

GUILHERME PINTTO

**SEJA O
AMOR
DA SUA
VIDA**



Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

APRESENTAÇÃO

Que o amor também faz doer, a gente já sabe, mas eu achava que já tinha chorado de diversas formas, já havia aprendido muito sobre esse sentimento, me sentia um universitário prestes a pegar o diploma – até começar a ler este livro. Não foi fácil me concentrar para escrever essas palavras. Confesso que entre a primeira leitura e a noite em que estou escrevendo estas frases que você lê, se passaram diversos dias. Chorei muito. A minha vontade era de abraçar esse amigo de um coração enorme. E, respire fundo, você já vai descobrir o porquê.

Todos nós temos uma história. Todos nós carregamos a nossa biografia por onde quer que sigamos. Nela constam as nossas vitórias, derrotas, paixões, nossos amores, desamores, desencontros; nela está registrada toda a nossa caminhada até o agora. Diante de cada capítulo, o que mais me chama atenção diante das vidas alheias, que involuntariamente acabo lendo, são as ações. São as formas como cada um lida com os próprios fantasmas, como cada um enfrenta os próprios monstros, os próprios medos. Como cada um de nós arranja um jeito de sobreviver. De retirar força sabe lá Deus de onde para seguir em frente. E a gente segue. A gente – sempre – segue.

Estou te dizendo essas coisas para falar que a vida nem sempre foi fácil. Nem para mim nem para o Guilherme, mas o que mais me encanta nas nossas histórias é que, apesar do amor ter nos oferecido tantas farpas, conseguimos retirar uma por uma, apesar da dor, e termos corações inteiros. Sadios. Prontos para abri-

gar amores intensos, verdadeiros, amores que receberão todo o carinho do mundo. Mesmo depois de tanto doer, nosso peito ainda é capaz de sentir. E, o melhor de tudo, ele não pesa. Não guarda rancor, pelo contrário, ele carrega aprendizados importantes, e as feridas cicatrizaram.

Custou muito para que eu tivesse coragem de me encontrar comigo mesmo. Não foi da noite para o dia que aprendi que eu era o amor da minha vida. Que era a minha melhor companhia. Que a minha alma gêmea era o meu eu interior. Eu só queria mesmo era ter podido ler este livro antes. Queria que o Matheus do meu passado tivesse conhecido essas palavras antes, mas o Matheus de agora fica feliz de poder continuar aprendendo a se apaixonar por ele mesmo.

Só quero dizer mais umas coisas – tire os sapatos, sente-se ou deite-se confortavelmente e estenda uma das mãos. O Guilherme está com a dele estendida na sua direção agora. Não tenha medo de caminhar ao lado dele nas próximas páginas. Eu fiz isso. Eu me permiti. Ao final, sei que você terá a mesma sensação boa que eu tive.

A gente busca o amor em todos os cantos e se esquece de olhar para dentro. Mas, tudo bem, nem sempre a gente sabe como fazer isso. Ou melhor, desta página em diante, nós saberemos. Você saberá! Te desejo uma boa viagem. O caminho possui algumas curvas, mas aprenda a admirar a paisagem. Não existiria um guia melhor para essa jornada além do Gui.

Se eu já era fã, hoje sou discípulo. Não consigo mensurar a felicidade em poder ter as minhas palavras neste livro. Eu só consigo desejar ainda mais amor para todos que tocarem nele.

No mais, boa viagem!

Com carinho,
Matheus Rocha, autor de *Pressa de ser feliz*

POR QUÊ?

A escrita foi a minha salvação. Eu escrevo desde os seis anos. E dos seis aos catorze eu mergulhei nas palavras porque precisava criar um novo mundo, uma vez que a minha realidade daquela época era insuportável.

Preciso dizer que pensei bastante se deveria ou não contar isso aqui, mas lembro, toda vez que falo para as pessoas sobre escrita, que a conexão só acontece se você estiver entregue, nua e abastecida de si mesma.

Então, como diz a Louie Ponto: “Prepare seu café, seu chá, sua água e senta aí. Vamos conversar!”.

Bom, comecei a escrever porque estava cansado de apanhar. Apanhava por ser gay, apanhava verbalmente na escola por ser pobre, apanhava dos olhares de rejeição dos meus familiares por ser a junção de tudo isso.

