

**OLHO
PARA
DENTRO
E VEJO
A VIDA**

Jorge Vinicio

Dedico esse livro a Cátia, Jamie e Bianca. Ele existe porque vocês me seguraram.

*"Tudo o que eu precisava era de um pouco de fé em minha vida
Tudo o que eu precisava era de um pouco de confiança em mim mesma
Tudo o que eu precisava era encontrar a verdade em meu coração*

[...]

*Eu finalmente percebi
Durante todo esse tempo*

*Estava em mim, todo esse tempo
Estava em mim"*

It Was In Me - Avril Lavigne

INTRODUÇÃO

Se por acaso você me conhece, sabe que eu falo de coisas variadas na internet, mas principalmente de autoconhecimento e relacionamentos. São mais de 100 vídeos apontando minhas percepções sobre a vida. Porém, antes de um criador de conteúdo, eu sou um escritor. Escrevo desde os 12 anos ininterruptamente. De letras de músicas e fanfics de série famosa de fantasia, a romances, contos e roteiros originais, já escolhi muitas palavras nesses 16 anos. Mas nunca tive um trabalho que tivesse tido algum destaque, até criar vídeos na internet.

Meu objetivo de vida sempre foi um: tocar as pessoas através das palavras. E eu sempre achei que isso iria acontecer através da escrita, então pode imaginar a minha surpresa em ter tanta gente me seguindo por causa dos meus vídeos. Num primeiro momento, isso me gerou uma crise. Não me considerava a melhor pessoa para falar para uma câmera, e entendia que meu verdadeiro valor estava apenas nas coisas que eu escrevia. Conseguir finalmente uma audiência foi por um lado uma decepção. Como assim não chegaram até mim através do meu livro que publiquei independentemente em 2016 sem qualquer investimento em marketing? Quando usei a razão, entendi que isso não era um problema, mas que poderia ser uma solução. Eu poderia usar esse canal de comunicação para também divulgar meus livros.

Receber todo o feedback que tenho diariamente me motivou a continuar produzindo, porque me mostrou que eu estava sim atingindo as pessoas com minhas palavras. Sou muito grato a cada pessoa que me segue. A cada compartilhamento, a cada curtida. Nunca estive tão realizado.

E agora, ao completar 28 anos e entrar no retorno de Saturno, eu vi uma necessidade de materializar o que aprendi nesse tempo. Claro que não conseguiria colocar tudo, mas juntei algumas das minhas principais percepções de mundo em 28 textos.

É também um obrigado por todo apoio que venho recebendo. Todos vocês mudaram minha vida.

1

Retorno de Saturno

Se antes as pessoas só temiam a crise da meia-idade, hoje não dá tempo sequer para pensar nas crises futuras. Estamos em um constante estado de crise. Crise de um quarto de vida, crise dos 30, crise de identidade, crise de carreira, crise, crise crise... Mas tem uma que é cíclica: o retorno de Saturno. Me dei conta dela recentemente, quando descobri que ela se aproximava.

O retorno de Saturno representa um dos ciclos mais importantes na vida de uma pessoa, porque ele acontece a cada 29-30 anos, mas o efeito dele pode começar um pouco antes e durar um pouco mais. E a visita de alguém que aparece pouco sempre acaba tendo uma importância maior. Até onde entendo (devo salientar que não sou astrólogo), você passa cerca de 30 anos tendo diversas experiências, e quando Saturno retorna para a mesma posição onde ele esteve no dia do seu nascimento, ele te entrega a conta: "E aí? Aprendeu o que nesse tempo em que estive fora?"

"O que eu deveria ter aprendido?" é o meu primeiro questionamento. Poxa, 30 anos é muito tempo, eu não tenho como lembrar tudo que vivi, quem dirá o que aprendi. "Tá, mas e se eu não tiver aprendido nada?" foi meu seguinte questionamento, e nas minhas pesquisas entendi que você passa os próximos 30 anos vivendo os mesmos problemas até aprender. E então, com essa pressão, eu passo a refletir. Nossos

primeiros 30 anos são inúmeras viagens. Descobrimos o mundo com a curiosidade da infância, nos rebelamos contra ele com a repulsa da adolescência, e entendemos que viver é mais complexo que poderíamos imaginar com a maturidade.

Olho para cada uma das minhas aventuras, para cada um dos meus traumas, para cada um dos meus erros e para cada uma das minhas felicidades. Continuo sem entender o mundo. De novo: será que esqueci alguma coisa? Nosso cérebro funciona como um editor, guardando apenas o que for importante para o todo. E se o editor tava errado e excluiu algo que era crucial para eu entender a existência? Num passe de mágica, tento recuperar todos os arquivos procurando algo que não sei o que é. Como poderia algo que eu sequer me lembro ser tão importante para os astros? Mais especificamente para Saturno.

E fuçando a lixeira, encontro coisas que foram importantes: sonhos dos quais desisti, amores que deixei para atrás, dores que eu não consegui lidar, momentos felizes que não tinham nada de especial além de serem felizes... O que tudo isso está fazendo aqui? Já me desfiz de vocês a tanto tempo, já deveriam ter desaparecido!

Me sento e começo a desamassar todos eles. Continuam marcados, mas ainda são o que são. Jogo um balde de água sobre tudo. Dizem que deixar a água correr ajuda a limpar. E quando olho ao redor, vejo que tudo em todo lugar está uma bagunça. Mesmo as coisas que eu achava que estavam no lugar me parecem deslocadas quanto tenho uma visão ampla de tudo. Empregos que não queria estão na estante de metas. Na pilha de "MUITO IMPORTANTES", vejo milhares de pequenas coisas insignificantes. De "o aparelho celular de 2014" a "pessoa que conheci no emprego que saí em 2018", a

prateleira parece ter poucas coisas realmente importantes. Ao menos fico feliz de ver meus amigos e familiares por lá. Mas coitados, estão espremidos no meio de tanta coisa. Não tem jeito, preciso limpar. Tiro tudo que não são eles e jogo no chão. É hora de arrumar a casa. Se eu quiser encontrar os aprendizados que Saturno está me cobrando, primeiro tenho que organizar essas coisas para ter uma visão melhor.

Quando estou decidindo por onde começar, lá vem mais uma decepção. O emprego que eu queria só pelo dinheiro não dá certo. Me agarro a ele até olhar e me lembrar do que tenho que fazer. Mais uma distração: chegam as contas que vão me deixar sem dinheiro. Foco! Decepções são excelentes em ocupar nossos pensamentos, só não nos lembram que a vida continua. Ah, Saturno!

Estou cansado, então tomo a decisão de começar pelas coisas pequenas. Pego as tarefas do dia e coloco na sessão de rotina. Nunca vi, é só colocar algo lá que desaparece em instantes. Por um lado é bom: se não coloco tudo de uma vez, entupindo tudo, sempre tem espaço e sempre fica organizado. Encontro a insatisfação diária com minha aparência. É muito cumprido e parece que mesmo sendo sugado pela rotina, está sempre lá. Sabe de uma coisa? Não preciso tanto. Deixo na lixeira, uma hora some de lá. Assim espero pelo menos.

Encontro dois arquivos de gentilezas. Não são pesados, mas não cabem na prateleira de respeito pelo outro. Coloco uma lá. Acabo largando a outra quando vejo a estante de dores e traumas latentes. Puta merda! Como tem coisa! Como eu não vi isso antes? Nem sabia que tinha como ter tanta coisa assim. Cada uma das caixas pesa muito. Algumas eu simplesmente não consigo tirar de lá. Tiro as que consigo e desembrulho. Estavam ocupando tanto espaço por causa das embalagens.

Quando me desfiz das que consegui, vi que dentro tinham aprendizados.

Por falar nessa seção, era a que tinha mais espaço, mesmo já tendo muuuuita coisa. Muito mais que as dores.

Quando já tinha colocado muita coisa no lugar – sonhos voltaram para **MUITO IMPORTANTES** e no fim tinha espaço para outras coisas lá – encontrei uma prateleira de respeito por mim mesmo. Coloquei a caixa de gentilezas e também coube uma de defesa e outra de preservação.

Na minha cabeça isso tinha sido muito rápido. Mas quando percebi Saturno estava quase indo embora. Tentei olhar cada uma das coisas novamente, mas não estava encontrando o que eu deveria ter aprendido. Foi então que eu percebi que cada uma daquelas coisas brilhavam, em todas as estantes. Refletiam algo e quando me movi de um lado para o outro, sacudindo meus braços, entendi o que era.

Saturno sorriu pra mim. Mas eu não vi, estava feliz por ter me encontrado.



- E se ele decidir ir embora da minha vida?
- Sabe o que ele deixa pra trás?
- Não.
- Sabe o que te sobra?
- Hum?
- A sua vida. você fica com a sua vida e vai vivê-la.

3

Você odeia seu ex?

Era uma vez duas pessoas, Você e Eu, que se conheceram, se encantaram e começaram a gostar uma da outra. Gostaram tanto que passaram a ter um relacionamento. O sentimento cresceu. Tornou-se amor. Eles se tratavam sempre com muito respeito. Ouviam um ao outro em todas as situações. Vez ou outra discutiam e se machucavam, mas logo se perdoavam. E isso foi os fortalecendo.

Mas com o tempo, Você viu nascer em si um sentimento de querer viver algo diferente. E quando percebeu que esse diferente significava seguir um outro caminho, por onde Eu não iria passar, Você viu que era hora de dizer adeus. Com o mesmo respeito de sempre, falou aquilo que sentia e o relacionamento acabou.

Você foi viver o que ele queria, que fazia sentido para si. Eu ficou em pedaços. Ainda amava Você como sempre amou. Doía muito ver Você ir embora, mas Eu sabia que, no fim das contas, amar era também sobre ver Você feliz. Se não poderia continuar vivendo o amor agora que ele tinha ido embora, tampouco conseguiria fazê-lo com Você infeliz ao seu lado.

E então Eu foi viver seu amor com Você uma última vez através das lembranças. Você segurou a sua mão e Eu sentiu como se estivesse no lugar mais seguro do mundo. As palavras de Você para Eu eram doces como o melhor sorvete do mundo. Quando Eu estava mal, quando a vida estava difícil e tudo parecia desmoronar, era só deitar no peito de Você e ir se acalmando com os cafunés. As memórias de todos os ataques

de riso que Você causou, todas as lágrimas que Você enxugou, todos os cuidados que Você teve. Eu se lembrou do perfume amadeirado de Você. Era um aroma tímido, precisava de um abraço para sentir. Mas muitos outros aromas rondavam aquela relação: o cheiro de pão de canela no forno, de suor depois do sexo, de terra molhada dançando na chuva. A relação de Eu e Você também era abraçada por toques, fossem as cosquinhas, as massagens em dias cansativos, os abraços em dias frios, ou mesmo como Você sabia que Eu preferia só encostar no seu pé em dias quentes ao invés de dormir de conchinha.

Todas as memórias de Você, por mais clichés que fossem, para Eu só tinham significado porque era Você. Nenhuma outra pessoa teria sido capaz de proporcionar para Eu momentos como aqueles. Tinha que ser Você. E como Eu poderia odiar Você depois de tudo isso? Se o fizesse, Eu teria amado as situações, não Você. Se fosse assim, Eu teria ido embora nos momentos ruins que Você teve. Se fosse por causa do ser amado e não do amar, Eu ficaria satisfeito com qualquer um. Mas foi Você que fez Eu amar.

Viver um amor é muito mais sobre amar do que ser amado. Não que Eu não precise ser amado, mas amar Você fazia Eu feliz. Era sobre Você.

Se você precisa ir embora para ser feliz, que Eu ame a si mesmo. E que Você encontre uma vida tão feliz quanto Eu irá encontrar.

E assim Eu sentiu a última faísca daquele amor. O amor por Você que nunca deixaria de existir, mas que nunca mais estaria aceso.

Assim, Eu encontraria Alguém e juntos viveriam um outro amor que estaria aceso.

4

Gentileza

Um dia eu estava no metrô. Era um daqueles longos dias cansativos em que a gente só quer chegar em casa. O trabalho foi tão estressante, ainda mais com o calor das tardes de fevereiro. E como resultado de tudo isso, eu estava um caco. Meu cabelo que ficava ensebado no fim do dia, mesmo tendo lavado pela manhã, não mudou sua rotina. E para alguém com bastante poros dilatados e cravos no nariz, eu não podia estar pior.

Eis que me entra no vagão um rapaz lindo. Já não havia assentos vagos, então ele seguiu sua viagem ali mesmo, perto da porta. Ele não era nenhum modelo padrão, mas sim daquelas pessoas naturalmente bonitas. Eu, como um homem solteiro, fiquei pensando que poderia talvez puxar conversa. Até pensei em ceder meu lugar para alguém só para poder ter uma visível razão para me aproximar. Além de já demonstrar ser gentil.

Quando pendei em realmente fazer isso, notei meu nariz. E então me lembrei de como estava acabado. Claramente precisava de uma limpeza de pele. E assim, desisti de ir falar com o belo rapaz. Ele não tinha me notado até então, e fiquei feliz por isso. Minha esperança então passou a ser que ele descesse antes de mim. Faltavam três, duas, uma estação e ele não desceu. Então me levantei já irritado com a possibilidade de ser notado naquele estado.

Até que me aproximei, e então eu vi que ele tinha cicatrizes de espinhas e algumas manchas na pele. Sua sobrancelha poderia fazer uso de uma pinça... Mas ainda assim eu continuei achando ele lindo. De perto, ao ver seus detalhes, vi que ele tinha “defeitos” que todo mundo tinha. Detalhes que eu queria esconder em mim mesmo, mas que não me incomodavam nele.

Isso, obviamente virou assunto para a terapia. Não me lembro exatamente a que pensamentos chegamos na época. Mas ficou claro pra mim como eu tinha dois pesos para a mesma medida.

Essas questões, porém, se tornaram recorrentes ao longo dos anos. Vez ou outra, quando me aproximava de alguém, percebia que ele tinha as mesmas características que eu. Como podia ser isso?

Nos criticamos tanto porque dedicamos tempo para não só observar nossos defeitos, como também promover uma caçada a falhas e julgá-las. E eu sempre fui muito eficiente em encontrar as minhas. Sabe porquê? Porque eu tenho total acesso a elas, bem como tempo para me dedicar em construir uma autoimagem horrível. Mas isso não se limita a características físicas. Temos falhas em qualquer esfera. Conhecemos muito bem nossos erros e as motivações por trás deles. Sabemos de cada uma de nossas escolhas e suas intenções.

Agora, em relação ao outro, não conseguimos sequer vislumbrar o todo, quem dirá os detalhes. Conhecemos o que é possível. E é por isso que é sempre mais fácil pegarmos leve.

