

A close-up photograph of a hand holding a thin, light-colored branch. The branch has several leaves attached. Some leaves are a vibrant green, while others are a mix of brown and green, suggesting they are either young or have been affected by some condition. The background is solid black, which makes the colors of the leaves and the texture of the hand stand out. The lighting is dramatic, highlighting the veins on the leaves and the skin on the hand.

ÁUREO FRAGOSO

**NOS BASTIDORES
DA EMOÇÃO**

LUANDA, 2023

ÁUREO FRAGOSO

**NOS BASTIDORES
DA EMOÇÃO**

LUANDA, 2023

Índice

Prefácio	5
Introdução.....	9
Querer.....	13
Eu fui menos em momentos que deveria ter sido mais	16
Não precisas me perdoar	20
Não era para ser para sempre.....	23
Lembranças.....	26
Expressão.....	30
Sentimentos	35
Prisões Emocionais	39
Feridas Emocionais.....	41
Onde foram parar os meus sentimentos?	43
O que pertence a mim, eventualmente irá me encontra	45
Pai	48

Agradecimenmtos

Aos momentos complicados que passei e as pessoas que me colocaram nele. Aos meus familiares e amigos.

Prefácio

Senti-me honrada quando recebi o convite para escrever o prefácio deste livro e mesmo sendo o autor, Áureo Fragoso, não deixei de me perguntar: por que eu?

A leitura faz-nos perceber que existem ao redor do mundo, pessoas com pensamentos iguais aos nossos, só que de uma forma mais coordenada e sistematizada. Todos nós temos uma vida nos bastidores bem diferente daquela que mostramos para realidade e por acreditar nisso, tenho certeza que alguns de vocês ao lerem os textos que a baixo se seguem, se vão identificar com alguns episódios. Porque além da realidade que muitos vivem, o autor entregou-se e abriu-se de coração exprimindo alguns de seus sentimentos mais profundos.

De alguma forma misteriosa “os bastidores da emoção” causam-nos arrependimento e culpa por algumas decisões tomadas no passado, o livro nos faz ver que de nada adianta reprimirmos nossos sentimentos por alguém.

O livro foi bem elaborado, os títulos foram escolhidos mediante cada período da vida do autor, ou não.

Este livro faz-nos mergulhar numa aventura de coragem e dedicação. Coragem para sentir e saber expressar nossos sentimentos e dedicação para alimentá-los, nutri-los e viver deles.

Acredito que o livro foi um desafio para o autor, não é fácil falar de sentimentos numa época onde o materialismo domina, não é fácil falar de sentimentos numa época onde o “aparentar ser” tem mais impacto que o “ser”. Acredito que após a leitura, haverá um grande impulso motivador para os leitores que receavam falar e/ou demonstrar os seus sentimentos.

Portanto, este é um livro de desabafos e sentimentos reprimidos. Todas as palavras não ditas o autor expressou-as aqui, desde superficialidades e profundidades.

O autor colocou todo o seu coração nestes textos, pensou não só em si mas também em ti, pensou em todos

aqueles que não conseguem se expressar, aqueles que engoliram as suas emoções e se tornaram “anoréxicos, porque passaram a vida comendo preocupações.”

Pensou naqueles que tiveram um **passado** triste, complexo e conflituoso e que hoje acreditam que se tivessem o conhecimento que têm hoje sobre relacionamentos, conseguiriam curar o coração de todos aqueles que magoaram.

Pensou naqueles que hoje vivem um **presente** de superação, o qual deixaram de lado a filosofia de dizer as pessoas “está tudo bem” mesmo quando não estava, e que, hoje conseguem se expressar de uma forma mais aberta e transparente.

Pensou naqueles que buscam um **futuro** melhor. Um mundo onde haja comunicação, feita mediante a compreensão do mundo em que os outros vivem antes mesmo de mostrarmos o nosso.

Em síntese, o autor entrou no seu próprio
inconsciente e decidiu tornar público os bastidores do
seu coração.

É um livro singelo e objectivo com uma linguagem
fácil de se compreender. Não existe discriminação de
leitura no que toca o público alvo, pois qualquer um pode
lê-lo, onde quer que esteja e como quer que esteja.

“A vida humana é preciosa demais e única”.

Desejo, assim boa leitura.

Arnese Kandumbu

11/03/2023

Introdução

Não pretendo provar nada nem persuadir quem quer que seja. O convencimento depende do interesse pessoal e da vontade íntima de procurar a verdade contida nos fatos e não em slogans baratos e conceitos abstratos.

