

**DE ONDE
NASCEM
AS ROSAS**

De Onde Nascem as Rosas © Duda Riedel, 09/2020
De Onde Nascem as Rosas © Crivo Editorial, 09/2020

Edição e revisão: Amanda Bruno de Mello
Coedição: Samantha Silvany
Projeto gráfico: Haley Caldas e Samantha Silvany
Diagramação: Jaison Jadson Franklin
Capa: Duda Riedel, Haley Caldas e Samantha Silvany
Foto da autora na capa: Tiago Moreira
Maquiagem para foto da autora: Jéssica Eufrásio
Coordenação editorial: Lucas Maroca de Castro

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

R549d Riedel, Duda

De onde nascem as rosas [recurso eletrônico] : para cultivar amor é necessário se amar primeiro / Duda Riedel. - Belo Horizonte, MG : Crivo Editorial, 2020.

192 p. ; ePUB ; 778 KB.

Inclui índice.

ISBN: 978-65-89032-00-7 (Ebook)

1. Autoestima. 2. Autoajuda. 3. Juvenil. 4. Relacionamentos. I. Título.

2020-2520

CDD 158.1
CDU 159.947

Elaborado por Vagner Rodolfo da Silva - CRB-8/9410

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoajuda 158.1
2. Autoajuda 159.947

Crivo Editorial

Rua Fernandes Tourinho, 602, sala 502

30.112-000 - Funcionários - Belo Horizonte – MG

www.crivoeditorial.com.br

contato@crivoeditorial.com.br



facebook.com/crivoeditorial

SUMÁRIO

ATÉ A ÚLTIMA PÉTALA

ESPINHOS QUE MACHUCAM

REGUE PARA BROTA

JOGUE FORA AS FOLHAS SECAS

PREPARANDO O TERRENO

NÃO ENVENE

OS PRIMEIROS BOTÕES

FLORESCENDO

TEMPO DE PLANTIO

CULTIVANDO O SOLO

DESABROCHAR

TEMPO DE COLHEITA

UM NOVO JARDIM

CARTA AO LEITOR

AGRADECIMENTOS

SOBRE A AUTORA

*Para todos os que precisaram se perder
Pra encontrarem o verdadeiro amor... Em si mesmos.*

ATÉ A ÚLTIMA PÉTALA

**Hoje eu compreendo
que nem sempre vai
dar pra ficar. É
necessário partir pra
deixar fluir. Tem que
ter coragem pra
aceitar que o amor
que você idealizou
pode não ser o seu
amor verdadeiro.**

Duda Riedel

• CAPÍTULO 1 •

Que mulher nunca se sentiu completamente presa em um relacionamento? Quando eu digo presa, não me refiro à questão negativa da palavra, e sim àquela prisão de sentimentos que amarra o relacionamento com um nó cego e não te permite passar um dia sequer longe de quem você ama.

Demorei pra me sentir inteira em um namoro. Eu não conseguia sequer parecer inteira pra mim. Existem dias em que nos sentimos pouco até pra nós mesmas. Tive testes amorosos desastrosos, que me fizeram acreditar que o amor era algo inventado pela indústria do cinema para alavancar bilheterias e ganhar bilhões de dólares. Está bem... Não tive tantos testes assim, namoro há muito tempo. Mas acompanho a vida amorosa das pessoas ao meu redor e, francamente, prefiro a minha.

Eu nunca tive um bom exemplo de casamento perfeito em casa. Meu pai trabalha na CNN como editor-chefe de economia, já minha mãe é artista plástica e vive uma vida zen, vegana, cheia de yoga e espiritualidade. Como esses dois se apaixonaram? Não faço a mínima ideia. Como eles se divorciaram e hoje se comunicam através de um pombo-correio chamado Madu (também conhecida como a única filha deles)? Explico agora.

Eu nunca entendi muito meus pais, então atualmente eu só escuto as reclamações deles e tento não tomar partido. É mais fácil dessa forma. Eles são bizarramente opostos e eu vivo no meio dos dois extremos há exatos 20 anos.

Amanhã é meu aniversário e datas como essa me fazem questionar o porquê de as coisas serem tão 8 ou 80 comigo. Longe de mim reclamar, afinal, já foi muito pior. Como, por exemplo, no

dia em que meu pai colocou atum enlatado na minha lancheira para o piquenique do dia da família do jardim de infância. Peixe, ainda mais enlatado, causa histeria na minha mãe 100% zen.