Porém, se eu continuava achando aquele menino bonito, apesar de seus defeitos, porque eu me entendo dessa maneira mais cruel? Porque não posso ser tão gentil comigo quanto sou com os outros? Porque meus defeitos, erros e falhas me fazem um ser humano tão pior? E se eu não consigo acessar os detalhes do outro, porque eu sempre tendo a entender que ele não os tem?

A gente não é único no mundo. Não somos únicos quando somos bons e não somos únicos quando somos ruins.

Não dá pra sermos mais gentis e compreensivos com nós mesmos? Afinal, a beleza da vida está na realidade, não na omissão de falhas, nem na mitigação das qualidades. No final de contas, o que vale é a construção do todo.

5

Ninguém vai te amar por completo

Em 2018, conheci dois amigos que se tornaram meus melhores amigos: Jamie e Bianca. A conexão que estabelecemos foi instantânea e incrível. Com eles, senti-me à vontade para ser eu mesmo, sem medo de mostrar minhas virtudes e falhas. Se precisasse desabafar sobre o trabalho, eles estavam lá para me ouvir. Se preferisse ficar em silêncio e recolhido, eles entendiam, mesmo desejando minha companhia. Eles foram os primeiros a ler tudo o que eu escrevia e até embarcaram nas minhas aventuras mais loucas. Pergunte a Bianca como foi pedir carona na rodovia durante uma nevasca.

Na minha mente, acreditava que para ser amado, a pessoa deveria compreender e aceitar tudo o que eu era e queria, e Jamie e Bianca eram capazes disso. Eles compreendiam minha essência, tanto os aspectos positivos quanto os negativos, e estiveram ao meu lado em todas as circunstâncias. Com eles, senti-me seguro para expressar minhas frustrações, compartilhar meus sonhos mais íntimos e abraçar minhas loucuras mais excêntricas.

Nossa dinâmica funcionava perfeitamente, com uma compreensão profunda e uma cumplicidade única. No entanto, isso me colocou em uma armadilha, pois me acostumei com esse amor perfeito. Quem poderia competir com essa conexão sublime?

Ao olhar além desse pequeno círculo, percebi que estava limitando minha compreensão do amor. Estava preso a um ideal que existia apenas em minha mente, alimentado pela perfeição da conexão que compartilhava com meus amigos. Assim, rejeitei oportunidades de amor e diminuí encontros promissores simplesmente porque não atendiam aos critérios restritos que eu havia estabelecido. Comecei a duvidar de amores que antes eram inabaláveis.

A verdade é que o amor se manifesta de diferentes formas, pois as pessoas são únicas, assim como suas experiências e compreensões. Cada indivíduo possui sua própria maneira de amar, com suas peculiaridades e necessidades emocionais. O amor não é uma fórmula predefinida, mas uma força fluida e multifacetada que se adapta às características singulares de cada ser humano. Ele se apresenta de acordo com a capacidade de cada um.

Em uma passagem de *O Pequeno Príncipe*, o rei questiona ao Pequeno Príncipe:

- Se eu ordenasse a meu general voar de uma flor a outra como borboleta, ou escrever uma tragédia, ou transformar-se em gaivota, e o general não executasse a ordem recebida, quem - ele ou eu - estaria errado?
- Vós, respondeu com firmeza o príncipezinho.
- Exato. É preciso exigir de cada um o que cada um pode dar, replicou o rei.

Embora essa passagem fale sobre autoridade, acredito que também se aplica ao amor. Devemos ser razoáveis e entender a realidade do outro, compreendendo que as pessoas amam dentro do que faz sentido para elas. Amar alguém não

significa amar cada aspecto de sua personalidade ou atender a todas as suas exigências. As pessoas amam aquilo que ressoa nelas, aquilo que faz sentido em suas próprias jornadas. Essa é a beleza e a complexidade do amor. Entender o amor dessa maneira também é libertador para nós mesmos, pois passamos a amar aquilo que faz sentido para nós. E isso é um sentimento genuíno.

Não é necessário concordar com tudo que as pessoas que amamos fazem, mas sim respeitar a individualidade de cada um. Para que eu compreendesse isso, precisei estar no fundo do poço e perceber que havia muitas outras pessoas tentando me ajudar a sair dele, não apenas Jamie e Bianca. Pude olhar minhas relações com empatia.

As pessoas que nos amam não necessariamente desejam exatamente o que queremos para nós mesmos. Elas querem nos ver bem, e se isso significar coisas que não desejamos, não significa que nos amem menos. Cada um ama com base em sua visão de mundo. É assim que conseguimos distinguir uma relação tóxica de uma saudável. Pessoas tóxicas impõem suas decisões sobre nós, enquanto pessoas empáticas nos aconselham, mas respeitam que podemos seguir um caminho diferente, caso seja nossa escolha.

Amor não é sinônimo de igualdade, mas requer liberdade para amar e ser amado.

Aproveite seus amores. Cada dia está se tornando mais difícil amar e ser amado, então não perca seu tempo rejeitando pessoas que te amam só porque não o fazem da maneira que você gostaria. Nem caia no erro de achar que um amor é superior a outro, pois você pode acabar se sentindo solitário e

infeliz. O amor é múltiplo, diverso, colorido, rico, estranho, mas, acima de tudo, bom e livre.

6

O dilema da instabilidade versus felicidade

Entender o que eu queria sempre foi um desafio muito grande. Não porque eu não sabia, mas porque era complexo. A gente aprende o tempo todo que a gente vive para ser completo. Mas e se a completude não trazer felicidade? Sempre houve esse tipo de retorno das outras pessoas depois que eu alcançava um objetivo. Algo como “pronto, você já fez e é isso”. E se não for isso? Quando eu voltei, após morar mais de um ano no exterior, me falaram: agora já realizou, tá feliz, né? Sim, eu estava muito feliz, mas não era como se aquela aventura bastasse para o resto da vida.

Recentemente, após toda essa loucura da pandemia, eu decidi montar um cantinho pra mim. Aluguei um apartamento, comprei móveis, fiz minha própria decoração. Mas ao final do processo, o que menos sentia era a sensação, o sentimento de completude. Isso, na verdade, me trouxe frustração. Foram tempo e dinheiro investidos em algo que ao invés de acrescentar, me fez sentir preso a um lugar.

Depois de uma série de infortúnios e “sucessos”, eu pude analisar melhor as coisas. Por mais que me encontrasse numa situação financeira muito mais confortável que qualquer uma que havia tido antes, eu estava infeliz. Em tese eu estava começando a atingir a estabilidade, a completude que se espera de um jovem millennial. Dali pra frente seria só avançar. Mas

não era isso que eu queria, e me foi necessária muita maturidade para entender isso.

Não quero essa vida de me acalmar, acomodar, estabelecer. Todas essas palavras me assustam. O que eu quero é viver buscando seja lá o que for. Quero me entregar à vida. Correr em busca sem nunca ter real intenção de parar, mesmo depois de alcançar. Que a completude venha de pequenos momentos sendo colecionados no presente. Belos amanheceres, noites observando o céu, e só parar para ver o pôr do sol.

Não quero nada absoluto. Não sou pedra nem terra. Eu sou ar.

7

O que não sabemos quando somos sonhadores

Vemos filmes, livros e muitas outras coisas sobre sonhadores o tempo todo. Vemos essas mensagens motivacionais em todos os lugares. "Você pode!" As músicas nos dizem para sonhar cada vez mais e seguir em frente. "Baby, você é um show de fogos de artifício", disse Katy. "Todos fomos feitos para voar", ouvi muitas vezes da Avril. E recentemente, Brendon disse "Eu seria aquele único em um milhão" em High Hopes. No meu caso, Alice no País das Maravilhas me inspirou a acreditar em coisas impossíveis.

Quando decidimos perseguir nossos sonhos, não sabemos quais problemas estamos enfrentando. É como uma montanha-russa. Podemos ver isso antes de embarcar e ficar animados e felizes, mas não podemos imaginar a sensação de estar realmente lá, e às vezes é realmente assustador. Quero dizer, não é que a jornada para alcançar as coisas que desejamos não valha a pena. Vale, mas devemos saber que isso não é nem impossível nem fácil. Devemos saber que não será como um conto de fadas. É por isso que decidi escrever isso. Como escritor e cineasta, tenho perseguido meus sonhos desde que me lembro, e muitas coisas aconteceram por causa disso.

1 - Você terá que abrir mão de muitas coisas

Sonhos também são escolhas e quando você escolhe algo, está abrindo mão de algo mais. Pode ser o salário alto de um médico quando você decide ser um artista, ou pode ser

uma vida simples no campo quando você decide ser uma empresária ou um empresário de sucesso. Você precisa estar ciente, porque às vezes sonhamos com algo que significa deixar para trás as coisas que gostamos. Podem ser coisas que já temos ou coisas que gostaríamos que fizessem parte de nossas vidas. Isso nos leva ao próximo ponto...

2 - Às vezes, você estará sozinho

Ao deixar algumas coisas para trás, é triste, mas devo dizer que você também deixará algumas pessoas no passado. Quero dizer, não é que você não vai falar com elas ou ter um bom relacionamento com elas, mas as pessoas têm metas diferentes e isso pode nos levar em direções diferentes. Estamos buscando coisas que nos farão felizes e outras pessoas estão fazendo o mesmo. Algumas pessoas não concordarão conosco. Nem todo mundo acredita em sonhos e não podemos culpá-los. Especialmente as pessoas que nos amam terão medo por nós e às vezes podem não nos apoiar. Teremos dias em que estaremos sozinhos, seja apenas em relação às nossas opiniões ou realmente sozinhos. E está tudo bem.

3 — Muitas coisas não darão certo

Temos coragem, temos determinação, somos imparáveis. Ótimo, mas ainda assim vamos falhar. E não apenas uma vez. Isso faz parte do processo, porque não somos perfeitos e também porque não depende apenas de nós. Se você precisa atravessar um rio, mas algo acontece com a ponte, não há nada que você possa fazer a respeito. Não podemos controlar tudo. Além disso...

4 — Tomaremos decisões ruins

Somos humanos e cometer erros faz parte. Às vezes, não enxergamos claramente porque simplesmente queremos viajar para outro país ou porque queremos fazer uma ótima

apresentação para a plateia. Focamos no objetivo sem verificar se o caminho que estamos escolhendo é seguro. No final, não aproveitamos a jornada nem alcançamos o objetivo, então é preciso prestar atenção em tudo antes de tomar uma decisão.

5 — Você voltará atrás

Não é fácil, mas às vezes, depois de percorrer um longo caminho, pode ser necessário voltar atrás e recomeçar. É desanimador, frustrante, mas não temos controle sobre tudo. Então, leve consigo tudo o que aprendeu com a jornada e siga em frente com a cabeça erguida, porque você já não é mais o mesmo.

Eu já te disse: às vezes não temos controle sobre tudo, mas ninguém tem poder sobre nossas decisões (a menos que permitamos). Uma jornada para conquistar o que você deseja, para viver a vida com a qual sonha, é dolorosa, é difícil, mas vale a pena. Cada segundo, cada pequena conquista, cada vez que você sente que está lutando por algo, vale a pena. Você está construindo uma existência significativa, criando uma experiência que ninguém mais poderia ter, fazendo coisas impossíveis. E tudo isso é para você. Tudo isso é para tornar sua própria vida grandiosa. Então, nunca desista de sonhar e perseguir aquilo que te encherá de orgulho.

Às vezes, a jornada não se trata do destino, mas sim da própria jornada.

8

Meu medo da tecnologia

Ainda estávamos na pandemia quando eu decidi deletar todas as minhas redes sociais. A única coisa que sobrou foi o Whatsapp. Nessa mesma época eu comecei um projeto de filme em que o protagonista desistia da tecnologia quando todo mundo passava a viver em uma realidade virtual 24/7. E me lembro muito claramente uma amiga, e minha professora de literatura, me aconselhando a me afastar das redes. Mas por quê? O que me fez querer fugir do mundo tecnológico. Na verdade, por enquanto meu medo não é da tecnologia, mas das redes sociais. Como uma criança que já buscava ser perfeita desde cedo, eu vi isso se intensificar na adolescência. E eu também estive exposto a violência das redes muito cedo. Aos meus 13 anos eu já tinha prints não autorizados de uma conversa com um perfil fake – que fizeram para descobrir se eu era gay – expostos na comunidade da escola no Orkut.

Eu me interessei muito por tecnologia, sempre me interessei, mas até o ponto em que elas não afetem a maneira como nos relacionamos com o mundo e com nós mesmos. E eu decidi sair das redes porque me vi completamente afetado pela maneira como as pessoas me viam, pela pressão social de expor minha vida mesmo quando ela não ia bem. Essa pressão também afetava a maneira como eu me via, afinal eu tinha que mostrar uma vida incrível, ser perfeito, e não havia nada de extraordinário acontecendo. O que me sobrava? Me entender como um fracasso. Como assim aos 26 anos eu não estava bem-

sucedido comprando o mais novo iPhone, viajando sempre que podia, numa apartamento maravilhoso, e com um namorado perfeito? Novamente: incrível, perfeito, maravilhoso. A vida pode ser incrível e maravilhosa (menos perfeita e não a todo tempo), mas quando assim ela é, não dá tempo de registrar, criar uma excelente legenda, pesquisar as melhores hashtags e garantir o melhor horário para aumentar o engajamento. Quando a vida estiver realmente incrível e maravilhosa, você não vai querer perder tempo com essas coisas, porque, adivinhe: esses momentos não vão durar. E isso não os faz piores ou melhores, mas demandam sim que a gente apenas os viva. É como aquele sorvete maravilhoso que você fica raspando o copo com a colher porque você tem que aproveitar tudo que pode, tem que se deliciar com cada grama dele.

Mas, como você provavelmente sabe, eu voltei para as redes sociais (exceto Twitter, não entendia antes, não entendo até hoje). Sair delas foi excelente para minha auto-percepção. Eu não estava sendo constantemente impactado com a realidade instagramada das pessoas. Não tinha mais necessidade de tirar selfies todos os dias. Também conseguia fazer coisas no meu tempo e com muito menos distrações. Com tantos benefícios, porque eu voltaria? Porque eu estava completamente solitário. É inegável que as redes se tornou uma maneira das pessoas saberem da vida dos outros sem precisar perguntar. Como eu não estava nas redes, apenas meus 3 melhores amigos, minha irmã e meus pais entravam em contato comigo. E, detalhe, eu não morava na mesma cidade que nenhum deles.

Meu entendimento sobre quem eu sou melhorou 100%, mas com isso eu também entendi que eu precisava estar em comunidade, e que para tanto eu deveria voltar para as redes sociais.

