



ENTRE O AMOR E O SILENCIO

*Reflexões sobre o processo de soltar o
amor que não nos cabe mais.*

**SU
MÁ
RIO**

Deixar ir com a
inteligência do coração

08

Quando o amor chegou
com olhos de sol

10

O tempo que
vestimos juntas

14

As expectativas que
plantamos no jardim
do futuro

18

Silêncios que não
soube decifrar

22

A última vez que ela
me chamou de amor

28

Deixar ir: o gesto mais
amoroso que aprendi

32

O que fica quando o
amor vai embora

36

A outra metade de
mim que se foi

40

Escrevo para não
me perder de mim

44

Quando a dor
vira poesia

48

De onde vem a
minha força

50

O peso do
recomeço

52

Aprendi a amar
de novo

54

Quando a leveza
voltou

56

A casa arrumada
para o amor

58



O que trago nestes textos a seguir é uma travessia que fiz através de palavras simples e sentimentos imensos. Fui delicadamente impactada pela força de Lúcia Helena Galvão na obra “*A lógica e a inteligência da vida*”. Palavras que tocaram no meu profundo e me levaram a uma compreensão linda da vida.

Escrevi com o coração aberto, sem amarras, sem molduras. É uma escrita livre nascida de uma experiência que mudou tudo em mim.

Aqui, compartilho um pedaço da minha história. Um tempo de encontros, descobertas, silêncios e intensidades. Um tempo em que compreendi, enfim, o que é o amor verdadeiro.

Não escrevo para ensinar, mas para transbordar. Para deixar escorrer, entre linhas e entrelinhas, a beleza que vivi ao lado do amor da minha vida. Que essas páginas abracem você como esse amor me abraçou.

DEIXAR IR COM A INTELIGÊNCIA DO CORAÇÃO

A vida, em sua sabedoria sutil, muitas vezes nos conduz por caminhos que a razão não entende de imediato, mas que a alma, com o tempo, aprende a reconhecer como necessários. Inspirada pela lógica sensível que Lúcia Helena Galvão tão delicadamente ensina, compreendo agora que o amor verdadeiro não se mede pela permanência, mas pela transformação que opera em nós.

Deixar ir o amor da minha vida não é desistir, mas é respeitar o ciclo. É aceitar que, assim como as estações, os encontros também têm seu tempo, sua beleza, sua lição. A inteligência da vida pede silêncio, humildade e entrega. Pede que confiemos que há um propósito maior por trás de cada ausência, por trás de cada despedida.

Há uma lógica no universo que não se curva aos nossos desejos, mas que honra a nossa evolução. E talvez, amar de verdade seja justamente saber



a hora de soltar. Porque o amor não aprisiona, ele liberta, e nos ensina a sermos inteiros, ainda que em silêncio, ainda que em despedida.

Hoje, com o coração sereno e os olhos voltados para dentro, agradeço ao que foi vivido. Carrego comigo o que ficou: o aprendizado, o afeto, o despertar. E deixo ir o que não cabe mais, com a confiança de que a vida, em sua lógica amorosa, sempre nos conduz para onde a alma precisa estar.

E, se, no texto da obra acima citada, Lúcia Helena deixa a reflexão “se algumas das coisas que fiz na vida, uma ou duas, servirem de inspiração para que alguém, algum dia, também viva seu momento de pequena “teofania”, tudo terá valido a pena”... Posso afirmar que então, Lúcia, valeu a pena sim. Porque sua obra me tocou e o divino atuou me permitindo compreender o que é o amor verdadeiro.

**QUANDO
O AMOR
CHEGOU
COM
OLHOS
DE SOL**

Era um dia comum. Um desses dias que a gente trabalha no automático, sem esperar nada de extraordinário. Mas o extraordinário, às vezes, se disfarça de cotidiano e foi assim que ela chegou.

Eu não a procurava com os olhos, mas havia em mim uma espera. Uma espera mansa, quase adormecida. Talvez um canto do coração ainda desocupado, sem nome, sem pressa. E então, ela. Com o riso fácil, o corpo inteiro presente e aquele olhar de quem me reconheceu antes mesmo do primeiro “oi”.

A vida mudou de temperatura. Não foi tempestade, foi manhã clara. Não veio com estrondo, mas com encanto. Um calor bom que nasceu no fundo do peito e se espalhou devagar, como sol entrando pela janela. Ela me iluminou e eu me deixei ser luz também.

Ela chegou abrindo novos espaços em mim. Apresentou-me sabores que eu nunca tinha provado, como a tapioca recheada de queijos e afeto, o café especial quentinho antes da remada, o cuidado com a saúde e com o que o corpo sente. Pequenos e delicados hábitos que se tornaram nossos. Como se o amor tivesse braços e também soubesse remar.

Não era paixão com pressa. Era encontro. Era silêncio confortável, toque que fala, risada que vira oração. Ela me trouxe um novo ritmo. Me ensinou a respirar mais fundo, a sorrir com os olhos, a querer ficar. E eu fiquei. Porque nela eu encontrei morada.

Lembro dos detalhes com a ternura de quem acaricia lembranças: o café feito com cuidado, o modo como sua cabeça encontrava o meu colo para assistir filmes, os silêncios que não doíam. Ela me amou com uma simplicidade tão bonita, que desarmou até as dores que eu já nem lembrava ter. Ela foi lar. E eu, pela primeira vez, descansei no que era leve.

E assim, entre cafés, olhares e manhãs partilhadas, começamos a bordar o tempo com fios de descoberta. Foi quando percebi que o amor verdadeiro não chega pronto, ele se costura no cotidiano. E a cada gesto dela, um novo ponto era dado. É sobre isso que quero contar agora: o tempo que vestimos juntas.



*Alguns encontros não pedem licença.
Entram pela fresta do peito como
brisa morna, e, quando a gente
percebe, já fizeram morada.*

O TEMPO QUE VESTIMOS JUNTAS

*Existem amores que chegam com
pressa de viver. E, antes mesmo
que a gente aprenda a pronunciar o
“nós”, o coração já se mudou inteiro
para dentro da história.*

Nossa intensidade era nítida, como um raio de sol atravessando vidro. Já na primeira semana de namoro, ela me disse, com a firmeza doce de quem sente de verdade, que esperaria meus filhos crescerem para, então, construirmos uma vida juntas. Mal havíamos começado e já havia futuro nos seus olhos.