Desse dia em diante me foi designada a função de fazer minhas próprias escolhas e decidir que caminho seguir em minha vida, porém *nem tanto*. Resumidamente, eles optaram por deixar que eu escolhesse minha própria personalidade sem que eles interferissem no meu processo de desenvolvimento pessoal. Isso quer dizer que a guarda era dividida de forma equivalente e eu passava metade da semana vivendo em um completo caos de números, comidas *fast food* e poluição e a outra parte comendo vegetais orgânicos, andando de bicicleta e meditando. Mesmo depois de chegar à maioridade eu continuei me dividindo entre os dois por um motivo óbvio: eu os amo igualmente.

Isso me transformou em uma jovem adulta equilibrada, ou que pelo menos tenta parecer ser. Amo McDonalds, mas quando vou lá peço suco de uva com palitos de cenoura. Detesto trânsito, mas sou sedentária demais para andar de bicicleta tradicional, então a minha é elétrica. E, por fim, amo o estilo pessoal retrô da minha mãe, mas, ainda assim, segui a mesma carreira profissional do meu pai, que também é a mesma do meu namorado. Por isso, estudo Economia em faculdade particular, mas ensino matemática aos sábados para crianças da rede pública. Essa sou eu, basicamente.

E hoje seria um pré-aniversário comum na casa do meu pai, com as comidas feitas pela minha mãe, se não fosse por uma coisa. Meu namoro está diante de um colapso. Crise. Sim, crise de relacionamento. A primeira desde que estamos juntos. E estamos juntos desde os meus 13 anos. Ou seja, sete aninhos juntos e nunca tivemos crise alguma. Nosso namoro é cômodo, e não fui eu quem disse isso.

Eu sei o que você vai falar, é exatamente o que a Babi, minha melhor amiga, fala: “Crises passam e são essenciais para construir um namoro sólido”. Mas essa crise já está se encaminhando há um mês. Tudo está estranho e ninguém tem coragem de falar sobre isso para não gerar uma DR (discussão de relação) que pode culminar no fim do nosso namoro. Eu definitivamente não estou

preparada para isso.

Tem gente que prefere não amar para não ter que se submeter ao descontrole que uma paixão pode provocar em nossas vidas.

Eu poderia ser assim, já que tive exemplo em casa. Ter um relacionamento tão conturbado como o dos meus pais como modelo me fazia crer que amar não valeria a pena, afinal, eles não suportaram nem quatro anos juntos. Só que eu e o Guilherme estamos juntos há sete anos. Já extrapolei minha meta. E sempre tentei, de todas as formas, ceder para que nosso namoro sempre fosse o mais tranquilo possível.

Eu, honestamente, nem consigo imaginar como seria minha vida sem namorar o Guilherme. Já estamos juntos há tanto tempo! Ele faz parte de todas as minhas memórias, viagens, micos, tristezas e risadas. E ainda por cima estudamos juntos. Ou seja, apenas cogitar a possibilidade de terminarmos já é devastador.

Frequentemente, em minhas consultas com a Dra. Kyara, minha terapeuta, nós tentávamos conversar sobre a possibilidade de eu ter uma vida sozinha, ou seja, uma vida de solteira. Acho que minha psicóloga é a pessoa que mais torce pelo fim do meu namoro, porque ela sempre toca nesse ponto infeliz. Porém, suas tentativas eram constantemente vãs, já que nosso relacionamento ia sempre muito bem, obrigada.

Mas, como dizem, tudo que é bom dura pouco. No meu caso, durou sete anos antes que chegasse o dia de comunicar a ela sobre nossa pequena (talvez nem tão pequena assim) crise.

— Então você sente que não está mais tão apaixonada assim? — Questionou, enquanto anotava sei lá o quê naquele caderninho

rosa pink com caneta BIC azul.

— Não, isso é você quem está dizendo... Eu só comentei o fato de nossa relação ter dado uma esfriada... — Lá vai ela e pega a caneta BIC vermelha. Isso não me parece ser bom.