Mas decidi usá-las contrariando o algoritmo. Melhor horário para postar fotos era das 18h às 21h? Deveria postar apenas uma ou duas vezes por dia mas constantemente? Precisava incentivar as pessoas a curtirem e comentarem meus posts? Tinha de expor minha vida pessoa todo dia? Pois bem, eu postava 20 fotos antigas de madrugada, nenhuma do meu rosto e depois ficava 3 semanas sem postar nada. E funcionou para mim. Não ficava reparando quantos likes tinha conseguido porque sabia que minha estratégia trabalhava justamente para não ter resultados. Assim, não me decepcionava. Não era o algoritmo que dizia se eu era interessante ou não. E foi uma estratégia muito interessante! Só não a mantive porque agora trabalho como criador de conteúdo e tenho que jogar o jogo das plataformas. Mas ali não é o Jorje pessoa, é o criador de conteúdo. Não mais me valido enquanto indivíduo através das plataformas.

Okay, problema resolvido então? Não. Os aplicativos de relacionamento, que podem ser considerados redes sociais, trazem outras complicações. Pense nos principais apps de relacionamento. As plataformas operam de forma bastante simples: você dá like nas pessoas que te interessam e dislike nas que não te atraem, e se ambos demonstrarem interesse mútuo, vocês podem conversar. A lógica é muito similar à forma como as relações se desenvolviam fora dessas plataformas, porém sem as limitações de espaço físico e tempo. É possível conversar com qualquer pessoa em qualquer lugar e a qualquer hora. Parece excelente, não é? Mas aí entra o grande problema: o algoritmo.

Quando fiz um curso técnico em informática no ensino médio, minha matéria preferida era algoritmo. Naquela época, há 12 anos, considerando que era apenas um técnico, a disciplina me entretinha porque se baseava na lógica. Nunca

imaginária que ele se tornaria um problema. O algoritmo de qualquer plataforma encadeia dados e ações para gerar o resultado de uma tarefa. Até parece inofensivo, né? No entanto, eles possuem uma complexidade direcionada a resultados, não importando se reproduzem comportamentos racistas, por exemplo.

A maioria dos apps de relacionamento, enquanto empresas, tem como objetivo te manter sempre ali. Afinal, essa é a única maneira deles gerarem receita, seja na versão gratuita com impactando as pessoas com propagandas, seja na versão paga. Se o usuário sair do app, como a empresa irá gerar lucro? Ignorar o fato de que qualquer companhia busca o capital e que moldará até mesmo o comportamento das pessoas para alcançar isso é fechar os olhos para a realidade.

Nunca se perguntou por que o aplicativo não tem funções simples que qualquer outro app de mensagens possui? Ou por que alguns perfis ficam na aba de “destaques” e outros não? A usabilidade do aplicativo incentiva os matches, não o desenvolvimento de relacionamentos. Mas você pode questionar: se isso é verdade, como o aplicativo pode ser um sucesso mesmo depois de tanto tempo? O segredo está presente em todas as plataformas atualmente: a dopamina.

A dopamina é um neurotransmissor responsável por diversas funções em nosso cérebro, como a recompensa. Toda vez que você realiza algo que dá certo, seu cérebro libera essa recompensa. Conhece a ideia do biscoito na internet? É exatamente a mesma coisa. Você posta uma foto bonita para receber curtidas e elogios. Esse é um padrão comportamental que proporciona a sensação de recompensa graças à dopamina. É aquela felicidade instantânea que vai embora tão rápido quanto chegou e te deixa querendo mais.

Com os apps de relacionamento é a mesma coisa, mas os elogios são os matches. O problema é que essa resposta imediata de satisfação pode levar à dependência, e é isso que o algoritmo busca. Você não abandona a plataforma mesmo se não conseguir desenvolver relações com ninguém, porque recebe essa recompensa de ter obtido um novo match. *Olha só, alguém gostou de mim!* E isso se torna uma busca constante por dopamina. A gente fica dando likes até não sobrar ninguém, mesmo morando em uma metrópole como São Paulo com milhões de pessoas. E fazemos isso mesmo quando já tivemos uma combinação com alguém que em condições normais teria potencial para ser um parceiro bom. Mas quem se satisfaz com o bom quando você pode ter algo “melhor”? Afinal, há milhares de possibilidades.

Pronto, outra armadilha nos fazendo sentir desejados e nos mantendo isolados. Vai mais um biscoito aí?

Calma que tem mais coisas que me assustam na tecnologia.

Recentemente, eu estava desenvolvendo um projeto no meu curso de especialização em que o objetivo era refletir sobre os impactos do desenvolvimento tecnológico sobre nossa auto-percepção e sobre como isso vai impactar a humanidade. Eu tive de desistir porque eu não consegui acompanhar os avanços nos últimos 6 meses. Parece que, como um passe de mágica, temos milhares de ferramentas de inteligência artificial disponíveis ao grande público. Todas elas criando os mais diversos produtos satisfatórios a partir de bancos de dados limitados, ainda que gigantescos. Através do Machine Learning (aprendizado das máquinas, termo que categoriza o tipo de inteligência artificial que usa interpretação de dados para criar

resultados que imitam padrões humanos), temos imagens, textos, vídeos, códigos e diversos outros produtos que se aproximam bastante do que humanos podem criar.

E como não ficar com receio do impacto que isso pode criar em todo o entendimento que temos da nossa própria existência? Se a gente tem uma ferramenta que consegue interpretar qualquer coisa, porque a gente vai se dar sequer ao trabalho de pensar e tirar nossas próprias conclusões? Se uma inteligência – com acesso a um banco de informações muito maior que todos os livros que eu poderia ler durante minha vida inteira – pode me responder sobre qualquer coisa, porque vou me dar ao trabalho de olhar ao meu redor? Ou mesmo olhar pra dentro?

Mas o que eu quero com tudo isso? Que as pessoas simplesmente larguem as tecnologias e passem a viver como a dois séculos atrás? De maneira alguma. Eu mesmo já provei pra mim mesmo que se abster de dispositivos pode nos colocar numa posição de isolamento. Mas acho muito necessário que a gente faça o trabalho de realmente refletir sobre cada uma dessas tecnologias e como elas funcionam, para que assim possamos perceber sua influência no nosso comportamento e principalmente na nossa percepção da realidade.

A gente precisa não só entender como todas essas tecnologias funcionam, mas também compreender o que é possível se fazer (e olha, a gente caminha para que a resposta seja qualquer coisa). A gente precisa ir além do debate sobre como a inteligência artificial vai afetar o mercado de trabalho ou como a propriedade intelectual vai ser impactada. A gente precisa discutir quais as implicações psicossociais. Onde a realidade pode ser imitada tão facilmente, como vamos discernir uma coisa da outra? Como eu vou entender a mim mesmo, como pessoa real e limitada, dentro das infinitas possibilidades de projeção de versões inexistentes de mim mesmo?

Quando decidi criar conteúdo na internet, um dos motivos era justamente voltar a olhar para aquilo que é humano. Precisamos entender até onde podemos automatizar nossas vidas sem nos perdermos no caminho.

E para finalizar esse texto que ficou mais longo do que eu gostaria e menos do que precisaríamos, aqui vão algumas dicas e reflexões que você pode aderir se fizer sentido pra ti:

1 - Não use redes sociais fora de casa ou quando estiver com outras pessoas. Se você tiver um segundo dispositivo que você pode usar em casa, isso vai ajudar muito, porque você mantém os aplicativos de redes sociais apenas nele, e no outro você mantém apenas aplicativos de necessidade como transporte, bancos, etc.

2 - Crie memórias ao invés de deixar seus dispositivos fazer isso por você. Hoje temos diversas funcionalidades nos apps de fotos, nas redes sociais para no lembrar que há um ano fizemos determinada coisa. Mas e você? Tá criando essas memórias, vivendo esses momentos ao máximo para que eles não se tornem esquecíveis?

3 - Tenha um diário. Essa está muito relacionada sobre a anterior. Uma maneira de tornar momentos importantes mais importantes é escrever sobre eles. Quando chegar em casa depois de um dia bom, escreva sobre como você se sentiu. Quando estiver triste, faça o mesmo. Você vai ter um registro não só das suas memórias (que sim, se alteram graças a nossa imaginação e nosso humor) e de como você se sentiu sobre elas quando as viveu.

4 - Não se leve tão a sério nas redes sociais. A não ser que você seja um criador de conteúdo, não tem porque se preocupar com como seus posts vão performar. Se você não

gosta de fazer dancinha, não faça para alimentar o algoritmo. Dessa maneira você acaba fazendo exatamente o contrário dessa dica, porém no mundo não-virtual. Porque na verdade, você não é a sua persona das redes, e é a pessoa que você é na sua essência que você tem que ser fiel.

5 - Encare o mundo virtual como o mesmo mundo, e não como algo separado. Embora tenhamos personas virtuais, somos pessoas reais atrás das telas. Portanto, qualquer tipo de violência no mundo virtual não pode ser tolerado. Se você não faria um comentário negativo sobre alguém pessoalmente, por que acharia aceitável fazer o mesmo na internet?

6 - Não é o que as pessoas acham da sua vida que a faz interessante, é como você a vê. Esse é um conselho para qualquer coisa na sua vida, mas especialmente na internet quando a gente se obriga a expor nossa vida o tempo todo. Não. Ir ao supermercado não é interessante como você vê na internet. Ir ao dentista não faz as pessoas felizes como muitos mostram.

A relação com a tecnologia não é completamente boa e nem completamente ruim. Nada extremista vai ser positivo. Existem maneiras saudáveis e boas de se usar a tecnologia, mas todas elas têm de ser conscientes. E para que elas não causem um estrago, temos de respeitar todas as individualidades, as nossas e dos outros. Ah, e nossa liberdade sempre vai começar e terminar onde a do outro começa e termina. A gente não pode mais usar novas ferramentas demasiadamente, não podemos nos dar ao luxo de não entender o que tudo isso significa e simplesmente fechar os olhos. Para que a gente consiga manter nossa sanidade e nossa identidade, a gente precisa entender o mundo no qual estamos inseridos.

9

Os melhores conselhos e tapas na cara que já recebi

1 - A melhor maneira de se encontrar um amor bom é viver a melhor vida que pudermos. E isso significa fazer aquilo que realmente queremos e gostamos. Ao fazer isso, podemos encontrar no caminho pessoas que vão entender quem somos, como se dá a nossa felicidade e para onde queremos ir. Não tem amor melhor do que aquele que entende nossa jornada. Viver procurando um amor te coloca numa posição de dependência. Deixe que o amor te encontre.

2 - Tome água e hidrate sua pele.

3 - Que poder é esse que você acha que tem para controlar se o outro vai gostar ou não de você? Gostar de alguém é algo que diz sobre quem a gente é e como isso se conecta com o que o esse alguém nos apresenta. Sendo assim, o outro só vai gostar de você se fizer sentido para ele. E, por mais que a gente consiga interpretar a reação do outro sobre nós, essa interpretação não é uma verdade absoluta.

4 - Justificar significa ficar justo. Significa se alinhar para caber num lugar, para preencher determinado espaço. Se você vive se justificando, você assume uma nova forma para se encaixar. Mas não é cansativo assumir tantas formas assim para ser aceito?

5 - As pessoas sempre estão nos entregando mensagens. Elas sempre estão nos dizendo quais são seus posicionamentos. Nem sempre vai ser exatamente o que ela quer, mas sempre vai ser a decisão dela sobre o que quer comunicar. Inclusive quando não comunicar nada. Enviar uma mensagem não significa necessariamente dizê-la.

6 - Em dias difíceis, caminhe, é a melhor maneira de seguir em frente.

10

Eu quase desisti

Atenção, esse texto trata de depressão e suicídio. Se estiver em uma situação vulnerável, pule para o próximo.

Eu quase desisti. Algumas vezes. Desde quando eu comecei a entender minha personalidade, aos 12-13 anos, passei a lidar com problemas de saúde mental. Dois sempre foram os grandes gatilhos para isso: minha sexualidade e o sonho de viver da escrita. Há exatamente um ano (escrevo isso em maio de 2023), eu entrava na minha pior crise de depressão e eu tinha certeza de que não iria sobreviver dessa vez.

Lembro muito bem de quando percebi que tinha de voltar para a terapia. Eu estava deitado no meu quarto num domingo em um fim de semana que apenas fiquei na cama vendo séries sem nenhuma empolgação. Eu levantei para ver se tinha algo para comer no meu armário, que também ficava no quarto porque eu morava em uma casa compartilhada. Porém, chegar ao armário era um “desafio”. Eu tinha que desviar de todas as embalagens de comida pelo chão, todos os pratos sujos que deixei para lavar depois, todas as roupas que só tirei antes de me jogar na cama e todos os cabides que deveriam estar no guarda-roupas. Eu sabia o que toda aquela bagunça só refletia minha cabeça e minha inabilidade de fazer coisas simples.

Eu não me sentia triste naquele dia. Me sentia apático. Nada realmente me causava interesse, quem diria prazer.

Comprei o sorvete que mais gostava. Era o mesmo gosto, mas não me satisfiz. Me arrumei e fui para uma balada. Nada. No dia seguinte, eu liguei para minha antiga terapeuta e perguntei se teria como eu voltar a me consultar com ela. Ter vivido outras crises no passado me ajudou a reconhecer quando aquela estava se instalando. Após as primeiras sessões de terapia, senti certo alívio, mas a depressão não regrediu. E não tinha nada que me assombrava mais do que vivencia-la novamente.

Essa quarta crise teve como gatilho a minha carreira. Eu estava completamente perdido, embora ganhasse bem trabalhando num banco. Convenhamos que eu nunca me vi trabalhando naquilo, mesmo que fosse no marketing. E, para piorar, meus dois chefes lá me tratavam como se eu fosse nada. E isso resultou em constantes crises de ansiedade toda vez que eu tinha de ir para o escritório. Crises essas que foram piorando, e eu me vi com vontade de me jogar nos trilhos toda vez que o metrô se aproximava.

Então, eu conversei com Jamie sobre o que estava acontecendo. Como meu melhor amigo, ele entendia minhas dores, mas também compreendia minha situação. Ele sugeriu que eu pedisse demissão e procurasse um psiquiatra, não porque a terapia não estava ajudando, mas porque meu estado estava piorando rapidamente. Eu não conseguia nem sair da cama para fazer xixi, segurava até o limite. Além disso, eu tinha crises de choro constantes e uma sensação de desespero me dominava, chegando ao ponto em que eu simplesmente não desejava existir. Era mais do que apenas querer morrer; a não-existência parecia ser a única solução, a fim de evitar causar dor às pessoas.

