

ANDRÉ FERRARI

**Você não
precisa de
ninguém
para se
sentir
completo**



**OU
TRO Planeta**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © André Ferrari, 2021
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2021
Todos os direitos reservados.

Preparação: Fernanda Guerriero Antunes
Revisão: Erika Nakahata e Nine Editorial
Projeto gráfico e capa: Nine Editorial
Imagens de miolo: Rusyn Viktoriia / Shutterstock

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

Ferrari, André

Você não precisa de ninguém para se sentir completo
/ André Ferrari. – São Paulo: Planeta, 2021.

192 p.

ISBN 978-65-5535-226-9

1. Autoajuda 2. Autoestima I. Título

20-4168

CDD158.1

Índices para catálogo sistemático:
1. Autoajuda 2. Autoestima

2021
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
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Solteira me deito, sem dor de cabeça me levanto

Houve um tempo em que esse rótulo teria me constringido de maneira profunda. Afinal, embarcamos no preconceito social de que ter um relacionamento é sinônimo de felicidade.

Nos momentos em que estive só, muitas questões internas vieram à tona, como se fosse um defeito estar sozinha, seja nas festas de família, seja no barzinho da esquina.

“Tão bonita, porém solteira. Será que ela tem algum problema?”

A mulher que nunca ouviu isso que rabisque esta página do livro agora!

Demorei e sofri na mão de quem não me merecia, fui me diminuindo cada vez mais para tentar caber no universo do outro.

Foram diversas tentativas fracassadas de mostrar ao mundo que eu era digna de ter alguém, ainda que essa pessoa me deixasse mal e não reconhecesse o mínimo de valor ou esforço que eu fizesse para fazer dar certo. Pulei de relacionamento em relacionamento, procurando um tapa-buraco que jamais encontrei no romance seguinte. Faltava algo em mim, levei anos repetindo a mesma mentira:

Melhor estar infeliz e acompanhada do que plena e solteira. Arrastei essa falácia por muito tempo. Criava um mar de justificativas para validar minha tristeza. Depositava um conto de fadas ilusório no colo espinhoso de amores meias-bocas, que naturalmente não dariam certo. Tive de suportar uma avalanche de sensações negativas, provando que conseguia estar com alguém, mesmo com o coração cheio de feridas. Fingia estar contente com as migalhas, em favor da falsa imagem do casal perfeito, em que todos ao redor acreditavam. Foi nesse processo doloroso que aprendi, por livre e espontânea pressão, a enaltecer a minha própria companhia. A tarefa de enxergar o valor da liberdade foi uma atividade exaustiva de reencontro com o protagonismo da minha vida. *Deixei de lado a coadjuvante que habitava aqui e enxerguei as relações tóxicas na vizinhança.* Encontrei traições, mentiras, joguinhos e interesses descarados em alguns relacionamentos ao meu redor. Aos poucos, percebi quão feliz eu era com a companhia refletida no espelho do quarto, valorizei cada voltinha do meu corpo, cada risada e até mesmo a cara de sono depois de uma noite virada na boate com as amigas. Fiz da minha solteirice a direção correta para buscar o amor-próprio que havia muito tempo não encontrava. Foi somente quando cheguei às “alturas” que a ficha caiu e consegui, de fato, deixar as relações tóxicas

enterradas no passado. Fiz deste o meu mantra de vida: *Só ficará ao meu lado quem for capaz de ser recíproco. Ser solteira agora é um estado de espírito que beira o infinito. E a permissão clara que dei a mim mesma de encontrar novas sensações e amadurecer compulsoriamente a minha essência, sem pedir o consentimento de ninguém.* ▶



OUTRO Planeta

9 VOCÊ NÃO PRECISA DE NINGUÉM PARA SE SENTIR COMPLETO

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Moça, coloque seu coração em modo avião

Deixe de lado todas as frustrações do passado, esqueça aquele ex-namorado louco que pensa ser dono da sua vida. Coloque um fim em qualquer história mal resolvida por aí. É hora de trilhar esse caminho sozinha. *Não dependa de ninguém para se sentir completa.*

Coloque seu coração em modo avião, observe a viagem, deixe essa ansiedade quietinha dentro da mala e desembarque suas expectativas na próxima parada.

