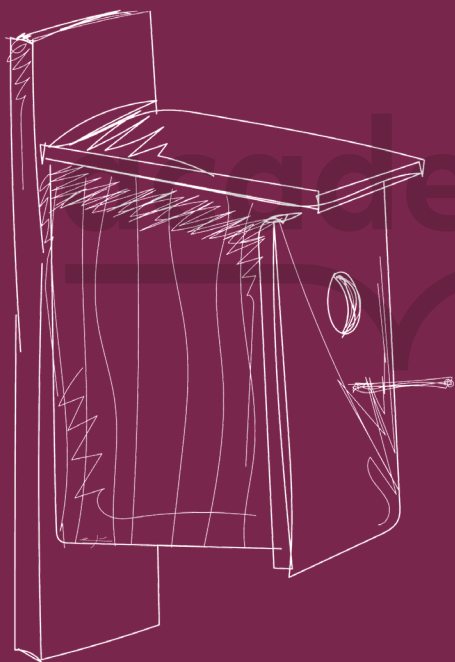


ALEXANDRO GRUBER

cartas de
despedida
para



os
meus
ex-amores

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

ALEXANDRO GRUBER

cartas de
despedida
para
academia
os
meus
ex-amores

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Alexandro Gruber, 2024
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2024
Todos os direitos reservados.

Preparação: Wélida Muniz
Revisão: Tamiris Sene e Bárbara Parente
Projeto gráfico e diagramação: Renata Zucchini
Ilustrações de capa e miolo: Elivelton Reichert
Capa: Isabella Teixeira

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

Gruber, Alexandro
Cartas de despedida para os meus ex-amores /
Alexandro Gruber. - São Paulo : Planeta do Brasil, 2024.
176 p. : il.

ISBN 978-85-422-2797-0

I. Amor – Despedidas 2. Superação I. Título

24-3295

CDD 128.46

Índice para catálogo sistemático:

I. Amor

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

2024

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP – 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

AOS MEUS EX-AMORES...

Queridos ex-amores.

Ex-paixões.

Ex-encontros.

Ex-desencontros.

A todos os amores que não ficaram. Que permaneceram em mim com consentimento ou sem permissão. De maneira clara ou inconsciente. Que me machucaram ou me ensinaram. Aos que lembro com carinho e gratidão e aos que ainda preciso superar. Aos que amei ou que inventei. Aos que caminharam comigo ou duraram pelos segundos que nossos olhares se cruzaram.

A vocês, escrevo estas cartas de despedida.

Deixo esse adeus não para que eu os esqueça, não trabalho na utopia dos esquecimentos. Aqui, busco apenas dar novos significados ao que senti por vocês e, principalmente, às marcas que vocês deixaram. Quero me despedir da dor e das amarguras. E dar nova cor e sabor a esses sentimentos antigos.

Quero lhes deixar ir com os ventos que sopram as despedidas.

Quero ficar aqui, observando o navio dos finais dar sua partida no oceano da vida, vendo esses sentimentos sumirem no horizonte.

Quero que estas palavras encontrem como destinatário não vocês, mas o meu coração, e que elas levem a cura de que ele necessita.

Não são apenas cartas de despedida; são o suspiro que alivia o meu coração. O choro que permite a saída de tudo que estava represado dentro de mim e que precisava partir. São a reconciliação com as experiências antigas, as memórias do tempo e a abertura para o recomeço de que meu coração precisa e merece.

Não me despeço apenas dos velhos amores; me despeço de todas as dores que não quero mais levar comigo.

P.S.: Ao amor, dedico sempre todas as cartas de gratidão. Ele sabe meu endereço para responder de volta.

AOS AMORES QUE LEVARAM UM POUCO DE MIM

Quando uma pessoa passa pela minha vida, ela me devasta ou me desperta? Não é o modo como as pessoas me tratam ou o que me deixam que determina a minha vida, mas, sim, como escolho reagir diante de tudo isso. Por muito tempo, o que vivi com você doeu, até que eu percebi que, na realidade, você não me machucou, você me despertou.