Nesse processo, como não tinha muitas pessoas em São Paulo com quem pudesse contar, tentei conversar com colegas de trabalho. Embora alguns tenham mostrado compaixão, outros me trataram como um fardo. Eu me tornei "o negativo". Não há nada pior do que buscar apoio e ser rejeitado quando se está nessa situação. No entanto, Jamie, Bianca e minha irmã estavam sempre lá quando eu precisava conversar e me acalmar; bastava ligar para eles. Isso foi o que me salvou, não porque eles me curaram, mas porque me motivaram a buscar tratamento.

E foi exatamente isso que fiz no final das contas. No dia do meu aniversário, decidi tomar as rédeas da minha vida e não permitir que toda aquela situação me destruísse. Na semana seguinte, procurei um psiquiatra muito simpático, que me prescreveu um remédio que foi muito útil para mim.

Eu sabia que estava doente e que havia tratamento disponível. Apenas não havia procurado tratamento medicamentoso antes porque a doença me fazia enxergar tudo de maneira negativa, o que me deixava exausto. Além disso, eu já não tinha mais esperanças devido ao meu estado. A depressão é como uma nuvem que nos impede de ver qualquer coisa, um filtro que transforma tudo em algo sem vida.

Assim que comecei o tratamento, decidi também provar a mim mesmo que a vida é boa. Claro, eu tinha muitos privilégios para poder fazer isso. Ninguém dependia de mim financeiramente e eu não dependia de ninguém. Então, decidi tirar férias e me mudar para Portugal. Passei um mês viajando pela Espanha, França e Suíça, e visitei Jamie na Inglaterra. No entanto, a depressão ainda não tinha desaparecido completamente. Mesmo durante essa aventura, tive dias ruins, como quando visitei o Palácio de Versalhes e me senti mal

estando sozinho. Às vezes, achamos que a vida sempre deve ser boa, e é por isso que, ao sentir qualquer desconforto, acreditamos que tudo irá desmoronar. Essa crença de que eu iria desmoronar quando me sentia mal foi o que me levou a um colapso.

Depois de passear, cheguei a Portugal, mas ao contrário do que pensava, não senti qualquer excitação em estar lá. Além disso, tive uma experiência horrível com uma chefe completamente rude, antes mesmo de começar a trabalhar. E então eu tomei uma decisão muito difícil, mas que sem a depressão não foi tão difícil assim: voltar atrás e começar de novo.

E lá estava eu de volta ao Brasil, dessa vez na minha cidade natal, morando com meus pais até conseguir um emprego. Passei 2 meses fazendo várias entrevistas, mas eu tinha muito tempo sobrando. Foi então que decidi finalmente começar a criar conteúdo na internet.

Me lembro de no final de 2022 olhar minha lista de metas para aquele ano. Eu tinha cumprido todas exceto uma: encontrar um trabalho que eu gostasse. Ledo engano. Ainda não o monetizava, mas a verdade é que já havia sim encontrado.

Depois de 9 meses procurando emprego, eu desisti. Todas as recusas ou propostas que me desvalorizaram enquanto profissional me deixavam muito para baixo. Minhas economias já tinham acabado, meus pais estavam me ajudando. Esse poderia ser o pior cenário para mim. Busquei conquistar minha independência assim que pude, e me encontrar novamente dependente significava ter falhado na vida. Ou costumava significar. Por mais que eu me encontrasse naquela situação, eu

nunca tinha me sentido tão realizado. Meu perfil tinha crescido muito em pouquíssimo tempo. As mensagens que eu recebia me mostravam que eu estava fazendo a diferença.

Mas porque estou te contando tudo isso? Para dizer que a vida se move o tempo todo. Ela nunca para num lugar. Eu quase desisti. Quase morri por causa de uma doença que muita gente sequer se dá ao trabalho de entender. Mas foram “quases”. Depressão não é algo simples e não vai se apresentar para todo mundo como se apresentou para mim. Em alguns ela vai ser muito mais silenciosa, em outros vai ser muito mais gritante. Mas ela não é o fim. E mesmo que volte, a gente tem tratamento. Ele pode durar muito tempo (eu tomo remédios até hoje). Mas o importante é fazer a vida durar.

Eu estava na minha ideia de inferno, mas se eu já tinha sobrevivido antes, eu sabia que podia sobreviver de novo. E que bom que eu fiz isso, que bom que eu lutei pela minha vida e contra mim mesmo!

Hoje eu não estou no meu paraíso, mas posso vislumbrá-lo. Nunca estive tão satisfeito com quem eu sou e com a minha jornada, mesmo que eu ainda não tenha a vida resolvida (se é que algum dia a gente vai realmente ter). Não digo que a doença foi necessária para eu chegar onde eu cheguei em termos de realização. Pelo contrário, certamente eu teria sido muito mais bem-sucedido se não tivesse lidado com depressão por tantos anos. Mas não é sobre isso. É sobre lutar pela vida. Esperar um pouco mais quando a gente não consegue lutar. É pedir ajuda. É sobre perceber que as coisas podem mudar, e que elas vão mudar, estando boas ou ruins.

Eu quase desisti. Quase. Mas sabe o que não foi um quase? Eu não quase sobrevivi. Eu sobrevivi.

11

O processo do amor

Demorei muito para compreender verdadeiramente o significado do amor. Desde o nascimento, somos expostos ao mundo, gradualmente nos reconhecendo nele. Um bebê experimenta os sentidos, ouve, vê (mesmo que inicialmente de forma indistinta) e sente o toque. No entanto, para obter uma compreensão genuína do mundo, é preciso se dissociar dele, alcançando um entendimento próprio. A criança percebe seus braços e pernas, descobre a capacidade de fazer sons, aprende a rolar, a sentar e a perceber que, ao fechar os dedos em torno de algo, pode pegar objetos. Ela aprende a distinguir entre si mesma e o mundo exterior. Somente então ela começa a compreender sua própria existência.

Acho esse processo fascinante, pois é um processo vivo e criativo. E acredito que compreender o amor deve ser algo semelhante.

Aos 13 anos, conheci uma garota incrivelmente inteligente e bonita. Seu olhar intenso me encantou. Admirava sua dedicação aos estudos e ao esporte, sua determinação em buscar algo além da realidade limitada de nossa pequena cidade no Vale do Jequitinhonha. No entanto, ela não compartilhava os mesmos sentimentos por mim. Até mesmo a amizade entre nós era distante. Como, então, eu poderia amá-la?

Na verdade, eu não a amava. Eu a admirava. Meu encantamento não estava relacionado a quem ela era como pessoa, mas à determinação que eu não possuía e à minha própria falta de compreensão de identidade.

Aos 13 anos, imaginava que minha carreira seria ajudar na decoração de festas infantis, ao lado de minha prima, que fazia isso para as festas do filho. Também pensava que me casaria com uma mulher aos 25 anos e teria três filhos. Naquela época, não tinha muita perspectiva de estudar, pois ninguém que eu conhecia pensava em uma carreira. Eu acreditava que essa seria minha realidade.

Quinze anos depois, minha percepção da existência é clara e muito diferente do que eu entendia na sétima série. Isso reflete muito bem o desenvolvimento não apenas da minha personalidade, mas também da minha compreensão do amor. Como eu poderia amar aquela garota se eu mesmo não me conhecia? Eu não sabia que era gay e tampouco imaginava a vida que levei até agora.

É verdade que muitas das escolhas que fiz conscientemente para minha vida foram baseadas em desejos que tive desde a infância. No entanto, desejar é diferente de compreender. E, por não compreender, minha identidade pessoal permanecia em um reino de fantasia. Para realmente ser quem sou, preciso vivenciar meu ser, não apenas imaginá-lo. A imaginação, claramente, não é a realidade.

Enquanto um bebê não compreende que pode pegar o objeto colorido, ele permanece no reino do desejo. Se ele não vai e descobre que controla seus braços, ele não entende a realidade. Ele observa o brinquedo sendo mostrado à sua frente. Ele precisa compreender seu papel naquilo que lhe é

apresentado (por meio de seus sentidos) e como pode obter o que deseja.

Ao mesmo tempo, o bebê precisa entender como suas interações geram reações em si mesmo. Embora seja um desenvolvimento mais complexo, é extremamente importante e ocorre por meio da experiência. Enquanto a criança não possui a compreensão do certo e errado, ela desenvolve a noção de bom e ruim. A comida colorida pode não ter um gosto agradável, acariciar o cachorro pode resultar em sua agressividade. Com isso, o campo do desejo é delimitado. Será que vale a pena desejar algo que não é bom? Até que ponto estou disposto a lidar com algo ruim (para mim) para alcançar o que desejo?

E o que isso tem a ver com o amor? Tudo. Amar é uma prática. O amor não permanece apenas no reino do desejo. No entanto, para praticá-lo, precisamos entender quem somos. É uma sequência de compreensão de nossa própria identidade, do mundo e dos outros, e de como interagimos com tudo isso.

Para que uma criança obtenha o que deseja e fique satisfeita, ela precisa entender suas capacidades, seus desejos e o processo necessário para alcançá-los, bem como as consequências envolvidas. Para amar alguém de maneira saudável, precisamos nos amar, compreender o outro e entender como essa relação é construída. Viver o amor é difícil por causa disso; não podemos pular etapas. Caso contrário, nos depararemos com construções ilusórias do amor: admiração, desejo, conforto, negação da solidão, obsessão, autodestruição, busca por validação e muitas outras.

Meu primeiro amor verdadeiro surgiu quando tive que me despedir do homem que amava. Até então, ainda estava em

processo de me reconhecer e respeitar minha individualidade. A construção desse amor ocorreu ao longo de anos até atingir seu ápice, deixando o cara que amava seguir seu próprio caminho, respeitando seu desejo de explorar outras experiências. Mas isso também foi resultado da compreensão de como amava a mim mesmo profundamente.

Em minha percepção, esse processo de construção do amor pode resultar em um relacionamento para toda a vida ou pode terminar quando o relacionamento se encerra. É uma maneira razoavelmente racional de entender. No entanto, na prática, o amor se revela como poesia, conforto, um quentinho no coração, ou até mesmo como um coração partido. De qualquer forma, devemos amar até o último dia de nossas vidas. Devemos amar as pessoas, amar a nós mesmos e amar a vida.

12

Siga em frente

Gengibre e lavanda eram os aromas preferidos de Margarete, mas também gostava muito de baunilha, mandarina e rosas. Todos muito comuns, mas que combinavam com sua personalidade. E esses eram os primeiros aromas que qualquer um que visitasse seu boticário sentiria, mesmo que bem suaves. O único aroma que ela não suportava era citronela, era repelente inclusive para ela.

Na parte de trás da sua loja, ela tinha um acervo imenso dos mais diversos aromas, dos mais raros aos que mais eram conhecidos. Sua rotina de trabalho se dava em dois turnos. Pela manhã, quando seu olfato estava mais limpo, trabalhava na composição de suas fragrâncias, e pela tarde no atendimento a clientela.

Naquela tarde de março, um homem de estatura média, com uma barriga saliente, ainda que escondida pelas roupas muito bem ajustadas, entrou pela porta com um sorriso que encantou Margarete instantaneamente. Muito cordial, ele tratou logo de reparar em seu nome no broche do avental, “Boa tarde, senhorita Margarete”. Ele, nomeado Arthur, buscava um perfume para si. Recém chegado na cidade, queria algo que fosse familiar àquele lugar, ainda que original e autêntico para si. Explicou que tinha uma preferência por perfumes mais amadeirados, o que já era de se esperar.

Homens só buscavam perfumes amadeirados ou cítricos. Vez ou outra optavam por aromas aquáticos ou herbais.

Ela mostrou todos os seus mais vendidos, e até os mais raros, que ainda agradavam o público masculino. Ele não se satisfazia, mesmo que tenha gostado de perfumes que, como ela cuidadosamente reparou, continham gengibre. O olfato dele já estava preenchido depois de mais de dez frascos. Ela então pediu que ele voltasse no dia seguinte, pois trabalharia em novas fragrâncias que casassem com o que ela tinha reconhecido entre as suas preferências. Arthur foi embora satisfeito com a ideia de um perfume original para ele.

Na manhã seguinte, ela se concentrou em criar algo que representasse o que viu em Arthur: elegância, inteligência, simpatia e um pouco de arrogância. Ele era um homem dúbio. Fez diversos testes, mas nada agradava seu nariz. Todos ficavam carregados demais. Gengibre é um aroma muito sobressalente, e geralmente os aromas mais amadeirados são mais carregados. Ela tentou combinações que eram comuns e davam certo, mas não traziam nada de original.

Era quase uma da tarde quando resolveu testar um perfume que ela estava mais que acostumada: o seu próprio. Ela tinha criado para si uma mistura de gengibre, tuberosa e baunilha. Mas para ele, deixou de lado o doce da baunilha e substituiu por cedro, finalmente conseguindo um aroma amadeirado que não carregasse a fragrância.

Foi um sucesso. Arthur estava encantado com o perfume. Era refrescante, sedutor e misterioso, e embora tivesse um toque floral, emanava a energia masculina que ele buscava (ou talvez o clichê do que se entende como masculino). Margarete sentiu-se imensamente realizada com a reação dele.

Ele levou os dois frascos que ela tinha produzido e até pagou um preço mais alto para garantir que ninguém mais teria aquela fragrância. Embora Margarete provavelmente não a vendesse para mais ninguém, ela sabia que aquele perfume pertencia a Arthur. Afinal, negócios são negócios.

Assim, Margarete conquistou uma clientela fiel. Além de Arthur, também se dedicava a criar perfumes para outros dois clientes que pagavam generosamente: William Amis e Lilian Perhe. Eles geralmente tinham preferências específicas, mas ocasionalmente permitiam ou até mesmo solicitavam que Margarete fizesse alguma alteração na fórmula.

A boticária encontrava alegria e satisfação em seu trabalho com os aromas, e por muitos anos tudo correu tranquilamente. Eventualmente, podia ocorrer algum pedido de devolução. Alguns clientes pareciam desaparecer para sempre. No entanto, Arthur, William e Lilian sempre estavam lá, confiando em Margarete.

No entanto, um dia, Arthur apareceu de surpresa. Margarete havia acabado de atender outra cliente e se aproximou dele. Arthur estava empolgado porque havia comprado uma fazenda, ou melhor, um vinhedo. Margarete ficou genuinamente feliz por ele. Após tantos anos, eles também se tornaram amigos. Arthur convidou Margarete para conhecer o local e ser a primeira pessoa a experimentar sua jornada de vinhos. Ela aceitou o convite, mas um problema surgiu.