A Dra. Kyara costuma falar que “é necessário repensar qualquer relacionamento que custe sua sanidade mental”, mas eu pago o seu serviço com todo o meu salário de estagiária para tentar me trazer a paz que o divórcio dos meus pais me custou. Então acredito que essa frase não faz tanto sentido em minha vida. Ou, quem sabe, até faz, mas eu não quero acreditar. *Fica a seu critério.*

Acho que relacionamentos por si só já são cobertos de emoções e incertezas. Meu namoro com o Guilherme não era um mar de desavenças, mas também estava longe de ser um filme de comédia romântica. Nós sempre nos demos bem. E o melhor é que ambos nos esforçávamos — parcialmente, pelo menos — para dar nossa metade ao nosso namoro. Dizem que eu me esforço mais, mas não é verdade. *Nós nos completamos.*

Como sou de exatas, eu imagino o amor como o valor de pi, incalculável. O amor é tão vasto e complexo em seu desenvolvimento que eu não consigo compreender como ele pode caber em apenas quatro letras. A sua definição no dicionário é extremamente rasa para dar conta da profundidade que o amor promove em nossas vidas. O amor é muito mais do que um substantivo masculino: ele é o que une a maior parte das relações.

Eu vivo esse sentimento constantemente há anos e reconheço os efeitos que tem sobre nós. É diferente do que vejo em filmes e do que nos narram em músicas. Não falta ar, não falta oxigênio, o coração não pula: caso você sinta isso, se encaminhe para o hospital mais próximo, pois provavelmente você está tendo um derrame.

**Amor é mais tranquilo. Se
você levar seu namoro na**

emoção, já era. Amor não se mede, mas ele gera ações que devem ser calculadas.

É por isso que tenho um namoro concreto há sete anos. *Concreto* pode parecer uma palavra estranha para definir um namoro. Talvez seja. Assim como o fato de eu e o Guilherme sermos vistos como um casal morno por boa parte de nossos amigos. Mas isso é uma completa inveja da parte deles, pois não compreendem como é ter um namoro bom.

Nós temos um relacionamento didático, que se resolve facilmente com um diálogo e com a busca de um acordo comum. Mas uma porcentagem significativa do mundo não consegue ser “meio-termo” e acha que apenas a própria opinião importa.

— Oi, Gui, estou quase pronta e podemos ir para a casa do meu pai — eu conseguia ouvir um barulho de FIFA ao fundo — me ouviu?

— Oi, linda, ouvi sim, mas você poderia ir com sua mãe? Os meninos estão aqui e devo me atrasar uns quinze minutos. Olha só, no FIFA o Messi é melhor que o Cristiano — reviro os olhos.

— Gui, eu precisava ir com você. Estou levando os docinhos e queria... — Lembro que hoje é quarta-feira, o tal dia do campeonato de videogame. — Vem cá, hoje é meu aniversário.

— Amanhã é seu aniversário, e hoje é quarta-feira — responde sem me dar muita atenção.

— É, mas o que custa você não jogar no dia do meu pré-aniversário? — Caio na real e percebo: para que brigar logo hoje? — Tudo bem, vou de bike, te espero lá às 21h. Não atrasa!

Viu? Uma conversa resolvida em poucas palavras e, claro, cedendo um pouco do lado de cá. A verdade é que eu costumo ceder mais, mesmo. Tenho preguiça de discutir e criar uma confusão generalizada. Eu já faço isso constantemente com meus pais, então não tem o menor problema fazer também no

relacionamento. Eu sou apaziguadora, dizem que isso é coisa do meu signo. Vai saber.

A Babi fala que eu não tenho vontade própria. Desconfio que ela também seja da trupe da minha psicóloga, que torce contra o meu namoro. É que vontade própria também é um pouco de egoísmo, se formos analisar melhor. Eu facilmente me adapto bem a qualquer circunstância e situação. E, já que posso contar com meu espírito camaleão, costumo abdicar das minhas escolhas em prol do bem comum. Egoísmo não leva a nada.

E eu sei que você achou a atitude do Guilherme egoísta. Sim, ele é um ser difícil. Mas não dá pra não se apaixonar por esse loirinho de olhos amendoados que usa tênis All Star velho e toma banho com sabonete de bebê. Aliás, não se apaixone, *pois ele é meu.*

ESPINHOS QUE MACHUCAM

**Não adianta fazer
muito querendo que
também façam por
você. Se as pessoas
não te retribuírem,
você só vai se frustrar.
Consideração não se
espera e muito menos
se exige. Consideração
simplesmente
acontece.**

Duda Riedel

• CAPÍTULO 2 •

Desço as escadas apressada e coloco os docinhos na minha mochila. Procuro minha mãe, mas vejo que ela ainda está no banho e, obviamente, escutando Celine Dion. Sem dúvidas esse banho vai demorar. Subo na minha bike elétrica lilás e vou em direção à casa do meu pai. Enquanto estou no caminho começo a refletir um pouco sobre os meus 20 anos. O que eu fiz durante esse tempo?