Prepare o coração e alinhe a pista de decolagem. Flutue ao som de Anavitória e voe pela sua imaginação. Descubra mais sobre você, reveja suas metas e mentalize um panorama novo para sua vida. O mundo se faz agora, não perca seu tempo com quem atrasa e diminui você. É hora de voltar a poltrona para o lugar, com a mente renovada para enfrentar o que há por vir. Fique calminha na hora de descer. Faça essa experiência valer a pena. No momento em que pousar, observe a paisagem de outra maneira. Enxergue cada sorriso como uma oportunidade de se contagiar também. Reencontre a melhor versão de si na área de desembarque. ▶



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Deixei de ser aquele tipo de mulher...

Foi-se o tempo em que eu me dedicava a ficar olhando minuto a minuto se havia uma resposta sua na tela do celular.

Sinto muito, mas não me apego mais às desculpinhas baratas que você tinha na ponta da língua para me ludibriar.

Cê achou que eu ficaria na cama criando uma fantasia ilusória de que um dia viveria um conto de fadas enquanto você se divertia no bar?

Sabe, é até engraçado esse discurso na tentativa falida de tentar me reconquistar.

Promessas e mais promessas vazias construídas numa base de areia que, a qualquer momento, vai desmoronar.

Não adianta, não perca seu tempo implorando para que eu volte.

Não há nada mais forte do que uma mulher que aprendeu a se valorizar.

Eu relato essa história para que você possa se liberar. ▶

Seríamos um casal FODA!

Éramos a própria intensidade. Tínhamos aquela química surreal contagiando todos ao redor. Simplesmente assim, o modelo de casal ideal que todos admiravam e queriam imitar. Admito, nossa conexão foi absurda, sem rodeios e sem joguinhos.

A gente se uniu e não se largava mais.

É foda, né?

Aquele amor tranquilo, levinho, sem cobranças e alinhado num encaixe perfeito, na cama, na mesa, no sofá e, principalmente, na alma. Até as discussões mais pesadas acabavam em beijos. A gente vivia na saudade do Tom. Sem tristezas, sem regressos, sem melancolia e cheios de beleza. Colados e calados nos abraços sem ter fim. Estava amarrada sem ter aquele nó chato, sabe? Construí planos, fiz a nossa agenda de férias e, aos poucos, você me dava mais corda. Mergulhei sem receio, com a total convicção de que você também estava se aventurando comigo. *Foi foda!*

Em pouco tempo esse oceano ficou raso. Medos e inseguranças vieram à tona, um *tsunami* de sentimentos, e lá estava você, correndo e dando passos para trás. Insisti sozinha e cada vez mais você se afastava. Sua covardia despertou um lado meu que eu não conhecia, senti-me intoxicada e precisei de vários tombos até ver que a gente não era tão bom assim. Quebrei a cara até deixar a ficha cair, a intensidade virou aparência e a química virou uma fantasia ilusória de uma relação que não tinha mais jeito. ▶



Planeta

ANDRÉ FERRARI | 14

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Não importa o seu nível de maturidade emocional, encerrar um ciclo vai gerar uma dor imensa no peito. Tenha um pouquinho de paciência e não se cobre tanto.

Deixe a vida mais leve.

Enxergue novos caminhos e pare de se sabotar. Sua

travessia vem carregada

de possibilidades. Retire essa ansiedade da alma, tudo ficará bem no fim.

É uma promessa.

Não se culpe dessa maneira, retire todo o peso que tem machucado esse coração bonito. Sei que todo esse processo vai transformá-la numa pessoa mais forte e sensata. Há cada vez menos pessoas com vontade de se relacionar de maneira profunda e genuína. *Eu suplico, não mude seu jeito de ser pelos tropeços vividos até aqui.* Sempre existe a possibilidade de encontrar alguém disposto a construir laços afetivos saudáveis. Agarre-se à esperança, tendo a plena consciência de se amar antes de tudo. Afinal, esse é o melhor antídoto contra a falta de reciprocidade. Ressignifique as dores do passado. Alcançar a paz interior é bem melhor do que se lamentar pelos caminhos tortuosos percorridos até aqui. O que passou ontem tem urgência de permanecer no passado. É hora de se blindar contra qualquer tipo de ilusão que se apresentar na forma de flerte. Você já aprendeu como funciona esse papinho frouxo de sempre, não caia mais no mecanismo de manipulação que quer sabotar a sua saúde mental. Não entre de cabeça, vá com calma e perceba aos poucos as reais intenções por trás daquele sorriso que deixa você sem rumo. Tenha um pouquinho de racionalidade, as coisas tendem a fluir de maneira natural. O que for para ser, será. Aposte nesse antigo clichê e evite expectativas desnecessárias. Isso tudo é para o seu bem, eu juro. 💙

Ela aprendeu que, para ser feliz com alguém, é necessário ser feliz consigo mesma. Foi só depois de tropeços, tempestades e impulsos que o tal do amor-próprio nasceu. Agora ela não depende mais de fantasias e vive rindo pelos cantos, esperando pelo próximo dia e, quem sabe, uma pessoa honesta que possa surpreendê-la.