Será verdade que todo mundo que passa por nossa vida deixa um pouco de si e leva um pouco de nós? Há momentos em que me pego procurando partes de mim. Fragmentos de quem eu era e que hoje não encontro mais. Partes perdidas de uma pessoa que acreditava no amor. Lembro da pessoa que eu era antes de você. Antes de descobrir que a pessoa que amamos também pode nos machucar.

Lembro da ingenuidade doce que habitava o meu olhar. Da alegria que coçava o meu peito sempre que te via ou lembrava do seu sorriso. Me lembro dessas partes e sinto falta delas. Sinto falta da pessoa que eu costumava ser.

Você levou um pouco de mim: um pouco do meu sorriso, um pouco da minha segurança, um pouco da crença que eu tinha no amor. Você levou até mesmo um pouco do amor que eu sentia por mim. Da autoestima que eu tinha construído até então. Você levou consigo partes preciosas que me faziam ser quem eu era. Como uma onda que arrastou sentimentos e esperanças.

Em muitos momentos, eu queria poder voltar no tempo. Queria ter atravessado a rua antes que você passasse por mim e nossos olhares se cruzassem. Ter criado uma desculpa em vez de ter aceitado te conhecer. Para ter te dito não antes que meu coração dissesse “sim”. Eu queria voltar no tempo. Ao menos para agarrar aquelas partes boas em mim antes que você as levasse. Para dizer a mim mesmo que as pessoas são passageiras e que nunca devemos entregar demais para alguém que talvez não escolha ficar. Eu queria voltar e continuar sendo quem eu era antes de você.

A verdade é que a gente não pode voltar no tempo nem continuar sendo a mesma pessoa quando alguém passa por nossa vida. É inevitável mudar. Todo encontro é uma explosão cujo impacto vai transformar os indivíduos para sempre. Todo envolvimento é um grande processo de alquimia interna no qual misturamos quem somos com quem o outro é. No qual a experiência vai gerar uma transformação irremediável de quem éramos até então e terá a força para estimular as nossas mais profundas virtudes ou para despertar as mais temidas sombras que habitavam em nós, dependendo da qualidade desse encontro. Mas ele nunca nos deixará da mesma forma como nos encontrou.

Quando alguém se vai, é comum deixar feridas. É comum passar por nós como um tsunâmi emocional e deixar a bagunça para a gente arrumar. É natural desejar ter podido evitar tudo isso, ter sabido com antecedência do tamanho dessa devastação, da natureza desse impacto para, quem sabe, ser evitado antes que acontecesse. Porque dói perceber que algumas pessoas chegam e levam um pouco de nós. E a saudade de quem a gente era antes pode ser muito maior do que a saudade dessa pessoa que se foi.

É comum a gente olhar para o passado, para antes de algumas pessoas, antes de algumas relações, antes de alguns amores, e perceber que éramos uma pessoa diferente. Olhar fotos antigas e se perguntar onde aquela pessoa está? Em que momento ela se perdeu?

Pessoas nos transformam; foi isso que aprendi.

Você me transformou. Levou partes minhas que eu nunca quis perder. Por um longo tempo, refleti: *como alguém pode nos impactar tanto? Levar consigo a nossa coragem, a nossa capacidade de amar, a alegria que tínhamos de viver?* Só que, um dia, li algo que mudou a maneira como eu via as coisas. Jean-Paul Sartre, famoso filósofo francês existencialista, disse uma vez: “Não somos o que fizeram de nós, somos o que fazemos com o que fizeram de nós”.

Foi então que percebi que a cada vez que te culpava ou te dava poder sobre minha vida, o poder de decidir como eu me sentia, o poder de determinar meu destino, o poder de moldar meu futuro, quanto mais eu te culpava, mais eu me colocava como vítima e mais impotente me tornava.