O vinhedo estava infestado de mosquitos, e Arthur estava ficando cada vez mais irritado. Ele pediu a Margarete que alterasse a fórmula do perfume para tentar afastar esses pequenos demônios irritantes. Margarete sugeriu que ele usasse

um repelente convencional, mas ele disse que havia tentado e acabou desenvolvendo uma alergia. A esperança de Arthur era que Margarete pudesse criar uma fragrância agradável que também afastasse os insetos.

Durante semanas, Margarete se empenhou em encontrar a combinação perfeita para resolver o problema dos mosquitos, mas nenhum ingrediente parecia funcionar. Ela tentou gerânios, eucalipto, lavanda... Arthur testou todas as versões, mas nenhuma surtiu efeito. Foi então que ele sugeriu que ela tentasse com citronela. Sem saber o quanto Margarete detestava aquele cheiro, ele fez a sugestão.

Relutante, Margarete hesitou em usar a citronela. Ela explicou a Arthur que sequer tinha esse ingrediente em seu estoque porque nunca o utilizava. O cheiro da citronela era tão repulsivo para ela que, ao estar em um ambiente com aquele odor, seu estômago revirava. A expressão de Arthur mostrou desapontamento.

Margarete imaginou que ele tivesse encontrado uma solução alternativa para seu problema com os mosquitos, talvez um repelente de tomada. Afinal, ela havia criado várias versões do perfume e achou que ele teria estoque suficiente para algum tempo.

Até que chegou o dia da jornada de vinhos. Margarete passou seu próprio perfume e apressou-se para chegar ao local. Arthur estava lá, de braços abertos, esperando por ela. Assim que o abraçou, uma onda de náusea a invadiu.

Ele havia encontrado um perfume semelhante, com notas de gengibre e cedro, mas com citronela. Margarete não poderia ter ficado mais desgostosa. Como ele poderia ter

comprado perfume em outro lugar? Ela disfarçou, se mantendo distante dele por causa do cheiro.

Assim que chegou em casa, fez um pedido de citronela ao fornecedor. Jamais perderia Arthur como cliente. Durante vários dias, empenhou-se em equilibrar os aromas que tanto apreciava com a citronela, mesmo que a náusea a perseguisse implacavelmente. Sacrificou seus próprios horários, correndo para o laboratório ao perceber que havia esquecido de abrir o boticário em várias ocasiões.

Aquilo se tornou uma obsessão, mas Margarete não conseguia criar uma fragrância satisfatória. Dúvidas começaram a surgir em relação ao seu talento como perfumista. Por que não conseguia simplesmente fazer um perfume decente com citronela?

Um dia, William retornou ao boticário com seu perfume. Aquilo a intrigou. O que William estava fazendo ali com o frasco? Será que ele também havia adquirido um vinhedo? Entregou o frasco a Margarete, mas não era nem de longe a doce combinação de rosas e baunilha que ele costumava usar. Pouco tempo depois, foi a vez de Lilian.

William e Lilian conheciam as habilidades de Margarete. Eles ajudaram-na a compreender o que estava acontecendo. A citronela não era para ela. Nenhum perfume criado com aquele aroma seria bom. Era frustrante perder um cliente tão valioso quanto Arthur, mas Margarete já havia oferecido todas as fragrâncias de qualidade que conseguia produzir.

Ela tinha sua marca, sua essência e seu processo em cada um de seus perfumes. Se, depois de todos esses anos, isso

não era suficiente para Arthur, tudo bem. Não seria isso que a tornaria uma perfumista medíocre.

Decidida, Margarete jogou a citronela no lixo e voltou a produzir seus perfumes.

13

Eu vi um monstro

Eu vi um monstro. Ele me atacou e doeu. Assim me foi um pedaço da carne. Recuperado, encontrei outro, e mais de mim perdi. Me recuperei, mas vieram outros. Depois de tantos, perdi algo que não poderia perder: a paz. Não mais os reconhecia, e ao ser atacado de surpresa, acabei por me mudar. Como não mais aguentava depois de tanto perder, se quisesse sobreviver, teria de me defender a todo tempo. E assim montei guarda. Com a força que tinha, construí um forte, e no topo da torre permaneci a vigiar qualquer um que ousasse se aproximar. Todos eram potenciais monstros. Todos estavam sempre prontos para me atacar. Até as mais inofensivas das criaturas me eram ameaças. No final das contas, ao invés de ter um exercito de aliados que pudessem me ajudar, me encontrei sozinho na torre de meu forte. Sempre alerta. Não podia me distrair com o por do sol, ou com a beleza das estrelas. Permaneci ali, solitário, apenas me defendendo mesmo quando não havia do que me defender.

14

O tempo e a existência

Eu nunca serei capaz de mudar meu passado. Mas também nunca o quis fazê-lo. Existem inúmeras verdades da minha vida que não podem ser apagadas, e não podem ser escondidas. E é assim que deve ser. Quero manter todo o meu sofrimento sob meus olhos. Quero transformar todas as lágrimas em tinta para escrever o que minha imaginação faz existir. Quero fazer com que tudo valha a pena, mesmo quando me aperta o coração.

O tempo é real, não na sua contagem, mas na nossa vivência.

O futuro me motiva, quando o presente, que hoje é passado, me machucou profundamente. Mas o atual presente está sendo vivido da maneira mais confortável possível, para permitir futuros presentes igualmente confortáveis.

Hoje, agora, ontem, amanhã, sempre, nunca, jamais são palavras que precisam da nossa existência para fazerem sentido. Assim como o tempo.

Não existe tempo sem nós mesmos, e por mais que nós justifiquemos sua existência, nada o controla, nada o molda, nada o liberta dessa linearidade que é o todo, que é o tudo, e que nunca será o nada.

Eu nunca poderei me perder no passado, tão pouco no futuro, por isso me agarro aos dois pra que eu não me perca no único momento em que isso é possível: o agora.

E assim o tempo se torna meu amigo, mesmo quando perco a hora, mesmo quando esqueço do tempo, mesmo quando as memórias me lembram da dor, mesmo quando os sonhos me fazem vislumbrar um futuro incerto. Porque o tempo me é importante, e ele me permite construir a minha existência ao meu ritmo.

15

Falhar

Falhar sempre foi a coisa que eu mais temia. Muito mais que as consequências do errar, falhar era por si só doloroso demais. Houve vezes em que falhei, mas não houve qualquer penalização se não a própria culpa por ter falhado. Ainda, sofri sem falhar. Vivi o erro sem errar. Senti a dor sem me cortar. Deixei a mundo desmoronar mesmo tendo bases firmes. Me encontrei acorrentado e ignorei o fato de que tinha as chaves. Me ceguei quando ao meu redor só havia possibilidades. Me senti água parada quando era um rio correndo para encontrar o mar.

A falha não é um movimento estático. Muitas vezes é inércia. Apenas segue o movimento. É natural. Às vezes é um impulso, e algumas vezes é um movimento de repouso. De qualquer maneira, qualquer movimento está sujeito a falha. E falando em física, tudo se transforma, certo?

Tanto falho quanto me transformo, tanto me transformo quanto acerto, tanto me movimento quanto vivo. E viver sempre será um movimento diverso de falhas, acertos e sensações que nos fazem perceber a existência.

16

A desimportância da beleza

Ah seu corpo, como ele importa! Ou melhor, como ele não importa!

O corpo é meu santuário, é meu refúgio, é meu eu fora de mim. E seu corpo? Seu corpo não me é você, seu corpo é seu corpo, e quando está junto ao meu, eles não me importam, nem o meu, nem o seu.

A questão do corpo é algo muito importante. Principalmente quando se fala de beleza. Mas porque a beleza é mais importante que essa matéria que carrega nossa alma? E digo isso no nosso dia a dia, quando ficamos cada vez mais refêns do que consideramos bonito. Não é uma discussão sobre os tão problemáticos padrões, e sim sobre a superficialidade da beleza.

Quando compartilhamos nosso corpo com alguém, seja por prazer, seja por sentimento, a beleza é irrelevante. Tornamo-nos refêns da visão durante todo o tempo, pra não vermos nada quando estamos em contato com o corpo do outro.

O cheiro nos fascina, e o toque nos faz delirar. Pele sobre pele, respiração ritmada, pensamentos ao léu, numa combinação harmônica e sem julgamentos de quem somos. O beijo, o passar dos dedos entre os cabelos, a visão turva de um

sorriso sincero, o barulho da intensidade acontecendo. E nisso tudo a beleza se perde, porque na verdade, de que nos interessa ela quando temos todas essas sensações? De nada. E a gente sabe disso apenas quando vivemos o outro, infelizmente.

17

Calma!

Calma! Eu sei que você é uma pessoa ansiosa. Mas tentar ter controle da vida não vai te garantir que suas experiências não terão nada de negativo. Planejar tudo não vai fazer com que tudo dê certo. Se achar no controle das coisas te coloca num lugar de prepotência, e não estou dizendo isso para que tenha algo mais para adicionar na sua lista de defeitos. Estou dizendo isso para que você enxergue de maneira realista.

A existência de tudo se dá pela interação de todas as coisas. E isso também se refere a você. Você pode estar no seu quarto agora no seu lar, mas porque você mora aí, outra pessoa mora em outro lugar. Porque um homem gay inventou a computação no século passado que você está nesse momento lendo esse livro. Eu só estou escrevendo da maneira que o faço porque uma porrada de escritores escreveram livros, e eles só o fizeram porque viveram determinadas situações. Você só viu meu vídeo e chegou até esse livro porque outras pessoas que você não conhece resolveram compartilhar o que falei nos meus primeiros conteúdos. E eu posso passar muitos outros parágrafos provando como você só está nesse momento lendo essa sentença porque coisas das quais você tinha sequer noção que tinham ocorrido aconteceram. Tem uma teoria pra isso, né? Efeito borboleta.

Se tudo é resultado da interação de todas as coisas, e eu não tenho controle sobre tudo, como posso me achar poderoso a ponto de querer controlar o que me acontece?

As nossas vivências se dão a partir de como interagimos com os acasos, com o inesperado. É claro que você pode entender os caminhos da sua vida, porque ela não é complexa, a não ser que você tente evitar como ela vai te surpreender. Quer ir a Roma? Você pode, você sabe onde fica. Mas você sabe o vai encontrar no caminho? Você pode ir de avião, de navio, usar diferentes rotas, mas qualquer que seja a sua escolha, você não tem como prever 100% do que vai acontecer. Se tivesse, como encontraria beleza nas coisas?

Temos evitado os acasos, fugido deles como se isso fosse a única maneira de sobreviver. Talvez até seja. Mas não viemos até aqui para apenas sobreviver. Viver. E viver é uma loucura que mistura tristezas, lutos, dores e traumas com felicidades, amores, amizades, sabores, aventuras, música, arte, livros, sexo, arrepios... É tanta coisa que só poderia ser loucura. E como já diria Guimarães Rosa, “o que a vida quer da gente é coragem”, justamente porque ele já sabia que viver é constantemente se surpreender, positiva ou negativamente.

E se me permite um conselho, olhe mais ao redor. Quando não tiver nada que possa melhorar aquele dia, olhe ao redor, admire o céu, a lua, o sol, as estrelas. Ande por aí procurando felicidade, seja na beleza das coisas ou nas vidas de desconhecidos. Felicidade é contagiante. Pode ser que não “pegue” felicidade o suficiente para te tirar daquele momento ruim, mas vai ser o suficiente para manter a chama do amor pela vida aceso.

Eu sei que a vida pode ser muito difícil às vezes. Eu sei. E eu queria de verdade poder te dar uma fórmula que resolvesse todos os seus problemas, todas as suas dores. Infelizmente não tenho. Mas se eu puder te dar um conselho, é esse. Olhe ao redor e surpreenda-se com os acasos.

18

Luta perdida

Eu cresci sendo comparado, seja com o estereótipo de macho que eu deveria interpretar, com o corpo "normal" que eu deveria ter em vez do magricelo que sempre tive, ou com a jornada segura que os outros escolheram. Aprendi com as pessoas que eu tinha modelos a seguir se eu quisesse... Se eu quisesse o quê? O que as pessoas queriam de mim ao sugerir que eu devesse ser diferente? Para onde todas essas mudanças me levariam? Quem eu me tornaria?

Eu nunca descobri, nem mesmo quando segui esses "conselhos". Ninguém me disse quais benefícios eu teria se engrossasse a voz. Ninguém deixou claro como engordar mudaria minha vida. Se eu tivesse escolhido medicina, como isso me tornaria uma pessoa mais realizada? Ninguém tinha essas respostas. Mas todos exigiam que eu mudasse.

Embora eu não tenha cedido em muitos casos, em outros momentos simplesmente duvidei se deveria seguir em frente. Ensinaaram-me a olhar para o lado e admirar a grama verde. Mas se você passa o tempo todo olhando os gramados dos vizinhos, eventualmente você se perde, porque não importa as gradações da cor, sempre haverá um mais vibrante.

Essa é uma das grandes verdades da vida: se você procurar, sempre encontrará alguém que está melhor do que você. Somos oito bilhões de pessoas neste planeta. Sempre

haverá alguém que é melhor do que você em algum aspecto. Se você se sente mal com sua aparência, bem, há a Emma Watson, o Michael B. Jordan, a Beyoncé, a Taylor Swift, o Chris Evans... Você é mais bonito do que eles? Você sabia que mesmo sobre eles há alguém na escala de beleza?

Você pode até encontrar pessoas que estão no topo em algumas coisas, como por exemplo, em riqueza. Mas esses bilionários são as melhores pessoas do mundo? São as mais inteligentes? As mais realizadas? As mais interessantes? As mais bondosas? Escolha qualquer outra escala, eles não estarão no topo.

Sempre ouvimos dizer que "ninguém é melhor do que ninguém". Mas em qual escala estamos comparando? Sim, se selecionarmos apenas uma, podemos dizer que uma pessoa é melhor do que outra nessa escala. Mas desde quando somos apenas uma coisa na vida? E por que saber que alguém é melhor em algo nos torna tão infelizes? Sim, isso acontece. Não vamos negar. Mas por quê? De onde vem essa infelicidade? Qual é o motivo de sua existência?

Eu sou mais baixo do que meu melhor amigo. Deveria me sentir mal por causa disso? Minha irmã é muito melhor do que eu em tarefas burocráticas (ela resolve problemas como ninguém). E daí? Meu pai é muito melhor em ser político do que eu. Meu ex fala russo muito melhor do que eu (nunca me interessei por russo). Minha amiga de um antigo emprego entende muito mais de Hubspot do que eu. Um cara que eu vi em um bar tinha muito mais sex appeal do que eu. Leonardo DiCaprio atua muito melhor do que eu. Scorsese dirige filmes muito melhor do que eu. E mesmo que eu passe o resto da minha vida preenchendo essa lista, não vou conseguir listar todas as pessoas que são melhores do que eu em algo. Da

mesma forma, não vou conseguir listar quantas pessoas são piores do que eu em alguma coisa.