Bem, certamente não posso ser considerada um gênio que ganhou um prêmio ao desvendar a cura do câncer, também não combati na guerra da Síria e muito menos criei um plano para acabar com a fome do mundo, mas eu fiz coisas bacanas. Por exemplo, dou aulas de matemática para crianças da periferia, doo sangue a cada quatro meses, ensinei a irmã do Guilherme a andar de bicicleta e tantas outras coisas... Mas pera aí.

Não consigo pensar em nada relacionado exclusivamente a mim.

Será que eu nunca fiz algo nesses 20 anos que só contemplasse a minha pessoa? Por exemplo, uma viagem sozinha para algum lugar do qual eu goste; aprender a tocar algum instrumento; fazer um bolo de chocolate com glúten, afinal, meu namorado é celíaco e eu sempre evito glúten por conta dele. É, eu nunca fiz nada disso. E eu nunca fiz nada pensando em mim. A voz da Dra. Kyara vem novamente em minha cabeça com aquele discurso de “você deveria praticar um pouco de amor-próprio”.

Enquanto faço essas perguntas, minha mente vaga pelas palavras. Me desequilibro da bike e caio no asfalto. Rapidamente meu joelho jorra sangue por toda parte e mancha meu vestido estampado laranja-claro, a cor preferida do Guilherme. Procuro

um casaco fininho que guardo na minha mochila para conter o machucado. Amarro rapidamente enquanto tento não urrar de dor. Francamente, logo no meu aniversário?

Mando uma mensagem pra Babi pedindo que ela passe na farmácia pra comprar um *Band-Aid* e água oxigenada para limpar meu machucado. Chego na casa do meu pai, abro a porta e lá está ele, escutando jazz e tomando seu bom cálice de vinho do Porto enquanto come bolinho de bacalhau.

— Pai, o que exatamente é isso? — Tiro os brigadeiros da minha mochila e os organizo na mesa da sala.

— O melhor bolinho de bacalhau da cidade, descobri que tenho uma vizinha portuguesa que, minha filha, se ela quiser ser sua futura madrasta eu iria amar — senso de humor? Temos.

— Vamos deixar os bolinhos de bacalhau para outro dia? — Levo-os até a cozinha e guardo dentro de um pote.

— Sua mãe pode comer o tofu com cenoura dela. E eu os meus bolinhos, o que custa?

— Custa minha paciência, papai. Estamos comemorando na sua casa ao invés de comemorarmos no mato fazendo *savasana* com a mamãe. — Ele enche um copo para mim — Então vamos ao menos comer algo que também contemple os gostos dela — dou um gole e sinto o péssimo gosto de madeira na boca... Céus, como eu detesto essa bebida.

— E o Guilherme? Cadê? Por que ele não veio com você? — A campainha toca e vou até a porta.

— O Guilherme está ocupado em uma reunião com os amigos — era a Babi, finalmente. Abro a porta.

— Guilherme? Deve está superocupado jogando FIFA 2014 com o Felipe. — Ela dá uma risada e eu arregalo os olhos. — Ué? Você não sabia? Isso é muito previsível — ela me olha de cima a baixo — Cadê o vestido que você queria usar?

— Coloquei esse, o Guilherme prefere esse ao vermelho...

— Acho que o universo está te dando sinais, porque essa

mancha de sangue tá bem nítida.

Você já deve ter entendido isso, mas não custa nada reafirmar: vontade própria não é meu forte e eu danço conforme a música. É bom agradar um pouco o próprio parceiro, não é? Eu faço isso com frequência. Mas não me interprete mal.

— Esse namoro aí tá igual o *Titanic*, afundando lentamente – os dois riem e percebem o quanto foram insensíveis. — Bem, quer vinho, Bárbara?

— Valeu, tio! Prefiro tomar minha cerveja. — Ela tira dois packs de *Heineken* da sacola. — Qual é o menu de hoje?

— O mesmo dos últimos dez anos — respondo ríspida e eles riem novamente.

— Qual o problema de você comemorar seu aniversário em um restaurante do qual você goste? — Ela pergunta essas coisas certamente para me irritar, pois sabe a resposta.

— Fica difícil agradar meu pai carnívoro, minha mãe vegana, minha melhor amiga cachaceira e meu namorado celíaco em um mesmo lugar.

— Que eu saiba, o aniversário é o único dia do ano em que podemos fazer nossas próprias vontades sem sermos vistos como egoístas ou chatos. — E lá vamos nós, de novo, pra lição de moral!