— Groucho Marx

Existe dentro de mim uma onda de sentimentos não manifestados, dormi triste algumas vezes porque fui machucado. Fui machucado por alguns dos meus amigos, familiares e amores do passado, alguns laços se quebraram e já não confio em tantas pessoas.

Tenho alguns desejos insatisfeitos. Quero pessoas que eu já não posso mais querer, a cada dia, intensificam-se mais as minhas vontades. Quero muita coisa que sei que não posso ter e fica difícil quando alguém vem me dizer que estou melhor assim. Tenho muitos sonhos, e a cada dia que passa, alguns deles se tornam mais difíceis

de serem alcançados. Tenho medo que se transformem em fantasias.

A par do meu querer, tenho alguns arrependimentos, magoei pessoas que foram incríveis para mim e isso me tem corroído por dentro. Gostaria de voltar no tempo e fazer tudo diferente, mas já não é mais permitido fazer isso.

Percebi que sou bom com as palavras apenas quando as direciono aos outros, porque quando devo direcionar elas à mim, nunca tenho os conselhos certos. Dificilmente vejo os caminhos certos, tudo fica confuso e choro no final.

Eu fugia das minhas obrigações emocionais, ia a festas, saía para me distrair com amigos, postava besteiras nas redes sociais mas era na madrugada que aquela dor voltava a assombrar-me, a dor de ter sido magoado e de magoar, e aí eu percebia que estava sozinho sem um ombro para me apoiar.

Eu amei pessoas no passado.

Era sufocado pelo meu querer. As minhas vontades estavam em alta.

Eu magoei pessoas no passado, fui menos em momentos que eu deveria ter sido mais. O tempo não retrocede e, se fazes parte do conjunto que eu feri, saiba que não precisas me perdoar.

Com algumas pessoas, eu já não falo. Eu afastei-me e eles afastaram-se também. Faz parte da vida, não era para ser para sempre, mas vão restar sempre lembranças.

Eu vivo um presente com mais expressões e, hoje manifesto abertamente os meus sentimentos. Já não guardo as minhas emoções, localizei as minhas prisões emocionais para ver se consigo curar as minhas feridas emocionais, tudo para que, pessoas que eu amei deixem de perguntar para onde foram parar os meus sentimentos por elas apenas porque, hoje, ajo de um jeito diferente. Conveci-me que não adianta insistir tanto em algo, pois, o que pertence à mim, eventualmente, irá me encontrar.

PASSADO



Querer

Querias ser sério, mas querias brincar também.
Querias ser amoroso, mas não querias ser amoroso
demais. Querias te entregar, mas também estavas
inseguro. Querias ser amigo, mas também querias ser
namorado.

- R

Coloquei-me no lugar dela e senti que ela não estava confortável com o quê eu queria, ela não estava confortável com o que eu dizia, ela não estava confortável com o que eu fazia.

Ela pedia que eu fosse verdadeiro, mas ser só isso não bastava, ela queria que antes eu medisse as minhas palavras e levasse em consideração o mundo em que ela vivia e o que ela sentia quando me ouvia.

Eu queria lhe dar um filho, mas para ela era cedo demais, ela queria viajar o mundo;

Eu queria gritar para o mundo que eu a amava,
mas ela pedia que eu esperasse um pouco mais;

Eu queria fazer os deveres como marido, mas ela
dizia que eu estava apressado demais e que não podíamos
apressar o futuro;

Eu queria um jantar a luz de velas, mas ela só
queria estar na balada a dançar;

Eu queria ler para ela, mas ela só queria me ouvir
cantar;

Eu queria mostrar-lhe as estrelas, mas ela só queria
ver o mar.

Eu queria ela presa a mim, mas ela queria voar.

Por conta dessas diferenças terminámos,
gostávamos muito um do outro mas, infelizmente não
combinávamos.

Tentamos fazer dar certo, mas os ventos da vida já
não sopravam mais na nossa direção.

Fora as divergências citadas, também tivemos momentos bons. Corríamos na chuva e nos abraçávamos no inverno, dormíamos pelados e conversávamos o tempo inteiro.

Memórias não se apagam, as lembranças continuam na minha mente.

Não tem como eu me esquecer de alguém que me colocou na lua.

O nosso sexo era tão gostoso, eu ainda imagino ela nua, e continuo lembrando da primeira vez que nos beijamos na rua.

Eu ainda lembro de muita coisa, ta difícil esquecer.

Escrevi o seu nome nas entrelinhas, será necessário atenção a mais para alguém conseguir perceber.

Quero-te de volta, quero um amor para amar.