Mas o tempo nos queria para agora e os planos mudavam de tempo em tempo. Já queria uma casa grande, cheia de gente e vida: as crianças, sua mãe, sua avó, sua tia, nós duas. Conversávamos sobre partilharmos a responsabilidades com as “velhas” e ríamos pela bagunça boa de quem escolhe amar em comunidade.

Começamos a sonhar destinos, viagens, negócios próprios, até a celebração da nossa união bonita, simples, intensa, como tudo em nós. Vivemos uma intimidade rara. daquelas que não se fabricam, acontecem. Sabíamos inteiras, uma diante da outra, sem precisar esconder os cantos mais frágeis. Nos reconhecíamos no olhar, no gesto, na piscada de olhos que dizia mais que qualquer frase.

Éramos parceiras de alma e também de profissão. Encontramos uma na outra um complemento que transbordava confiança, talento e vontade de construir algo juntas. Acreditávamos que daria certo.

Acreditávamos com o corpo todo. E como nossos corpos sabiam dançar em sintonia... Os treinos eram pura conexão. Saíamos suadas, exaustas, às vezes com dor muscular, mas com uma alegria que

nenhuma endorfinina explica sozinha. Era o riso no intervalo do maxzone, o cansaço cúmplice depois da aula de bike, os olhos dizendo “estamos aqui” sem precisar de mais nada. Nossos momentos tinham gosto de presença. E por algum tempo, vestir esse amor foi como caminhar por um lugar seguro, mesmo quando tudo fora de nós era movimento.

Mas o tempo, que antes parecia nosso cúmplice, começou a andar em ritmos diferentes. Algo mudou. Devagar, quase imperceptível no começo. Não foi falta de amor, nem ausência de cuidado. Foi só... uma fresta. Um silêncio a mais. Um olhar mais distante no meio de um dia comum.

A intensidade que antes nos unia começou a pesar em alguns dias. Os planos que antes pareciam âncoras viraram perguntas soltas no ar. E sem perceber, começamos a nos desencontrar dentro do mesmo abraço.

Havia amor, sim. Mas também havia medo. Medo de não caber no futuro uma da outra. Medo de não conseguir sustentar tanto sonho empilhado. Os gestos continuavam ali, mas algo neles tinha mudado de tom. As piscadas de olhos, antes cheias de certeza, agora pediam respostas. A intimidade ainda era profunda, mas começava a pedir ar.

Foi então que compreendi: até mesmo os amores mais bonitos precisam de espaço para respirar. Talvez o amor também se canse de carregar tudo sozinho. Talvez, por mais que exista afeto, existam

também limites de tempo, de fôlego, de entrega.

Aprendi, aos poucos, que nem todo amor consegue dar conta dos sonhos que criamos ao redor dele. E que às vezes, o que dói não é a ausência da pessoa, mas o peso do que deixamos de viver juntas.

É sobre isso que quero falar agora. Dos sonhos que plantamos com as mãos trêmulas de esperança e que, diante do fim, viraram feridas abertas esperando cura.

AS EXPECTATIVAS QUE PLANTAMOS NO JARDIM DO FUTURO

*Sonhar era nosso idioma comum.
Planejar era um jeito doce de dizer:
“eu te vejo no amanhã”.*

Era natural em nós. Natural sonhar, planejar, imaginar. Combinávamos viagens com a mesma leveza com que marcávamos um café, uma viagem a Trancoso, um show em São Paulo, um restaurante novo. Falávamos do futuro como quem caminha de mãos dadas por um campo ainda por florir.

Ela sonhava com a nossa união, cada vez com um formato diferente. Ora morando na mesma casa, ora sendo vizinhas, com quintais entrelaçados e vida compartilhada. Conversávamos sobre o futuro das crianças. O que seria preciso para que crescessem fortes, livres, autônomas. Ela, no início, dividia comigo esse olhar. Não era cobrança, era cuidado. E havia um “maternar” nela que me emocionava. Era terno, firme, bonito de ver.

Mas aos poucos, esse olhar mudou. O que antes era afeto virou julgamento. A leveza virou peso. E aquilo que nunca foi exigido passou a ser renegado.

Eu nunca pedi que ela compartilhasse a responsabilidade. Ela mesma a escolheu. Se posicionou. Mas depois, silenciosamente, declinou. E com isso, algo dentro de mim também se curvou. Um pouco do sonho perdeu a forma.

Ela também foi quem propôs que tivéssemos um negócio juntas. A ideia me acendeu inteira, e eu, que já trazia no peito a vontade de empreender, topei. Passei a pesquisar mercado, rascunhei nomes, pensei conceitos, marca, propósito. Queria algo com a nossa identidade, nossa intensidade.

Tínhamos tudo para dar certo. Mas o projeto parou. Ficou inacabado. Como um presente embrulhado esquecido no fundo do armário. Hoje, repousa em arquivos na nuvem como tantas outras coisas que deixamos de viver.

Talvez o mais difícil não tenha sido ver os planos pararem. Foi sentir que, aos poucos, eu sonhava sozinha. Como se o “nós” tivesse voltado a ser “eu” sem qualquer aviso.

Ela já não falava do futuro com a mesma empolgação. E eu tentava manter viva aquela chama, mesmo tremendo por dentro. Seguia buscando novos nomes para o negócio, pensando em formas de incluir nossos talentos, criando versões de um amanhã onde ainda estaríamos de mãos dadas.

Mas havia silêncio no lugar das respostas. Um silêncio que não gritava, apenas se instalava, dia após dia, entre nós. E o pior das expectativas é que, quando não se realizam, não desaparecem. Viraram sobras. Fragmentos de sonhos partidos, acumulados dentro do peito. Dói. Dói ver o que poderíamos ter vivido escorrer pelos dedos como areia fina. Eu ainda olhava para ela com amor. Mas já era um amor ferido.

A dor não vinha da ausência. Vinha da quebra lenta do que parecia certo. Daquilo que foi sendo retirado sem alarde, como se não tivesse importância. Mas tinha. Porque todo plano partilhado é um fio que nos entrelaça. E quando um desses fios se rompe, algo em nós se desfaz também.

Aprendi que nem todo silêncio é vazio. Alguns são labirintos onde se perdem os gestos e as palavras que já não sabemos mais dizer. E que, no fim, o que resta não é só o que foi dito, mas também o que ficou guardado entre as linhas, esperando ser compreendido.