— Eu acho que faço aniversário todo dia, porque sempre faço o que quero — o senso de humor do meu pai é algo fantástico, nossa.

Eu nunca fui minha própria prioridade, nem ao menos no meu aniversário. Acho que eu seria uma ótima animadora, pois constantemente eu estou disposta a deixar todos bem. Deve ser muito confortável não precisar agradar, mas eu não tenho essa sensação de alívio dentro de mim. Estou sempre buscando tornar a minha versão a mais incrível possível para os outros.

É que a vida deveria ser uma via de mão dupla, correto? Você dá e recebe na mesma proporção. No entanto, também ouvimos conselhos que dizem que não podemos esperar um retorno, muito menos criar expectativas para não nos frustrarmos. Seria ótimo se

*image
not
available*

*image
not
available*

Já passava das 23h e meu namorado ainda não tinha chegado. Eu já tinha ouvido os mais diversos papos e brigas entre meu pai e minha mãe e já tinha apagado, pelo menos três vezes, as faíscas das discussões dos dois. Nenhum sinal do Guilherme, nenhuma ligação e nenhuma mensagem. Meu ascendente em virgem é cruel e perfeccionista demais para demonstrar que algo estava fora do controle.

Meu celular toca e eu respiro aliviada. Mensagem dele. Olho fixamente para o celular sem acreditar no que li. Respiro. Tento não surtar, mas é em vão. Dou um berro que assusta todos os presentes.

— Amiga, o que foi isso? — Babi sai correndo em minha direção.

— É barata? Vieram esses dias fazer dedetização — meu pai pega uma vassoura.

— Não, pai. É pior. — Sento e começo a chorar.

— É rato, então — rapidamente, Babi sobe em cima do sofá.

— É o Guilherme! — Minha mãe sai correndo da cozinha para a sala.

— O que aconteceu por aqui? — Ela questiona e quase derruba meu bolo no chão.

— A princípio um rato chamado Guilherme fez cagada. Mas nada de novo. O que foi dessa vez? — Ela desce do sofá e puxa a cadeira para sentar comigo.

— Ele mandou mensagem dizendo que não vai vir. — Abaixo a cabeça.

— Como não? — Meu pai pergunta, intrigado — Fala pra ele que eu prometo não comemorar se o Barcelona fizer gol.

— Eu simplesmente não sei o motivo, ele apenas disse “Sinto muito, não consigo ir. Outro dia conversamos”.

— Outro dia? Oi? Alguém fala com ele que amanhã é seu aniversário.

— Filha, acho que você deveria ligar, aconteceu algo. O

*image
not
available*

meses e, quem sabe, anos?

Superar não é uma tarefa fácil, mesmo a gente sabendo exatamente como essa banda toca. Mesmo sabendo que daqui a uns anos, quando estivermos com outro, vamos rir dessas lembranças e dizer: “que otária, nem precisava de tanto”. Só que na hora não tem como, a gente sofre.

No fundo, não posso ser hipócrita, mas a gente só quer que as coisas voltem a ser como antes. É mais fácil reatar o namoro. Isso pouparia nossos futuros sofrimentos e questionamentos do tipo “como será daqui pra frente?”. Ajudaria bastante se houvesse um botão que apagasse tudo o que aconteceu e fizesse um *detox* nas nossas lembranças. Não existe, então cabe a nós seguir os próximos passos.

Mas quais são eles????

Desconheço casais que nunca tenham passado por crises, brigas ou indecisões durante o relacionamento. **Longos anos juntos trazem consigo grandes desafios.** As pessoas mudam no decorrer da vida e às vezes a relação a dois não consegue acompanhar esses movimentos internos. Isso faz com que alguns se afastem e sigam caminhos opostos. Porém, o apego ainda impera e faz com que você se mantenha estático nesse comodismo que o namoro propõe.

Já faz uma semana desde o fim. Eu não saí do quarto. Minha mãe achou que seria bom marcar uma consulta com minha terapeuta. É hora de comunicar a Dra. Kyara sobre o fim do meu relacionamento. Acredito que ela pode estar me esperando nesse momento com uma boa garrafa de champanhe da melhor qualidade.

— E basicamente foi assim que terminamos — seguro o choro para tentar mostrar que eu estava bem.

— Você pode chorar se quiser, Madu. — Ok, obrigada pela permissão, agora a torneira se abriu. — Como você se sente agora?