Mas você sabe em que provavelmente eu seria melhor do que todos se passasse minha vida inteira fazendo essas listas? Em desperdiçar minha vida me comparando. Não sei você, mas essa é uma lista em que eu adoraria ficar em último. Provavelmente não vou conseguir.

Então, vou me colocar em apenas uma escala: sendo eu mesmo, e vou lutar até o meu último dia para estar no topo.

19

Vencedor

Quando alguém descreve um vencedor, uma pessoa bem-sucedida, alguém que alcançou algo impressionante, quais adjetivos são usados? Determinado, focado, incansável, decidido, persistente, disciplinado, resiliente... São todos excelentes adjetivos, mas sinceramente, não acho que nenhum deles seja a principal característica daqueles que venceram.

Não existe uma fórmula da felicidade nem uma fórmula do sucesso, que, sim, são coisas diferentes. A ideia de que existe um passo a passo que leve alguém ao sucesso é simplesmente absurda. A vida é imprevisível, e, sendo assim, ela sempre irá nos surpreender, negativa ou positivamente. Nesse sentido, a resiliência é realmente importante, mas essa é uma característica de reação. Não há como praticá-la antes que algo aconteça.

Mas você sabe o que fez Jesus existir? Ou o que fez milhões de pessoas orarem para suas entidades? Sabe o que fez Londres resistir por tantos anos? Ou o que Malala fez para levantar sua voz pelo direito de mulheres estudarem? Sabe o que toda pessoa faz quando acorda e quando vai dormir? Ou o que fazemos quando sabemos que a dor está a caminho? Todos nós temos esperança.

Então o melhor adjetivo para alguém que vence é esperançoso.

20

Descobertas

Era uma vez, um bebê que nasceu com todas as respostas do mundo. Ele já sabia em que dia iria nascer, e assim que esse dia chegou, ele saiu da barriga de sua mãe e encarou o mundo. E foi isso. Não fez mais nada. Ficou parado, sentou-se no chão, porque sim, ele já sabia andar, falar e fazer qualquer coisa. Ele tinha todas as respostas do mundo. Todas. Ele até falou tudo que era necessário para que ninguém o incomodasse ali, e obviamente foi muito eficiente. Os enfermeiros levaram a mãe, o anestesista e o obstetra saíram e fecharam a porta. Claro que todos estavam completamente assustados e surpresos com aquilo, mas com tudo que ele falou, não tinham o que fazer a respeito daquele bebê.

Apesar disso, o bebê não sabia o que faria de si mesmo. Como poderia? Saber de tudo o paralisou. Ele sabia até como se sentiria ao dar um passo, ou respirar, ou coçar a cabeça, ou se tornar o homem mais rico do mundo, ou se tornar imortal, ou encontrar o amor de sua vida. Tudo já estava em sua cabeça. Até que, em meio a tanta informação, ele encontrou a resposta sobre o que fazer. Ele então pegou um bisturi, abriu a própria cabeça e conseguiu apagar tudo o que sabia sem morrer.

Quando alguém finalmente resolveu voltar à sala de cirurgia, lá estava um bebê chorando e com fome.

21

Aprendizado

Eu me orgulho muito de ter escrito um roteiro de longa-metragem para uma produtora europeia, mesmo que nunca tenha contado toda a história, provavelmente por vergonha. Mas acredito que, mais do que aprender sobre como fazer um roteiro cinematográfico, aprendi a confiar em mim mesmo. Não me entenda mal, não é arrogância, é amor pelas tramas que surgem na minha cabeça.

Um dia, recebi um e-mail de um homem chamado Mark (nome fictício). Ele estava entrando em contato porque estava procurando um roteirista brasileiro para participar de projetos desenvolvidos por uma empresa que ele e um amigo estavam criando. Fiquei curioso sobre como ele conseguiu meu e-mail e sabia que eu era um roteirista. Mas eu não perderia a oportunidade de trabalhar com alguém como ele. Sim, pesquisei tudo sobre ele no LinkedIn e IMDB. Ele já havia ganhado vários prêmios, inclusive um BAFTA (o Oscar do audiovisual britânico). Certifiquei-me de que era ele mesmo, e era. Então, simplesmente aceitei.

Ele me propôs que escrevesse um curta-metragem para que ele pudesse avaliar minhas habilidades com o formato de roteiro. Passei, então, três dias focado em escrever um curta inspirado nas polêmicas em torno da morte de Gugu Liberato. Particularmente, gostei muito do resultado, e Mark também. Assim, estava decidido: eu iria escrever um roteiro de longa-

metragem em inglês, sendo supervisionado por um roteirista premiado. Em minha mente, esse era o início da minha jornada rumo ao Oscar. O trabalho não seria remunerado, a não ser que o projeto fosse vendido.

Ele me deu três premissas e pediu para que eu escolhesse uma delas para trabalhar em uma história original. Escolhi a premissa de uma mulher que viveu três fases muito distintas ao longo de sua vida, sendo a primeira uma oportunidade promissora, a segunda uma vida difícil e a terceira uma volta por cima. E era isso que eu tinha. Comecei então a trabalhar em um argumento (texto resumo de um roteiro).

Decidi contar a história de uma menina que, na adolescência, tinha tudo para mudar o rumo de sua vida ao ganhar uma bolsa de estudos. Na segunda fase, ela se torna uma mãe desempregada, com dificuldades para se sustentar, e acaba traindo o marido como uma forma de conseguir dinheiro. Na terceira fase, ela começa a trabalhar em uma ONG e consegue a oportunidade de morar no exterior.

No geral, a narrativa buscava retratar uma mulher que fez uma escolha errada e pagou por isso durante toda a sua vida. A história também abordava como a irmã da protagonista, uma menina com síndrome de Down, era seu alicerce. Em meu argumento, propus que a história não fosse contada de maneira linear, a fim de intrigar a audiência sobre como ela poderia estar vivendo vidas tão diferentes uma da outra, além de criar ganchos que mostrassem a complexidade da personagem.

Mark adorou a história. Achou cativante e peculiar. Perfeito! No entanto, ele pediu para que a história seguisse a

ordem cronológica. Segundo ele, seria mais fácil acompanhar a narrativa. Assim o fiz. Comecei a escrever o primeiro tratamento (primeira versão) e coloquei a primeira trama no primeiro ato, a segunda trama no segundo ato e a terceira no terceiro.

Confesso que tive certa dificuldade em desenvolver e levei cerca de 3 meses para entregar a primeira versão. Enviei para ele as 100 páginas. Mais uma vez, o feedback foi muito positivo. Ele disse que achou muito interessante como a narrativa se desdobrava e como os arcos se conectavam, e que era uma história comovente. No entanto... Em sua opinião, a personagem com síndrome de Down estava muito desenvolvida, muito capaz para alguém com tal condição. Expliquei que morei boa parte da minha vida com minha tia, que tem síndrome de Down, e que a narrativa foi muito influenciada pelas habilidades e capacidades dela. Mesmo assim, ele achou que seria melhor alterar para alguém com paralisia cerebral. Concordei. Ele também sugeriu que eu desse a ela um par romântico e que o final do filme fosse mais bem desenvolvido.

Perfeito! Comecei a trabalhar no terceiro tratamento. Confesso que tive certo bloqueio, mas desenvolvi a história conforme sugerido. Enviei o roteiro por e-mail e fiquei aguardando o retorno. Uma semana se passou. Duas. Três. Decidi enviar outro e-mail perguntando se ele tinha recebido o material. Dois dias depois, ele me enviou um e-mail:

Desculpe pela espera. A segunda versão do roteiro não atendeu à qualidade necessária para a (nome da empresa). Faltou originalidade e nenhum personagem se destacou o suficiente no final que você propôs. Seria preciso muito trabalho para atender ao que esperamos. Vamos manter a primeira versão em nosso portfólio e

considerar outro roteirista caso uma produtora se interesse. Agradecemos o esforço, mas não avançaremos contigo nesse projeto.

Imagino que você consiga entender o quanto isso me deixou mal. Aquela era a oportunidade da minha vida - ao menos era o que eu pensava na época - e eu tinha falhado.

Fiquei sem saber o que fazer. Li o e-mail diversas vezes. Então, resolvi tentar entender onde eu falhei. Peguei o argumento, que eles tinham amado, e quando li, percebi que não era nem de longe a mesma história. Não me entenda mal, quando me dizem que algo não está bom, eu tento melhorar, mas nesse caso acho que deveria ter lutado por minha ideia original. Fui me adaptando tanto, de acordo com o que ele pedia, que no final entreguei uma história que realmente não era original. Afinal, nem era minha.

Mas por que estou te contando isso? Porque tive várias reações a partir disso. A primeira foi a sensação de fracasso. Acreditei que eu não era bom o suficiente, que deveria ter trabalhado mais, feito algo diferente. Não sei, só sabia que tinha falhado. Também pensei que eu deveria ter batido o pé e defendido a minha história original.

Quando percebi que não podia fazer nada, me perdoei. Afinal, nada que eu fizesse faria meu roteiro ser produzido. Eu não tinha esse poder. E por isso, me reconfortei com o fato de que eu tinha tentado e que tinha aprendido com o processo.

Por fim, decidi continuar a escrever, porque simplesmente não conseguia imaginar minha vida sem isso. Então me agradei por não desistir, por continuar mesmo depois de perder a oportunidade que poderia ser minha

chance. (Spoiler: não poderia. Nenhum dos projetos da empresa foi em frente até hoje, anos depois).

No fim das contas, lidar com sonhos é um caminho muito tortuoso. Não dá para saber onde estamos pisando e sequer vemos o trajeto pela frente. Seguimos no escuro, apenas imaginando o grande dia em que finalmente conseguiremos.

Nessa jornada, tenha uma certeza: você vai falhar, mas isso não significa que você começará do zero só porque errou. Ou talvez você erre por não acreditar em si, por não defender aquilo que acredita. Talvez você precise aprender algo para seguir em frente, mas essa decisão é sua. Afinal, é você quem se permite aprender. Seja qual for o caso, a culpa por falhar não te leva a lugar algum.

Hoje, tenho um lema para ir atrás do que quero:

Eu te perdoo por falhar, te agradeço por tentar e te amo por continuar.



Dinheiro

Eu entendi que era pobre muito cedo. A primeira lembrança é de quando eu tinha uns 4 anos. Minha irmã tinha ido para a escola e minha mãe estava de saída para trabalhar. Ela olhou nas prateleiras, nas latas de tinta que usávamos como pote para biscoito de polvilho, e não achou nada para que eu lanchasse naquela tarde. Ela estava saindo para trabalhar e não tinha dinheiro. Eu então falei que eu poderia ir na mercearia da esquina e pegar um salgadinho na conta do meu pai. Ela me disse que não podia porque estava devendo, então eu sugeri ir na mercearia da rua de baixo. Ela então concordou e foi trabalhar. Pois eis que a fome chega e eu saio para ir na mercearia da rua de baixo. Cheguei lá e peguei um pacote de bolachas recheadas e segui para o balcão. A moça falou o preço e eu disse para ela colocar na conta do meu pai. Ela perguntou quem era meu pai. Eu falei: "meu pai é Vena". Ela não conhecia e meu pai não tinha conta naquela mercearia. Na minha cabeça, como meu pai tinha conta na vendinha da esquina, no barzinho na rua de baixo e no barzinho ao lado da padaria, ele tinha conta em qualquer lugar. Quando descobri que não era assim que funcionava, deixei a bolacha no balcão e fui embora. Isso foi o máximo que cheguei perto de passar fome. Meus pais trabalharam duro a vida toda para que isso nunca se repetisse.

Ao longo da infância, o fato de ser pobre se apresentou outras vezes, principalmente na escola. Meus pais gastavam até

o que não podiam para que eu tivesse o essencial. Mas você sabe como as crianças podem ser cruéis às vezes. A Páscoa era incrível, até chegar na sala de aula. Meus pais me davam sempre um coelhinho de chocolate da Garoto que eu amava e ficava super feliz. Mas quando chegava à escola, todas as crianças vinham mostrar quais brindes vieram em seus grandes ovos. Quando não isso, esfregavam na minha cara os cadernos com desenhos nas folhas e adesivos dos desenhos mais famosos, ou os brinquedos incríveis que ganhavam em qualquer oportunidade. Eu não precisava de nada daquilo. Tudo que eu tinha era suficiente para eu crescer bem e feliz. Mas o fato de pontuarem minha pobreza me marcou.

E por que estou te contando isso? Porque não dá para a gente ignorar nossas condições financeiras quando falamos de autoconhecimento, saúde mental e realização pessoal. Já vi muitos discursos de pessoas dizendo que é só lutar que você vai conseguir. E eu fiquei com medo de cair nesse buraco ao escrever este livro, porque sou um sonhador, e quando o foco é esse, eu acabo mostrando mais meu lado apaixonado por buscar aquilo que quero para a minha vida.

A verdade é que o dinheiro vai sim afetar todas as suas relações e o entendimento de suas próprias capacidades. Por isso, acho importante ressaltar alguns pontos.

1 - A importância da consciência de classe.

Como eu disse, eu entendi muito cedo que eu era pobre, mas eu não disse que quem me apontou, também o era. Eu estudava em uma escola pública, ninguém ali poderia ser rico ou classe média alta. As crianças de classe média estavam na escola particular. Quando você tem um contexto social uniformemente pobre, é fácil acreditar que a diferença entre

uma criança que ganhava um coelho de chocolate e uma que ganhava um ovo de 200 gramas é grande. É como a Dona Florinda se achando muito diferente do Seu Madruga.

Mas entender qual a sua realidade lhe permite ter uma auto-percepção mais justa com si próprio. Permite inclusive que você possa avaliar mais estrategicamente o que você pode fazer para alcançar seus objetivos.

Não é rico quem consegue acessar algo dito de rico, como o celular mais caro ou um carro que não seja popular, é rico quem detém os meios de produção. É aquele que não precisa se preocupar se terá o básico a longo prazo. É aquele que pode parar de trabalhar e ainda assim manter seu padrão de vida por um bom período.

Tendo isso em mente, vamos ao segundo ponto:

2 - O mito da meritocracia

Uma vez eu saí com um diretor de filmes que tinha a minha idade. Na verdade ele me convidou para um jantar em sua casa. Sua residência, no caso, foi a casa mais elegante e refinada que já entrei em toda a minha vida. Parecia mansão de novelas. O encontro não deu em nada, se te interessa.

