

CAMINHOS DEPOIS DO FIM

*Um guia sobre amor,
perda e recomeço*

CONRADO CARVALHO

**Caminhos Depois do Fim:
Um guia sobre amor,
perda e recomeço**

CONRADO CARVALHO

© 2025 Conrado Carvalho
Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou transmitida, por qualquer meio eletrônico ou mecânico, sem autorização prévia do autor.

Texto e concepção: Conrado Carvalho
Design e diagramação: Conrado Carvalho
Foto da capa: Vanderlei Longo / Pexels

Conteúdo

Sobre o autor	5
O início do fim	6
O luto pelo amor que foi	9
O espelho do outro	12
O que o amor diz sobre nós	15
O vazio e o silêncio	17
As lembranças e o tempo	19
Quando o corpo ainda sente	21
Entre o apego e a liberdade	23
O reencontro consigo	25
O recomeço que mora em nós	28

Sobre o autor

Conrado Carvalho é psicanalista e cientista da religião. Dedicar-se à escuta das dores humanas, dos silêncios e das travessias que nascem depois das perdas.

Com formação em psicanálise lacaniana e pós-graduação em saúde mental e psicopatologia, Conrado integra saberes da alma e da existência em uma escrita que convida à pausa, ao olhar para dentro e à redescoberta de si.

Em *Caminhos Depois do Fim: um guia sobre amor, perda e recomeço*, o autor fala com delicadeza sobre o que resta quando o amor acaba e o que nasce quando temos coragem de permanecer conosco.



Instagram: [@caducarval](https://www.instagram.com/caducarval)

Site: www.conradocarvalho.com.br

O início do fim

Há histórias de amor que terminam como uma porta que se fecha de repente. Outras acabam devagar, como uma chama que vai se apagando aos poucos, até que, um dia, percebemos que a luz já não está acesa. É curioso como os terminos raramente começam no momento em que alguém diz "acabou". Geralmente, eles começam muito antes: quando o olhar se torna vago, quando o toque já não diz nada, quando o silêncio entre duas pessoas começa a pesar.

O término nunca é de repente, mas precedido de sinais, pequenos gestos, às vezes quase imperceptíveis: mensagens não respondidas, abraços rápidos, caminhadas sem mãos dadas, pressa nas atividades a dois. De início tentamos racionalizar, dizemos: "é só uma fase", "vai passar", "ela está trabalhando muito". A verdade é que o amor raramente avisa que está se despedindo. Ele se retira devagar.

Então vem a negação. Acreditamos que tudo pode voltar a ser como antes. Na esperança de resgatar o amor, reproduzimos o início do relacionamento: visitamos os lugares marcantes, ouvimos as músicas que assistiram à nossa paixão, preparamos os pratos que

embalaram tantas conversas. Dá certo por um tempo, mas logo percebemos que não é o bastante para manter a chama acesa. Aos poucos o amor vai se convertendo em outra coisa: companhia, carinho, cuidado, saudade, dor.

O início do término é devastador. Não sabemos se sentimos tristeza, raiva ou alívio. Na grande parte das vezes, é tudo isso junto. Nosso corpo somatiza todos os sentimentos com os quais a alma não consegue lidar. Queremos seguir em frente e, ao mesmo tempo, permanecer onde o outro nos deixou. Essa contradição é natural: é a tentativa do nosso inconsciente de reorganizar o mundo que desabou.

É nesse momento que surge a pergunta cruel: "onde eu errei?". É um questionamento que carrega culpa e impotência. Olhamos para trás em um esforço de identificar erros, como numa tentativa ingênua de dizer ao outro: "ei, não precisar mais terminar, já achei a causa!". Não é assim que acontece, não existe um erro que levou ao fim, mas um somatório de descuidos, escolhas, incompatibilidades e silêncios.

Aqui começa o luto: mesmo antes da separação oficial. O luto pelo amor que ainda está vivo, mas já não encontra abrigo. O luto por um futuro que imaginamos juntos, mas que não vai acontecer. O luto por uma versão de nós mesmos que existia apenas dentro daquela relação. Porque quando o amor termina, morre também a pessoa que éramos ao lado do outro.

Isso dói profundamente, talvez tanto quanto a ausência do outro é a dor pela perda da identidade compartilhada. No relacionamento nasce um *nós* e, durante todo o percurso, o nutrimos, de modo que o *eu* se ajusta a essa realidade - até então definitiva. Quando terminamos, precisamos desaprender a ser *nós*. Isso não é fácil. Por isso o término nunca é apenas sobre o outro, pois precisamos retificar nossa posição como sujeitos, precisamos nos reencontrar, nos enxergar sem aquele espelho.

Um grande erro nesse momento é querer pular essa fase, encontrar distrações, pessoas para tamponar essa falta, preencher os pensamentos, mas o vazio deixado pelo outro não pode ser preenchido assim tão simplesmente. Ele precisa ser sentido, respeitado, vivido. A pressa em "superar" o término é uma forma de negação, e tudo o que negamos retorna de outro jeito, em outro momento, pedindo para ser olhado.