Ela quer desvendar as loucuras do mundo, sabe? Mas não quer ser estúpida a ponto de se perder. Quer andar de mãos dadas no shopping, com um sexo louco no banco de trás do carro depois. No dia seguinte, almoçar em família e planejar as férias na Serra do Cipó com ele. O mundo dela virou oceano. É um *mix* de ondas fortes e calmaria, na maré alta mergulha sem medo de se afogar. Amarra em seu corpo o biquíni mais bonito para não se soltar. *Virou clichê do Oriente, ela só quer viajar!* 🍷

Sentir falta e ter saudade se misturam no mesmo campo semântico. Sinto falta da sua cara de sono me dando um bom-dia desajeitado, se espreguiçando e já prevenido o beijo de café da manhã. Sinto falta dos detalhes, do cheiro e das gracinhas que me tiravam o riso por poucos segundos e me realizavam por um dia inteiro. Sinto falta de perder a noção do tempo e viver num universo paralelo entre mim e você, das promessas eternas que duraram pouco mais de um verão ensolarado e me trouxeram a realidade:

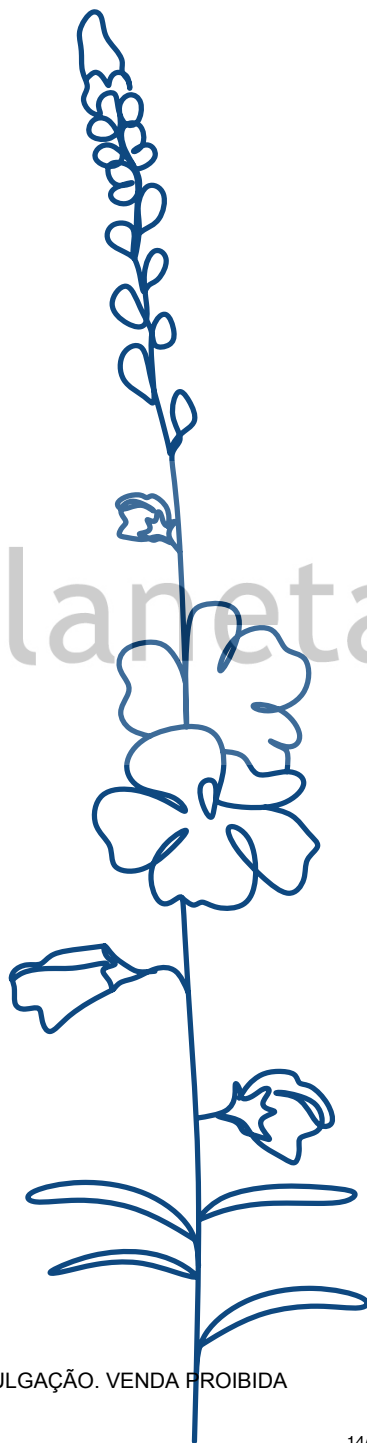
Eu não tenho mais você.

É aí que toda a saudade mora, o sentimento genuíno de olhar para trás e compreender que foi melhor assim. Entender que, apesar de toda a falta, cada um vai seguir o seu caminho. Ter saudade é amadurecer e reconhecer as coisas boas do passado, com a plena consciência de que recomeçar é preciso, ainda que seja dolorido.

Entre a falta e a saudade, eu fico com as lembranças. Controlo meu egoísmo e espero que você esteja bem (sem ironia). 💙



Planeta



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA



Planeta

É hora de curar essas feridas, deixar de lado quem só enrola e faz pouco caso da sua presença. Compreenda neste instante que, se houvesse interesse, ele já teria feito morada no seu coração. Não se alimente de migalhas, siga sua intuição. Passe pelo processo de dor e entenda que, lá na frente, você terá a liberdade emocional que tanto procura.

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA