

FÁBIO
GUILLEN



eu
te amo,
mas
não te
quero
mais

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

academia

FÁBIO
GUILLEN

eu
te amo,
mas
não te
quero
mais

academia

TRECHO ANTICIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Fábio Guillen, 2023
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2023
Todos os direitos reservados.

Preparação: Fernanda França
Revisão: Bonie Santos e Caroline Silva
Projeto gráfico e diagramação: Anna Yue
Ilustrações de miolo: Freepik
Capa: Anderson Junqueira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Guillen, Fábio

Eu te amo, mas não te quero mais / Fábio Guillen. - São Paulo: Planeta do Brasil, 2023.

160 p.

ISBN: 978-85-422-2247-0

1. Desenvolvimento pessoal 2. Relações interpessoais I. Título I.

23-2411

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal

Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2023

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Bela Cintra 986, 4^o andar – Consolação

São Paulo – SP – CEP 01415-002

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Sumário

Introdução	7
Desistir dói	11
É hora de deixar doer	19
Eu amo, mas preciso me livrar desse amor	29
Onde eu me perdi?	41
Aceitar o fim é o começo	49
Idealizei uma pessoa que não existia	59
O apego me pegou	65
Os motivos para o fim	71
Sentimento de fracasso	77
Você era a minha razão de viver	79
A coragem de enxergar o óbvio	85
Não consigo desistir da gente	91
É hora de pedir ajuda	95
As curvas da vida	101
O poder dos momentos difíceis	105

O prazer em viver a solidude	109
Quando um novo amor me encontrar	111
O que esperar de uma nova relação	115
Não procrastine!	121
Uma pílula poderosa	125
Uma viagem me fez voar	133
A construção das asas	149

academia



Desistir dói

É triste ver que uma história linda que tinha tudo para dar certo chegou ao fim. Mais triste ainda é quando o sentimento já não se sustenta. Quando o relacionamento acaba, fica sempre aquele buraco dentro de nós e, ao relembrarmos os momentos vividos juntos, chega a dar um nó na garganta. Dizer adeus para alguém nunca é fácil, independentemente do contexto, mas dar adeus para uma pessoa que amamos é bem pior. Sentimos falta do carinho, daquela visita inesperada, dos abraços, dos jantares românticos, do jeito de falar, de dormir abraçadinhos, do cafuné, porque tudo o que era gostoso de viver a dois acaba do dia para a noite. É um vazio tão grande que nada nos preenche.

Você vai para a balada, mas a festa fica sem graça; até aceita um convite dos amigos para ir àquele barzinho, mas, ao tomar a primeira bebida, o vazio bate novamente. Isso costuma acontecer porque, além de sentir saudade, ficamos nos questionando se um dia encontraremos novamente esse aconchego de ter alguém especial. Fica aquele misto de saudade com o medo de não encontrar uma pessoa que desperte o melhor que existe dentro da gente de novo. Temos o hábito de entender o término somente como algo ruim para nós

mesmos. É como se o saldo tivesse ficado negativo na sua conta bancária. É uma sensação de que estamos perdendo, igual a quando perdemos dinheiro, mesmo. Um sentimento de que algo muito valioso nos foi tirado e agora teremos que encarar as consequências disso.

Mas você já parou para pensar o que o outro também está perdendo? Imagine que a pessoa também está deixando para trás um ser humano único. Somos totalmente diferentes uns dos outros, com qualidades individuais. Cada pessoa tem um cheiro, um olhar, um toque, uma pele, um beijo, e seu ex-amor também perdeu isso. Perdeu porque essa pessoa jamais estará com alguém exatamente como você. Ela não deixou para trás somente planos, sonhos, expectativas, mas também sentimentos e sensações que somente você poderia proporcionar a alguém. A dor é para todos, e não existe ser humano algum na Terra que um dia não experimente esse mecanismo que habita em nosso corpo.

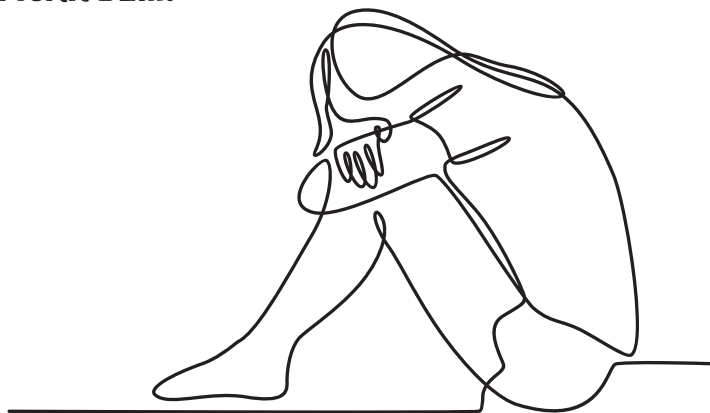
A dor da perda de alguém que amamos é uma das piores experiências que um ser humano pode provar. Sentimos nosso corpo inteiro perdendo a comunicação consigo mesmo, nada funciona direito. O estômago embrulha, a cabeça dói, o peito fica pesado, assim como a respiração, e vem aquela sensação de frio na barriga o tempo todo. Tudo o que a gente quer é encontrar uma forma de aliviar ou acabar com essa dor. É algo sufocante, desesperador, dá vontade de sair gritando, mas infelizmente nada ameniza de forma imediata essa sensação de morte.