Minha mãe começou meu processo de alfabetização em casa. Por ser professora, espalhava vários livros pelo tapete da sala, fazendo com que as histórias me chamassem atenção. Sempre fui a louca das histórias. Adoro as espontâneas e simplesmente não suporto aquelas que alugam meu tempo, como se tivéssemos o compromisso de ouvir e amar todas elas. Não. Gosto daquelas que surgem em voz alta no ônibus de volta para casa, do rosto enrugadinho em uma viagem para o interior, daquelas que, quando a gente menos espera, surgem como uma novela passando na cabeça.

Agora minha vida está tranquila, mas foram anos e anos de tortura. Bastava minha mãe sair de casa para o show começar. Soco.

Chute. Mão no pescoço até ficar sem ar. Gelo que queimava a pele sem pausa para minimizar os hematomas. Eu prometi pra mim mesmo nunca contar sobre o que se passava em casa para minha mãe e meu irmão, porque tinha medo de que eles acabassem indo para o mesmo lugar que eu quase ia todo dia.

Eu tentei contar uma vez, e foi nessa época que eu vi a morte de perto. Conseguimos fugir aos gritos para a casa da vizinha e jurei pra mim mesmo que protegeria minha família (principalmente minha mãe), ainda que isso me custasse a vida. Foi o que eu fiz até quase os catorze anos.

Aí, menina, eu fui crescendo. Crescendo com o corpo dolorido, com a alma em prantos. Não era só eu que apanhava em silêncio; a cabeça da minha mãe batendo com força contra a parede me mostrava que aquilo ali não poderia ser o mundo, não o meu, não o nosso, não o que as pessoas chamavam de mundo. O mundo em que o amor habitava.

Eu tinha fome e minha mãe, depressão. Mas nunca nos faltou esperança. Eu rezava toda noite, mais forte ainda quando ouvia o molho de chaves virando a fechadura e sentia o cheiro de álcool invadindo a casa. Era questão de minutos para o show de horror começar. E nem me pergunte o motivo, porque se não houvesse um, não era difícil que fosse inventado. O importante era o “para, para, para, para, para, para” acontecer. O importante era gritarmos e ninguém nos ajudar, ninguém para nos salvar, dizendo: “A gente precisa ir embora agora. Peguem apenas algumas roupas e vamos. Agora!”.

Meus lugares favoritos dessa época eram as viaturas de polícia, porque lá, sentado no banco de trás, com as luzes girando em silêncio enquanto pessoas de roupão nos olhavam fingindo preocupação, mas tomados de curiosidade, eu sabia que, mesmo que por poucos minutos, ali eu poderia respirar tranquilo.

Depois que eu comecei a ficar mais forte, a agressão se tornou mais elaborada, porque o foco não era mais o corpo, mas o que o sus-

tentava. Eu ouvi de tudo. Passei anos sendo convencido de que não era capaz de nada, de que minha melhor fantasia era um saco de lixo, de que aos seis anos uma criança não pode comemorar por ter aprendido a amarrar o cadarço, pois ela não fez mais que sua obrigação.

E aí, você deve estar se perguntando: *Onde andava a escrita nesse processo todo?*

Ela existia no meu caderno de desenho.

Aqueles que os pais compram para as crianças no primeiro ano da escola.

E por que será que ele ama tanto falar do amor?

Porque eu sempre acreditei nele, mesmo sabendo que o que eu vivenciava em casa não era ele. Eu sempre soube, apesar de toda a minha inexperiência; eu tinha certeza de que, genuinamente, aquilo não era amor. E, então, eu passei a persegui-lo. Passei a encontrá-lo em histórias, em olhares de casais na praça enquanto eu andava de mãos dadas com a minha mãe pelo centro, na esperança que minha avó carregava mesmo estando ao lado de um homem que não parecia amá-la de verdade, nos pais legais das minhas colegas, no futuro que eu desejava ter, só para comprovar que tudo aquilo que eu vivi foi um engano. E hoje eu posso dizer com certeza que, sim, menino Gui, o amor realmente existe.

Eu tinha duas opções: continuar sangrando pelo resto da vida e culpar o universo por isso ou dar um jeito de curar essas feridas. E foi na tentativa de transformar dor em força que eu descobri minha melhor habilidade.