Mas, sei que já não posso querer tanto, pois tu já não irás voltar. Tudo porque **Eu fui menos em momentos que deveria ter sido mais.**



Eu fui menos em momentos que deveria ter sido mais

Para as coisas materiais eu precisava ter.
Esqueci-me de que com os sentimentos é tudo muito
diferente, antes eu precisava ser.

Eu já fui menos em alguns momentos em que deveria ter sido mais, confesso.

Houve momentos em que eu dei-te um culé* quando eu deveria ter dado um beijo.

Houve momentos em eu dei-te as mãos quando eu deveria ter dado um abraço.

Eu já olhei para algumas situações em que eu deveria ter agido de forma diferente e não agi, nos momentos eu critiquei eu deveria ter elogiado.

Eu sei que deixei algumas coisas passarem e passaram, deixei os meus sentimentos por ti soltos e eles fugiram;

Eu fui menos no passado, hoje eu percebo que eu deveria ter sido mais.

Algumas mensagens feias eu não deveria ter mandado mas, eu mandei.

Eu devia servir de consolo para ti, minha missão deveria ser fazer você sorrir, mas fiz tudo diferente, eu fiz surgir dentro de ti emoções negativas.

E, para que isso não continuasse, tu preferiste o fim.

Eu deveria me mudar para te vestir.

Eu deveria ter sido mais útil para ti.

Hoje percebo que em alguns momentos eu precisava chorar para te ver sorrir.

Eu fui pouco para ti.

Sempre que eu dizia que te amava, tu não podias sentir.

Podia pedir que voltasses mas, estaria a me mentir

Eu arroguei a culpa toda para ti, e mesmo eu sendo o culpado, tu te culpaste ainda assim.

Hoje eu me sinto mal por isso mas, enfim. Hoje eu percebo que eu errei em me cobrir de razão.

Porque mesmo depois de eu ter errado tu ligaste para mim naquela Sexta-feira chuvosa, e eu não atendi.

Mesmo depois de eu ter errado, tu mandaste uma mensagem, e eu não respondi.

Me procuraste em minha casa para dizer que “sentias muito” e que ainda me amavas mas, eu não dei a mínima para ti.

Tu esperavas que eu voltasse lá para casa e que dissesse que eu estava arrependido pelas decisões erradas que tomei, que eu dissesse que ainda te amava e procurasse saber se podíamos voltar, mas eu não voltei.

Tu esperavas que eu colocasse o meu orgulho de lado e agisses em função do amor que supostamente havia dentro de mim.

Esperavas que depois daquela última mensagem sobre o término eu insistisse mais um pouco, mas eu não insisti.

Continuei a atribuir a culpa toda à ti, eu errei contigo, **não precisas me perdoar.**



Não precisas me perdoar

Quando o amor me visitar de novo, eu vou me entregar
ao sentimento.

Não precisas me perdoar pelas escolhas erradas
que eu fiz, eu estava são quando as escolhi.

Não precisas me perdoar pelas chamadas perdidas,
pelas mensagens não respondidas, ou pelas ausências.

Admito ter errado, o meu coração não consegue
mais fingir.

Não liguei quando eu devia por orgulho, sempre
achei que ligarias tu.

Não mandei mensagem quando eu podia por raiva,
sempre achei que a tua compaixão te traria novamente até
mim.

Foste embora por culpa dos erros que eu vinha
cometendo. Até hoje isso me chateia, eu nunca quis que
tu fosses.

Nestas palavras pareço novamente um egoísta, sinto muito.

Sei que passaste por situações emocionais difíceis no meio de toda nossa história e que eu deveria respeitar um pouco mais a tua posição.

Sei que não me amas mais porque te abandonei na tua pior fase, sinto muito.

Só quero que saibas - ainda és importante para mim, permanecerás para sempre no meu coração.

Hoje eu olho para trás e percebo que perdi coisas importantes enquanto corria atrás de mais emoções.

Fico triste ao perceber que já não há como apagar algumas desilusões.

Decidi mudar a minha conduta daqui para frente, para futuramente não voltar a perder mais pessoas que eu amo. Decidi que de agora em diante, sempre que o amor surgir, entrarei nele e procurarei descobrir o que ele é. Vou acreditar apenas no meu entendimento sobre ele, não deixarei que ninguém me mostre a forma certa de expressá-lo.

Descobri que o amor não supera tudo e que algumas vezes eu mesmo precisarei ajudá-lo a superar.

De tudo que eu fiz você passar, ficou evidente que a relação **não era para ser para sempre.**



Não era para ser para sempre

“Só porque dois lábios se uniram não significa
que foram feitos uma para o outro.”