Não tem jeito, um término é sempre um convite à introspecção. A gente precisa puxar o freio de mão da vida e olhar para dentro, e perceber que o amor que oferecemos ao outro

era, na verdade, o amor que desejávamos receber. Compreender isso é importante pois nos ensina sobre o amor que precisamos dar a nós mesmos.

Esse ensinamento dói bastante. Dói porque exige renunciar à ideia de controle. Não existe meios de manter alguém perto, não há nada capaz de manter alguém junto a você quando o outro já decidiu partir. Aceitar isso é um dos exercícios mais difíceis da vida adulta: entender que o amor não é posse, é presença. Quando a presença se desfaz, tudo o que resta é o desafio de lidar com a ausência.

A verdade é que o término é momento que a vida obriga que nós crescamos, para lidarmos com a nova posição de amarmos a nós mesmos, ao invés de sermos amados. Esse é um processo silencioso, às vezes solitário, mas profundamente humano. Todos nós vivemos ou viveremos isso em algum momento da vida. O fim de um amor é uma travessia, e seu primeiro passo é aceitarmos que algo terminou, e não que falhamos.

* * * * *

O luto pelo amor que foi

Quando o amor termina, algo dentro de nós morre também. Às vezes, é a esperança, outras vezes, é a imagem que criamos do outro. Há terminos que parecem pequenas mortes: silenciosas, sem velório, sem despedida. Parece que estamos chorando diante de um corpo invisível, o corpo de uma história que não está mais ali.

Por isso o luto amoroso é difícil, ele não tem forma. Quando alguém morre, existe uma cerimônia: o velório, as flores, o enterro, as palavras de conforto. Mas quando o que morre é um relacionamento, o mundo segue normalmente. Ouvimos: "você precisa seguir em frente", como se isso dependesse tão-somente de um ato de vontade. Continuamos deitando todos os dias com o mesmo peso no peito, a mesma ausência na cama, a insistente vontade de pegar o celular e enviar uma mensagem que sabemos que não devemos.

O luto¹ é um redemoinho de sentimentos, inclusive confusão. É custoso entender como algo que parecia tão certo se desfez. Há momentos, por um átimo de segundo, que esquecemos que acabou, até que a realidade bate à porta. Ao mesmo tempo que temos vontade de rasgar as lembranças, nos agarramos a elas, pois são tudo que resta. É a mente dizendo: "eu sei que acabou", mas o coração retrucando: "mas eu ainda sinto".

¹ Em psicanálise, o termo "luto" não se refere apenas à morte literal, mas a qualquer perda significativa: uma pessoa, um amor, um sonho. O luto é a tentativa da psique (ou seja, da mente em seu sentido mais profundo) de se reorganizar depois de perder algo que dava sentido à existência.

Há quem tente queimar as etapas do luto, mergulhando em autoafirmações, novos amores, excesso de trabalho, redes sociais, dentre outros. Tudo para não sentir. Fugir da dor não é curá-la, é apenas adiá-la. É insensível dizer a alguém para "superar" o luto, não se trata de suplantar, ultrapassar ou sobrepujar como uma marca olímpica. O luto é um processo que precisa ser atravessado, não evitado. Ele exige tempo, silêncio e paciência. É o processo de aceitar que algo que fez parte de nosso presente pertence ao passado agora.

O luto amoroso não dói porque o amor deixou de existir, mas, sim, porque ele foi real, e isso deixa marcas. É comum sentir vergonha de ainda estar sofrendo, como se houvesse um prazo social para "superar". Mas a dor do luto não é sinal de fraqueza, é sinal de vínculo. Choramos porque foi importante, e só quem amou de verdade entende o tamanho desse vazio.

Nesse processo, vivemos dias e dias. Temos dias de negação ("isso não está acontecendo"), de raiva ("ela não podia ter feito isso comigo"), de desalento ("nunca mais vou encontrar alguém assim"), e até de alívio ("foi melhor mesmo"). Todas essas emoções têm suas funções no processo. É errado acreditar que a raiva anula o amor ou que sentir saudade é sinal de retrocesso. No luto tudo coexiste.

Muitas pessoas dizem: "eu não consigo esquecer", mas quem disse que é necessário esquecer? Talvez esse não seja o melhor caminho. A verdadeira travessia não é o esquecimento, mas a assimilação. Trata-se de conseguir olhar para o passado sem querer voltar. Quando aquele amor deixa de ocupar o presente e passa a fazer parte da nossa história como uma cicatriz que já não dói.

