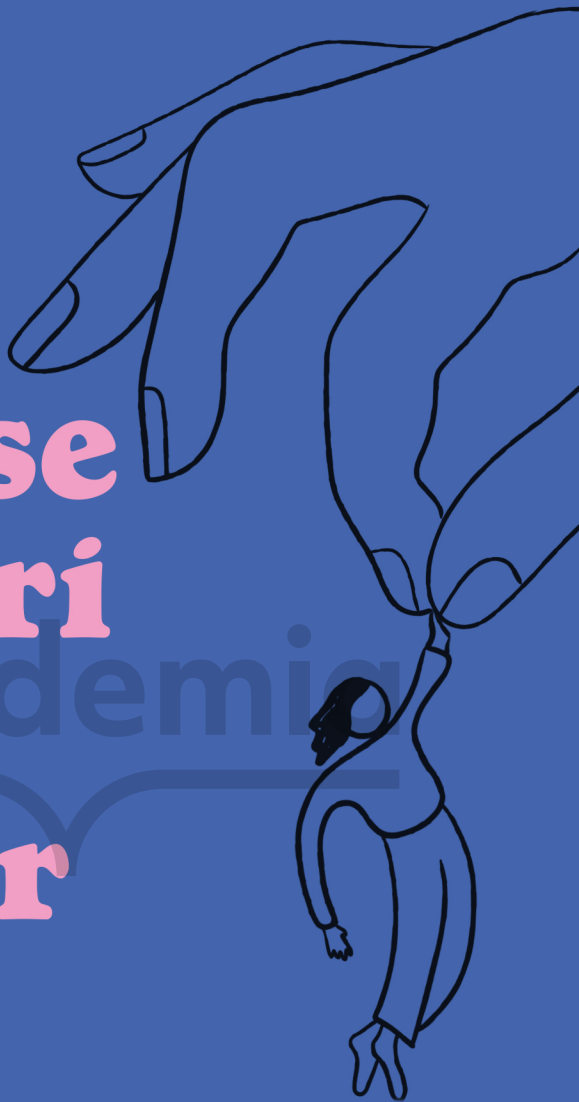


MAYCOW
MONTEMOR

Quase morri de amor

Quando a vida
perde sentido
sem outro alguém



academia

TRÊCHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

**MAYCOW
MONTEMOR**

Quase morri de amor

**Quando a vida
perde sentido
sem outro alguém**

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Maycow Montemor, 2025
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2025
Todos os direitos reservados.

Preparação: Maria Paula Myobun
Revisão: Fernanda Guerriero Antunes e Tamiris Sene
Projeto gráfico e diagramação: Márcia Matos
Capa: Camila Catto

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

Montemor, Maycow
Quase morri de amor: quando a vida perde sentido sem outro alguém /
Maycow Montemor. - São Paulo: Planeta do Brasil, 2025.
224 p. : il.

Bibliografia
ISBN 978-85-422-3324-7

1. Amor 2. Separação (Psicologia) I. Título

25-0687

CDD 158.2

Índice para catálogo sistemático:
1. Amor – Relacionamento - Separação



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

2025
Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra, 986 – 4º andar
01415-002 – Consolação – São Paulo-SP
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Sumário

9	Prefácio	121	O sofrimento
12	A introdução	125	A indiferença
		129	A opinião
16	Quase morri	133	A falta
21	O luto	137	A falta de problema
25	O ódio	140	A negação
29	O “eu te amo”	144	O afastamento
32	A intensidade	147	A lembrança ruim
35	Um beijo	152	O inevitável
39	O meu amar	156	O silêncio
43	O louco	160	A rejeição
47	A depressão	163	A tolerância
52	A autoimagem	167	A visualização
56	O ponto-final	171	A traição
58	O deixar ir	176	A crise de ansiedade
61	A amizade	181	O emocionado
65	A ilusão	185	O equilíbrio
70	O precipício	189	O novo
75	A dependência	194	A felicidade
79	O próximo	198	A repetição
84	A perfeição	202	A casa
88	O sexo	207	O bom partido
93	A comparação	210	As fases
97	A âncora	215	A cura
102	O tempo		
105	As cartomantes	219	Posfácio
108	O líquido	221	Músicas citadas no livro
113	O romântico	223	Bibliografia sugerida
118	O espaço		



Quase morri

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Um dia acordei com o peito explodindo de saudade daquela pessoa que escolhi perdoar pela traição que ocorreu uma semana antes. Conto os minutos para encontrá-la e beijá-la como se fosse a primeira vez. Nem parece que eu havia me despedido dias antes ao ouvir que tudo não passara de um beijo sem sentido, no calor do momento, em uma festa entre amigos. As perguntas ecoavam em minha mente: “Mas, se era só um beijo sem compromisso, por que beijar outra boca que não a minha?”. “Se era só uma festa entre amigos, por que me trocar por esse encontro que não tinha sentido nenhum?”