Certo dia, eu me peguei pensando que se ele tinha conseguido lançar seu primeiro longa-metragem, sem apoio de uma produtora ou financiamento público, era apenas questão de fazer acontecer do jeito que desse. De fato era, mas “do jeito que desse” para ele era muito diferente das minhas possibilidades. Acompanhando seu trabalho, um dia vi uma entrevista em que ele falava quanto precisou ter que tirar do próprio bolso para rodar o filme. Naquele dia eu me acalmei, porque o máximo que eu tinha conseguido juntar trabalhando

no meu melhor emprego (financeiramente falando) por 1 ano mal era 1/6 da quantia que ele tinha desembolsado para fazer seu primeiro longa, de baixo orçamento.

Eu nunca tinha trabalhado, pelo menos não recebendo por isso, com cinema. E uma vizinha na minha cabeça vivia me dizendo que era porque eu não tinha tentado o suficiente. Essa vizinha era o discurso da meritocracia que tenta nos convencer que nosso sucesso é uma responsabilidade individual. Você quer? Você consegue. Quem chegou lá em cima, o fez por merecer.

O que eu quero com isso não é fazer você desistir do que quer se você é pobre, ou te convencer que suas conquistas não significam nada se você é rico. Mas sim te deixar ciente que os caminhos são diferentes, e você precisa ser justo com os outros e consigo mesmo. As redes nos ensinaram a cada vez mais nos comparar, mas não nos ensinaram a sermos justos.

Ah, e eu preciso deixar claro uma coisa: nem todo mundo que batalha por algo consegue, não porque não lutou o suficiente, mas porque o sistema não permite. Se todo mundo conseguisse aquilo que merece a partir de seu esforço não viveríamos num sistema capitalista.

3 - Dinheiro e saúde mental

E levando tudo isso em consideração, precisamos nos lembrar que sim, dinheiro tem relação direta com saúde mental. As preocupações financeiras constantes, a pressão para manter um padrão de vida ou até mesmo a falta de recursos básicos podem gerar estresse e até mesmo problemas de saúde mental como depressão e ansiedade. A desigualdade econômica

pode afetar a autoestima, levando você a se sentir inadequado, incapaz, fraco... E isso pode acabar gerando uma bola de neve.

Doenças precisam ser tratadas, e nesse caso, a gente não pode negar que acompanhamento psicológico é mais escasso no sistema universal de saúde que temos, porque, até pouco tempo, saúde mental só era discutida no caso de transtornos que eram mais "perceptíveis". E, se você não está conseguindo sequer manter os gastos básicos, de onde irá tirar dinheiro para pagar um psicólogo?

4 - Tem saída?

Com tudo isso, fica o questionamento: podemos fazer algo a respeito? Sim, tanto no campo individual quando no coletivo. O ideal, é claro, é ter uma mudança no sistema para que a gente tivesse menos desigualdade. Nisso o que a gente pode fazer é votar em projetos de governo que se alinhem com ideais que garantam o mínimo de dignidade para as pessoas. Mas enquanto indivíduos, a gente pode se olhar de maneira mais justa, compreendendo tudo que está ao nosso alcance, percebendo nossos privilégios, e o que não está, endereçando nossos problemas.

Nesse processo, conhecimento é o caminho mais fácil, por isso precisamos lutar pela democratização do acesso ao ensino de qualidade. E, se temos essa possibilidade, estudar sobre educação financeira e sobre aquela área que pretendemos atuar. A única possibilidade de transição social para o pobre nesse sistema é pelo ensino (ou pela sorte, mas nesse caso não há nada que você possa fazer).

Dinheiro vai ser de grande importância em boa parte das nossas vidas. E, apesar de tudo que eu disse, lembre-se que suas vivências não se resumem aí, e você não é a sua conta

bancária. Você tem talentos e qualidades que não estão a venda em nenhum lugar do mundo. E, se dinheiro for um problema, não se esqueça de que você pode se distrair pelo menos um pouquinho com as coisas que são de graça quando a situação estiver difícil. Tem muita beleza nessa vida que não custa um centavo. Aproveite-as!

23

Envelheça ou morra

Por diversas razões, ao longo da minha vida eu pensei muito sobre a morte. Não é a toa que escrevi um livro sobre isso. Porém, sempre houve algo que me pareceu mais assustador: o envelhecer. Não sei se por causa da ansiedade ou da hipocondria, mas de alguma maneira esse sempre foi uma fantasma que me assombrou bastante.

Na adolescência eu tive um movimento inverso, quase como uma síndrome de Peter Pan, em que eu queria me manter, como pensava na época, “puro”. Para tanto, entrei numa onda de hipocrisia, na qual evitava fazer coisas de adulto como ter qualquer contato sexual com alguém ou beber álcool, quando todos os meus amigos já desenvolviam esses aspectos das suas vidas. Eu me negava a adultizar minha adolescência. Mas como disso, era hipocrisia.

Quando finalmente me assumi publicamente como gay e aceitei o fato de que minha vida não seguiria uma norma, foi uma libertação, mas ao mesmo tempo fui inundado por uma preocupação com o envelhecer. A primeira delas era justamente com a velhice. E se eu precisasse de alguém para cuidar de mim, o que eu iria fazer? E logo descobri que essa era uma preocupação de muitos amigos um pouco mais velhos, que hoje já estão nos quarenta. Me entristeceu demais quando um deles me disse que gostaria de morrer com no máximo 46 anos.

Embora não aceitasse aquilo, não demoraria a entender o porquê dele pensar assim.

Até os 22 anos, minha única preocupação com minha pele era usar protetor solar, mas nem tanto pelo envelhecimento, mas porque odiava ficar mais vermelho do que sou. Até que um dia uma amiga me disse que minha pele estava muito seca e me deu um hidratante. Acho que a partir daí eu comecei a buscar tratamentos de skincare. Em determinado momento, me lembro de ter 20 produtos diferentes.

Eis que então eu conheci meu quarto namorado, que na época tinha 38 e eu 25. Se meu amigo me mostrou um pouco sobre como ele se sentia ao envelhecer sendo gay, eu vi no meu namorado essa questão mais de perto. Ele era mais um que não tinha a esperança de envelhecer ao lado de alguém.

Durante todo esse tempo, eu fui amadurecendo através das vivências, e aprendi a ser feliz sendo independente. Não que a ideia de viver sozinho tivesse se tornado meu objetivo, mas eu entendi que se esse fosse o caso, eu também seria feliz.

Por outro lado, concomitantemente eu percebi uma preocupação exarcebada com quando as coisas deveriam acontecer. Meu objetivo é sim viver um amor, mas me peguei contando os anos para que isso pudesse acontecer. Ao reparar nas primeiras rugas, na possibilidade de cabelos brancos (ainda não tenho certeza se os tenho) e no desgaste dos meus dentes pelo bruxismo, comecei a pensar que aos 27 anos eu já deveria estar encontrando o meu amor. Porque eu teria que estar casado até os 32 e, se fosse o caso de ter filhos, fazer isso até o 35. Esse cronograma não foi racional, definitivamente. Se tem uma coisa que aprendi nessa vida é que nada acontece quando dizem que tem que acontecer, e que não há nada de errado

nisso. Mas então porque essa preocupação? Vasculhando essas ideias, eu entendi que eu tinha, de acordo com a comunidade, um prazo de validade. E eu entendo que isso é muito parecido para as mulheres, mas nesse caso por causa da fertilidade.

Enquanto homem gay, vivo dentro de uma construção que aceita apenas juventude. Quantos de nós não está se submetendo à harmonização facial, à busca pelo corpo perfeito (que já garante uma aparência mais jovem e viril) ou como eu sempre tentam encontrar no skincare algum resultado mais eficiente? Geralmente, temos uma visão bastante limitada e preconceituosa do envelhecer. Seja porque não temos tantos referenciais de gays idosos, ou porque a ideia de amor parece não existir depois dos 40 anos. Criaram no imaginário um retrato cruel de que após os 40, qualquer um que tente conhecer alguém é um perverso, um perdedor, um desesperado. Mas eu acho que muito mais desesperados estamos nós nessa tentativa insana de não envelhecer, de negar a beleza das nossas memórias e das nossas marcas.

Não, o amor não é impossível depois dos 40. Nem para pessoas LBGTI+, nem para mulheres cisgênero* heterossexuais. Não existe essa bomba relógio que vai nos tornar desinteressantes, horrendos e desagradáveis. Não dá para a gente falar de amor, de respeito, de empatia, se a gente continua perpetuando isso. Não só porque a gente desumaniza o outro, mas também porque desumanizamos a nós mesmos. A não ser que você morra, você vai envelhecer. E tudo isso é tão cruel que tem gente que prefere partir dessa para uma melhor ao invés de ser visto como velho.

E se você perpetua essas ideias mesmo que internamente, qualquer relacionamento seu está fadado ao fracasso. E fracasso não significa necessariamente término, mas

sim desgaste e dor. Se você acha que alguém vai te abandonar aos 40, você precisa se perguntar se é você que tem essa ideia de si mesmo, ou se é a pessoa com quem você se relaciona que não te entende como um ser humano.

Quanto mais você envelhece, mais você compreende a vida. Essa deveria ser a percepção comum sobre o passar dos anos. E sabendo que você vai ter o mesmo valor quando estiver velho, você precisa hoje repensar como olha para si e para seus relacionamentos. Sim, a pele vai ficar flácida. Sim, as rugas não poderão ser escondidas. E isso é lindo. Significa não só que você envelheceu, mas que você se permitiu viver a vida do jeito que ela é.

24

Contrato de Relacionamento Amoroso

Este contrato de relacionamento amoroso ("Contrato") é firmado em [data de assinatura], entre [Nome da Primeira Parte], adiante denominado(a) "Parte A", e [Nome da Segunda Parte], adiante denominado(a) "Parte B". Coletivamente, Parte A e Parte B serão referidos(as) como "Partes" ou "Ambas as Partes".

Considerando o compromisso mútuo de estabelecer um relacionamento amoroso duradouro e feliz, as Partes acordam em seguir as cláusulas e os termos estabelecidos neste Contrato.

1. Propósito e Intenção
2. 1.1. As Partes comprometem-se a construir uma base sólida de confiança, respeito, empatia e comunicação para garantir que o relacionamento se dê de maneira saudável.
3. 1.2. O objetivo deste Contrato é estabelecer regras e acordos que promovam a harmonia e a felicidade mútuas, incentivando o crescimento pessoal, o amadurecimento da relação e o apoio emocional entre as Partes.
4. Comunicação
5. 2.1. Ambas as Partes comprometem-se a manter uma comunicação aberta, honesta e respeitosa em todas as situações relacionadas ao relacionamento.

6. 2.2. As Partes concordam em ouvir atentamente um ao outro, demonstrando empatia e buscando soluções construtivas para eventuais desentendimentos.
7. 2.3. As Partes comprometem-se ainda a priorizar a comunicação presencial, olho a olho e a se justificar caso isso não seja possível.
8. Respeito e Consideração
9. 3.1. Cada Parte compromete-se a tratar a outra com respeito, consideração e cortesia em todas as interações e decisões compartilhadas.
10. 3.2. Ambas as Partes respeitarão a individualidade, os valores, as opiniões e os limites um do outro, sem tentar impor suas crenças pessoais.
11. Apoio Mútuo
12. 4.1. As Partes comprometem-se a ser um apoio emocional e encorajador para o crescimento individual e profissional um do outro.
13. 4.2. Ambas as Partes se esforçarão para apoiar os sonhos, objetivos e aspirações pessoais da outra, buscando um equilíbrio entre as necessidades individuais e as do relacionamento.
14. Resolução de Conflitos
15. 5.1. Caso surjam conflitos, as Partes comprometem-se a buscar a resolução pacífica e construtiva, evitando culpas, críticas destrutivas ou comportamentos prejudiciais.
16. Tempo e Espaço Pessoal
17. 6.1. Ambas as Partes reconhecem a importância do tempo e do espaço pessoal para o bem-estar individual e, consequentemente, para a saúde do relacionamento.
18. 6.2. As Partes concordam em respeitar a necessidade de momentos de solidão e de atividades individuais, garantindo um equilíbrio entre a vida a dois e a individualidade.
19. Crescimento e Transformação

20.7.1. As Partes reconhecem que o crescimento e a transformação pessoais são essenciais para um relacionamento saudável e duradouro.

21.7.2. Ambas as Partes concordam em apoiar e incentivar o desenvolvimento pessoal, permitindo que cada um explore seus interesses, habilidades e paixões.

22.

Este Contrato será válido a partir da data de assinatura por ambas as Partes e permanecerá em vigor até que seja modificado ou encerrado por consentimento mútuo, ou mediante acordo prévio entre as Partes.

Parte A: _____ Data:

(Nome da Primeira Parte)

Parte B: _____ Data:

(Nome da Segunda Parte)

[Assinaturas]

De certa maneira, é assim que a gente estabelece um relacionamento, através de acordos. Porém, cada pessoa vai estabelecer com o(s) outro(s) indivíduo(s) suas próprias regras e acordos. Mas acho, que se pudéssemos pensar sobre o que é essencial, eu acho que as cláusulas do contrato acima seriam uma boa maneira de começar. Não somos máquinas, mas se a gente consegue cumprir com acordos e regras de um contrato de trabalho, por exemplo, podemos e devemos ter a mesma responsabilidade ao nos relacionar com alguém.

A gente não precisa do documento, mas precisamos da responsabilidade para com o relacionamento e com a outra pessoa.

P.S.: Não faça um contrato, tenha uma conversa honesta cara a cara.

25

Compilado de pensamentos que eu gostei de ter, e que escrevi aleatoriamente ou que viraram vídeos

1 - Em momentos ruins, a gente se questiona tanto que em algum momento podemos também nos questionar Se somos suficientes para a vida. A questão é que não devemos nem nos questionar isso e nem colocar nossa existência em favor de preencher a vida. Porque no final das contas, não é sobre o substantivo. É sim sobre o verbo. Estamos vivendo o suficiente? Quão suficiente para mim tem sido o meu viver? Viver é um verbo. Ou seja, é uma ação ou ato de se estar vivo. Quão viva você tem estado? Quão vivo você se vive?

2 - Emoções são coisas presentes. Não há como vivenciar uma emoção no passado e nem no futuro. Se você tem como objetivos futuros determinada emoção, melhor repensar. Não dá pra querer ser feliz no futuro, não dá para querer amar amanhã, não dá para adiar a tristeza para a semana que vem. Se a gente adia nossas emoções, nos tornamos vazios. É muito mais fácil se permitir sentir o que vier, entendendo porque veio, do que tentar tentar adiar. A gente pode até evitar as emoções ruins em um determinado momento, mas adiar as boas é jogar na loteria. Você não sabe se amanhã poderá viver a felicidade que viveria hoje. Talvez hoje pudesse ser o dia mais feliz da sua vida. Mas você só vai saber se viveu isso hoje.

