias quando chega a sua vez de o fazer.

A hierarquia é esta:

Primeiro: eu. Segundo: eu. Terceiro: eu. Quarto: eu. Quinto: os outros — mas por pouco tempo. Sexto: eu. Sétimo: eu. Oitavo: eu. Nono: eu. Décimo: os outros — novamente por pouco tempo. Parece exagerado?

Talvez seja.

Passámos tanto tempo a colocar-nos no fim que será necessário algum exagero para regressarmos ao princípio.

O primeiro lugar não é um trono. É um posto de responsabilidade. Colocares-te em primeiro não significa acreditares que vales mais do que os outros. Significa reconheceres que és a pessoa que viverá todas as consequências das decisões tomadas em teu nome. Os outros podem aconselhar, criticar, aplaudir ou desaparecer. Quem fica dentro da tua vida, quando todos regressam às suas, és tu.

Isto não significa abandonar os filhos, esquecer os pais, ignorar quem amamos ou passar por cima das pessoas para conseguirmos aquilo que queremos. Também não significa fechar os olhos ao

sofrimento, perder a empatia ou transformar o mundo numa selva onde cada um se salva como puder.

Significa apenas que não precisas de te destruir para provares que és uma boa pessoa.

Podes ajudar.

Podes estar presente.

Podes dar.

Mas convém saberes porquê, a quem, durante quanto tempo e a que preço.

Há pessoas que precisam de uma mão para se levantarem. Dá-lhes a mão.

Há outras que querem instalar-se nos teus ombros e chamar egoísmo à tua tentativa de as fazer descer.

Essas terão de caminhar.

Cada adulto deve assumir a responsabilidade principal pela própria vida. Podemos acompanhar, orientar e apoiar. Em certos momentos, podemos até carregar alguém durante parte do caminho. Mas não podemos viver permanentemente duas vidas enquanto a outra pessoa se demite da sua.

Como poderás ajudar alguém se estiveres destruído?

Como poderás oferecer equilíbrio se não tens nenhum?

Como poderás aconselhar paz enquanto a tua cabeça vive em guerra?

Como poderás salvar toda a gente se já nem consegues salvar-te a ti?

Vi, ao longo de muitos anos ligado à espiritualidade, pessoas a tentarem equilibrar os outros enquanto as próprias vidas se desfaziam. Terapeutas emocionalmente esgotados. Conselheiros incapazes de seguir os próprios conselhos. Pessoas a falar de luz enquanto tropeçavam às escuras dentro de casa.

Não digo isto para as condenar.

Digo-o porque também elas foram ensinadas a acreditar que cuidar dos outros as tornaria inteiras.

Nem sempre torna.

Por vezes, cuidar dos outros é apenas uma maneira socialmente aceite de fugir daquilo que precisamos de resolver em nós.

E o corpo acaba por apresentar a conta. Surge o cansaço que já não passa com uma noite de sono, a irritação com quem não fez nada, a ansiedade antes de o telefone tocar e a vontade de fugir de pessoas que, em tempos, ajudavas com gosto. Não é falta de bondade. É o sinal de que a tua disponibilidade ultrapassou os teus limites durante demasiado tempo.

Primeiro tens de estar bem.

Não perfeito. Isso não existe.

Mas inteiro o suficiente para que a tua ajuda não te destrua e para que o sofrimento dos outros não se transforme na tua morada permanente.

Os outros continuam a aparecer nesta hierarquia. Estão no quinto lugar e regressam no décimo. Não foram apagados.

Apenas deixaram de ocupar todos os lugares.

Este livro não pretende ensinar-te a viver. A vida já tem gente a mais a tentar fazer isso. Também não te dará exercícios, rituais ou dez passos infalíveis para te transformares numa pessoa diferente até ao próximo domingo.

Vai mostrar-te situações que talvez conheças.

Comportamentos que provavelmente já desculpaste.

Culpas que talvez carregues sem saber quem as colocou nos teus ombros.

Depois, farás o que entenderes.

Não precisas de sair destas páginas decidido a mandar toda a gente embora. Talvez a primeira mudança seja muito menor: não responder imediatamente, não prometer antes de pensares, não justificar durante dez minutos uma recusa simples. Às vezes, recuperar a própria vida começa apenas com o intervalo entre o pedido de alguém e a tua resposta.

