

Edgard  
Abbehusen

**Acredite**  
**na sua**  
**capacidade**  
**de superar**



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Edgard Abbehusen, 2020  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2020  
Todos os direitos reservados.

*Preparação de texto:* Fernanda Guerriero Antunes

*Revisão:* Nine Editorial e Vanessa Almeida

*Diagramação:* Nine Editorial

*Capa:* Helena Hannemann | Foresti Design

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

Abbehusen, Edgard

Acredite na sua capacidade de superar / Edgard Abbehusen. – São Paulo:  
Planeta do Brasil, 2020.  
176 p.

ISBN 978-65-5535-067-8

1. Crônicas brasileiras 2. Autorrealização 3. Felicidade I. Título

20-2006

CDD 158.1

Índices para catálogo sistemático:  
1. Crônicas brasileiras

2020  
Todos os direitos desta edição reservados à  
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.  
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação  
São Paulo – SP CEP 01415-002.  
[www.planetadelivros.com.br](http://www.planetadelivros.com.br)  
[faleconosco@editoraplaneta.com.br](mailto:faleconosco@editoraplaneta.com.br)

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

# PARTE I

## TELHAS E TRILHOS

*Eu sou das poucas vontades e dos muitos desejos. Eu sou aquela multidão que passa distraída pelos próprios problemas nas avenidas das grandes cidades. Eu sou uma cidade em chamas. Sinto comigo todos os gostos e, por desgosto, já não amo mais como antes. Eu ainda amo, pois, quando morreu, o amor renasceu através dos meus muitos desejos, apesar da pouca vontade de fazê-lo crescer de novo. Sou essa loucura insana das tardes de quinta-feira passando pela saudade alheia em posts do Instagram. Sou a própria saudade do que sou, a própria vida que observa o Sol se pôr. Sou tudo enquanto nado no meio dos vários nadas de gente achando que não tem nada a perder enquanto se perde de si. Sou o sonho que me faz acordar para a vida. E a vida, quando me perco dos sonhos. Só não saio dos trilhos. Eu sou o próprio trilho.*

**ACREDITE NA SUA CAPACIDADE DE SUPERAR.** Uma dor, um amor, uma lágrima. Não somente superar para sobreviver, mas para entender os recados. Para compreender os sinais e para fortalecer a sua intuição.

Por vezes, parece impossível caminhar sem a pessoa que participava dos seus dias, das suas noites e dos seus fins de semana. Parece impossível colocar nas mãos do tempo a cura de que precisa. Parece não ter remédio.

Só parece.

Não é sobreviver, é viver com tudo o que você tem direito, apesar de todas as dores que você sentiu. Com a esperança e a vontade de continuar a sua vida, abrindo todas as portas e todas as janelas para o novo. Seja a sua própria novidade quando o assunto for recomeçar.

É nessa capacidade de viver que você precisa acreditar. Só assim o amor não será apenas um conto de fadas, mas vários dentro de todas as possibilidades que a vida oferece. Cada relação com a sua lição, com a sua importância, com o seu beijo único, com o seu abraço único e a com a sua entrega única.

Acredite: vale muito a pena seguir em frente.

---

**SEJA A SUA PRÓPRIA  
NOVIDADE QUANDO  
O ASSUNTO FOR  
RECOMEÇAR.**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

**O QUE ONTEM ERA PARA SEMPRE, HOJE, PARECE QUE NUNCA EXISTIU.** Mas eu sei que você é capaz de resistir a esse momento. Eu sei que nada do que viveu até aqui foi em vão ou por acaso. Eu sei que as coisas vão melhorar, pois esse é o princípio do recomeço.

Primeiro, não recomeçamos por querer. Recomeçamos porque é essa a força natural do amor. É isso que vai nos fortalecer e nos entregar todos os remédios necessários para a nossa coragem se reerguer.

Coragem para amar de novo. Para acreditar de novo. Para olhar o novo e pensar: *É possível, sim. Eu mereço.*

---

**O AMOR QUE O OUTRO  
SENTE PELA GENTE PODE  
DEIXAR DE SER PARA  
SEMPRE, MAS AQUELE  
QUE EXISTE DENTRO DE  
VOCÊ SEMPRE SERÁ.**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

**O TEMPO RESPONDE ÀS PERGUNTAS, CURA AS FERIDAS E VAI RECONDUZINDO O NOSSO OLHAR PARA A FELICIDADE.** Partidas inesperadas, dores insuportáveis, lágrimas no travesseiro. Todo mundo já viveu essa dor causada por um amor que acabou.

Ao sermos curados, percebemos a quantidade de presentes que chegaram com as partidas. Todas as coisas que foram tiradas para nos ofertar as boas e inesquecíveis chegadas. As dores que nos fizeram crescer. O quanto aquilo que parecia ser insuperável nos encheu de experiência.

Um dos meus segredos quando tudo desmorona de repente é preservar a minha paciência. É sempre bom fortalecer a fé que carregamos no coração para deixar a tempestade passar – pois ela sempre passa.