— Ah não, francamente? Você jura que vai se reduzir a esse clichê psicológico de saber exatamente como eu estou me sentindo e ainda assim perguntar? — Eu sei que no fundo ela estava feliz com isso.

— Exatamente, eu sei como você se sente, mas acredito que você não saiba tanto assim sobre você. — *Essa doeu.* — Sabe, Madu, as pessoas sempre acham que os outros devem amor a elas. E sempre precisamos de alguém que nos ame para afirmar a falta de amor que nós damos a nós mesmas.

— Você quer dizer que eu não me amo?

— Eu quero dizer que você não dá o amor necessário, o amor que você merece, e aceita o mínimo para se satisfazer.

Então é isso. Acabou. Choros, lágrimas, vazio. O que mais eu poderia esperar de um momento como esse? Eu sequer tinha cogitado essa possibilidade antes. Eu nem consigo definir o que eu sinto. Breu? Escuridão? Ninguém consegue ouvir meus gritos internos e meu ar de completo desespero por não saber o que eu vou fazer agora?

Não é a coisa mais fácil do mundo levar um pé na bunda do seu namorado depois de sete anos juntos. E se torna um tanto quanto mais difícil quando eu paro pra pensar que foram sete anos jogados no lixo ao lado de uma pessoa que — pisme — percebo que nem amava *tanto assim*. Mesmo diante disso, eu não consigo esquecer.

CONJUNTO DE DORES

DOR 1

EGO FERIDO POR ELE TER ME DEIXADO.

DOR 2

RAIVA PELA MANEIRA COMO TERMINOU...

DOR 3

TRISTEZA POR TER ME SENTIDO
ENGANADA

DOR 4

NÃO SABER O QUE SERÁ DAQUI PRA
FRENTE

DOR 5

SENTIMENTO DE COMPLETO VAZIO

**Eu espero que você se
conforme. Se
conforme com o fato
de que nem sempre o
seu melhor vai ser
suficiente pra quem
não quer nada de
você.**

Duda Riedel

Eu preciso me preencher de mim mesma, do contrário eu procurarei sempre lá fora o que me falta por dentro. Ficamos viciados em depender do amor alheio e se torna cada vez mais difícil perceber o quanto isso pode ser problemático para nossa autoestima, para nossa autoconfiança e para nosso amor-próprio.

Sabe quando você vai a uma sorveteria com a ideia fixa de tomar sorvete de chocolate, mas, quando chega lá, está em falta? A vontade é de voltar pra casa. Mas, para não perder a viagem, você pede qualquer outra coisa. Fica feliz com o novo sabor? Não. Mas se dá por satisfeita.

Eu percebi aos poucos que meu namoro não era mais algo que me envolvia amorosamente, e sim algo que me satisfazia pessoalmente. Era interessante ter com quem conversar, dividir meus pensamentos, alguém para passar o final de semana comigo, alguém sempre disponível para me acompanhar. O mais insano nessa história é notar que durante anos eu não percebia que estava infeliz porque tudo era altamente cômodo.

Eu via minhas amigas ficando com uns caras tão lixos quando eu namorava o Guilherme. Isso me revoltava. Uma vez apresentei um amigo dele pra Babi na intenção de melhorar o currículo amoroso da minha amiga e me arrependi amargamente.

O amigo em questão foi o Felipe. Ele era superinteligente, boa pinta, simpático e divertido. Na minha cabeça seria um ótimo partido para a minha melhor amiga. Eles começaram a ficar na época das festinhas de formatura do terceiro ano. Em toda festa eles acabavam juntos. Uma vez a Babi chegou atrasada em uma delas porque a sua mãe tinha batido o carro. Ele simplesmente ficou com outra menina. Eu fiquei revoltada e comentei com o Guilherme, que disse:

— Mas eles estão apenas se pegando.

“Se pegando”... Ele fala como se fossem dois animais! Mas não era assim. Eles estavam ficando há pelo menos três semanas, toda sexta e sábado. Conversavam por mensagem e até tinham ido juntos a um churrasco de um amigo dos meninos. Quer dizer então

**Faça-se um favor: não
desvalorize seu amor.
Não pense que você
merece menos do que
já tem. Quem nasceu
para ser oceano não
se contenta com uma
gota só.**

Duda Riedel

Sinto falta dele, não vou mentir. Sinto falta de saber como ele está. Antes eu sempre encontrava meu namorado, mas já não tenho mais planos para os finais de semana; ele me mandava mensagem todos os dias às 8h da manhã, e já não tenho mais mensagens de bom dia quando acordo; toda noite, após o jantar, nós fazíamos uma chamada pelo FaceTime, mas já não tenho ninguém para ligar e contar o que fiz hoje. Eu não tenho mais um namorado, e também não tenho mais a rotina que tínhamos juntos.