Quando faltavam alguns dias para eu completar catorze anos, resolvi contar à minha mãe, na casa de minha avó, tudo o que eu vinha passando nos últimos anos. Após juntarmos todas as peças, numa conversa em meio a muito choro que invadiu a madrugada, no dia 20 de outubro – dia do meu aniversário – fugimos de casa. E aquele foi o melhor presente de aniversário da minha vida, porque foi ali que eu conheci e senti realmente o que era a liber-

dade. Foram mais uns dois anos de perseguição, delegacia, mas o conhecimento foi a nossa principal arma de defesa. A ignorância nos manteve em cativeiro por muito tempo, mas a ajuda dos amigos e a vontade de retomarmos o poder das nossas vidas nos deu força para criarmos a nossa própria fortaleza pessoal.

Não foi fácil, viu? Nada fácil.

Mas eu te confesso que sou grato. Não pela experiência, jamais pelo agressor, mas pelo que consegui tirar de toda essa situação.

É por isso que eu amo falar de amor, porque, além de ele ser o sentimento mais poderoso do mundo, ele salva e transforma. E não tô falando do amor que a gente está acostumado a associar, o romântico, mas o amor por si próprio, pelo respeito às nossas cicatrizes, pelo modo como a gente conduz a vida e pelo quanto se esforça para tornar o mundo cada vez melhor.

Talvez, minha querida, se não fosse tudo isso, eu não sei se hoje teríamos este encontro.

Então, a mensagem que eu quero deixar é: não tenha medo da dor. Há sempre um jeito de encontrarmos a cura para ela. É nela que nos transformamos.

MOMENTO PAUSA PARA RESPIRAR

(Aviso: este capítulo deve conter lágrimas.)

Bom, agora que já sabe como cheguei até aqui, vou compartilhar contigo o que me ajudou a me reconhecer como o amor da minha vida.

Como você deve imaginar, foram anos de terapia para que eu deixasse de achar que eu não poderia ser amado. E esse processo todo foi horrível. Pois, durante anos, eu insisti em ter atitudes inconscientes nos meus namoros, tentando fazer com que o sucesso de cada uma das relações significasse que eu “estava livre da maldição da família”, a de que eu ficaria para sempre sozinho.

Nunca houve maldição, mas o modo como eu conduzia os meus relacionamentos, sempre baseado nas internalizações e crenças que acabei adotando na minha infância, fazia com que eu ficasse cada vez mais frustrado. Aquelas eram atitudes inconscientes, dificilmente os términos eram esclarecidos, e logo o ciclo recomeçava.

Eu tinha a esperança de que alguém iria me salvar. Me salvar do tédio, suprir tudo o que faltava em mim e me salvar da torre da rejeição. Só assim poderíamos protagonizar uma história como as que eu gostava tanto de ler e assistir.

Demorou para eu perceber que o amor do outro não nos salva. Nós que somos responsáveis por nossa salvação diária.

Foram inúmeros embustes. Vários caras que não tinham nada a ver comigo, pelo menos energeticamente. Demorou para eu

começar a perceber que havia algo errado. E aí, como toda bomba, eu só fui aprender no grito da decepção. Doeu pra caramba, somou um mês de cama com muita Marília Mendonça, comida congelada, para, finalmente, eu nascer de novo. Agora mais plena do que nunca.

E o processo todo foi assim...



1º PASSO: A IMERSÃO EM SI MESMA

Vá para seu quarto ou para algum canto calmo e tranquilo, em que você não será interrompida.

Olhe para dentro de si mesma e respire fundo. O que você sente?

Mergulhe no seu interior sem julgamentos, pergunte-se quem você é realmente. Não o *you* da identidade, do Facebook, mas a pessoa que só você conhece e que talvez ainda não conseguiu encontrar espaço para aflorar. Busque sua identidade interior, ouça os gritos internos, as vontades que estão por baixo das camadas do anseio de seus familiares e amigos.

Quem é você?

Respire.

Você está se ouvindo?

Você está pronta para nascer de novo.

Pronta para ser o que quiser.

Sinta-se.

Você está pronta para se libertar.

Você está pronta para se curar.

Você está pronta para andar com leveza de novo.

Acenda um incenso ou algo cheiroso na sua casa.

A energia já mudou, é outra.

Você está pronta para a mudança.



OU
TRO Planeta

Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.

2º PASSO: ONDE DÓI? VAMOS TRATAR DESSAS FERIDAS

Como você está se sentindo?

Você precisa continuar se escutando.

Mas o processo agora é diferente do anterior.

É mais ou menos como ir ao médico para ser examinado. Você precisa sentir e reconhecer as dores mais latentes.

ONDE DÓI?