Seria perfeito se fosse possível tomar um remédio e aliviar os sintomas do término de uma relação. Aliás, se um dia alguém inventar a pílula do término amoroso, criará a tão sonhada galinha dos ovos de ouro, ainda mais nesse momento em que os relacionamentos estão cada vez mais líquidos,

ou seja, escorrendo entre os dedos. Essa dor precisa ser curada de dentro para fora, e a cura começa pela mente.

A neurociência explica que toda dor é importante para a nossa sobrevivência porque indica que algo está errado, é como se fosse um sinal de alerta. Por ser desagradável, temos a percepção de que a dor é algo extremamente negativo, mas não é. O que precisamos após um término amoroso é aprender a conviver com essa dor por alguns dias, semanas e até meses, dependendo de cada caso. Cada indivíduo tem uma intensidade de dor e, sim, sua dor pode ser maior do que a de outra pessoa que esteja passando pelo mesmo processo.

**OS DIAS EM QUE ACORDO PENSANDO
EM VOCÊ SÃO OS PIORES.
É UM VAZIO TÃO GRANDE QUE A
SENSAÇÃO É DE QUE NÃO VOU
CONSEGUIR RESPIRAR.
DAÍ LEMBRO QUE FOI MELHOR ASSIM
E TENTO FICAR BEM.**



Tem dias em que parece que só a presença da pessoa nos fará acalmar o coração, que, em um ato de desespero, bate forte, pula no peito e gera ansiedades pelo corpo todo, a começar pelo estômago, que embrulha de tanta saudade. A vontade que dá é de pegar o telefone e ligar correndo para a pessoa, tentar conversar, marcar algo, ir até a casa dela, sentir de novo aquele abraço que por muito tempo foi o abraço mais confortável que existiu. Só de pensar nisso o corpo já começa a sentir um pequeno alívio, não é mesmo? Parece que a felicidade vai voltar só de imaginar vocês dois juntos novamente. Mas e aí, será que vale a pena mesmo? Será que continuar sentindo essa dor no peito, essa angústia, essa ansiedade, não é o melhor para o momento?

Muitas vezes, o melhor caminho é o mais difícil. Não se conquista nada de forma fácil, a não ser que você tenha o dom da magia e, em um piscar de olhos, realize seus desejos e vontades. Até mesmo os mais ricos e poderosos não conseguem se satisfazer e se realizar com facilidade. É que, quando estamos sofrendo por alguém, queremos voltar para o que é mais fácil, mas na maioria das vezes o caminho mais difícil é o que vai te levar para uma estrada mais tranquila, feliz e leve. Pegar o atalho de volta pode ser muito perigoso para o seu emocional e para sua paz.

No início, pode ser a melhor sensação do mundo reviver aqueles momentos mágicos que vocês tiveram a dois. Sentir de novo o abraço, o beijo, o cheiro, o sexo, é algo tentador, concordo. Mas em poucos dias tudo voltará ao normal, à rotina antiga, aquela mesma que fez com que vocês terminassem (isso se não houve outro motivo). E aí, qual será o melhor caminho? Continuar sentindo a dor por um tempo e logo depois encontrar a paz e a plenitude que virão com as lições e aprendizados desse término doloroso ou pegar o atalho de volta para a felicidade passageira? A escolha é sempre sua.

Só pense sempre: independentemente da forma como acabou, se foi você quem terminou ou a outra pessoa, os dois sofrem, porque a dor é uma manifestação do nosso corpo. Se seu ex-amor está postando fotos feliz da vida nas redes sociais com outra pessoa após alguns dias de término, pode ter certeza de que é somente para chamar a atenção, porque não é possível virar a chave e se desligar assim do dia para a noite. Certa vez, minha terapeuta me disse que o sofrimento é alimentado. Eu alimento o sofrimento. Estranho, né? Vou te explicar como minha psicóloga me orientou e me ajudou a superar um término.

Durante uma sessão, ela percebeu que eu alimentava minha dor. Estava doendo muito, mas eu continuava *stalkeando* a pessoa nas redes sociais, mantendo conversas sem um motivo plausível, pensando somente nas coisas boas do relacionamento que já tinha acabado. Isso funciona como um alimento para o sofrimento. Minha terapeuta explicou que existem pessoas que passam a vida inteira presas ao ex-amor por conta dessa romantização que criamos com a pessoa que se foi. Era como se eu precisasse ficar ali mantendo a conversa, o papo, vendo as redes sociais, para alimentar meu ego.