Aprendi que devo saber cuidar das minhas cicatrizes para que elas não infeccionem. Mas o que fazer com as feridas abertas que ficam no coração? E a vontade louca que sentimos de ligar e saber como a pessoa está, o que ela anda fazendo, se tem novidades? Como cicatrizar algo que parece se contaminar o tempo todo com informações? Não dá pra colocar *Band-Aid* em cortes profundos.

É difícil ter notícias apenas através de fotos rasas em redes sociais. Eu me pergunto se ele ainda pensa em mim, se ele se importa em saber como eu estou ou se em algum momento do seu dia o meu rosto vem à sua mente. Guardo essas perguntas dentro de mim, pois sei que não tenho como saber as respostas. O que resta é lidar com o desconhecido de não saber da vida de quem um dia já foi tudo pra mim.

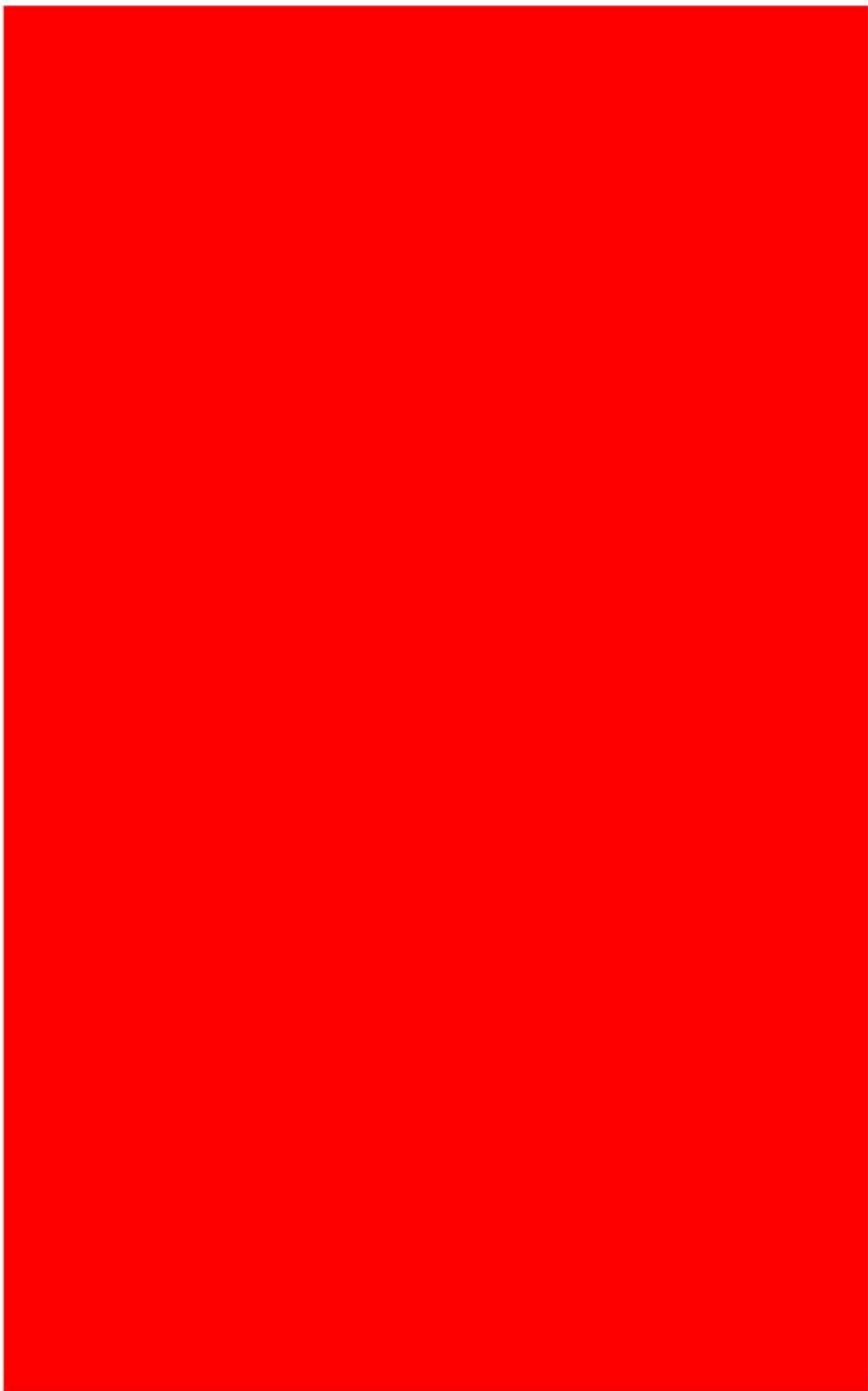
É patética essa necessidade que temos de querer saber de quem não está nem aí pra gente. Ficamos atentas a qualquer mínimo sinal que indique que ele ainda nos ama e que tudo foi só um delírio. “Já, já ele aparece” — é isso que esperamos, não é? Mas não é isso que acontece.