3 - Minhas pernas correm por si só, assim como minhas asas batem quando necessário e permanecem paradas quando o

objetivo é planar. Meus pulmões me enchem de ar sem que eu sequer perceba. Meus olhos se fecham quando é hora de sonhar. No fim das contas, minha existência é independente.

4 - Eu espero encontrar alguém para aproveitar os silêncios, não alguém que me faça sentir obrigado a preenchê-los. Quero encontrar alguém que eu não precise procurar, que só faça sentido quando aparecer. Quero encontrar alguém que esteja tranquilo com a existência de desconfortos. Quero encontrar alguém que se preocupe mais com as causas das dores do que com a intensidade das coisas. Quero encontrar alguém que prefira sorrisos a qualquer outra coisa material que eu possa oferecer. Quero encontrar alguém que vai ficar com raiva, que vai ficar triste, que vai ficar entediado, que vai não se importar quando não for importante, e que vai entender as coisas da sua própria maneira, mas principalmente alguém que vai se permitir amar.

5 - Em alguns momentos da sua vida você vai precisar mudar o rumo de tudo que você vinha fazendo até então. E vai ser uma necessidade interna que parece gritar. Ou você para e ouve e tenta entender, ou fica surda para aquela voz para sempre. Acho que chega um momento em que a gente já experimentou o suficiente da vida para entender nossa essência. O que essa voz vai gritar demandando mudança vai ser algo que você já sabe e entende ou algo que vai se revelar e fazer sentido a partir de tudo que você já viveu. Tá. Mas e aí? Você ouve e entende sua vida até então e a relação dela com você mesmo. É um processo que exige mudança porque você finalmente alcançou um nível de compreensão da existência que altera quem você é.

6 - Eu tenho que olhar pra trás e não me ver. Assim que espera não me ver ao olhar pra frente. Mas ao mesmo tempo quero reconhecer minhas pegadas e saber que há um caminho a ser

traçado. Quero saber que sou uma construção. Quero saber que no momento em que deixar de ser construção, também deixarei de existir.

7 - Imagine que você está tendo um dia comum. trabalho, casa, supermercado, sei lá, um dia qualquer. E em algum momento uma pessoa, seja que você conhece ou não, diz que você está radiante, ou mesmo bonito (não sendo assédio). Aquilo vai te fazer sentir bem? Uma única pessoa. Sim? Que bom! Mas e se só uma pessoa te elogia ou curte a sua foto? Por que isso te faz sentir mal?

26

Possibilidades

Se aprendi algo nessa vida, é que tudo é possibilidade, e isso me libertou. É possível que eu morra amanhã? É. É possível que eu morra daqui 6 anos? Também é. É possível que eu tenha encontrado recentemente o amor da minha vida? É. É possível que a gente não dê certo? Também é, assim como é possível que sejamos muito felizes juntos.

Pode ser assustador pensar em tudo que pode acontecer, afinal isso também abre margem para coisas ruins. A gente tem controle? Sabemos que não. Mas, é possível que encaremos a existência de uma maneira mais saudável? Sim.

Perceber a complexidade do mundo nos coloca num lugar de harmonia. Entendemos que o único controle que podemos ter é sobre como vamos reagir aos acasos da vida.

Tudo é possibilidade. É possível que você seja feliz.

27

Vai ser desconfortável

Tem tanta coisa acontecendo, não é? É bizarro porque, ao mesmo tempo que me deparo com um turbilhão de coisas, parece que a vida está parada. Ontem também teve um turbilhão de acontecimentos. E antes de ontem, e amanhã provavelmente também terá. E assim tem sido desde... Nossa, nem lembro. É política, um monte de séries e filmes, fofocas dos famosos, fofocas das pessoas que conheço, fofocas de gente que nem sabia que existia, é receita nova do canal de culinária que sigo, uma nova tecnologia de inteligência artificial, o aniversário de um amigo, o aniversário de um colega de trabalho, o aniversário de um primo. É consulta no dermatologista, revisão no dentista, nova sequência de treinos na academia, um novo curso que preciso fazer para me manter atualizado no trabalho. E ao passo que dou atenção a tudo isso, tem mais um monte de informação que vai chegar atrasada porque essas conseguiram chegar primeiro.

Ainda assim, se tenho um tempo livre, o que faço? Vejo vídeos engraçados no TikTok, jogo um joguinho no celular, confiro minhas redes sociais, mas ficar "sem fazer nada"? De jeito nenhum.

Calma, respira! Será que essa constante necessidade de se manter ocupado com tantas coisas não significa algo que você não quer olhar? Porque você olha tanto para o mundo ao seu redor? O que você está buscando por aí tão

incansavelmente? Porque é tão difícil encontrar? Muitas perguntas, não é? Acho que também me acostumei com esse ritmo.

Do mesmo jeito que existe um universo infinito para fora de nós, existe um para dentro. A complexidade do nosso cérebro e do nosso sistema nervoso é algo que dificilmente conseguiremos compreender. E talvez saibamos que é muito mais fácil entender o universo externo do que o universo interno. Para fora, analisamos os fatos. Eles acontecem e a gente entende que acontecem. Por mais que sejam muitas coisas e que muitas delas sejam complexas, mas a gente entende que existem e acontecem, e isso é simples. Mas e quanto ao nosso interior?

Lidar com o interior é algo que demanda muita energia porque não lidamos apenas com fatos. Lidamos com emoções, sentimentos, memórias, imaginação, humor, sensações. E mesmo os fatos, ao serem recebidos, recebem atributos de todos esses fatores mencionados. Por exemplo: você sabia que suas memórias não são estáticas? Que você provavelmente lembra hoje de um acontecimento diferente do que você se lembrava há um ano? Isso se chama reconsolidação de memória e basicamente é um conceito da neurologia que entende as memórias como flexíveis e suscetíveis a alteração. E você muito provavelmente não percebe essa alteração.

Então quer dizer que a gente não pode sequer confiar nas próprias memórias? Não exatamente. Quero dizer que sim, é complexo entender esse universo interno justamente porque ele não se baseia estritamente em fatos. Ele não se apresenta de maneira sólida e delimitada. Sua ansiedade hoje não é um quadradinho que você sabe exatamente onde começa e onde termina. Amanhã ela provavelmente nem vai ter a mesma

forma que hoje. Seu amor não é esse coração bem desenhado e vermelho. Sua dor não é só essa lágrima que escorre. Tudo está conectado e tudo está nebuloso. Porra, como posso estar triste e feliz ao mesmo tempo? Como posso amar e odiar aquele cara com a mesma intensidade? Como entendo tão bem quando uma amiga passa por um coração partido e não consigo me entender quando alguém parte meu coração? Por mais que a gente seja empático e tente sentir o que o outro está sentindo, a informação nos chega como um fato delimitado.

Mas se tudo é tão complexo assim do lado de dentro, não há o que possamos fazer? Na minha percepção, o lado de dentro funciona como um emaranhado de linhas conectadas que reagem a movimentos. É meio como se fossem cordas de violão emitindo ondas quando você as toca. Ah, seu namorado te traiu? Vai ressoar com a linha de fracasso em relacionamentos, na linha da dificuldade em se relacionar, na linha de inseguranças com a aparência, vai ressoar com a linha de ódio, de raiva, de tristeza... E por aí vai. Nada é isolado no lado de dentro.

O que podemos fazer é observar como essas ondas ressoam, como uma coisa se movimenta e atinge outras... Porque a gente age muito por padrão. Por que toda vez que eu recebo um "não" para algo que escrevo, isso dói? E se for um "não" que eu nem me importava? Por que isso ainda dói? Porque esse "não" não pode ser encarado de maneira isolada? Que movimentos ele faz para chegar até a linha da rejeição? Ou até a linha da autodepreciação?

Muitas das minhas sessões de terapia começaram com fatos do cotidiano e terminaram em lágrimas, porque coisas pequenas ressoaram em traumas complexos.

Olhar para dentro é um processo que dá trabalho porque também vamos fazer linhas movimentarem coisas que a gente queria que fossem tão imóveis que nem perceberíamos que existem. Ou porque vamos perceber que coisas felizes não são lá tão boas assim.

Lembra daquela sensação de vazio? Em vez de o mundo exterior apenas causar um grande eco no interior, vamos descobrir como conseguimos transformar em melodias harmônicas todas as nossas cordas de violão da nossa cabeça. Vamos reconhecer mais nossos processos internos e entender que não somos sólidos, e que o que é essencial vem de um lugar de entendimento do mundo, não de fatos isolados. Nesse processo, entendemos também que não conseguimos necessariamente controlar o que sentimos, mas podemos controlar nossas ações enquanto entendemos de onde os nossos sentimentos e emoções estão vindo. Vai ser como afinar um violão constantemente.

Tudo isso vai demandar um certo nível de introspecção, pois sem pararmos para olhar para dentro, apenas vemos a vida passar diante de nossos olhos. Assistimos como uma plateia que não pode interagir com o que acontece no palco, quase num transe. Você vai precisar aprender a aproveitar sua própria companhia, respeitar suas dores, descobrir o que te faz feliz, o que está dispostos a abrir mão para conseguir o que quer. Precisarás abraçar sua criança e todos os traumas que vêm desde aquela época. Necessitará realmente limpar a casa e colocar tudo no lugar. Não será tão simples como apenas colocar as coisas na estante (pois é, te iludi um pouco), mas vai te deixar completamente satisfeito com a existência. Vai te proporcionar um controle maior da sua vida, num âmbito mais tangível, bem como mais inteligência emocional. Vai permitir se aprofundar em seus relacionamentos, inclusive entendendo

quais são essenciais e quais precisa se livrar para viver plenamente. Vai evitar que você se machuque? Não. Porém vai te ensinar a lidar com a dor da sua própria maneira. Se descobrir o mundo já é uma coisa fascinante, descobrir seu próprio mundo é ainda mais mágico.

Para quando Saturno retornar outra vez

Bem, espero que você esteja feliz, Jorge mais velho. Espero que a vida tenha sido boa até aqui e continue até o próximo retorno, se ele acontecer. Imagine! 90 anos! Acho que tem que acontecer. Prometi a Jamie que seria um velho resmungão com ele, e promessas a amigos a gente tem que cumprir, né? Mas, agora, falando sério, espero que você ainda esteja sonhando. Acho que se tem algo que aprendi nesses primeiros 28 anos é que sonhar nos mantém vivos. E sempre me disseram que a única coisa que ninguém consegue tirar da gente é aquilo que aprendemos.

Até aqui foi uma jornada intensa, mas eu espero que você tenha vivido ainda mais aventuras do que eu vivi, e olha, não foram poucas! Que tenha amado muito, a si mesmo, a seu ou seus parceiros, a sua família e aos seus amigos. Que tenha se curado das dores que eu ainda não consegui e das que eu ainda não conheço.

Eu espero que, em algum momento, você tenha olhado para a sua vida e pensado: "Putá merda, eu consegui!". Ser um escritor não é fácil, mas sinceramente espero que você não tenha desistido. Felizmente, eu continuo sendo e tentando fazer disso minha vida. Mas, de verdade, espero que você tenha vivido essas últimas três décadas das suas histórias. Que as pancadas do mundo não tenham feito você deixar de aproveitar

esses momentos sentado, escolhendo palavras, enquanto vive aventuras dentro da sua cabeça.

Sempre fomos sonhadores. Sinceramente, não consigo imaginar você de outra maneira. De verdade, não desista de contar histórias! Eu não desisti, e você bem sabe o quanto isso significou dor, mas também esperança.

Tudo bem se você não alcançou a fama, mas se não conseguiu viver exclusivamente da escrita, continue. A vida só faz sentido para nós se pudermos colocar para fora todo esse universo que guardamos dentro de nós. Partiria meu coração ver que você acabou passando esse tempo num escritório fazendo coisas que não te traziam nenhum prazer, sempre preocupado em como pagar as contas. Acho que, se Saturno está me cobrando algo agora, aos 28 anos, é aprender e colocar na minha cabeça que isso não é para mim. Talvez eu esteja escrevendo isso aqui para garantir que saibam o quanto antes que você não é adequado para uma carreira no marketing ou qualquer coisa do tipo. As pessoas precisam saber que isso não é para você, para que não te contratem. Você pode fazer isso bem, eu mesmo já provei isso, mas espero que você tenha tido tanta experiência na área quanto eu. Sim, estou te condenando a não pegar mais nenhum trabalho que não seja numa área criativa. Isso pode te matar, você sabe.

Espero que tenha encontrado um grande amor, daqueles que te fazem sonhar com um futuro juntos. E que ele tenha te tratado bem. Você sabe que não merece qualquer porcaria. Você merece o melhor amor possível, porque eu já aprendi a amar, e poucas pessoas estão dispostas a fazê-lo. Que seja um amor tranquilo, já tive montanhas-russas demais e, por mais que eu goste de aventuras, no amor, eu quero calma. Esteja avisado. Ame! Seja amado! Você merece.

Sei que você também passou por muitas dores, mais do que eu até aqui. Mas aqui estou, forte e esperançoso, e quero que você continue assim. Por mais que a vida seja boa, ela não será reta, plana, fácil... Não gostamos disso, lembra? Quando estiver triste, permita-se estar. Aceite os dias ruins com a mesma facilidade que aceita os bons. Isso tornará as coisas mais leves.

Outra coisa muito importante que estou dizendo a você agora, algo que já aprendi para que você não me diga que não sabia: aceite o que sua intuição te diz. Ela te conhece melhor do que você mesmo. Sei que você vai querer dar uma chance para as pessoas mostrarem uma versão diferente delas mesmas. Mas isso não significa que você precise ser vulnerável com elas. Não dê poder para pessoas que sua intuição não permite machucá-lo.

E por último: seja um artista e use a vida como sua musa inspiradora. Coloque para fora toda a imensidão de sentimentos que tem dentro de você. Ame como se não houvesse amanhã. Seja você mesmo como se isso garantisse a maior fortuna de todas. Quem sabe você não descobre que isso é realmente possível.

Com amor,
Jorge



Jorge Vinicio é escritor, roteirista e criador de conteúdo. Autor de outros três livros, ele publicou seu primeiro romance aos 17 anos. É um amante de gatos, sorvete e gengibre. Se formou em Imagem e Som pela UFSCar, onde também se especializou em produção de conteúdo audiovisual. Jorge vive a vida se jogando em aventuras. Com uma vida quase que nômade, já morou na Turquia e na Inglaterra.

Atualmente cria conteúdo para a internet, principalmente no Instagram (@jovinicio). Seus próximos projetos incluem um podcast e um novo romance, De Volta Aos Lagos.