O QUE MAIS DÓI?

Aquele filho da puta que te deixou mesmo prometendo que vocês seriam amigos até o fim da vida? O excesso de ciúmes que faz bambejar seu salto? A falta de coragem de pegar a direção sozinha? Ou é sua família que te coloca mais e mais para baixo, mesmo você sabendo que existe amor em casa?

Depois que você descobrir o que é preciso tratar, é importante procurar ajuda.

Eu, primeiramente, busquei o auxílio de um psicólogo.

Foi um ano de sessões em que eu buscava entender a mim mesmo e toda a relação que eu tinha com as pessoas mais próximas de mim.

Depois conheci um inscrito, em um dos cafés, terapeuta holístico, e consegui me libertar de tudo o que tinha vontade.

O ThetaHealing, a cura energética, foi meu presente do universo.

Quebrei crenças.

Me despedi das culpas.

Ganhei a oportunidade de experimentar a verdadeira sensação

de ser amado pela visão do criador.

Gratidão, Thiago Fonseca.

Você pode fazer suas escolhas dentre as inúmeras possibilidades de ajuda. Essas foram as minhas.

Independentemente de como for e com quem for, é fundamental dividir o fardo e pedir socorro.

Nem sempre a gente consegue passar por tudo sozinhos. E não tem problema nenhum nisso.



3º PASSO: CONVIDE-SE PARA SAIR. TENHA UM *DATE* COM VOCÊ MESMA

Eu adoro encontros. São eles que me promovem os melhores insights.

Arrume-se! Hoje vamos sair.

Você e seu amor... próprio.

Eu sei que parece difícil, mas é que a primeira vez é mais complicadinha mesmo. Mas depois flui e você sente a recompensa. Não desista!

Ter um *date* com você mesma é levar a si própria para um lugar aonde você gostaria de ir com alguém de quem estivesse afim.

Como em um *date* você conhece a outra pessoa pela conversa, nesse caso você fará exatamente o mesmo. Antes de sair de casa, pegue um caderno e uma caneta que realmente escreva (eu tenho mania de guardar canetas sem tinta, sempre prometendo que um dia vou jogá-las fora). No seu *date* consigo mesma, o caderno vai ser seu melhor amigo.

Então, em um parque, em um restaurante, no centro da cidade, em uma cachoeira ou mesmo em uma festa, você irá dividir uma folha em branco em dois lados: um para suas qualidades, outro para seus defeitos (limites).

Não encha linguiça. Coloque apenas o que você realmente sente que são seus pontos fortes e fracos. O papel é uma forma de facilitar a conversa, a percepção e o entendimento. Quando você

entende seus principais valores, fica mais fácil fortalecer o respeito e o amor que tem por si mesma.

É como quando compramos algo muito caro e temos a noção do quanto foi difícil adquiri-lo, do quanto aquilo é importante e valioso a ponto de não permitirmos que qualquer um coloque a mão no que é nosso.

Portanto, o final deste processo acontece quando você vai para casa se sentindo um templo de si mesma, uma casa organizada, calma, confortável e tranquila.

Pronto.

Agora é a hora de tirar tudo o que está fazendo volume, tudo aquilo que, no fundo, você tem vontade de desocupar e desapegar mas vai procrastinando, vai dando biscoito para a esperança, talvez por achar que no futuro aquilo irá lhe fazer falta. “Desapegue desse medo de desapegar” e providencie uma sacola bem grande.

Comece pelo quarto, depois siga para a sala e a cozinha. Remexa tudo e deixe apenas os objetos, roupas e utensílios que realmente façam sentido para você. Liberte-se do resto. Doe tudo o que ainda estiver em boa condição e jogue no lixo o que não pode ter mais serventia.

Essa tarefa pode durar alguns dias, mas nunca mais de uma semana. Seja disciplinada, pois depois da faxina na casa precisamos começar a limpar nosso mundo virtual.

Todos aqueles contatinhos no WhatsApp que nunca deram em nada, todos os *matches* que não foram para a frente e nem iniciaram conversas, todos aqueles *crushes* que a gente manteve adicionados, sempre imaginando que um dia ainda pudesse rolar alguma coisa. Liberte-se e deixe-os ir.

O universo vai entender toda essa limpeza e, aos poucos, a energia vai começar a fluir, dando espaço para novas histórias.

Você sente esse cheiro?

É cheiro de mudança, de notícia nova chegando.