Um fato interessante do luto amoroso é a lembrança seletiva das memórias. Tendemos a recordar o que foi bom, o que marcou positivamente a relação, e isso torna tudo mais difícil. A mente faz isso como um mecanismo de defesa para aliviar a perda, uma tentativa inconsciente de manter vivo o que já não está. A cura — se é que podemos usar essa palavra — emerge justamente quando conseguimos olhar para todas as memórias, boas ou ruins, sem doer. Só assim é possível se despedir de fato.

O grande desafio é descobrir que o outro não era o amor em si, mas um lugar onde o amor acontecia. O amor não morre quando a pessoa se vai, ele desliza para outro lugar. Permanece dentro de nós, como energia, como memória, como potência de sentir novamente. Entender isso é libertador, porque tira o peso da ideia de que "perdemos o amor da vida". O amor da vida não é alguém. É a capacidade de amar.

O amor da vida não é alguém. É a capacidade de amar.

Mas é preciso tempo até chegar a essa compreensão. No meio do luto, tudo parece definitivo. As músicas, os lugares, os cheiros: tudo carrega lembranças. Às vezes, um simples perfume na rua é o bastante para abrir um buraco no peito. O luto não é linear, ele oscila o tempo todo entre recaídas e pequenos avanços. O que hoje rasga a alma, amanhã será mais suportável. E um dia, quase sem perceber, você acorda e nota que conseguiu passar a noite sem pensar no outro.

É nesse ponto que o luto começa a se transformar em aceitação. Não a aceitação forçada de quem diz "tô bem" enquanto ainda chora escondido, mas a aceitação real, que nasce quando entendemos que a vida continua, e que continuar não é trair o passado, mas honrá-lo.

O amor vivido não precisa ser negado para que você siga. Ele pode ser reconhecido como parte da sua história. O luto é o processo de devolver ao amor o seu lugar no tempo: o passado. E o passado, quando bem guardado, deixa de ser prisão e vira alicerce.

O luto não é o fim do amor. É o modo como o coração aprende a agradecer pela experiência, mesmo doendo, e a se preparar gradualmente para o que está por vir. A dor é o preço que pagamos por ter amado, e isso é algo que vale a pena.

* * * * *

O espelho do outro

O amor, no começo, parece um espelho. A gente se olha no outro e gosta do que vê. O brilho do olhar, a admiração, o encanto, tudo parece dizer que a vida ficou mais inteira. É como se o mundo sussurrasse: "você existe, você importa".

Com o tempo o espelho começa a mostrar também o que não queremos ver: nossas imperfeições, impaciências, carências e inseguranças. O outro deixa de refletir só o que há de bonito e passa a devolver o que ainda não aprendemos a aceitar em nós. É aí que o amor deixa de ser ideal e começa a ser verdadeiro.

Isso faz de nós muito humanos: amamos porque nos vemos refletidos². Só que esse reflexo é frágil, e quando o outro vai embora, o espelho se parte. Ficamos diante dos cacos, das partes da imagem que construímos juntos. Parte de nós quer colar tudo, parte sabe que o reflexo nunca mais será o mesmo.

E quando esse olhar some, vem o vazio. "Quem sou sem o olhar do outro?" é a pergunta que ecoa quando o relacionamento acaba. Durante o relacionamento, certas partes de nós se organizam em torno da presença da outra pessoa: o jeito de rir, de se vestir, os

² Na psicanálise, Lacan chamava de "estádio do espelho" o momento em que o bebê se reconhece pela primeira vez diante da própria imagem. O amor repete um pouco disso: é no olhar do outro que a gente se reencontra.

sonhos, até as preferências alimentares mudam. Quando a conexão se rompe, é preciso se refazer sem aquele reflexo.

Reconstruir-se requer paciência. É comum confundirmos a ausência da pessoa com a ausência de nós mesmos. Temos a nítida sensação de que a vida perdeu o sentido, de que o mundo perdeu o colorido, mas na verdade o que desapareceu foi o reflexo da pessoa amada, não a pessoa que somos. Este é o desafio: reaprender a se enxergar sem depender do olhar que vinha de fora.

No filme *Brilho Eterno de uma Mente sem Lembranças*, Joel e Clementine decidem apagar as lembranças do relacionamento que terminou mal. Entretanto, isso não sai conforme esperado e, conforme as memórias vão sendo apagadas, Joel percebe que não quer esquecer. Por quê? Porque, ao apagar o outro, ele também apaga a si próprio! Essa analogia é perfeita para entender o espelho do amor: o outro não é apenas quem amamos, é também quem nos revela a nós mesmos.

Quando amamos, projetamos³. Colocamos no outro nossos desejos, qualidades, inseguranças. Dizemos "ela me faz sentir vivo", "ele me faz sentir seguro". É verdade, mas só porque o outro desperta o que já estava dentro. Ele não cria nada novo, mas apenas acende uma luz que sempre foi nossa.

O problema é que, quando o espelho quebra, juramos que a luz se apagou. Mas a luz nunca pertenceu ao espelho. Ela sempre foi sua. O amor só a refletia. Atravessar o fim é descobrir que o brilho continua aí, só precisa de um novo jeito de sair.