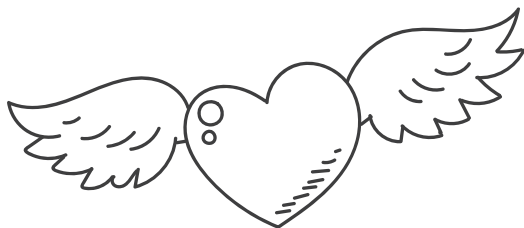
O ego, segundo o pai da psicanálise, Sigmund Freud, é um termômetro emocional que pondera os prós e contras de nossas ações. Geralmente, o ego não quer perder, é um carinho que quer sempre ter razão e não se importa se você está bem, se está se alimentando adequadamente após esse término, se o ex-amor te fazia bem etc. O ego, como eu disse, não quer perder e projeta na gente o desejo de ficar de olho na pessoa que se foi. O que acontece com isso? Eu alimento por dias, semanas e até meses esse sofrimento. Não existe um prazo ideal para que a dor e o sofrimento passem, isso varia de pessoa para pessoa. No entanto, em boa parte dos casos de

separação, ambos começam a ter uma melhora na dor e no sofrimento após três meses. Há pessoas que superam o sofrimento antes e algumas que demoram ainda mais para passar por esse momento. Tudo vai depender da forma como você alimenta seu sofrimento.

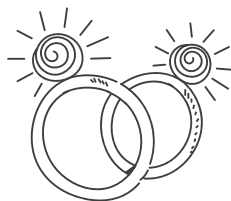
Parar de *stalkear*, parar de ir atrás e evitar conversas pode ser o melhor caminho para a superação. Se depois de alguns meses vocês acharem que a relação pode virar uma amizade, perfeito, voltem a se falar, mas inicialmente é melhor cortar o máximo de relações possível.

Vou contar uma história para ilustrar um término.

Kristiane passou pelo menos cinco meses alimentando a dor e o sofrimento do término. Era algo involuntário, ela mal sabia o que estava fazendo consigo mesma. Após dez anos de casamento, veio uma separação dolorosa causada por uma traição da parte dele. Kristiane corria atrás, cercava-o na saída do prédio, buscava saber quem ele estava seguindo nas redes sociais, assistia aos vídeos do ex-companheiro em festas e lanchas com muitas mulheres ao redor e tudo mais que você possa imaginar. Assistir ao ex seguindo a vida feliz e aproveitando era muito doloroso, mas Kristiane não percebia isso. Ela achava que um dia ele voltaria e mantinha essa idealização perigosa. Certo dia, após meses alimentando esse sofrimento, ela se encontrou com o ex-companheiro por acaso. E esse encontro não foi nada legal.



**EU CONFIEI TANTO EM VOCÊ.
ENTREGUEI TUDO NAS SUAS MÃOS.
JURAMOS QUE SERÍAMOS
VERDADEIROS UM COM O OUTRO,
MAS VOCÊ NOS TRAIU NA
PRIMEIRA OPORTUNIDADE.
E AGORA, O QUE EU FAÇO
COM TUDO O QUE
VOCÊ ME PROMETEU?
E O “PARA SEMPRE”?**



academia

Aquele brilho no olhar que ela amava ver no rosto dele não apareceu. Ele estava frio, porque já havia tirado Kristiane da vida dele completamente, mas ela não seguiu em frente e ficou esperando um milagre cair do céu. Kristiane sentiu no peito uma das piores dores de sua vida. A dor era maior porque ela sabia que já poderia ter passado dessa fase se tivesse se mantido quieta no próprio canto. Mas não, ela optou por assistir de camarote ao ex-marido ir embora tentar ser feliz com outra. E detalhe: ele seguiu firme com o aval dela, porque ela sempre mandava mensagens, ia atrás dele, e isso gerava conforto e força nele para continuar a vida.

Imagine que delícia você terminar um relacionamento e sua ex ficar disponível para você na hora em que você quiser? Perfeito, né? Dá para seguir a vida, conhecer pessoas e, se nada der certo, a ex estará aguardando loucamente a sua volta, o que geralmente não acontece. É como se Kristiane tivesse

dado a segurança para que o parceiro fosse embora tranquilamente com a certeza de que, se ele precisasse, ela estaria ali.

Mas o que fazer para sair desse marasmo de sofrimento? Posso te recomendar o autoconhecimento. Essa é uma das ferramentas mais poderosas para quem quer conhecer as próprias emoções e conseguir sair de situações difíceis. Não pense que existe fórmula mágica para esquecer o ex em cinco minutos. O que existe é um esforço que precisamos fazer para conseguir ressignificar o que aconteceu no relacionamento. Terapia, meditação, ioga e esportes são boas opções que vão te ajudar nesse processo de autoconhecimento. Outro caminho é não guardar essa dor e esse sofrimento para você e não ter vergonha de falar para as pessoas ao redor que está doendo. Não adianta você falar que não está, porque seu corpo vai dar sinais. Talvez você não veja algo positivo agora, mas em pouco tempo sua vida voltará a fazer sentido e um novo caminho vai se abrir. E, por falar em dor, vamos para o próximo capítulo?