- Anónimo.

As minhas ações eram contrárias as tuas.

As minhas palavras eram chocantes para os teus
ouvidos.

As tuas palavras eram frustrantes para os meus
ouvidos.

As suposições que criavas sobre o que eu não dizia
nunca estavam corretas. Quase nada ia bem.

Discutíamos e a conclusão era sempre a mesma -
tu achando tudo bem e me dando mais tempo, o que
acabava fazendo com que eu me sentisse confortável com
a situação.

E claro, não seria para sempre, eu sabia que chegaria o dia em que ficarias aborrecida por eu sempre agir como um fora da lei emocional.

Eu já não queria isso, porque também não me fazia bem.

Isso era errado e eu dei conta disso na última vez que falamos, eu também vi indícios de que querias ir embora, sair de tudo isso, vi postes teus dizendo **“tu estás sendo superado”** fiquei triste por ler mas, percebi que era o resultado dos erros que eu cometia.

Por isso decidi não mais comentar sobre as conclusões que tiravas porque não daria em nada.

Porque se continuássemos nesse corre de faz e não faz tu sairias mais magoada ainda e eu continuaria me atenuando dizendo: “posso errar mais um pouco, ela vai atenuar”.

Eu nunca teria um senso de urgência e ia continuar a errar, porque estarias sempre aí. Eu cansei de me defender com palavras.

Gostarias de sair? Tudo bem;

Não te fazia bem? Tudo bem;
Foi uma decisão justa.

Se doeu? Sim, doeu, mas me acalmei e estou tentando viver com isso.

Não era para ser para sempre tu sabias. Tinha muita gente envolvida, comentários e sussurros, estavas farta disso mas, comprometida em esperar mais um mês para ver se tudo ia mudar um pouco e nada mudava.

Todos dias eu me pergunto: e se nada de errado tivesse acontecido, onde estaríamos agora?

Talvez um dia tu consigas ultrapassar todo esse sofrimento que estás a passar, se não conseguires, chore um pouco. Depois continue lutando. A vida é assim mesmo.

Mas, uma coisa é certa, nunca mais serás a mesma pessoa depois de eu ter despertado em ti a vontade de ser maior, ao te apresentar uma visão do mundo diferente daquela que tu estavas acostumada. Talvez eu ligue ou mande uma mensagem sempre que eu sentir saudades. Enquanto isso, vou me refugiar nas **lembranças**.



Lembranças

Você não precisa permanecer no passado para entender
que é capaz de guardar uma lembrança.
Pode seguir.

- Giovanna Freire.

Depois de muitos anos separados, percebi que o tempo nem sempre resolve tudo, olho para trás e vejo que o que eu queria deixar ainda está lá: dores de cabeça, saudades, ego ferido, amores não correspondidos e corações partidos.

Olho para as coisas que eu não fiz, para os abraços que eu não dei, para as palavras que eu não disse para ti e me arrependo por isso.

Olho para as coisas que eu tanto quis que acontecessem mas, não aconteceram porque não dependiam só de mim. Olho para algumas fotos suas, ainda visito o teu perfil e olho para alguns *stories* seus.

Olho para um passado recente, triste e conflituoso e me dói saber que não houve chance nenhuma para as coisas terem sido diferentes, ou houve, e só eu não via.

Lembro-me dos últimos momentos que tivemos, das últimas palavras que trocámos e dos últimos olhares concentrados.

Lembro-me do teu cheiro encantador, do teu andamento excêntrico e do teu ego elevado.

Lembro-me da tua arrogância sutil, da tua inteligência admirável, da tua compreensão apreciável, das tuas vontades e manias, do teu sorriso e muito mais.

Lembro-me de quando eu não podia lembrar de nada disso pois eu não te conhecia.

Lembro-me das vezes que eu dormia a vontade sem pensar demais em alguém, sem perspectivar futuros ou desejos noturnos, sem morder os lençóis sabendo que não estavas e que não estarás.

Lembro-me daquela madrugada em plena segunda-feira, em que os nossos laços se uniram e supostamente viveríamos o feliz para sempre.

Lembro-me do nosso primeiro beijo, foi lindo.

Lembro-me do dia em que vimos um filme no meio do parque com toda gente olhando;

Eu lembro de quando discutíamos e depois disso sorriamos.

Tenho me perguntado todos os dias: o que faço para esquecer de tudo isso que eu ainda continuo lembrando?

Dizem que as lembranças confirmam a nossa existência mas, eu estou farto de existir, daqui para frente eu vou viver.