É claro que esse processo dói. O espelho quebrado corta. A gente tenta recolher os pedaços, revisita conversas, reabre feridas, insiste em "fechamentos" que não chegam. Queremos entender, queremos explicações. Mas nem tudo no amor se explica. Há relações que acabam não por falta de sentimento, mas porque cumpriram o que precisavam cumprir: mostrar algo que precisávamos enxergar.

No começo, não dá pra fazer muito com essa descoberta. Ficamos parados, olhando os cacos. Com o tempo, alguma coisa muda. Percebemos que há beleza até nos estilhaços. Cada pedaço guarda um momento, uma risada, um erro, um pequeno conto. Aos poucos, o espelho se transforma em mosaico. O reflexo já não é o mesmo, mas é mais honesto.

³ Na psicanálise, essa projeção é inconsciente: depositamos no outro aquilo que amamos e aquilo que rejeitamos. Entender isso não tira a beleza do amor, só o torna mais real.

Alguns dizem que o amor é sempre um espelho, e que a maturidade chega quando a gente aprende a se ver mesmo sem precisar dele. Isso não significa deixar de amar, mas amar de outro modo: sem perder de vista o próprio rosto enquanto olhamos o do outro.

Crescer é continuar se vendo quando o espelho se vai.

Quando você conseguir se olhar novamente e gostar do que vê, mesmo sem o outro ali, saberá que o espelho cumpriu seu papel. Ele mostrou quem você era capaz de ser. O amor não falhou, ele apenas cumpriu sua missão.

O amor que termina não leva embora quem você é. Ele só devolve o espelho onde você aprendeu a se enxergar. E disso, nasce o começo de você mesmo.

* * * * *

O que o amor diz sobre nós

O amor tem um jeito curioso de nos desnudar. Ele mostra partes que a gente nem sabia que existiam: fragilidades, medos, e também uma enorme capacidade de se entregar. Quando nos apaixonamos, algo desperta. É lindo, mas também perigoso: porque, quando acaba, não é só o outro que vai embora, é também a versão de nós que existia naquele encontro.

Amar é se ver refletido em alguém. E quando o espelho se quebra, é fácil se perder. Muita gente, depois de uma separação, diz: "não sei mais quem sou". Faz sentido. O amor deixa rastros, ele continua dizendo algo sobre nós, mesmo quando termina. Fala do que desejamos, do que tememos, do que ainda precisamos aprender a sustentar sem ajuda.

Amar também é lidar com a falta. Por isso, os amores que mais nos marcam são os que mais nos desafiam. Eles apontam para nossos limites, nossos padrões: o medo de ser deixado, a vontade de controlar, o impulso de cuidar. Cada um carrega um roteiro emocional que tende a se repetir, até que algo dentro mude. E, quase sempre, essa mudança começa quando a gente finalmente decide parar, olhar pra dentro e fazer os questionamentos corretos.

Pense em quando você encontra um diário antigo, ou apaga as mensagens de alguém que já foi importante. A gente tenta eliminar os rastros, mas a experiência fica. É como

andar de bicicleta: o corpo lembra, mesmo depois de anos. O amor faz o mesmo. Ele marca. Mesmo quando a gente tenta esquecer, algo dentro já foi transformado.

O amor é um espelho. E o fim é o momento em que precisamos aprender a nos olhar sem ele.

Amar é se arriscar. É se colocar diante do desconhecido, deixar que alguém veja o que há de imperfeito e, ainda assim, ficar. Nem sempre dá. Às vezes, o medo fala mais alto, outras vezes, o tempo muda, e o que era intimidade vira distância. Isso não quer dizer que o amor foi mentira. Quer dizer que ele cumpriu o que precisava cumprir: mostrar um pedaço de quem somos e do que ainda precisamos curar.

O fim de um amor é uma travessia. Não é só sobre entender quem você é, mas sobre mudar o lugar de onde você se olha. Porque o que o amor revela não está só nas lembranças boas, mas também na dor que fica. Escutar essa dor é escutar a si mesmo. Quem sabe seja isso o amadurecer? Descobrir que dá pra continuar inteiro, mesmo depois de um amor que partiu.

* * * * *

O vazio e o silêncio

Depois que tudo acaba, vem o vazio. Ele não chega de uma vez, aparece de mansinho, num domingo qualquer, quando o som dos vizinhos parece distante demais. Às vezes vem à noite, no instante em que o corpo ainda procura, sonolento, a pessoa que já não está no lugar. O vazio não é o oposto do amor. É o espaço que passa a existir para que algo novo possa, um dia, nascer.

No início, esse silêncio assusta, incomoda mesmo. A mente tenta preencher o buraco de qualquer jeito: manda mensagens que não devia, revisita lembranças, põe pra tocar a música errada na hora errada. É assim que o vazio se defende: fazendo barulho. Mas a travessia começa quando a gente para de lutar contra o silêncio. Quando escolhe, mesmo com medo, ficar ali, ouvindo o que ele tem a dizer.