O Sol, quando nasce, traz as respostas de que a gente precisa. E, se ele pudesse falar, talvez diria: “Nunca é tarde para brilhar em amor neste novo e lindo dia”.

**HOJE, VOCÊ FICA NA ANSIEDADE E NA EXPECTATIVA DE QUE A PESSOA QUE VOCÊ QUERIA TER POR PERTO MANDE UM SINAL DE VIDA.**

Um sinal de fumaça. Algum sinal para você se aproximar de novo. Uma iniciativa. Hoje, você confunde tudo. Busca respostas que nunca terá.

Hoje, você confere o celular minuto a minuto. Stalkeando, registrando, criando teorias por legendas postadas. Oscilando entre a vontade de ter e de esquecer. Usando todas as suas forças para entender que acabou.

Hoje, você não dorme direito. Não come direito. Não se enxerga como deveria. Não compreende que deve seguir a sua vida com a tranquilidade de quem tentou e de quem fez tudo o que era possível fazer.

Um dia me disseram que a fortaleza de um é a fraqueza do outro. E isso é mais do que certo. Não que seja um jogo ou uma teoria. É uma lei. Sempre queremos, com muita vontade, o que nos parece impossível. E enquanto estamos ali, ajoelhados e implorando por um sentimento, somos invisíveis.

Mas quer saber de uma coisa? No dia em que você levantar os seus joelhos do chão e seguir a sua vida. Quando você cansar e perceber que existe um mundo de possibilidades além daquela história.

Assim que você estiver bem, com o coração em paz, aquela mensagem tão esperada vai chegar ao seu celular. Nesse dia, acredite, seja lá qual for o conteúdo dela não fará mais diferença para você. E o seu coração vai continuar batendo no mesmo ritmo: sem arritmias, sem taquicardia.

Você vai lembrar, **só que não** vai doer mais.

**TODAS AS TENTATIVAS FORAM ESGOTADAS.** Todas as fórmulas já foram usadas. Nem você é feliz, nem está deixando o outro feliz. Eu sei que a convivência é boa, que você tem bons motivos para ficar. Só que a paixão, o desejo e a alegria de estarem juntos não existem mais. Vocês se gostam, mas não se olham como antes.

É difícil admitir diante do costume. É confortável viver assim. No morno, no reto e no imutável. Você sabe que não há mais possibilidades. Ambos olham para o futuro e não se enxergam pertencendo à realidade do outro. As folhas do caderno dessa história acabaram. Não tem mais caminho, nem curva, nem nada. Só duas pessoas tentando fazer a coisa certa, não mais fazer dar certo.

Vai ter sofrimento. Vai ter saudade. Mas é a saudade aliviada por ter acabado algo que estava acabando com o melhor que restou de duas pessoas que um dia se amaram tanto, a ponto de decidirem ficar juntas. Coragem. O que vem depois é paz, liberdade e consciência tranquila.

Você sabe que o outro é uma pessoa boa e merece alguém que lhe ofereça mais do que você tem oferecido. E o contrário também, é claro. Vocês são ótimos, já foram bons juntos e hoje, por algum motivo que nem sempre precisa existir, já podem seguir sozinhos os seus destinos.

Coragem, amor e paciência. Sempre restarão bons sentimentos e boas lembranças no coração de quem decide ir por amor. De quem deixa ir por amor. Mas não o amor romântico dos personagens de livros e filmes. O amor do respeito, da consideração, da maturidade e do entendimento de que tudo que é bom pode acabar. Inclusive as histórias mais lindas, verdadeiras e repletas de intensidade.

---

**CORAGEM. O QUE VEM  
DEPOIS É PAZ, LIBERDADE  
E CONSCIÊNCIA  
TRANQUILA.**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

**NADA MELHOR DO QUE TER O SEU CORAÇÃO EM PAZ.** Você fez a sua parte, deu o seu melhor e amou muito mais do que deveria ter amado. Uma hora a corda iria arrebentar, mas acredite: você nunca foi o lado mais fraco dessa história.

Há beleza, esperança e vontade de viver no seu olhar. Não desista de caminhar e seguir em frente. De viver outros amores. De viver outras histórias. De ser sempre por você.

Entenda que tudo o que não nos faz bem, um dia, deixa de ser necessário. Em breve você vai experimentar beijos, abraços e momentos que irão te mostrar que o seu coração é a morada dos sentimentos nobres. E isso fará toda a diferença nas suas próximas relações.

Antes de qualquer coisa, cure-se. Cure-se das mágoas, do ressentimento, da saudade e da dor. Cure-se de qualquer resquício de amor que ainda restou em seu coração. Ninguém merece te oferecer um beijo doce enquanto você sente o gosto de remédio na boca.

O tempo vai te ajudar a enfrentar os dias ruins. O clichê servirá como chá em suas tardes mais tristes: vai passar. E passa, mesmo.

Pergunte a qualquer um que já sofreu por amor como foi renascer. A resposta é sempre a mesma: o tempo. Em cada caso, em cada história, em cada contexto, esquina e quarto, o tempo vai curando de tempos em tempos.