Veja bem, a maneira como você tratou o meu coração não foi legal, mas a maneira como eu passei a me tratar depois disso foi muito pior. Eu abri mão do controle da minha própria existência para poder culpar você. E em nome dessa mágoa eu me autocondenei a uma infelicidade que eu não precisava viver. Você não levou partes minhas. Eu que as abandonei e perdi pelo caminho. Eu que deixei de lutar por elas. Eu que não soube extrair o melhor do pior que você me deu.

Nunca pude mudar o que aconteceu entre nós, assim como não posso voltar e ser a mesma pessoa que eu era. Nem devo. Devo ser alguém melhor.

A grande pergunta que passei a fazer a mim mesmo foi: quando uma pessoa passa pela minha vida, ela me devasta ou me desperta? Não é o modo como as pessoas me tratam ou o que me deixam que determina a minha vida, mas, sim, como escolhemos reagir diante de tudo isso. Por muito tempo, o que vivi com você doeu, até que eu percebi que, na realidade, você não me machucou, você me despertou. Você não levou partes minhas, você descobriu aspectos meus que estavam enterrados, pedaços meus que precisavam de cura, pontos no meu interior que precisam ser fortalecidos, e, acima de tudo, dons que precisavam ser utilizados.

Eu percebi que entre os escombros da dor havia lições, e que, se eu fosse capaz de me utilizar delas para o meu bem, a minha vida daria um salto, e eu me transformaria para o melhor. Compreendi que eu não precisava deixar ir com você os bons aspectos que já existiam em mim. Que eu não precisava deixar de acreditar no amor

porque você não ficou, que eu não precisava me desvalorizar apenas porque você não me quis. Que eu não precisava deixar ir com você o meu melhor.

Decidi que era hora de resgatar tudo de mim que eu havia deixado ir com você.

Resgatar a minha alegria de viver. Resgatar o sorriso que coloria minha face. Trazer de novo a esperança que me dava forças para continuar. Voltar a me concentrar em mim e em meus sonhos, e ter mais uma vez a coragem de amar. Porque você jamais pôde levar consigo a minha capacidade de dar amor.

Com você, compartilhei um período. Não a vida. E não permitirei mais que leve o meu futuro. Que leve quem eu sou. Que roube o melhor de mim!

Eu, hoje, resgato as melhores partes de quem já fui. Porém, não quero mais ser quem eu era. Quero ser melhor. Mais forte e mais autêntico. Quero reviver os pontos positivos que deixei no passado e somá-los com os aprendizados que conquistei. E, assim, nunca mais permitir que qualquer pessoa que passe por minha vida me roube de mim. Ninguém é de ninguém, mas eu me pertencço.

Eu deixo você ir, só que a minha alegria e o meu direito de ser feliz no amor, estes ficam comigo, para nunca mais partir.

Podemos dizer adeus às pessoas. Ao nosso direito de ser feliz, jamais!

AOS AMORES QUE AINDA DEIXAM SAUDADE

[...] saudade não é querer de volta. Saudade é lembrar com gratidão daquilo que foi vivido e, acima de tudo, estar em paz com o que se viveu.

É natural sentir saudade.

Somos seres faltantes. Sentimos o vazio daquilo que nos falta, principalmente o vazio deixado por aquilo que um dia tivemos. Um vazio que nunca mais poderá ser preenchido, porque a parte que o preenche tem uma medida certa e exclusiva. Uma dimensão exata e irrepetível de uma experiência passada e de uma emoção única que nenhuma outra poderá ocupar.

Mas quem disse que todas as faltas são ruins? Sentir o pesar de algumas ausências nos faz perceber o valor que essas presenças tiveram em nossa vida. É um vazio no presente que na verdade remete a um passado cheio, que por algum tempo nos preencheu de sentido e significado. E recordar isso é, de certa forma, viver tudo novamente. A saudade é sempre um passaporte para o passado.