Sei que jamais voltaremos a ser amigos e que não voltaremos a nos ver, sei que devia ter medido algumas palavras, peço desculpas, Sónia, por magoar você.

PRESENTE



Expressão

Quando fizerem uma pergunta e tu souberes a resposta,
não tenha vergonha ou receio de responder.

É o mesmo com o amor, quando amares alguém não
tenha receio de lhe dizer.

Sentimentos, frustrações e descontentamentos, são
para serem demonstrados.

Sentimentos são flores crescendo dentro de ti, são
o aroma gostoso de uma flor, o brilho deles precisam ser
apreciados pelos outros, ou pelo menos para quem eles
são direcionados.

Frustrações são emoções que traduzem o nosso
mal estar quando alguma expectativa não é alcançada.

Descontentamentos são emoções que traduzem
uma confiança quebrada.

Todas elas devem ser manifestadas.

A pessoa que gostamos precisa saber que
gostamos dela, talvez isso acelere a paixão dele (a) por
nós.

A sociedade precisa saber que quando depositamos fé, tempo e dinheiro num projecto e o mesmo não se concretiza nós nos frustramos, porque teremos que recomeçar tudo, embora já com alguma experiência.

Quando alguém quebra a nossa confiança, ele precisa saber que quebrou, pois, só assim ela terá margem de atuação connosco dali para frente.

Guardar emoções é prejudicial, isso cria raízes e gera problemas psicológicos, pois passamos a pensar muito em torno desses problemas e preocupações.

Portanto, para que um dia não venhas te arrepender de não os teres expressado mais cedo, comece agora.

Não espere que chegue o dia certo, fale agora o que te aflige. Chore na frente das pessoas se for necessário, não finja. Não se oprima, você é humano (a) por um motivo, se não, também serias um Deus.

E quanto ao Deus cristão, pode se dar o caso que onde quer que ele esteja também está chorando, pois não é isso que ele esperava da sua criação.

Por isso, devemos aprender com ele. Quando satanás o desobedeceu ele o jogou na terra, ele não o guardou no seu coração, expressou tudo.

Portanto, Não tente ser um Deus humano, a estabilidade espiritual que tanto buscas pode estar nas palavras que não dizes, então diga. Pode estar nos sentimentos que não demonstras, então demonstre. Ou até mesmo nas lágrimas que não deixaste escorrer, então, chore.

A felicidade que tanto buscas pode estar nos momentos que te recusas em viver por considerares que tens que dar conta de tudo.

A felicidade que tanto buscas pode estar nas situações que não te permites ser sensível por querer parecer forte para os outros.

Se tem pessoas a mais ao teu redor, apenas faça a sua parte e espere que eles façam a deles também.

Peça ajuda quando necessário, grite alto quando bater aquela vontade, ofenda quando sentir que isso vai te acalmar não reprima nada, para que não venham se manifestar de formas mais drásticas e feias no futuro.

Viver é difícil, sim. Afirmamos isso de alto e bom tom, mas não conseguimos admitir que muitas vezes nós somos os criadores dessa dificuldade.

Tudo gira em torno da ideia de escolha, por isso se você escolheu ser forte para as pessoas por achar que sensibilidade é fraqueza, não reclames que a vida é difícil.

Ninguém é vidente, as pessoas conhecem a sua reputação e não quem tu és internamente não as culpe por não mostrarem sentir as tuas dores, porque você nunca as habituou com isso.

Se tiveres uma boa voz e nunca cantares para ninguém, as pessoas nunca reconhecerão o teu talento, então cante.

Se tiveres uma vontade não satisfeita e existe alguém que pode satisfazer, diga a essa pessoa. Não deixe as coisas importantes para o final, faça tudo agora. Para

que mais tarde não te arrependas das palavras que não dissestes.

Falando nisso, tenho recebido reclamações de pessoas que dizem que sou insensível porque eu quase não falo dos meus **sentimentos**.



Sentimentos

“Se o seu sentimento for verdadeiro, você também precisa ser”.

- Aretha Guedes

Todos dias eu acordava no meio da noite para escrever. Nada de concreto, simplesmente pegava no telefone abria o bloco de notas e escrevia, tal como estou fazendo agora.

Havia sentimentos dentro de mim que eu não conseguia expressar, nem escrevendo. Alguma coisa me impedia.

Hoje eu aprendi que “tudo aquilo que não pode ser escrito pode ser dito” e vice e versa. Hoje com mais naturalidade eu converso com pessoas sobre os meus sentimentos, se irão rir de mim, estigar ou criticar, eu não

ligo. O importante é me livrar das mágoas que alguns deles me causam.

Por conta da expressão, hoje eu valorizo mais cada amizade que eu tenho. Hoje eu valorizo mais cada beijo que eu recebo.

Cada palavra ou conversa na madrugada.

Cada lágrima derramada, falsa ou verdadeira, eu valorizo.

Esse sou eu hoje, um homem novo e diferente.

Já não me permito estragar uma amizade quando sinto que ela é realmente benéfica para mim, não importa a circunstância que nos afastou.

Hoje eu me expesso mais, pois dói-me ser falso com as pessoas. Sou verdadeiro para evitar que sejam falsos comigo.

Hoje eu consigo apreciar cada traço falso, é uma das vantagens de ler muitos livros, você aprende a lidar com às pessoas, a observar padrões, a descobrir mentiras e a mentir.

Hoje eu consigo falar livremente sobre tudo aquilo que eu sinto, porque descobri que ser autêntico é não mentir para nós mesmos.

Hoje eu consigo reconhecer que errei com alguém no passado e que estou arrependido por isso. Porém, as coisas já estão feitas e que preciso fazer diferente de agora em diante.

Hoje, depois de 4 anos consigo dizer livremente que me apaixonei novamente e que estou feliz com isso. Que não sei se vai durar para sempre, mas, comprometido em fazer durar.

Algumas vezes sinto medo, confesso.

Alguns dias acordo tenso. Não sei como tratar o meu novo amor, sinto que eu sou muito assanhado para ela, tenho medo de apenas isso a magoar. Mas, depois percebo que talvez seja essa assanhadice que à trouxe até mim e que não é algo com que eu deva me preocupar.

Me desfiz de amores oscilantes, me sinto melhor agora.

Estar em paz é um alívio e todo mundo devia experimentar isso.

O que tenho visto hoje em dia é que, muitos estão em novos relacionamentos tentando fugir das suas **prisões emocionais**.



Prisões Emocionais

Cogita-se que cada um de nós está preso em algum lugar, época ou circunstância. Eu estou preso em alguma pessoa.

Para quem leu o livro “ O DIABO” de Liev Tolstoi, saiba que eu me considerava nos mesmos limites que *Evguêni* estava quando conheceu sua amada Estepanida. Não conseguia esquecer a Sónia mesmo estando como a Penelope, tudo por conta das ondas emocionais que eu senti por ela. Tal como *Evguêni* não conseguia esquecer a sua amada Estepanida mesmo estando casado com a Lisa.

Claro que existem pessoas que entram em nossas vidas e permanecem lá até o resto dos nossos dias, elas semeiam em nos nossos corações sementes fortes de se arrancar e foi isso que a Sónia fez comigo, ela entrou na minha vida e continua aqui, não vou mentir.

Evguêni amava tanto a sua amada que a matou por conta do fogo emocional que ela o fazia sentir. Mas, nem com isso *Evgêni* conseguiu alcançar a sua paz emocional na prisão.

Percebam: não se matam sentimentos, eles simplesmente desaparecem. Existem circunstâncias em que temos que desaparecer para o problema desaparecer.

Não prenda os sentimentos, porque eles um dia vão fugir das prisões em que lhes colocares. Deixe eles soltos, livres e a seu belo prazer.

Nunca se sabe ao certo a duração dos nossos sentimentos por alguém. Mas, uma coisa é certa, um dia eles vão embora.

Deixe de guardar os teus sentimentos, diga livremente o que sentes. A natureza dos sentimentos não é agir por conta própria. Não Espere que tudo se resolva com tempo, aja. Só assim se curam as **feridas emocionais**.



Feridas Emocionais

Há momentos na vida em que para você crescer e se tornar uma pessoa forte precisará voltar ao que te feriu.

Muitas das vezes condenamos algumas pessoas quando não acatam os conselhos que damos elas por achar que as decisões que tomamos por elas são as mais acertadas para elas. Nos esquecemos que não vivemos todos as mesmas experiências, não lemos todos os mesmos livros e que não olhamos a realidade no mesmo espectro. Os nossos demônios são diferentes.

Para algumas pessoas se curarem, precisam voltar ao que as machucou, isso não é errado. Isso permite que a pessoa coloque a prova a sua suposta superação, pois só assim saberá se o que sente ainda é verdadeiro ou são só sentimentos não manifestados porque estavam sendo reprimidos.

Se for a segunda opção, ótimo, as lembranças do passado não voltarão a assombra-ló (a). Mas, se for a

primeira opção, a pessoa precisará saber que: estando ou não com a pessoa que ela ama, alguns amores são para sempre e precisará aprender a lidar com isso.

Percebam: sempre que a garrafa do amor se quebra, espalham-se os cacos. Amores vão e voltam, cada caco é um caso.

Eu acreditei que que iria tão distante e que conseguiria escapar das minhas prisões emocionais e escapei. Um dia será a tua vez.

Quando os sentimentos por uma pessoa desaparecem as pessoas questionam, uma vez que era tão forte que parecia não ter fim. Nesse contexto, alguém uma vez me perguntou o que fiz com as minhas emoções e **onde foram parar os meus sentimentos.**



Onde foram parar os meus sentimentos?

Eu tenho sentimentos, bons e máus, como todo mundo.

Agora mais tranquilamente eu vou explicar o que eu fiz com eles:

Eu sentia o meu coração pesado demais, por conta disso escrevi alguns sentimentos no meu bloco de notas, converti eles em citações.

Outros não prestavam mais, apodreceram. Joguei eles no lixo, o que me faz lembrar de algumas pessoas quando vejo o caminhão de lixo passar.

Precisei guardar alguns por serem especiais demais, talvez um dia sejam desenterrados.

A vida não está fácil para todos, por isso decidi vender outros escrevendo um livro sobre o amor, é que eu estou precisando de algum dinheiro.

Alguns não existiam, eu forjei. Criei situações para que eles surgissem e eles surgiram. É que eu precisava de inspiração para as minhas futuras aventuras literárias.

Quanto aos sentimentos mais antigos, coloquei-os no museu. Para que fossem apreciados pelos turistas do amor, já estavam um pouquinho velhos.

Ainda existem alguns escondidos, esses sim são preciosos, luto para que não sejam descobertos.

Todos nós perdemos algo. Mas, de uma coisa eu tenho certeza, **o que pertence a mim, eventualmente irá me encontrar.**



O que pertence a mim, eventualmente irá me encontrar

O grande amor que eu perdi, eventualmente irá voltar. Os lábios se reencontrar e os corações se reconectar.

Não importa quanto tempo passe, um dia nos encontraremos novamente, desse lado ou do outro.

O que pertence a mim pode estar do outro lado do mundo, ou na parte de trás da minha casa, eu não sei.

O que pertence a mim pode estar no próximo *shopping* onde eu entrar ou na próxima esquina que eu virar.

O que pertence a mim pode ser qualquer pessoa, de qualquer nacionalidade ou etnia.

Podes ser tu, vestida de branco a subir o altar com uma outra pessoa nesse momento.

Pode ser você que está se rebolando nos lençóis agora com quem tu achas que realmente pertence a ti.

O que pertence a mim pode ser tu que estas rodando a sua página inicial do facebook, instagram ou Tik tok, e não tarda irás clicar em alguma publicação ou foto minha.

O que pertence a mim pode ainda nem ter nascido, pode estar na cama de um hospital ou em alguma prisão noutra país.

O que pertence a mim pode ter um tom de pele mais claro ou mais escuro.

O que pertence a mim, eventualmente irá me encontrar, pode estar em algum sonho que não consigo me lembrar.

O importante é que, eventualmente irá me encontrar ou reencontrar, tudo aquilo que pertence a mim.

EXTRA



Pai

Tá tudo indo lindamente mas, eu não estou bem.

A tua ausência me desconforta.

Fico a rir durante o dia mas, na madrugada eu choro.

O mundo exige que fazer escolhas, algumas decisões duras precisam ser tomadas. Só que existe hoje dentro de mim situações conflitantes que me impedem de discernir sobre qual é o melhor caminho a seguir.

Queria tanto que estivesses aqui.

Eu digo sempre para as pessoas que estou bem mas, eu não estou.

Digo que estou bem para elas não acharem que eu continuo triste com a tua ausência, afinal já faz muito tempo desde que foste.

Pai, desde que foste, eu continuo triste e magoado. Tenho o coração despedaçado e me alejei entre esses cacos.

Eu choro sempre durante o dia, e no inverno, me conforto nas memórias dos teus abraços.

Converto eles em casacos.

Eu não lembro muito dos nossos dias juntos mas de uma coisa eu tenho a certeza: Se estivesses aqui hoje eu não seria um fracassado.

Hoje eu ajo com cautela, para não deixar ninguém desconfiado. Tenho medo de ser descoberto e de ficar envergonhado.

Até hoje não consigo perceber, porque fomos separados.

Eu me recuso em aceitar isso.

Me tornei um escritor, acho que ias adorar ler o meu livro.

Acho que ficarias orgulhoso pois sei que tu também adoravas escrever.

Sei que tinhas um diário, me senti orgulhoso ao ler.

Algumas pessoas me chamam de complicado, é que as vezes nem eu mesmo consigo me entender.

Mas, sei que se estivesses aqui hoje tu conseguirias me explicar caso pudesses me perceber.

Parte II

Muitas coisas aconteceram nesses últimos anos e há coisas que eu já não posso mais esconder, pois têm me sufocado.

Antes de mais, como estás? Bem, eu suponho.

Reagiste com furor diante de algumas ações minhas, mas nunca vieste ter comigo e perguntar porque de eu ter feito o que fiz. Faltou mais comunicação para com os teus filhos.

Instrução e direção nos faltou vindo de ti. Mas, nunca negamos que por ti fomos educados.

Agiste várias vezes a margem dos sentimentos que dizias sentir por nós. Faltou mais companheirismo para com os teus filhos.

Faltou mais incentivo aos teus filhos. Vimos o orgulho dos nossos feitos nos teus olhos, mas nunca fomos aplaudidos por ti.

Rimos em família várias vezes, mas faltou mais flexibilidade. Quando era para conversarmos, tu só falavas para nós, quase nunca conversamos, foram só ralhetes para nós.

Atitudes confortantes da tua parte foram poucas. Duvidavas do nosso amor por ti, mas também tiveste atitudes questionáveis.

Gostavas de estar connosco, tu dizias. Mas limitavas algumas das nossas ações, fruto disso, hoje alguns vivem acanhados.

Orgulhoso todos nós estamos pelo que tu te tornaste, querendo ou não, tu já te eternizaste em nossos corações.

Serás sempre um PAI com letras maiúsculas pelos grandes feitos que fizeste em nossas vidas.

Obrigado.

Amo-te.

Sobre o Autor



Áureo Piedade Ndinouyamba Fragoso, filho de Isaias Hatuya e de Piedade Venokahalu. Nasceu no dia 21 de Novembro do ano 2000, na Cidade de Ondjiva, província do Cunene, em Angola.

Residente em Luanda, Bairro Calemba2. Ensino médio concluído no curso de Ciências Económicas e Jurídicas, na escola 14 de Abril, Centralidade do Kilamba.

Estudante de Relações internacionais (4ºano), no
Polo Universitario de Relações
Internacionais - Universidade Luanda.

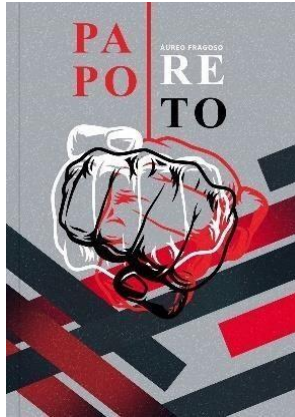
Motivado por debates sociais, cultivou o hábito
pela leitura ao longo do seu ensino médio e hoje
interessase pela mudança da mentalidade de outras
pessoas.

Tem publicado reflexões sobre variadissimos
assuntos na sua pagina do Facebook: ***Reflexão nos
Bastidores*** , o link:

[https://www.facebook.com/profile.php?id=10006356087
6879&mibextid=LQQJ4d](https://www.facebook.com/profile.php?id=100063560876879&mibextid=LQQJ4d).

E-mail: aureo2kfragoso@gmail.com.

Outras Obras Do Autor



PAPO RETO – Questionando a Doutrinação

SINOPSE

"Papo reto – Questionando a Doutrinação", é um livro sobre realismo literário e auto motivação, onde o autor, Áureo Fragoso, focando-se no quotidiano da sociedade juvenil, aborda temas como: sexo, amor, dinheiro e poder, de uma maneira realista e pragmática, palpável para literatura lusófona.

Elaborado através de pesquisas, debates, leituras e pensamentos profundos do autor, o livro tem como objectivo levar as pessoas aos bastidores da realidade, fazendo referência a dimensão religiosa, entrevistando Deus; a dimensão política, elaborando o último discurso do Presidente; e a dimensão digital, mostrando como as redes sociais nos destroem.

O autor não traz temas desconhecidos aos vossos olhos e ouvidos. Tudo que ele aborda no livro, vocês já conhecem, mas a questão é: como conhecem?

Disponível em formato físico e em formato digital no site esobreler.ao.

Link: <https://www.esobreler.ao/obra/sobre/244>.
ou encomende em formato físico pelos seguintes números de telefone: 926-121.094.