É nesse lugar de silêncio e mistério que quero me deter agora, para tentar decifrar o que aconteceu entre nós quando as palavras pararam de bastar.

SILÊNCIOS QUE NÃO SOUBE DECIFRAR

*Há silêncios que são só pausas.
E há silêncios que gritam, mas
não em palavras.*

Ela era sol quente nas minhas costas, aquele calor que a gente sente e que abraça sem perguntar. E então, em poucas semanas, vi sua luz se apagar. Vi seus olhos fecharem para mim, seu sorriso se esconder, e o seu jeito sereno se tornar um muro sério e distante. Não havia gestos de carinho. Não havia olhares que me encontrassem. Só havia silêncio. Um silêncio estranho, espesso.

Eu quis entender. Procurei nas entrelinhas, nos gestos, nas palavras não ditas. Mas a resposta que ouvi foi uma frase curta, seca: “Não quero que implore por carinho.” Mas eu não implorava. Eu só queria que ela soubesse que eu a via. Que eu estava ali. Que eu queria estar perto.

O esvaziamento aconteceu rápido demais. Em duas semanas, toda doçura e delicadeza deram lugar a um ser distante, que pedia espaço, muito espaço. Já não queria compartilhar os treinos. Já não enviava mensagens doces. Já não queria minha presença nos finais de semana. Queria ficar sozinha. Queria distância.

As conversas leves deram lugar às DR's, diálogos carregados de tensão, falas pesadas, sentidas, de quem tenta segurar o que escapa. No meio disso tudo algumas palavras tentavam acalmar: “Eu sou para sempre”, “Estou aprendendo a me relacionar”, e “Não vamos casar, mas vamos celebrar nossa união”. Palavras que falavam de futuro, um futuro desejado, mas também carregado de medo.

Mas o motivo do distanciamento nunca veio. Nunca teve nome. Só havia um pedido de espaço, um espaço que não me cabia.

Eu tentava preencher o vazio com perguntas mudas, olhando para ela como se pudesse enxergar por dentro, decifrar a ausência que pesava no ar. Meu coração se partia em silêncio, sem saber onde colocar a dor que não tinha nome, nem rosto, nem explicação clara. Era como tentar agarrar água com as mãos. Quanto mais eu tentava, mais ela escorria, deixando só a sensação fria do que não se podia segurar.

Senti o peso da solidão mesmo estando perto. Senti a distância que não se mede em passos, mas no espaço que cresce entre duas almas. E havia o medo. Medo de que aquele espaço fosse um muro, uma fronteira definitiva. Mas, por mais que eu quisesse entender, a resposta vinha em pedaços, em recuos, em silêncios longos.

Eu queria dizer que a amava do jeito que sabia, com o corpo inteiro, com a alma exposta. Mas minhas palavras pareciam voar para o vazio. O que era para ser um espaço para respirar, virou uma ausência que me sufocava.

E ali, naquele silêncio que eu não soube decifrar, comecei a perceber que o amor também pode ter uma despedida sem adeus.

Eu resisti. Resisti ao impulso de pedir mais, de tentar puxá-la de volta com palavras, com gestos,

com lembranças. Resisti ao medo que gritava dentro de mim dizendo: “ela está indo embora”.

Foram duas semanas de silêncio preenchidas por mil pensamentos. Horas inteiras encarando o pedido de espaço, tentando entender o que cabia em mim e o que já era só dela. Foi difícil aceitar que o amor, às vezes, precisa de fôlego. Que até o sentimento mais bonito pode sufocar quando não há espaço para respirar.

E então compreendi: ela precisava de um tempo para se ouvir. Para se recolher. Para se realinhar com aquilo que havia dentro mesmo que esse movimento a afastasse de mim. E foi nesse instante que o meu amor cresceu. Não no conforto da presença, mas na coragem que vi nela de se olhar com honestidade.

Amá-la, naquele momento, foi abrir as mãos. Foi não interferir no processo. Foi silenciar o meu medo para escutar a necessidade dela. E respeitei. Dei o espaço que pedia. Fiquei à margem não por descuido, mas por cuidado.

Esperei. Esperei com o coração em compasso de ausência, pendurada nas poucas mensagens que ela enviava, nas respostas curtas, nos sorrisos breves. Cada contato era um sopro de esperança, mesmo que frágil, mesmo que distante.

Eu a amava. E amar, às vezes, é esperar. Mesmo que doa. Mesmo sem saber se há retorno. Descobri que esperar é também um gesto de amor. É confiar

no tempo do outro mesmo quando o nosso grita. É permanecer com as mãos abertas, sem cercas, sem pressa, sem garantias. Mas há esperas que se estendem demais. E, às vezes, o que parecia um breve afastamento vai se tornando despedida disfarçada.

Naquela espera, o amor ainda morava em mim. Mas algo ao redor já começava a empalidecer. E então veio o momento em que a palavra “amor” saiu da sua boca pela última vez. Sem saber que seria a última. É sobre esse instante, sutil e definitivo, que preciso falar agora.



Há palavras que se tornam marcos na memória. A última vez que me chamou de “meu amor” foi três dias antes de me deixar. E, mesmo sem saber, foi ali que algo em mim começou a morrer em silêncio.

A ÚLTIMA VEZ QUE ELA ME CHAMOU DE AMOR

O fim chegou como quem bate à porta sem aviso, sem malas, sem explicações que sustentem o peso do que é dito. Apesar das duas semanas de distanciamento, ainda havia em mim a esperança inocente de quem acredita que o amor sobrevive ao silêncio.

Foram oito meses de ternura, intensidade, planos sussurrados ao pé do ouvido, declarações de amor e ideias lançadas ao futuro com os olhos brilhando. E tudo isso, promessas, sonhos, gestos foram enterrados em uma frase curta: “Não quero mais namorar”. Simples assim. Pesado assim.

Eu queria respostas. Algum elemento que me ajudasse a construir um ponto final com dignidade. Mas o que recebi foi um enigma: “Eu tenho as minhas amarras. E você tem as suas. Mas que só eu acesso”. Nada fez sentido. Nada se encaixava no tempo do amor que vivemos.

Durante a conversa, ela pegou na minha mão. Acariciou meus dedos com delicadeza. Olhou nos meus olhos e disse: “Eu sou pra sempre”. E eu me perguntei: como se é para sempre e, ao mesmo tempo, se vai embora? Em outro momento, falou: “Você aprende rápido”. Mas o que era que eu deveria aprender? Aprender a perder?

Fez o último café para mim. Com o mesmo cuidado de sempre. De pé diante de mim, me olhava como quem já havia encerrado seu ciclo por dentro, como quem já não tinha mais perguntas, apenas a decisão. A mim, sobrou o vazio. A mim, ficou a sombra do que ainda era amor.

Na porta da minha casa, antes de sair, ela me abraçou, beijou minha cabeça e disse: “Não se machuca”. E “Sua casa tem

uma energia linda, não deixa perder”. Eu já não sabia mais onde guardar tanta confusão. Minha cabeça não encontrava lógica. Meu coração, só silêncio.

No meu quarto fui encontrando coisas dela. Vestígios de um “nós” que já não existia. Juntei tudo em uma bolsa e ali, sem que ela soubesse, entreguei também meu amor. Ela levou. E eu fiquei com o eco.

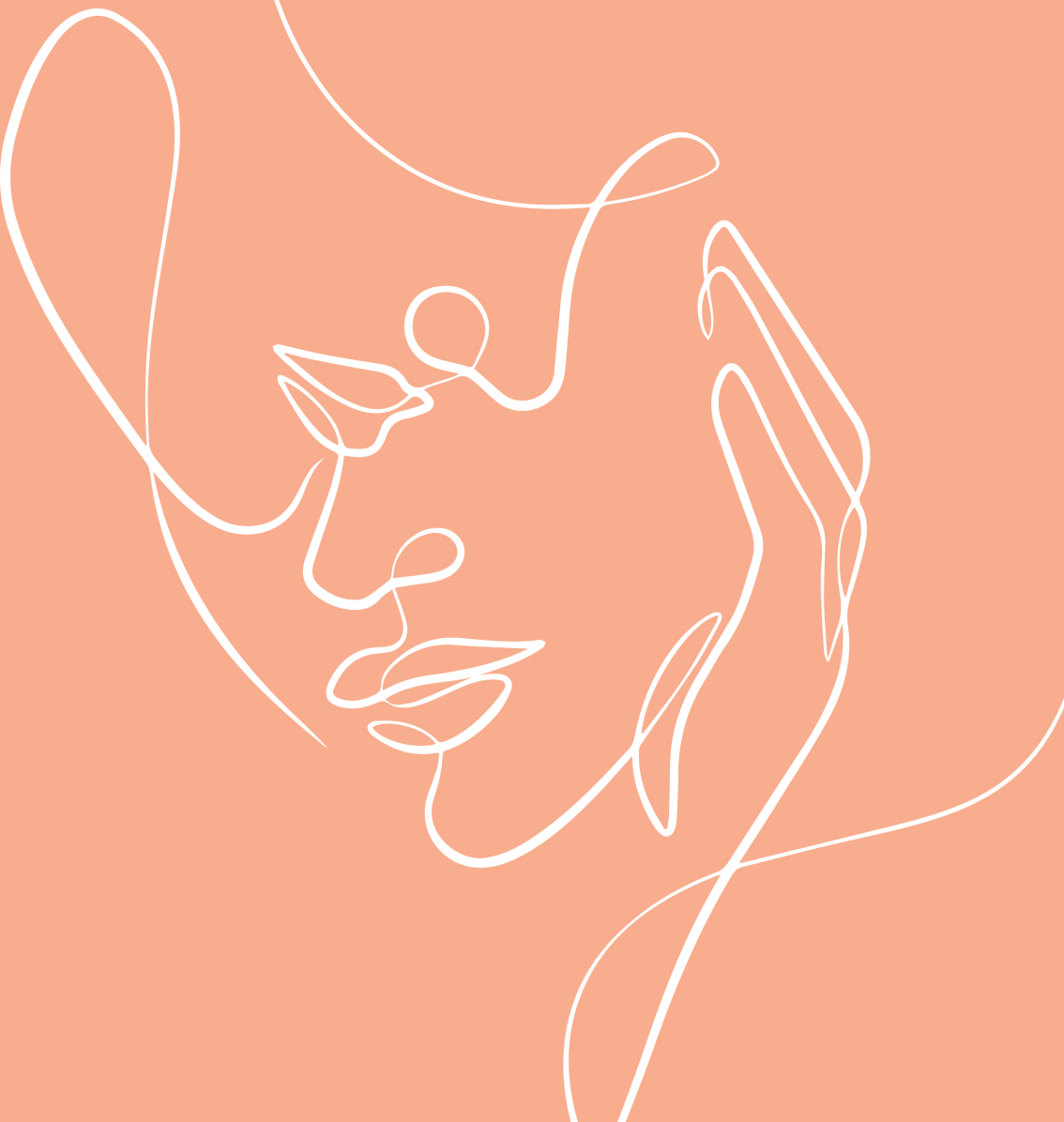
Algumas despedidas não são feitas de portas batidas ou gritos. São feitas de pausas longas demais. De olhos que ainda olham, mas não ficam. De gestos que ainda cuidam, mas não pertencem mais.

Ela saiu com uma bolsa nas mãos. E eu fiquei com o peso do que não coube na bolsa: as promessas que não voltariam, os sonhos guardados em nuvens que ninguém mais abriria.

Demorei a entender, mas aprendi que o amor não é só presença. Às vezes, ele também é ausência que respeita. É deixar ir não por desistência, mas por cuidado.

E é sobre isso que preciso falar agora. O dia em que escolhi soltar o que mais amava por entender que amar de verdade é saber partir quando o outro já se foi.

*Deixar ir não é desistir. É amar tanto, que
se aceita não prender. É saber que o amor
verdadeiro não impõe morada, ele liberta
mesmo que o voo não seja ao nosso lado.*



**DEIXAR IR:
O GESTO
MAIS
AMOROSO
QUE
APRENDI**

Eu a deixei ir com o peito em carne viva. Não porque queria, mas porque compreendi que insistir seria violentar o que ainda restava de bonito entre nós. O amor ainda morava em mim, mas já não encontrava abrigo nela. E quando o amor vira hóspede indesejado, é preciso ter coragem para fazer as malas. Deixar ir foi o gesto mais duro que já pratiquei. Mas também foi o mais amoroso.

Doeu ver os planos se apagarem um a um, como luzes que vão sendo desligadas em uma casa que já não abriga mais ninguém. Doeu não ter respostas, nem pontos finais. Só a curva aberta de um fim sem forma.