O silêncio incomoda porque é revelador. Quando o outro vai embora, sobra só a nossa voz. E, não raramente, ela soa estranha, como se não fosse nossa. É nessa hora que surgem as perguntas que realmente importam:

Quem sou eu sem ela?

O que era dela, o que era meu?

E o que ficou de pé?

Tem uma cena em *Her*, do Spike Jonze, que fala disso com uma elegância brutal. Theodore se apaixona por uma IA (inteligência artificial), e quando ela o deixa, o mundo dele se cala. Nenhuma voz, nenhuma mensagem. Só o silêncio. É aí, justamente aí, que ele começa a se escutar. O vazio, que parecia castigo, vira solo fértil pra recomeçar.

O silêncio é uma pausa entre capítulos da vida. Parece nada, mas está cheio de possibilidades.

O silêncio é uma pausa entre capítulos da vida. Parece nada, mas está cheio de possibilidades. A dor que ele traz é o corpo se reorganizando por dentro, abrindo espaço pra outra coisa florescer. Ninguém sai de um amor sem passar por esse deserto. E tá tudo bem, é o preço por ter sentido algo de verdade.

Com frequência, nesse meio tempo, a gente coloca uma música que aflige — *Black*, do Pearl Jam, por exemplo — e deixa as lágrimas virem. Não é drama. É cuidado. O corpo tentando acompanhar a alma no seu luto. Choramos porque o amor foi autêntico, e porque ainda há beleza no que se perdeu.

O vazio e o silêncio não são punições. São caminhos. Eles chamam a gente de volta pra dentro, pro lugar de onde tudo começa. Aos poucos, a falta do outro vira presença nossa. E o silêncio, antes duro, vira abrigo. Um canto tranquilo depois de tanto ruído, de tanta busca, de tanto tentar.

* * * * *

As lembranças e o tempo

Com o tempo, a dor muda de lugar. No começo, ela está em tudo: na música que toca de repente, no perfume de alguém na rua, nas fotos que o celular insiste em jogar na tela, nas mãos dadas de um casal de desconhecidos, numa refeição que comemos, e assim por diante. Depois, vai se ajeitando. Já não grita o tempo todo, mas ainda sussurra. É nesse sussurro que começamos a entender que o tempo não apaga nada: ele transforma.

As lembranças, por mais que tentemos, não desaparecem. Elas apenas ganham novos significados. No início, parecem punhais; mais tarde, viram pontes. O que um dia feriu passa a ser parte da nossa história. Desse modo, o que chamamos de "superar" talvez seja, na verdade, aprender a olhar para o passado sem se perder nele.

Lembro de uma amiga — vamos chamá-la de Marina. Fazia meses que o namoro tinha acabado, mas ela ainda vivia como se o outro estivesse em cada canto. Guardava fotos, mensagens, até o moletom dele. Dizia que não conseguia jogar fora. E, aos poucos, percebeu que o que a prendia já não era amor, era medo. Medo do silêncio, de se ver sozinha. Quando começou a enfrentar isso, as lembranças que pareciam punição viraram norte do que ela realmente buscava: a própria companhia.

Um dia, trouxe uma frase simples "acho que não sinto mais raiva". Naquele instante, algo havia mudado. O que antes doía já podia ser olhado sem sangrar. Era o mesmo passado,

mas outro olhar. Possivelmente seja essa a finalidade do tempo: não apagar o vivido, apenas nos ensinar a enxergar diferente.

O tempo é o grande costureiro da alma. Ele não disfarça os rasgos, mas os remenda com paciência. Cada lembrança que antes doía começa a ganhar uma cor diferente. O primeiro sorriso, o último abraço, as conversas de madrugada... nada disso se perde. Tudo isso passa a ocupar outro lugar: o da gratidão por ter vivido. Porque, se foi verdadeiro, o amor deixa mais do que saudade: deixa crescimento.

É comum quereremos correr para nos livrar da dor, mas o tempo não corre. Ele anda no ritmo das estações. E assim como o inverno não dura para sempre, a dor também não. Chega uma hora em que o frio se desfaz e o coração, cansado de lutar, encontra sossego. É quando percebemos que já não pensamos o tempo todo no que foi. Isso não é esquecimento, é cura.

As lembranças, então, deixam de ser feridas e passam a ser partes de quem somos. Elas mostram o quanto a gente já caminhou, o quanto mudou. E o tempo, com sua paciência muda, vai pondo cada coisa no seu lugar. Um dia, olhamos pra trás e sorrimos. Não porque esquecemos, mas porque entendemos.

A travessia da perda é, no fundo, uma história de reencontro

A travessia da perda é, no fundo, uma história de reencontro. O sentido não está no que se perde, mas em como seguimos depois. Talvez o tempo e a lembrança façam juntos esse trabalho invisível de cura. Um guarda a imagem, o outro ilumina. E o que surge dessa mistura é uma versão nova: de quem fomos, de quem somos e de quem, quem sabe, ainda seremos.

* * * * *

Quando o corpo ainda sente

Tem um momento em que a cabeça entende, mas o corpo ainda não. Você sabe que acabou, mas o coração insiste. Ele dispara quando ouve o nome, o estômago aperta diante de uma lembrança, de uma notificação do celular, e o corpo, distraído, continua esperando um toque que não vem mais. O corpo é o último a saber que o amor terminou.

O motivo disso é que ele também ama. Guarda os registros na pele, nos gestos, nos cheiros. Cada toque, cada olhar, cada mania a dois fica ali, tudo fica gravado. É por isso que, em certos dias, quando intencionamos caminhar em frente, ele — o corpo — insiste em sentar, como se ainda esperasse o mesmo perfume, o mesmo toque, o mesmo calor, o mesmo corpo no ombro.

O amor acontece inteiro, não só no pensamento. Ele vive nos detalhes: no jeito que a respiração muda, na pele que arrepia antes mesmo de entender o porquê, no riso que escapa sem permissão. Quando isso acaba, o corpo precisa de tempo. Precisa reaprender a existir sozinho dentro do espaço que antes era de dois.

Talvez por isso existam dias em que a saudade dói fisicamente: um nó no peito, um peso nas costas, uma falta de ar que não é literal, mas existencial. E está tudo bem! É o corpo tentando entender o que a alma já sabe. É o processo silencioso da despedida acontecendo por dentro.

Na música *Velha Infância*, dos Tribalistas, tem um verso que diz "O meu melhor amigo é o meu amor". Provavelmente o corpo seja esse amor, essa casa. Depois de um fim, é nele que precisamos reaprender a morar. A sentir prazer em estar sozinhos. A caminhar sem medo do silêncio. A assistir Netflix sem outra pessoa segurando o balde de pipoca. A respirar sem a pressa de preencher o vazio. Cada suspiro, cada noite bem dormida, cada pequeno cuidado é um lembrete de que o corpo também se cura: devagar, mas se cura.

Cuidar de si nesse momento é uma expressão de ternura e paciência. Entender que o toque do outro não é o único capaz de despertar vida. Que o descanso, o alimento, o movimento, a respiração e o riso com amigos também são formas de amor. É através do corpo que percebemos o mundo, e o renascimento da vida passa por ele depois que o amor se vai.

E tem algo bonito nisso. Mesmo machucado, o corpo continua te levando pra frente. Ele quer viver, quer seguir, quer encontrar novos ritmos. Um dia, sem aviso, você acorda e percebe que já não sente o mesmo aperto. O coração bate mais leve, a respiração flui, e até o espelho parece refletir alguém novo, ou talvez alguém que sempre esteve ali, esperando ser reencontrado.

O corpo sente? É sinal de que o amor foi real. Mas quando ele começa a se soltar, é sinal de que a vida está voltando a pulsar. E é nesse momento que entendemos: o amor que partiu não levou tudo. Deixou, dentro do corpo, a capacidade de recomeçar.

* * * * *

Entre o apego e a liberdade

Logo depois que terminamos, o amor ainda não foi embora de verdade. Ele permanece fixado nas pequenas coisas: nas mensagens que a gente não manda, nas conversas que só acontecem dentro da nossa cabeça, nas perguntas que continuam sem resposta. São fios invisíveis que insistem em nos prender ao que já passou.

Chamam isso de apego. É a resistência em soltar o que um dia fez sentido. É um desejo ingênuo, quase infantil, de segurar com as mãos a pessoa, como se fosse possível impedir a sua partida.

O apego tem algo de terno. Ele nasce do medo de perder o que um dia nos acalmou. A gente se agarra porque, por um instante, foi bom. E o coração, teimoso, não quer aceitar o vazio. Mas a vida não volta, ela pede passagem. E, às vezes, o único jeito de seguir é abrir os dedos devagar, deixar correr e confiar que o novo só chega quando o espaço está livre.

Soltar não é esquecer. É reconhecer que algo foi importante, mas que já cumpriu seu papel.

Soltar não é esquecer, mas sim olhar para o que foi e reconhecer: teve valor, teve beleza, mas já não cabe mais no agora. Alguns vínculos, por mais verdadeiros, simplesmente se esgotam. A vida muda de forma, e o amor, quando é real, entende isso também.

A travessia começa no instante em que paramos de segurar o que já não tem onde ficar. Dói, claro. O apego é confortável, mesmo quando machuca. Ele engana bem, faz parecer que estamos seguros. Soltar, por outro lado, é se lançar no ar, é parar de viver da esperança que não existe. Nesse espaço aberto é que o novo começa a respirar.

