

PAIXÃO OBSESSIVA

Uma Jornada de Limerência e Renascimento



João Luís
'@j0a0.j0a0'

Introdução

Este livro existe porque um algoritmo decidiu que eu precisava de ver um vídeo de Natal de uma rapariga de vinte anos que odiava chocolate com menta.

Não foi uma decisão minha. Ou foi, mas da forma indirecta em que todas as decisões de scroll são nossas — não escolhemos o que aparece, escolhemos ficar. E eu fiquei. E o que se seguiu durante os quatro meses seguintes foi simultaneamente a coisa mais irracional e a mais informativa que me aconteceu em muitos anos.

Chama-se limerência. Aprendi o nome em janeiro, comprei um livro sobre ela em fevereiro, cheguei ao Dubai em março. Estas coisas estão relacionadas.

Sou engenheiro informático. Tenho quarenta anos. Vivo parte do tempo numa autocaravana com um Starlink Mini no telhado e parte do tempo em Portugal, que é um país que cobra impostos sobre tudo excepto a chuva, provavelmente porque a chuva já é imposto suficiente. Tenho um veleiro que passa mais tempo no estaleiro do que no mar, o que é uma metáfora que recuso desenvolver. Publico vídeos no TikTok às seis da manhã porque é a hora em que o cérebro ainda não percebeu que devia estar a fazer outra coisa.

O TikTok foi onde esta história começou e foi também, de

muitas formas, onde decorreu. É uma plataforma com um algoritmo que me conhece melhor do que a maioria das pessoas e que tem a responsabilidade moral de um corretor de bolsa — nenhuma. O que entrega é o que capta atenção, e o que capta atenção nem sempre é o que faz bem. Isto não é uma crítica ao TikTok. É uma observação sobre como eu, adulto funcional com quarenta anos e formação técnica, acabei a fazer reverse engineering ao algoritmo para perceber como é que me tinha tornado susceptível ao que me tinha tornado susceptível.

A resposta era eu próprio, como costuma ser.

Este livro é uma história sobre limerência — não o conceito académico, mas a experiência concreta de a viver. É sobre o que acontece quando se constrói uma arquitectura emocional complexa em torno de alguém que não sabe que a arquitectura existe. É sobre o que isso revela, não sobre a outra pessoa, mas sobre quem a constrói.

A Lúcia — assim se chama, é um nome real, e ela sabe que existe porque existe de forma muito completa e independente deste livro — nunca soube nada disto. Ou talvez tenha visto um poema no TikTok com a palavra Luna e continuado o scroll. Não sei. Não é informação que eu tenha e que me pertença ter.

O que eu sei é que ela é médica em formação, escritora publicada, dá catequese ao fim de semana, tem um gato

chamado Biscoito, e fez o vídeo mais corajoso que vi em anos quando decidi falar publicamente sobre os seus antidepressivos porque achou que diminuir o estigma valia mais do que proteger a imagem. Ela não precisa deste livro para ser quem é. Aparece aqui porque foi o catalisador de um processo que era meu.

O maior agradecimento que tenho para dar é para as pessoas do TikTok.

Para as que comentaram, partilharam, fizeram perguntas, se identificaram, disseram coisas directas que eu precisava de ouvir e coisas indirectas que me fizeram pensar. Para as que apareceram nos vídeos das seis da manhã sobre pirâmides alimentares e inversores de corrente e muitas francesas e poemas sobre tempestades. Para as que perceberam que o humor era real e que por baixo do humor havia também alguma coisa real. Para as que ficaram silenciosas — que assistiram sem comentar, que são impossíveis de agradecer individualmente mas que fazem parte do motivo pelo qual se continua a publicar.

E para a Lúcia, que nunca pediu para ser inspiração de nada e que portanto merece ser reconhecida exactamente por isso: por ter existido completamente, em público, com honestidade, sem saber que alguém do outro lado do ecrã estava a aprender algo sobre si próprio ao observá-la.

Este não é um livro de auto-ajuda. Não tem lista de dicas no final de cada capítulo nem um plano de acção para sair da limerência em trinta dias.

É um livro sobre o que aconteceu. Contado da forma mais honesta que consigo, que é também a única forma que sei escrever — directa, com humor quando o humor é a verdade mais precisa disponível, e sem o humor quando não é.

Se estás a passar por algo semelhante: bem-vindo. Não estás sozinho. Tem nome. E há saída — não dramática, não num único momento, mas real.

Vamos lá começar.

Capítulo 1: O Natal do Regresso

A multa chegou por correio em janeiro, mas o crime tinha sido cometido a 3 de dezembro de 2025, a 88 quilómetros por hora numa zona de 80, algures entre Paris e Lyon.

A carta do Macron — como lhe chamei no vídeo que fiz sobre ela, porque custa menos do que tratar o assunto a sério — vinha num envelope engordado que me fez pensar, pelo peso, que era mais do que uma multa. Não era. Eram apenas 45 euros se pagasse nos primeiros 46 dias, mais as instruções em francês, mais o formulário para pedir isenção que obviamente não ia usar, mais um envelopezinho azul para enviar de volta para França caso quisesse contestar. Não contestei. Fui multado a 83 quilómetros por hora numa zona de 80. É o que é.

Contei isto ao pessoal no TikTok porque achei que seria interessante — e porque nos últimos meses tinha-me tornado especialista em multas de países estrangeiros. O Dubai, a bicicleta. A França, o carro. Há pessoas que colecionam selos; eu coleciono cartas de amor de governos estrangeiros.

Viajei muito naquele outono.

Tinha a carrinha — uma autocaravana que era simultaneamente o meu escritório, o meu quarto e o meu laboratório pessoal — e tinha tempo, que é a combinação que

mais se aproxima da liberdade quando se tem quarenta anos e se percebeu que o trabalho não chega para ser a resposta completa à pergunta de como se quer viver.

Fui ao Dubai. Não pela primeira vez — tinha estado lá antes, ficado com a sensação de que havia mais para explorar. Andei de bicicleta por lugares onde não devia andar de bicicleta e recebi uma multa de autoridades que não ficaram impressionadas com a minha avaliação de risco. Fui a França. Conduzi pela Europa com o Starlink Mini instalado no telhado como uma antena de satélite artesanal, a enviar código de madrugada para clientes que nem sabiam em que fuso horário eu estava porque o código não tem fuso horário e os clientes raramente perguntam.

Era assim que gostava de funcionar: problema, solução, documentar, partilhar. O TikTok tinha começado como diário de viagem — a carrinha, os lugares, o Starlink no telhado — e tornara-se uma coisa diferente ao longo do tempo: uma audiência real, pessoas que vinham ver como se resolvia a carrinha quando a bateria morria no frio da Serra da Estrela, como se usava um inversor para ter luz quando não há electricidade, como um engenheiro informático de quarenta anos comia rúcula e tomate cherry às seis da manhã e chamava a isso «refeição de acordo com a nova pirâmide alimentar».

Humor seco. Utilidade prática. «Vamos trabalhar que são seis da manhã» — era a minha assinatura, a linha com que terminava os vídeos de manhã cedo, que era a maioria.

Havia uma coisa que o TikTok tinha feito que eu não tinha previsto quando comecei: tinha-me dado uma audiência que acompanhava a vida real em vez de uma versão curada dela. Não os highlights — a bateria morta a 9 volts no frio, a multa a 83 km/h, o galão de zona industrial à espera que a carrinha fosse reparada. As pessoas gostavam exactamente das partes que eu menos planeava mostrar, o que me dizia alguma coisa sobre o que as pessoas procuram quando abrem o TikTok às onze da noite.