Cacos recolhidos, vaidade guardada, ego abalado, mas tudo bem, afinal todo mundo erra. Talvez um beijo tenha sido apenas um beijo. Pare de surtar e siga a vida. Se eu resolvi perdoar, agora chegou a hora de administrar essa bola que está entalada na minha garganta.

Nós nos encontramos, nos beijamos, passamos o dia todo em família, rindo e brincando. Você vai até a cozinha e me diz que estava com saudades. Seus beijos me fazem acreditar que minha intuição estava errada. Tive certeza de que era apenas minha insegurança gritando e dizendo que você “era demais para mim”.

Voltamos para o encontro com a sua família. Sigo fazendo piadas para entreter as pessoas que você ama, buscando me sentir aceito e protegido para quando você me magoar novamente.

Chegou a hora de ir embora e, em vez de irmos para minha/nossa casa, você diz que deseja ir para a casa da sua mãe. De repente, pede que eu pare o carro. Sob a luz do luar, com o mar como testemunha, você me diz que pensou muito e que prefere viver sua vida, afirmando que ainda é jovem para estar em um relacionamento tão sério e que não consegue me dar o mesmo que ofereço de volta. Então, entendo que, apesar de seus esforços, você não consegue me amar. Meu chão desaparece. Passamos pelo meu/nosso apartamento e pegamos tudo o que era seu. Quando tento pedir que você fique, seu beijo me silencia. Você diz: “Eu te amo, sempre vou te amar, mas não tanto quanto você merece”.

Minha vontade era pular pela janela do vigésimo sexto andar daquele apartamento que aluguei para poder ficar junto de você, mas eu estava tão fraco que não consegui fazer nada além de te deixar sair pela porta da sala. Sentei-me no chão e chorei em silêncio, apesar da vontade de gritar; contudo, não tive forças para fazer nem mesmo isso. Naquele 9 de janeiro, provei uma dor cujo sabor já não lembrava havia quinze anos: o gosto de não ter feito o suficiente. O amargor da sua despedida ainda persiste em minha boca, mas aprendi a apreciá-lo, quase como se fosse um negroni. O amargo se tornou parte dos meus gostos peculiares desde que soube que não sentiria mais seus lábios junto aos meus.

Sim, acreditei que morreria de amor ou pela sua falta, mas, não, o amor não nos mata. Aprendemos com ele e, apesar dele, seguimos em frente.

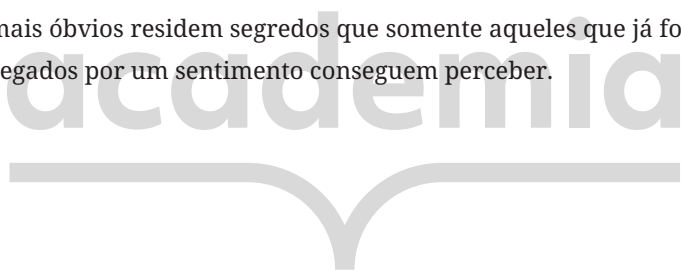
O amor romântico, idealizado em filmes e romances, foi criado para acalmar os corações, mas se tornou produto de um mercado voraz que vende afetos em forma de produtos. Ele é imaturo, como tudo o que se baseia em fantasias.

Cada pessoa
que passa pela
nossa vida
deixa um pouco
de si e leva um
pouco de nós.

Falar de imaturidade não se limita à idade. Apesar dos meus quase quarenta anos, fui imaturo ao acreditar que alguém com pouca experiência de vida seria capaz de preencher minhas idealizações.