A saudade tem, sim, seu charme, sua beleza e sua importância. Uma vida feita de poucas saudades talvez seja uma vida feita de poucos momentos especiais. Uma saudade bem sentida de vez em quando nos faz lembrar de quantos momentos e de quantas pessoas já deram mais significado à nossa vida.

A saudade da infância, a saudade da casa da avó, a saudade daquele cheirinho de comida inigualável, a saudade de um dia especial, a saudade de um amor que foi único.

A saudade em nada desvalida o presente. Sentir a falta de algumas coisas que se foram é também honrar nossa história e sentir orgulho dela. O que não pode é se prender à saudade e querer trocar o presente pelo passado. É preciso saber o lugar de cada coisa. O espaço que cada época ocupa em nossa vida e sua importância na nossa caminhada. Quem confunde o lugar, ou o tempo, de cada coisa facilmente se perde no caminho.

Passado é passado. Presente é presente. Futuro é futuro. Pode parecer óbvio. Mas todas essas medidas temporais também são estados mentais, facilmente confundidos. Quantas vezes não estamos fisicamente no presente e mentalmente transitando entre o passado e as fantasias do futuro? Revisitar o passado é bom. Apegar-se ao passado é estacionar a própria vida.

É preciso ter a consciência de visitar as saudades dos amores passados, mas sem deixar de amar e permitir ser amado no hoje. O amor não pode ser só feito de nostalgias, ele tem que ser presença viva e ativa. Amores do passado nos deixam marcas profundas. A saudade é a

marca boa do que se viveu. Ela é mais do que memória, é o registro de sensação de que algo um dia foi bom. É como se o nosso coração fosse um grande colecionador de lembranças e na caixinha da nossa alma ele guardasse os sentimentos, como fotografias antigas que o amor tirou. Reservar momentos para rever esses registros internos é sempre revisitar a saudade.

Porém, a saudade não é só a recordação do que foi bom. Ela também é um lembrete. Um aviso daquilo que pode ser. É certo que o que foi não pode se repetir da mesma maneira. Mas a saudade é um lembrete da nossa capacidade de sentir. De viver. De amar. De ser amado. É a lembrança de que a vida tem seus momentos bons, mesmo com seus desafios, e que esses momentos bons podem aparecer em nosso caminho de maneiras belas e inesperadas, na singularidade de cada instante.

É bem verdade que todo amor antigo deixa uma marca de saudade impressa na alma, na lembrança de cada fato vivido. E a gente tropeça nessas saudades, muitas vezes sem querer. Na foto antiga que ficou, no filme assistido junto, nos lugares preferidos que eram frequentados a dois, na cama agora vazia, nos risos que se perderam pelo ar, mas que ainda ecoam na alma. É natural nesse momento mergulharmos no passado. Como se estivéssemos sendo tragados por um túnel. É natural lembrar. Pois os velhos amores não são esquecidos, são ressignificados. Eles ainda fazem parte de nós. A questão não é esquecer. A questão é não permitir que eles nos impeçam de amar de novo. É lembrar, e até se permitir, a visita da saudade, porém lembrar sem sofrer.

A saudade não foi feita para ser agarrada. Foi feita para ser sentida e liberada. Diante de sua chegada, sirva-se de um chá ou um café. Pois ela chega de maneira inesperada, numa música tocada ao acaso que te leva a outros tempos, num aroma deixado no ar que te lembra algo ou alguém. Em um objeto cheio de história, que seu coração conhece tão bem, no qual você esbarra sem perceber. Ao receber essa visita, permita que ela se acomode dentro de você, que te conte antigas histórias e te faça sorrir ao voltar àqueles momentos que você guarda com carinho. Deixe que ela o embale com as canções de outras épocas que remetem aos velhos amores. Depois se despeça, como quem deixa ir uma velha amiga, que você sabe que algum dia, em algum momento, o visitará de novo.