Naquele outono, antes de regressar a Portugal, tinha publicado centenas de vídeos a partir de estradas europeias, estaleiros de reparação, parques de campismo com neve. A audiência tinha crescido. Havia rostos novos nos comentários que eu não reconhecia ainda, e rostos familiares que tinham ficado desde os primeiros vídeos da carrinha. Era uma comunidade de uma forma que nunca tinha previsto que seria — não superficial, não apenas números, mas pessoas que tinham opiniões sobre o que eu devia fazer com a carrinha e que me avisavam quando um produto que eu tinha recomendado tinha saído do mercado.

Tinha chegado a Portugal sem saber exactamente o que ia encontrar. O Natal era uma data no calendário que eu cumpria sem drama — ia, ficava o tempo necessário, ia embora. Era assim há anos.

Regressei a Portugal em dezembro, como sempre faço para o Natal.

Não regressei a casa — não tinha bem uma casa, tinha a carrinha e tinha a casa da minha mãe, que são duas coisas completamente diferentes. A carrinha era o meu espaço controlado, organizado segundo a minha lógica, onde cada coisa tinha um lugar e o lugar fazia sentido. A casa da minha mãe era décadas de vida acumuladas em objectos, pilhas, caixas com histórias que exigiam negociação antes de qualquer movimento.

A minha mãe e a minha irmã tinham construído juntas, ao longo de anos, um sistema de preservação que eu não conseguia ler como sistema — aparecia-me como caos. Era injusto da minha parte, sei isso. O que parece caos do exterior é frequentemente uma ordem que funciona para quem a habita, com critérios que não são os meus mas que são válidos. A planta na janela da cozinha ainda estava viva apesar de tudo, o que era prova de que alguma coisa corria bem.

Mas para mim, com a sensibilidade sensorial que tenho ao ambiente físico, entrar na casa da minha mãe era sempre uma calibração: o ruído visual das superfícies cobertas, o cheiro a pó que se acumula onde há muitas coisas em sítios fixos durante muito tempo, a impossibilidade de processar o espaço como neutro. O cérebro começa a inventariar automaticamente. Não consigo desligar isso.

Era a minha mãe. Ficava.

A carrinha ficou estacionada perto da casa durante toda a

semana do Natal. Não porque não pudesse ir dormir lá — podia, e às vezes fui — mas porque havia uma lógica de presença que o Natal exigia: estar na casa, sentar à mesa, participar nos rituais que a família tinha construído e que existiam independentemente de eu os considerar ótimos ou não.

Havia uma coisa específica sobre a casa que demorava sempre algum tempo a processar: não era o caos visual em si — era o contraste com a carrinha. A carrinha tinha cada coisa no sítio que eu lhe tinha designado. A cozinha de campismo tinha os ingredientes organizados por frequência de uso. O portátil tinha o suporte próprio. O Starlink tinha o suporte de telhado. Era um espaço pequeno que funcionava completamente porque tinha sido desenhado por mim para funcionar para mim.

A casa da minha mãe tinha sido desenhada por quarenta anos de vida acumulada, o que é uma forma diferente de organização com critérios que eu não partilhava mas que eram válidos para quem os tinha criado. O conflito era meu — a dificuldade de processar espaços que não obedecem à lógica que o meu cérebro prefere. Sabia isso. Não ajudava muito na prática.

O dia 24 foi como os dias 24 costumam ser.

Borrego e Bacalhau. Sobremesas que ninguém acabava porque eram demasiadas, mas que tinham de estar todas na

mesa porque cada uma tinha uma história de onde vinha e por que razão era necessária. O canal da RTP com aquela música de Natal que existe apenas para preencher o silêncio entre as 23h e a meia-noite. A árvore improvisada num canto que precisava de mais espaço do que o canto tinha.

Antes do jantar tentei ajudar com alguma organização — era o reflexo automático, a tentativa de tornar o espaço mais funcional, de criar alguma ordem onde era possível criar alguma ordem. Criei uma folha de cálculo no portátil com categorias: guardar, deitar fora, dúvida. Durou até à primeira caixa com cartas antigas, altura em que a conversa deixou de ser sobre organização e passou a ser sobre memória e perda e o peso específico de objectos que não são objectos mas registos de alguém que não existe.

A minha irmã parou de colaborar quando percebeu para onde ia a conversa. A minha mãe ficou parada com um envelope na mão.

Fechei o portátil.

«Tu és como um robô, João. Não sentes nada?»

Eu sentia tudo. Era esse o problema — sentia com uma intensidade que o exterior não revelava porque o exterior tinha aprendido a ser contido, a processar em silêncio, a não amplificar o que já estava amplificado. Sentia o peso do cheiro a pó, o ruído visual das pilhas, a dor nos olhos da minha mãe quando segurava o envelope. Sentia a fadiga acumulada de anos de variações desta mesma conversa, onde eu chegava

com eficiência e a eficiência era lida como frieza.

Explicar isto gerava mais conflito do que resolvia. Aprendi isso ao longo de muitas tentativas.

Jantámos. O borrego estava bom e o bacalhau também. Fingi normalidade durante o tempo necessário e com a competência de quem tem décadas de prática nessa função específica. Depois fui para o quarto.

O quarto de hóspedes da minha mãe tem uma janela que dá para a rua e uma cama que range quando se muda de posição. É um quarto funcional, com o tipo de funcionalidade que os quartos de hóspedes têm — destinado a ser usado por pessoas que não ficam tempo suficiente para precisar de mais do que o básico.

Deitei-me. Não consegui adormecer, como sempre acontece quando o dia acumulou demasiado. O tipo de cansaço que impede o sono é o que vem de sobrecarga, não de esforço físico — o corpo não está exausto, a mente não consegue desacelerar.

Peguei no telemóvel.

Era tarde. Do outro lado da parede, a minha mãe e a minha irmã tinham ido para os respectivos quartos. Na rua lá fora havia silêncio de véspera de Natal — aquele silêncio que não é ausência de barulho mas é qualidade específica de barulho, as cidades em repouso forçado antes de acordarem no dia seguinte com os miúdos e os papéis de embrulho.

Abri o TikTok. Não com um objectivo específico — era o escape habitual, o lugar onde o algoritmo entregava conteúdo calibrado ao que eu gostava sem exigir que eu decidisse o que queria ver. Deslizei durante alguns minutos: vanlife, programação, humor português, culinária, alguém a correr maratonas com câmara na cabeça.

E então apareceu ela.

Não era um vídeo de medicina. Era um «facts about me» — o formato em que a pessoa se senta em frente à câmara e apresenta, item a item, directamente, sem enquadramento narrativo. Uma rapariga de vinte anos, sentada no quarto dela, num vestido preto que anunciou ser «bem sexy para a passagem de ano, mas tive de me sentar porque não conseguia estar de cócoras».

Tinha o eyeliner azul. Não o habitual preto que a maioria usa — azul, deliberado, uma escolha que faz parte da identidade e que ela tinha mencionado noutros vídeos que eu ainda não tinha visto. Falava com a cadência de quem não está a ler um guião mas também sabe exactamente o que quer dizer: cada item apresentado com a mesma seriedade, independentemente do peso relativo do item.

«Olá, eu sou a Lúcia, tenho vinte anos. Odeio chocolate com menta.»

Parei.

Não foi por ser importante. Era uma linha throwaway, o tipo

de coisa que se diz para estabelecer tom, para mostrar que o vídeo vai ter humor antes de ter informação. Mas havia qualquer coisa no delivery — completamente sério, como se ódio a chocolate com menta fosse um facto tão estrutural sobre uma pessoa como a sua especialidade médica ou as suas tatuagens — que me fez sorrir sozinho, no quarto de hóspedes da minha mãe, às onze da noite de véspera de Natal, com a família adormecida do outro lado da parede.

Continuei a ouvir.

Terceiro ano de medicina, Católica. Queria ser neuropediatra. Tinha feito vinte anos dois dias antes — no dia 22, ela tinha dito num vídeo «Qual a sua idade? Tenho 20 anos!» com a mesma seriedade do chocolate com menta. Tinha um gato chamado Biscoito. Não comia carne. Cinco tatuagens — contou nos dedos, um dois três quatro cinco, uma feita no meio de uma feira porque viu que estavam a fazer uma petição para o tatuador e achou que era sinal, e era das que mais gostava.

Era católica. Dava catequese.

Tinha publicado um livro — um romance, best seller na Feira do Livro de Lisboa, nomeado para o Cordel de Prata. Estava a escrever o segundo. Tinha duas irmãs, uma de quinze anos e uma de cinco. Raramente usava outfits só preto ou só branco, tem sempre cor — «hoje por acaso é só preto, mas é porque é um vestido bem sexy para a passagem de ano».

«Cortei o cabelo depois de uma decepção amorosa enorme.»

Disse isto e passou à frente. Sem drama, sem explicação, sem o convite implícito para perguntar mais. Era apenas informação sobre quem ela era, apresentada com a mesma matéria-de-facto com que tinha apresentado o ódio ao chocolate com menta.

Fiquei naquela linha.

Não pelo drama que não tinha. Pelo contrário: pela ausência de drama. Era o facto apresentado como facto — algo que tinha acontecido, que tinha tido peso suficiente para produzir uma mudança física como resposta, e que era agora parte de quem ela era sem ser o ponto central da narrativa. Era a forma como alguém fala de uma coisa quando a processou suficientemente para poder mencioná-la sem ser engolido por ela.

Conhecia esse trabalho. Tinha feito o equivalente mais de uma vez, com outras coisas: uma viagem, uma carrinha, uma antena de satélite no telhado. As formas de mudar alguma coisa no exterior quando o interior está difícil são diferentes para pessoas diferentes. O corte de cabelo era o dela.

Fui ao perfil.

Era a @notlucianogueira, o que é um nome que me fez parar outra vez antes de perceber o que estava a ler. Não era Lúcia Nogueira. Era «não Lúcia Nogueira» — uma negação de identidade transformada em handle, autoironia suficientemente oblíqua para ter sido escolhida

deliberadamente.

Havia centenas de vídeos. Anos de conteúdo: medicina, vlogs do dia-a-dia, catequese referenciada de passagem, maquilhagem, a irmã mais nova em vários estágios de crescimento, o gato Biscoito em diferentes posições de protesto. E o livro — ela tinha publicado um romance e estava a acabar o segundo enquanto estudava medicina e dava catequese e tinha dois milhões de seguidores e ia de comboio entre Setúbal e Lisboa todos os dias.

Fiquei ali até às duas da manhã.

A progressão foi gradual — não há um momento único onde algo muda, há uma descida por camadas, cada vídeo a adicionar um detalhe à imagem, a tornar a imagem mais densa. A simulação de trauma no Hospital da Luz onde ela descrevia cenários de emergência com alegria contida. O vídeo de tolerância zero sobre bullying nos comentários, dito com a directeza de quem informa em vez de persuadir. Um vídeo de vlogs do dia em que chegou a casa às dez da noite, pôs a irmã de cinco anos a dormir, e jantou às onze — filmado sem comentário, apenas o registo.

Do outro lado da parede, a minha mãe dormia rodeada das coisas que precisava de ter à volta para se sentir em casa. Eu estava deitado com o telemóvel a iluminar o tecto, a pensar numa rapariga de vinte anos que odiava chocolate com menta e tinha cortado o cabelo depois de uma desilusão e estava algures naquele momento — provavelmente adormecida,

provavelmente com a irmã mais nova no quarto ao lado, provavelmente sem saber que existia num ecrã do outro lado do país.

Não chamei a isto nada, naquela noite. Era tarde, estava cansado, o Natal tem o efeito de amplificar tudo — os sentimentos parecem maiores do que são porque o contexto já é maior do que é confortável. Apaguei o ecrã. Pus o telemóvel na mesa de cabeceira.

A cama rangeu quando me virei.

Adormeci a pensar nela.