Já prometi a mim mesma que não vou ceder às minhas vontades loucas de procurá-lo. Indico que você faça o mesmo caso esteja passando por algo parecido. Não vale a pena, a gente só se decepciona. E ninguém merece completar o álbum de figurinhas de mulher mais trouxa do ano.

Acho a internet a melhor invenção do século. Mas ela é amaldiçoada quando estamos na função “recém-solteira em busca de esquecer o ex-namorado”. Me poupe. O Guilherme nunca foi de postar nada, mas agora ele começou a colocar foto de copo de

**Recomeços são cruéis
porque normalmente
vêm acompanhados de
um doloroso
fechamento de ciclo.
Vamos encerrar um
capítulo que muitas
vezes não queremos
encerrar.**

Duda Riedel



Aprendi a controlar minhas vontades e a me respeitar. É incrível como, ao responder a poucas perguntas, já nos damos conta de que estávamos em uma furada e não percebíamos.

Depois de me dedicar a essas questões e à criação dessa listinha, era impossível me render às tentações de mandar um “oi, saudades, vamos voltar?”. E, mesmo que a vontade batesse — pois sabemos que ela bate —, eu tinha algo concreto que me provava que “ei, você não deve ir atrás dele”.

Eu sabia que ainda o amava, mas eu não podia deixar esse amor contaminar o pouco de amor-próprio que ainda me restava. Eu precisava ser forte o suficiente pra entender que, **mesmo querendo-o muito, eu deveria me querer mais**. Foram muitos anos desfazendo minha vida para construir a nossa. Foi muito tempo pegando sempre o segundo lugar quando eu deveria, na verdade, estar em primeiro.

**Terminar um
relacionamento amoroso é
começar imediatamente um
relacionamento consigo
mesma. Enquanto você
tenta esquecer quem te
deixou, você também
começa a buscar mais de
você. É como buscar algo
que você perdeu e encontrar
outra coisa, que você nem
sabia que estava
procurando.**

vida vem pra te ensinar a amar mais a sua própria vida.

NÃO ENVENENE

**Individualidade é
a liberdade da
qual o
relacionamento
precisa.**

Duda Riedel

OCASIÃO X SENTIMENTO

| OCASIÃO/LUGAR | SENTIMENTOS/PENSAMENTOS |
|---------------------|--|
| CASA | 1. SAUDADES DELE NO MEU QUARTO |
| | 2. ME LEMBRO DE QUANDO ELE COZINHAVA |
| | 3. SABER QUE ELE NUNCA MAIS VAI ESTAR ALI |
| TRABALHO | 1. NÃO FOCAR NO QUE ESTOU FAZENDO |
| | 2. VONTADE DE CHORAR |
| | 3. ME SENTIR INÚTIL |
| FACULDADE | 1. VONTADE DE IR CONVERSAR COM ELE |
| | 2. NÃO FAZER DUPLA COM ELE |
| | 3. VÊ-LO COM OUTRA PESSOA |
| DATAS COMEMORATIVAS | 1. NÃO TÊ-LO AO MEU LADO |
| | 2. DESEJO DE MANDAR ALGO PRA ELE COMO DESCULPA PARA CONVERSARMOS |
| | 3. NÃO PODER SABER COMO ELE ESTÁ PASSANDO |
| | 1. SEMPRE O ASSUNTO |

Era preciso me recompor. Enxugar as lágrimas e começar do zero. Minha vida, então, iniciava aos 20. Antes eu não sabia aonde eu iria depois de levar um pé na bunda. Agora eu descobri. Eu precisava ir pra dentro de mim.