É necessário acolher a saudade como parte de quem somos. Somos seres feitos de saudades e recordações. E essa saudade pode ser delicada e confortável se acolhida com gentileza. Ela só machuca quando lutamos contra ela. Quando confundimos o acolhimento do sentir com a insistência do querer reviver. Quando nos martirizamos pelo que se foi, quando não aceitamos os finais, quando queremos trocar a saudade pela presença.

Claro que uma vontade de voltar ao que foi bom é natural. Claro que o escorrer de algumas lágrimas faz parte da saudade. Dizem que, quando a saudade é imensa, ela pode transbordar pelos olhos. E é bom deixar ir. Só não é bom menosprezar a alegria que se tem pela vida que se viveu. A vida que foi vivida, os amores que foram sentidos... As experiências que tivemos nos abriram as portas

para a vida que temos. E se soubermos valorizar o agora, estaremos também construindo saudades futuras desses bons momentos que vivemos. Desde que eles não sejam deixados passar sem serem sentidos. Afinal, experiências boas no presente, quando ignoradas, não viram saudades, viram remorso.

É muito fácil confundir as duas coisas. Mas o remorso oprime, castiga, julga e faz doer pelo que não foi vivido. Só que ele também tem a sua função. E essa função não é condenar ninguém. É sim viver o presente de modo que ele não seja em vão. De modo que ele não seja desvalorizado. De modo que ele não seja só uma coleção de pesares e arrependimentos. Quando o remorso surge, é um sinal do nosso sistema emocional de que não estamos fazendo a leitura e a interpretação correta das nossas vivências passadas. Essa dor do remorso nos pede mais compaixão com as nossas escolhas do passado e mais consciência com as que fazemos no presente, principalmente com o modo como o estamos vivendo. Ao trocar lamentos por aprendizados, o que era remorso vira saudade e o que era dor se transforma em poesia.

Só que a saudade não pode nos envolver demais a ponto de desfigurar a realidade do que foi vivido. Facilmente uma romantização da saudade pode potencializar as memórias do que foi bom e ofuscar a lembrança de coisas que não foram agradáveis. Pois não é porque algo foi bom que significa que *tudo* foi bom.

Quando um amor acaba e uma relação termina, existem seus motivos. Lembrar de nossas experiências de modo integral nos ajuda a compreender que coisas boas

podem ser vividas e que, mesmo assim, muitas delas precisam ser finalizadas. Porque ciclos são feitos de muitas nuances e sentimentos e, por isso, aspectos positivos não devem apagar o impacto de aspectos negativos. Certas partes boas não justificam a permanência em algo que no seu todo não faz bem. É preciso analisar o passado de modo completo, para entender por que não devemos querer retornar para alguns lugares e para algumas pessoas. Afinal, se muitos aspectos do passado deixam saudade, outros não nos fazem a mínima falta.

Só que no geral sempre haverá amores que deixarão saudade.

Sempre haverá amores que deixarão lições.

O importante é entender que aquilo que se foi diz respeito à bagagem que carregamos. Podemos carregar bagagens que pesam e atrasam a caminhada. Ou outras que guardam nelas ferramentas que nos auxiliam no caminho. A saudade pode nos assombrar ou nos fortalecer, dependendo de como lidamos com ela. Na nossa humanidade, ela sempre fará parte da jornada. Aprendi a fazer dela uma amiga, mas não permito que fique mais do que o necessário. São muitos os amores que deixaram saudade, lições, aprendizados, marcas, momentos, histórias que me compõem enquanto ser, que me ajudaram a ser quem sou, que me amadureceram como pessoa, que me permitiram amar, que me mostraram que eu podia ser amado. E, por todos, sou grato. Pois saudade não é querer de volta. Saudade é lembrar com gratidão daquilo que foi vivido e, acima de tudo, estar em paz com o que se viveu.