Mas naquele vazio, comecei a compreender que amar não é manter. Amar é reconhecer a hora de soltar. E então eu soltei. Soltei com os olhos molhados, com as mãos trêmulas, com o coração ainda chamando por ela em silêncio. Mas soltei. Porque amar também é não insistir em permanecer onde não somos mais horizonte.

Nos dias que seguiram, o silêncio dela ecoava por dentro de mim. A ausência não era apenas física. Era uma ausência de sentido, de chão, de rumo. Havia um luto ali, mas sem velório, sem despedida formal, sem flores. Um luto invisível, desses que ninguém reconhece, porque o outro ainda está vivo, mas não mais presente.

Eu chorei pelos cantos da casa, pelo cheiro que ainda restava nas roupas, pela xícara de café que ela usava. Tudo parecia carregado de nós. Até o silêncio do ambiente parecia dizer: “ela esteve aqui”.

Eu estive. Tão inteira e tão entregue. Disposta a amar. Mas foi ali, no silêncio do depois, que comecei a encontrar a mim mesma. Com dor, é verdade. Mas com uma estranha sensação de recomeço.

A escrita me salvou. As palavras se tornaram abrigo diário onde eu recolhia os pedaços do que fomos e, com eles, tentava construir o que eu era sem ela. Fui entendendo, com o tempo que a falta também ensina. E que dentro da ausência morava uma chance de reencontro comigo mesma.

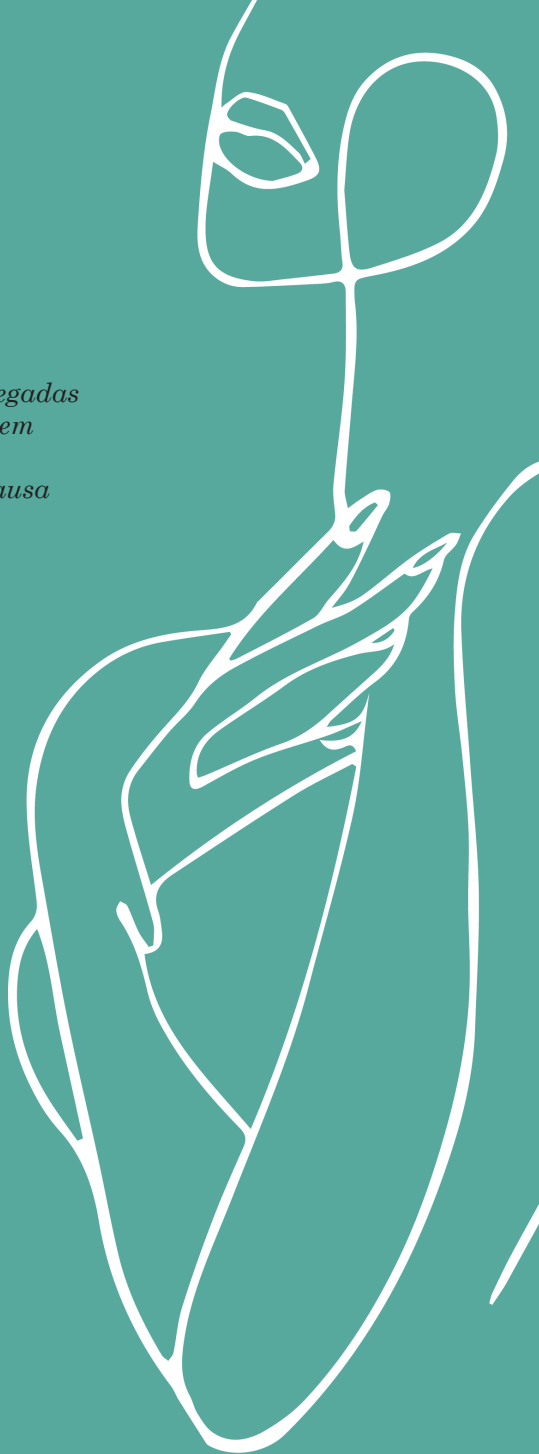
Ressignificar não é esquecer. É acolher tudo o que foi. É parar de lutar contra o que não volta e começar a cuidar do que ficou: a minha dor, a minha história, a minha força. Passei a conversar comigo com mais gentileza. A cuidar da minha casa com mais presença e a me olhar no espelho com mais compaixão.

Eu ainda a amava. E amo. Mas, naquele ponto, comecei a me amar também. E foi assim que o luto, aos poucos, começou a virar semente de alguma flor que eu ainda não sabia o nome, mas que já brotava tímida dentro de mim.

A dor foi grande, mas não maior do que a capacidade de seguir. Perder o amor da minha vida me despedaçou, mas também me obrigou a olhar para o que permaneceu em mim depois que ela se foi. Porque o amor vai, mas algo sempre fica. Às vezes uma lembrança, outras vezes uma ferida. Com sorte o que fica é a verdade do que fomos e a chance de ser inteira de novo.

É sobre isso que quero falar agora. O que restou quando o amor foi embora e o que floresceu no terreno onde só havia saudade.

*O amor se foi, mas deixou suas pegadas
nos meus dias. Partiu, mas ficou em
mim no espaço entre os gestos, no
intervalo entre as palavras, na pausa
entre dois goles de café.*



O QUE FICA QUANDO O AMOR VAI EMBORA

Tínhamos uma rotina. Não era todo dia, mas dias que escolhíamos viver com presença. Os treinos juntas, suadas e felizes. As saídas rápidas à noite para um chopp ou um drink. O “bom dia” doce no WhatsApp, as mensagens no meio da tarde só para dizer “pensei em você”, a ligação no fim do dia antes de dormir.

Havia um ritmo entre nós como uma música suave que preenchia o cotidiano. E, de repente, tudo ficou em silêncio. Ficaram as lacunas. Ficou o espaço vazio onde antes havia gesto. Ficaram os horários que antes pertenciam a nós, agora entregues ao eco da saudade.

Ficou o cheiro dela nas minhas roupas. Ficaram os presentes que inicialmente organizei para não ficar esbarrando no guarda-roupa. Ficou o álbum de fotos guardado na última gaveta onde às vezes minha mão entra sem querer, mas meu coração treme ao tocar.