Podes concordar.

Podes discordar.

Podes continuar a colocar toda a gente à tua frente. Talvez te sintas bem assim. Talvez essa seja realmente a vida que escolheste.

Mas, se um dia deres por ti sozinho, cansado e ressentido, depois de passares anos a servir pessoas que desapareceram quando deixaste de ser útil, lembra-te desta hierarquia.

Primeiro tu.

Depois tu.

Outra vez tu.

Os outros terão lugar. Mas não terão a casa inteira.

Durante demasiado tempo, recebeste um troféu invisível por seres o bom menino, a boa menina, o homem que resolvia tudo, a mulher que aguentava tudo, a pessoa que nunca deixava ninguém ficar mal.

Talvez esteja na hora de pousares o troféu.

Nunca serviu para pagar uma conta.

Nunca apareceu quando adoceste.

Nunca te abraçou quando o telefone ficou em silêncio.

E, acima de tudo, nunca te devolveu a vida que gastaste para o merecer.

PARTE I

A Mentira Que Nos Ensinaram

CAPÍTULO 1

O Troféu do Bom Menino

Há troféus que não ocupam espaço numa prateleira.

Não têm base de mármore, não acumulam pó e ninguém os consegue apontar numa fotografia. Mesmo assim, passamos uma parte considerável da vida a tentar ganhá-los.

Um dos mais cobiçados é o troféu do bom menino.

Também existe o da boa menina, naturalmente. A forma pode mudar, mas a função é a mesma: premiar a criança que dá pouco trabalho aos adultos, corresponde ao que esperam dela e aprende a colocar as necessidades dos outros à frente das suas.

O bom menino não faz birras. Não levanta a voz. Emprresta os brinquedos, mesmo quando não quer. Dá um beijo à visita, mesmo quando preferia esconder-se no quarto. Come o que lhe põem no prato. Aceita a decisão dos mais velhos. Pede desculpa depressa, por vezes sem perceber exatamente o que fez.

A boa menina ajuda, compreende e não responde. Aprende ainda cedo a reparar no estado de espírito de toda a gente. Sabe quando a mãe está cansada, quando o pai está irritado e quando é melhor não acrescentar mais um problema. Torna-se útil antes de ter idade para perceber por que motivo sente essa obrigação.

Nenhuma criança nasce com vontade de se anular. Aprende a fazê-lo porque descobre rapidamente aquilo que recebe em troca. Quando obedece, é elogiada.

Quando cede, dizem que tem bom coração.

Quando engole a tristeza sem incomodar ninguém, ouve que é muito madura para a idade.

Quando se revolta, a reação muda.

— Que feio.

— Não sejas egoísta.

— Tens de aprender a partilhar.

— Olha que assim ninguém gosta de ti.

A última frase pode nem ser dita. Basta que seja sentida.

A criança começa a perceber que o amor e a aprovação parecem aumentar quando ela facilita a vida aos adultos. Não formula esta conclusão. Não se senta na cama, de caderno na mão, a escrever que deverá substituir a própria vontade pela vontade alheia para garantir afeto. Apenas adapta o comportamento.

As crianças são extraordinárias a sobreviver aos ambientes onde crescem. Observam expressões, silêncios e alterações de voz. Aprendem o que provoca um abraço e aquilo que fecha uma cara. Descobrem quando podem ocupar espaço e quando devem desaparecer um pouco.

Também aprendem outra coisa: a antecipar. Antes de pedirem, observam o ambiente. Antes de chorarem, avaliam se alguém terá paciência. Antes de dizerem que não querem, tentam perceber quanto amor poderão perder com a recusa. A criança que vive assim não deixa de ter necessidades. Torna-se apenas muito competente a escondê-las.

É assim que nasce o bom menino.

Não por maldade dos pais. Na maioria dos casos, os pais repetem aquilo que também lhes ensinaram. Tentam educar os filhos para serem respeitadores, generosos e capazes de viver em sociedade. Querem evitar que se transformem em adultos insensíveis, arrogantes ou incapazes de pensar noutra pessoa.

O problema não está em ensinar uma criança a partilhar. Está em não lhe ensinar que também pode querer ficar com alguma coisa.