A liberdade não chega de um dia pro outro. Ela vai se aproximando, discreta, como luz entrando pelas frestas. Primeiro um sopro, depois um pouco de sol e, quando percebemos, já estamos respirando diferente.

Nessa caminhada aprendemos algo muito sábio: nada é realmente nosso. As pessoas, as histórias, os amores são todos encontros, e encontros têm fim. Não por fracasso, mas porque tudo o que é vivo também muda.

O amor, quando amadurece, não desaparece: ele se transforma. Sai do outro e volta pra dentro em forma de aprendizado, de calma, de gratidão. Soltar não é perder, mas abrir espaço, olhar pra trás sem raiva e pra frente sem medo. O amor não se mede por quanto durou, mas pelo quanto nos atravessou.

Quando finalmente conseguimos soltar, o que fica não é o vazio. É o espaço. Espaço pra respirar, pra recomeçar, pra se escolher de novo. No fim, liberdade não é estar sem laços, mas saber quais laços valem ficar, jamais esquecendo do laço mais importante: o de nós com nós mesmos.

* * * * *

O reencontro consigo

Depois de olhar tanto pra fora, de empenhar tanta energia no outro e no relacionamento, chega a hora de voltar o olhar pra dentro. É nesse ponto que o caminho muda de direção. Não se trata de entender o fim, mas de se encontrar nele. Isso não ocorre de repente, mas aos poucos. Isso aparece nas coisas simples: numa manhã em que conseguiu dormir bem, numa música que te alegra, num café que parece ter voltado a ter sabor.

Esse processo é bonito, mas dá medo. Dá um frio na barriga, porque se reencontrar é também encarar partes que ficaram quietas, esquecidas. Lembrar do que te fazia bem antes, perceber o que mudou, descobrir novos gostos e valores. Há solidão nisso, mas também uma força enorme. Pela primeira vez, a vida volta a girar em torno do que é essencial.

Eu adoro *Pequena Miss Sunshine* — recomendo a quem não viu —, e tem uma cena que traduz isso com delicadeza. A família Hoover cruza o país numa velha kombi amarela para levar Olive em um concurso de beleza. Tudo dá errado: o carro quebra, o avô morre, o irmão entra em crise, e o grupo quase se desfaz. Mas é no meio do caos que cada um se reencontra pela aceitação. Quando Olive sobe ao palco e dança, desajeitada e feliz, todos entendem: a vida é assim mesmo: imperfeita, confusa, às vezes triste, mas cheia de sentido quando somos verdadeiros.

Reencontrar-se é um pouco dessa dança. No início, o corpo estranha o ritmo, a mente vacila, mas logo o riso volta. Aos poucos, o passo se ajeita, a leveza reaparece, e o espelho interno deixa de assustar. Um renascer silencioso. De fora, ninguém nota, mas por dentro, é imenso.

Há algo profundamente libertador em parar de buscar aprovação e começar a buscar presença. Quando você se reencontra, entende que o amor é vivido e, primeiro, com você mesmo. Amar-se é cuidar do corpo, respeitar o tempo, dizer "não" ao que te machuca e "sim" ao que faz sentido.

O amor-próprio não é um estado permanente de autoestima constante: ele é uma prática, um exercício diário de honestidade consigo. Acordar, mesmo cansado, e escolher, de novo, não desistir de si.

O amor-próprio não é um estado permanente de autoestima constante: ele é uma prática, um exercício diário de honestidade consigo.

Esse reencontro também passa pelo perdão. Não só o que se dá ao outro — esse vem com o tempo —, mas o que se dá a si mesmo. Perdão por ter insistido demais, acreditado demais, ruminado demais, tentado consertar o que não dependia só de você — e que provavelmente nem estivesse quebrado para ser consertado. Perdoar-se alivia o peso.

Quando sentimos ele, a vida ganha novos contornos. O término da relação deixa de parecer um ponto final na vida e passa a parecer uma vírgula, uma pausa antes de coisas boas começarem a acontecer.

Amar, perder, perdoar, atravessar o luto... tudo isso gravita em torno da mesma coisa: reconciliação. Mas com o quê? Com tudo que passou, que doeu, que não deu certo, mas, acima de tudo, consigo mesmo. O reencontro é quando você descobre que ainda pode ser inteiro, mesmo sozinho. Que a alegria, embora mais quieta, continua ali, respirando.

O amor, então, deixa de ser ferida e vira lembrança boa. A solidão perde o nome de ausência e ganha o de presença. O espelho mostra um rosto cansado, mas sereno, e você pensa, sem precisar dizer: eu voltei.

Olive nos ensina isso quando sobe ao palco e dança, torta e feliz. A vida não requer perfeição, mas presença plena. É nesse passo meio cambaleante, nesse riso que escapa sem querer, que a gente entende: o amor nunca vai embora de vez. Ele só muda de endereço. E, mais cedo ou mais tarde, encontra o caminho de volta pra casa.