Nossas pulsões desejanter de preenchimento e reciprocidade podem nos lançar em abismos emocionais inimagináveis, porém, aos poucos, percebemos que eles são apenas buracos no quais escolhemos nos enfiar para esperar a vida passar. Basta levantar-se e dar um passo para que o buraco, outrora chamado de abismo, fique para trás, junto com as memórias.

Cada pessoa que passa pela nossa vida deixa um pouco de si e leva um pouco de nós. Pode parecer clichê, mas nos aspectos mais óbvios residem segredos que somente aqueles que já foram cegados por um sentimento conseguem perceber.





O luto

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Encarar o fim de um relacionamento nem sempre é fácil, principalmente quando não reconhecemos que estamos vivenciando um período de luto. Sim, pode parecer pesado, mas a morte de sonhos e expectativas também nos abala.

O luto pelo relacionamento pode doer tanto quanto a perda real de alguém que amamos, pois sentimos que estamos perdendo a pessoa a que nos dedicamos e com quem criamos planos e metas. Nesse momento, nosso principal erro é tentar diminuir a dor e se jogar de cabeça em qualquer coisa que nos distraia da realidade, que pode parecer amarga e ter tomado conta da sua rotina.

Permitir-se chorar pela perda desse alguém pode curar mais do que noites regadas a drinques e companhias vazias. Os amigos, muitas vezes na tentativa de ajudar a estancar esse machucado, acabam diminuindo a importância do seu sentimento, o que causa, muitas vezes, angústia e solidão, algo que eles próprios nem imaginam. Não existe regra ou fórmula para viver a perda de um sonho ou de um amor. O que estamos discutindo aqui é como passar por essa fase de desapego de algo que foi quebrado e possivelmente está te machucando através dos estilhaços que, de certa maneira, cortam sua pele silenciosamente.

Depois de tentar falar, ligar, buscar e remendar a relação que criei na minha cabeça – que, de fato, era muito maior no meu

delírio do que na vida real –, me joguei na vida sem medo, mas a única coisa que consegui foram encontros fracassados.

Quando não vivemos o luto de um relacionamento, tudo nos leva às memórias daquele alguém que não escolheu estar conosco.

As comparações são inevitáveis e parece que nenhum beijo se iguala ao que você tinha, e o sexo, então, vem com aquele gostinho de “queria que fosse com outra pessoa”, o que não tem nada a ver com a qualidade do que foi vivido, mas, sim, com as memórias quase delirantes da relação idealizada.

Quando falo em memórias delirantes, me refiro ao fato de que, durante o luto, atravessamos diversas fases, da saudade ao ódio, passando por todas as nuances sentimentais imagináveis. No começo, tendemos a lembrar tudo como se fosse um conto de fadas. Depois, começamos a procurar por falhas, e ficamos nesse vai e vem, até que simplesmente conseguimos não pensar mais. Esse dia demora a chegar de fato, e isso independe da duração da relação que acabou, revelando muito sobre o tamanho das expectativas que tínhamos.

Haverá muitos conselhos de diversas pessoas, noites longas de insônia com a mente agitada, lágrimas no meio da tarde, seja trancado no banheiro de uma festa, seja no trabalho, e tudo bem,

faz parte. Sentimentos como agonia, tristeza, raiva, indiferença, dor e incômodo são partes inevitáveis, mas devem ter um prazo e ser acompanhados de muita terapia. Pois, assim como em qualquer perda, podemos perder o controle da situação e entrar em um processo depressivo mais severo.

É importante compreender que amigos não são terapeutas e baladas não são divãs, pois, embora consigam facilitar o processo de distanciamento da dor, criam uma aderência surreal a essa dor. Cada um desses elementos, em doses, é crucial para o processo, mas permita-me aconselhá-lo: a realidade é sempre o melhor remédio. Encare que aquilo foi apenas uma fase que passou e que outras virão, algumas semelhantes, outras piores ou melhores. A vida é movimento, devendo te afastar dos gatilhos que te fazem acreditar que aquilo que você teve era tudo o que sempre quis. Nós queremos o tempo todo e, às vezes, desejamos coisas muito diferentes, mas basta permitir-se desejar novamente, não o passado, e sim um futuro novinho em folha.

Renunciar a certos amigos, locais e assuntos pode ser uma abordagem positiva para avançar além do passado. Insistir não trará ninguém de volta; pelo contrário, transformará sua vida e a do outro em um angustiante ciclo de enterrar e desenterrar o cadáver da relação que já se foi.