Ficaram as fotos no celular. Algumas eu ainda não consegui apagar e outras eu revisito como quem toca uma saudade com cuidado, sabendo que ainda dói, mas também aquece.

Ficou o café. Nosso símbolo do amanhecer. Era a primeira coisa que preparávamos juntas ou separadas. Hoje, ainda coloco água para ferver como quem convoca lembranças. A xícara que comprei especialmente para ela tomar café lá em casa ainda me olha como se esperasse por ela.

O amor foi embora. Mas ficou em tudo. Nas ausências, nos objetos, nos rituais. Ficou em mim. No começo, tudo era sombra. Até o que era bonito doía. As lembranças chegavam sem pedir licença

e mesmo o riso vivo virava punhal no peito.

Havia dias em que o cheiro dela na camiseta me paralisava. Outros, em que o toque do celular me enganava por um segundo me fazendo acreditar que talvez, só talvez, fosse ela.

Com o tempo as coisas começaram a mudar. Devagar. Quase imperceptivelmente. Comecei a perceber que nem toda saudade me feria. Algumas traziam um calor discreto. Um lembrete de que vivi algo real, de que fui amada e que amei também.

O café, antes tão doloroso, voltou a ter cheiro e gosto. A xícara deixou de ser ausência e passou a ser companhia. Revisitei o álbum da gaveta, não para reviver a dor, mas para agradecer por ter sido. Chorei, sim e também sorri, porque ali estavam partes de mim que eu não queria apagar nem mesmo com a dor.

As fotos no celular não eram mais só buracos de ausência. Viraram capítulos do que fomos e me lembravam que eu era capaz de amar com inteireza. Que ainda sou.

Aos poucos, o que ficou deixou de ser apenas ela e passou a ser também eu. Minhas descobertas, meu processo de cura, meu silêncio agora mais maduro e minha solidão menos pesada. O que ficou, enfim, foi uma nova versão de mim. Mais frágil, talvez, mas muito mais verdadeira.

O amor foi embora, mas deixou raízes. E nelas, encontrei o caminho de volta para mim. Descobri que o que fica, quando o outro parte, é aquilo que o amor tocou e que floresce mesmo depois da queda.

*Quando a porta se fechou,
não foi só ela que foi
embora. Foi também
uma parte de mim que
acreditava no amor como
absoluto. Mas, com os
cacos que ficaram no
chão, encontrei outra
mulher: mais lúcida,
mais minha.*



A OUTRA METADE DE MIM QUE SE FOI

Os pedaços ficaram espalhados pela casa. A xícara esquecida na pia, a playlist no aplicativo, a escova de dente na pia do banheiro, as palavras dela que ainda ecoavam pelos cantos. Mas eu, mesmo em pedaços, permaneci. E um a um, fui recolhendo. Com mãos trêmulas, com olhos marejados, mas com uma vontade silenciosa de continuar. No meu tempo. Do meu jeito. Não foi um recomeço triunfal. Foi sutil, quase imperceptível como quem aprende a caminhar de novo com os próprios pés.

Nesse processo de reconstrução algo mudou em mim. Ganhei um novo tom, uma nova altura por dentro. Passei a olhar a vida com outros olhos. Menos encantados, talvez, e muito mais reais.

Entendi que amar é caminhar sobre um terreno que pode, sim, desabar. Ainda assim, escolhi continuar. Agora com limites não como muros, apenas lembretes. Limites que protegem, que avisam: a partir daqui, a dor pode voltar. E não, isso não me amarrou. Pelo contrário, me devolveu liberdade. Liberdade de me cuidar, de me escutar, de me saber.

Ainda assim, canceriana que sou continuo escolhendo o amor mesmo com os perigos, mesmo com as quedas. Porque aprendi que cicatrizes contam histórias e as minhas falam de um amor que foi real e de uma mulher que se reconstruiu a partir dele.

Comecei a me reencontrar nas miudezas. Na forma como me cuidava, no silêncio que já não doía tanto, no corpo que voltava a ser só meu e agora com uma memória afetiva de ter sido casa.

Voltei a me ouvir com mais atenção. Passei a me perguntar o que eu queria e não o que nós queríamos. E foi nesse espaço de silêncio fértil que algumas sementes começaram a brotar. Ideias. Desejos antigos que haviam ficado esquecidos por priorizar o “nós”. Viagens, mais uma tatuagem, novos rituais.

Voltei a me escrever com palavras mais maduras, mais sinceras, menos urgentes. E percebi que, em algum momento, sem pressa e sem aviso, a dor havia mudado de lugar. Já não comandava meus passos, era só memória. Um ponto no caminho e não mais o destino.

O amor, com toda sua intensidade tinha me feito conhecer partes de mim que eu nunca havia tocado. E, mesmo com a ausência, essas partes ficaram. A metade de mim que se foi com ela deu espaço para uma nova mulher nascer. Mais consciente. Mais inteira. Mais minha. Perder alguém que amamos é, às vezes, perder um pedaço de nós. Ela foi, mas eu fiquei. E, aos poucos, fui voltando para mim.

Descobri que não era sobre esquecer, era sobre transformar. E quando já não cabia mais palavra alguma dita em voz alta, eu escrevi. Porque escrever foi o que me salvou de me perder de mim mesma.



Escrevi para não me afogar. Escrevi para não esquecer que, mesmo na ausência, ainda havia em mim uma presença inteira. Escrevi porque não queria guardar ressentimento, mas memórias limpas de um amor que foi real.

**ESCREVO
PARA
NÃO ME
PERDER
DE MIM**

Foi relendo os poemas e textos que escrevi para ela, de quando estávamos juntas, que entendi a importância da escrita no meu caminho. A escrita me guia, me traduz, me faz entender o que eu sinto mesmo antes de saber dar nome.

A escrita me pega pela mão e me leva para dentro. Para dentro da dor, da ausência, da solidão, da esperança. Me faz ver os pesos que eu carrego e quais não são meus.

Escrever sobre o fim me deu o direito de elaborar, de separar os cacos com delicadeza. E foi escrevendo que compreendi que não haviam culpadas. Havia histórias e escolhas.

E eu não quis, em nenhum momento, contaminar a nossa história tão bonita com sentimentos de raiva. Me neguei a manchar o amor com ressentimento. Me recusei a permitir que a dor falasse mais alto que a ternura. Porque o que vivemos foi intenso, verdadeiro e seria injusto permitir que o fim apagasse o que houve de mais bonito.