* * * * *

O recomeço que mora em nós

Depois de um banho de ensinamentos e crescimento, chega uma hora que a vida, cansada de esperar, nos chama de volta: é o momento de recomeçar. É tímido o recomeço, quase nunca extrovertido. Às vezes misturado com dor e desânimo, mas gradualmente rompe o silêncio. E é curioso, quase sempre achamos que é o fim, mas justo aí o recomeço começa a se insinuar.

Recomeçar não é apagar o passado, mas dar novo significado. Seguir adiante carregando tudo: as marcas, as histórias, os aprendizados. A psicanálise entende bem isso: ela não apaga, não promete esquecer. Ela promove uma modificação da posição do sujeito: olhar para o que passou com outros olhos, de outro lugar. Mostra que o que mais doeu pode, com o tempo, se tornar aquilo que mais ensina. Que as ruínas, vistas de outro ângulo, às vezes são só o começo de uma nova construção.

Recomeçar não é começar do zero.

Pense no fim de *Pequena Miss Sunshine*. Aquela família meio destrozada, atravessando o país num carro que mal anda, descobre — entre panes, risadas e perdas — que talvez a

beleza da vida esteja justamente aí: em seguir juntos, mesmo quando tudo parece fora do lugar. É o retrato de todos nós, empurrando nosso furgão amarelo estrada afora, tropeçando, rindo, xingando... torcendo pra que ele aguarde mais um pouco. E, se não aguentar, que alguém apareça pra empurrar com a gente.

Recomeçar tem mais a ver com isso do que com qualquer ideal de novo começo. Aceitar o motor engasgado, o pneu furado, o desvio inesperado, mas seguir mesmo assim. Rir, ainda que seja no meio do caos. Compreender que o sentido raramente está no destino, mas na travessia.

Na vida real, o recomeço quase nunca é algo grandioso, muito pelo contrário, é pequeno, quase invisível. Normalmente nasce no momento em que alguém decide pedir ajuda, ou quando as lágrimas saem depois de meses contidas. Pode surgir numa sessão de análise, naquele silêncio em que algo dentro da gente muda sem precisar ser dito ou quando uma lembrança antiga, que antes incomodava, de repente passa a fazer sentido.

Muita gente procura análise achando que é um socorro de emergência. Não é isso. Na verdade é um dos poucos lugares na nossa sociedade moderna no qual a pessoa pode se ouvir de verdade, onde o sujeito do inconsciente pode se manifestar no dito e no não dito. Fazendo isso, a pessoa se desloca para um novo lugar para reencontrar seus desejos e a si mesma.

A análise convida justamente pra esse tipo de movimento: voltar a si. Esse retorno pode ser desconfortável, mas é o que liberta. Porque, no fim das contas, não somos o que aconteceu, somos o que fazemos a partir do que nos aconteceu.

Vários chegam à análise como quem está perdido num labirinto querendo um mapa para saída, querendo respostas. O que encontram é mais simples e verdadeiro: um percurso que só será visível quando se começar a falar. A análise não tem respostas prontas, mas, sim, perguntas. São elas que, pouco a pouco, nos reinventam.

Recomeçar leva tempo. E pede uma coisa que a gente quase sempre evita: se escutar de verdade. Ouvir o que dói, o que confunde, o que insiste. É um gesto de coragem, e também de ternura. Quando a gente começa a se ouvir, descobre que, por trás das omissões, dos lapsos, das contradições, existe alguém tentando ser reconhecido, se entender.

Se a vida fosse um livro, a análise seria aquele espaço onde a gente aprende a continuar escrevendo, e o analista seria o leitor atento a cada detalhe, principalmente as

entrelinhas. Nesse espaço de escuta e reflexão, deixamos de ser coadjuvantes e começamos, enfim, a protagonizar nossa própria história.

A psicanálise não promete um final feliz. Ela oferece algo mais honesto: um caminho em que tudo cabe. A dor, a dúvida, o riso, a falta. Um espaço onde até as partes mais escondidas da gente encontram lugar e voz.

Sempre há espaço para recomeçar.

Depois de viver minha travessia e de ouvir tantas histórias, aprendi uma coisa simples: sempre há espaço pra recomeçar. **Sempre.** É como na canção *Anthem*, de Leonard Cohen, que diz "*There is a crack, a crack in everything, that's how the light gets in*", que pode ser traduzida por "*Há uma fenda, uma fenda em tudo, é assim que a luz entra*". Noutras palavras, mesmo quando parece tarde demais, mesmo quando a vida parece pequena demais, sempre existe uma fresta, e por menor que seja, a luz entra por ela.

Talvez hoje seja o dia de encostar o rosto nessa fresta. De respirar por ela, de deixar o ar entrar. E, quem sabe, dar aquele primeiro passo, o mais assustador, mas, paradoxalmente, o mais simples e bonito de todos: o passo de volta para si.

* * * * *