A escrita, então, virou ritual. Um lugar sagrado onde eu podia sentir sem medo, chorar sem pressa, perdoar sem cobrança. Onde eu podia lembrar com amor e ao mesmo tempo, seguir em frente. Escrever limpou o caminho do meu luto e me libertou da fase da raiva. Me mostrou que aceitar também é um gesto de amor por mim, e por tudo o que fomos.

Escrever se tornou um espelho. Cada texto me devolvia partes de mim que o fim havia bagunçado. Entre uma frase e outra fui me reencontrando com minha voz, com minha essência, com a mulher que ainda existia ali, mesmo em pedaços, mesmo em silêncio.

A escrita me reconstruiu, me organizou, me deu uma linguagem nova para a dor sem precisar dramatizar, sem precisar esconder. Apenas sentir e traduzir.

Foi tanto sentimento transbordando em palavras sinceras, tanta verdade derramada sem censura, que chegou um momento em que percebi que isso não era só sobre mim. Haviam outras pessoas por aí também sentindo, também tentando nomear suas ausências. Também procurando sentido para o amor que se foi sem deixar manual de instruções para seguir adiante.

E então criei um espaço. Um lugar onde pudesse deixar o que escrevi e continuar escrevendo, não só para mim, mas para o mundo. Foi assim que nasceu o blog www.sentiremsilencio.com. Ali, escrevo sobre o que sinto e, inclusive, o que vivi no amor, com o amor da minha vida. Não como uma história de perda, mas como uma história de verdade, de entrega, de aprendizado. Escrever para o mundo me curou um pouco mais porque quando a palavra ecoa e encontra outro coração, ela ganha força, sentido, missão.

Ali, no espaço virtual, minha dor virou ponte. Meu silêncio ganhou voz. E cada pessoa que lê e se sente tocada me mostra que amar, mesmo que não dure, ainda vale a pena ser contado.

Escrevi para me salvar, mas ao escrever, percebi que havia beleza até na dor. Não pela ausência, mas por tudo o que floresceu em mim quando o amor partiu. Transformei o silêncio em palavra, a saudade em verso e o fim em narrativa viva. Porque quando o coração sangra com verdade a dor vira poesia e a poesia, um novo começo.



*Nem toda dor precisa gritar.
Algumas se calam e florescem.
Virando verso. Virando palavra.
Virando sentido onde antes só havia vazio.*

QUANDO A DOR VIRA POESIA

Foi escrevendo que percebi que minha dor tinha ritmo, meus sentimentos tinham melodia e, sem que eu forçasse, a saudade começou a se traduzir em poesia.

Não uma poesia forjada ou rebuscada, mas aquelas que nascem cruas, sinceras, como quem escreve com o coração ainda úmido. Cada palavra era um respiro. Cada texto, um afago. E no meio do caos interno eu criava beleza com o que restava.

A dor virou matéria-prima e com ela teci versos sobre amor, sobre ausência, sobre o desejo de voltar no tempo e a necessidade de seguir adiante.

Foi assim que descobri que a poesia é generosa. Ela acolhe até o que não sabemos nomear. Ela nos empresta palavras quando as nossas faltam. Ela ilumina cantos escuros da alma. E então entendi: a dor que não me destruiu me transformou. E o que antes era só perda, virou página viva em mim, no blog, no mundo.

Escrever me deu uma nova forma de amar: um amor sem posse, sem retorno garantido, mas que permanece, suave, nas entrelinhas. A dor virou poesia. E a poesia, cura.

Transformar o que machucou em beleza foi a forma mais profunda de recomeçar, mas nem só de palavras se faz a reconstrução. É preciso força. Força para viver o dia seguinte. Força para se reinventar com leveza. Força para continuar amando a vida, mesmo quando ela fere. E é sobre essa força silenciosa, intuitiva e minha que preciso falar agora.

DE ONDE VEM A MINHA FORÇA

*A minha força não se mede em resistência,
mas em delicadeza que permanece. Não
é a que endurece, é a que floresce mesmo
depois da dor.*

A minha força está em mim. Sempre estive. Mesmo quando o mundo parecia desabar, mesmo quando o amor da minha vida partiu, mesmo quando eu me senti só. Ela não tem cara de escudo, nem se impõe em tom alto. Minha força tem o olhar singelo, o toque leve, o beijo macio, a delicadeza que carrego na voz e que nunca me impediram de ser forte. Porque força não é o contrário de doçura.

Força é o que me sustenta quando tudo desaba, é o que me devolve a mim mesma quando me perco. Minha força vem do que há de mais sagrado em mim. Do que é sobrenatural, do que não se vê, mas pulsa.

Ela vem da espiritualidade que me habita, do silêncio que me conecta, das preces que faço baixinho, das vezes em que me permito apenas respirar e confiar. Ela se revela no abraço dos meus filhos, no riso dos amigos, no meu reflexo no espelho quando, mesmo cansada, me vejo inteira. Minha força foi forjada na minha trajetória. Não na dor apenas, mas na forma como escolhi atravessá-la.

Não é força bruta. É força que acolhe. Que me permite chorar sem vergonha, me recolher sem culpa, me olhar com compaixão. É ela que me lembra todos os dias que eu sou minha prioridade. Que mereço amor leve, inteiro, presente. Que não preciso me diminuir para caber em ninguém. E que posso, sim, continuar sendo amor.

O PESO DO RECOMEÇO

*Eu sabia que deixar ir o amor
da minha vida era o certo.*

Sabia que o amor, para ser pleno, também precisa ser livre. Mas saber não alivia o peso. A alma sentiu. Veio a saudade, aquela que não avisa quando chega. Que se infiltra no cheiro de um café, no som de uma música, no toque que só existia nela.

Veio a tristeza, e com ela, o roubo silencioso do meu sorriso. Aquele mesmo que ela tanto elogiava e que agora se escondia atrás de olhos cansados. As noites viraram longas. As lágrimas insistentes. Meu corpo presente, mas minha alma em suspensão.

Fiquei em silêncio. Recolhi minha luz. Busquei o escuro, porque o mundo lá fora gritava demais. Outras vezes, busquei barulho para calar o eco dos meus próprios pensamentos.

Foi preciso coragem de me olhar. De me encarar. De encontrar em mim o que ninguém podia me dar, o fim.

E, talvez, a parte mais difícil tenha sido isso. Ela não me deu o fim. Me deu pistas, reticências, uma despedida mal formulada que soava mais como pausa do que ponto final. Deixou o luto sem trilha, o fim sem mapa. E eu fiquei ali, com os cacos e sem instruções.

Foi duro perceber a falta de responsabilidade afetiva. O jeito frio de ir embora. O silêncio dela, enquanto o meu era grito por dentro. Mas então... veio o acolhimento. Não o dela, o meu.

Eu me permiti chorar com gosto, com força, com verdade. E, aos poucos, fui me permitindo seguir. Sem o amor da minha vida, sim. Mas com tudo o que foi bom, com tudo o que foi real, guardado num canto bonito dentro de mim não mais como ferida, mas como memória.

APRENDI A AMAR DE NOVO

*Eu me entreguei ao amor. Com a alma
limpa, os pés firmes no chão e o coração
aberto como uma janela em tarde de
primavera. Não era fuga, nem carência.
Era escolha. Era presença.*

Ela chegou quando eu já sabia quem eu era. Talvez eu ainda não soubesse o que queria do futuro, mas já sabia o que não queria mais viver. E ela... ela fazia todo o sentido.

Foi um transbordar calmo, bonito, consciente. Amar era cuidado, era admiração, era respeito. Era um espaço onde eu não precisava me diminuir para caber, nem me perder para ser amada. Pela primeira vez fui inteira. E, sendo inteira, me dei.

Mas, de repente, o transbordar virou silêncio. A entrega ficou sem destino. O amor, tão cheio de caminhos, ficou sem lugar para pousar. Não houve culpa, nem erro claro. Houve o fim. Houve o vazio onde antes morava ela.

E eu precisei me refazer. Pedaco por pedaco. Olhar no espelho e não buscar o reflexo dela nos meus olhos. Aprender a amar o dia sem a voz dela para me dar o “bom dia”. A noite sem a promessa do “até amanhã”. Reaprender a amar a vida sem o amor da minha vida. Agora, sem entrega. Sem destinatário.

Não é fácil. Tem dias em que o peito pesa. Tem noites em que o travesseiro não dá conta do que falta. Mas sigo. Não porque esqueci, mas porque existo. E viver também é isso, amar, perder, e, um dia, quem sabe, amar de novo. Dessa vez, primeiro a mim.

QUANDO A LEVEZA VOLTOU

*Foi aos poucos.
Sem aviso.
Sem espetáculo.*

Um dia, os treinos na academia deixaram de ser castigo e voltaram a ser casa. O corpo, que antes só carregava o peso da ausência começou a pedir movimento, ritmo, vida.

Me arrumar voltou a fazer sentido. Não para alguém, para mim. Brincos escolhidos com carinho, perfume leve no pescoço, roupas que me abraçavam por dentro.

Voltei a me olhar no espelho. E, surpresa... me admirei. Senti orgulho do que vi. Feridas cicatrizando, olhos mais firmes, um rosto onde a tristeza já não morava mais. Saí. Com amigos. Com risos. Com música alta e pés descalços. Dançar e cantar voltaram a ser rituais de cura.

Pequenas rebeldias contra o que doeu. Pequenas celebrações do que restou, eu.

A tristeza? Ainda vinha às vezes. Mas agora ela não me tomava inteira. Era visita, não morada.

E o amor da minha vida... ah, ele ganhou outro lugar em mim. Deixou de ser ferida aberta para ser lembrança bonita.

Passei a ter orgulho. Orgulho de ter vivido algo tão intenso, tão verdadeiro. Orgulho de ter amado com inteireza, sem medo, sem reservas. Me senti privilegiada por ter amado tanto.

A CASA ARRUMADA PARA O AMOR

Estar inteira não me poupou da dor. O amor, mesmo quando é real, mesmo quando é recíproco, também machuca. Mas estar inteira... me permitiu atravessar. Me permitiu viver o luto com dignidade.

Preservar o que foi bonito, guardar com cuidado o que foi sonho partilhado, memória construída de mãos dadas. Porque amar, de verdade, não é se desfazer. É se ampliar. E quando o amor se vai o que fica precisa ser honrado.

Gosto de falar que o autocuidado é necessário. Os limites são necessários. Não se trata de rigidez, mas de respeito. Respeito por mim e por quem um dia me ofereceu amor. E responsabilidade afetiva não é excesso de zelo, é maturidade. É ter coragem de olhar no olho e dizer: “isso foi importante pra mim”. É saber sair com a mesma delicadeza com que se entrou.

Amar exige entrega, mas exige também cuidado com o outro. Com os sentimentos, com o tempo, com a história.

Amar dói. Dói mesmo quando é lindo.
Mas amar também cura.
Nos mostra quem somos,
nos ensina até onde podemos ir
e como podemos voltar.
Amar é risco. Sempre foi.
E mesmo assim eu escolho me arriscar.
Deixo a porta aberta.
Com a casa arrumada.
A mesa posta, as janelas abertas,
a alma limpa.
Não por esperar alguém,
mas por estar pronta.
Pronta para reconhecer o amor
quando ele vier. Porque agora eu sei
o amor não me salva, mas me acompanha.
E eu, estando inteira,
posso caminhar com ele
sem me esquecer de mim.



Para quem chegou até aqui...

Obrigada por caminhar comigo até o fim dessas páginas que na verdade não têm fim. São reflexos de um processo vivo, de uma dor que virou palavra e de palavras que viraram cura. Escrevi sobre o amor que me transbordou, sobre a perda que me afundou e sobre a força que me reconstruiu. Não com pressa, mas com presença.

Esse livro não é sobre esquecer o que doeu. É sobre lembrar com respeito. É sobre olhar para trás sem se despedaçar. É sobre reconhecer que o amor, quando é real, deixa raízes mesmo quando as flores já se foram.

Espero que, de alguma forma, você tenha se visto aqui. Nas entrelinhas, nos silêncios, nos recomeços.

Que essas palavras te lembrem que estar inteiro não é nunca cair, mas saber levantar com gentileza. Que sentir profundamente é um privilégio, não uma fraqueza. E que amar continua valendo a pena, mesmo quando não dá certo, porque o amor sempre nos ensina algo sobre nós.

Deixo, então, minhas palavras como quem deixa flores na janela para quem passa, para quem sente, para quem, um dia, também precisou se reconstruir.

Com afeto, Simone.



sentir
em silêncio



sentiremsilencio.com