

FABÍOLA SIMÕES

DEIXEI MEU  
CORACÃO  
EM MODO  
AVIÃO



EM UM RELACIONAMENTO SÉRIO COM A PAZ.

& ESCOLHER TORNAR A VIDA ALGO BOM.

FABÍOLA SIMÕES

DEIXEI MEU  
CORAÇÃO  
EM MODO  
AVIÃO

**COPYRIGHT © FARO EDITORIAL, 2020**

Todos os direitos reservados.  
Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito do editor.

Diretor editorial **PEDRO ALMEIDA**

Coordenação editorial **CARLA SACRATO**

Preparação **TUCA FARIA**

Revisão **VALQUÍRIA DELLA POZZA**

Capa, projeto e diagramação **OSMANE GARCIA FILHO**

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

---

Simões, Fabíola

Deixei meu coração em modo avião / Fabíola Simões.  
— São Paulo : Faro Editorial, 2020.  
272 p.

ISBN 978-85-9581-101-0

1. Crônicas brasileiras I. Título

19-2616

CDD B869.8

Índice para catálogo sistemático:

1. Crônicas brasileiras B869.8



1ª edição brasileira: 2020  
Direitos de edição em língua portuguesa, para o Brasil,  
adquiridos por FARO EDITORIAL

Avenida Andrômeda, 885 - Sala 310  
Alphaville – Barueri – SP – Brasil  
CEP: 06473-000 – Tel.: +55 11 4208-0868  
[www.faroeditorial.com.br](http://www.faroeditorial.com.br)

# DESLIGANDO O WI-FI

EM UM RELACIONAMENTO  
SÉRIO COM A MINHA PAZ

## Deixei meu coração em modo avião

**D**eixei meu coração em modo avião. Hoje não quero criar expectativas, controlar o que não posso, me culpar por aquilo que não depende só de mim.

Desisto de procurar sinais nas entrelinhas, esperar reciprocidade, exigir respostas. Quero a paz de não saber tudo, a tranquilidade de não controlar quase nada, a bonança de não sofrer por antecipação, a calma de não esperar nada de ninguém além de mim mesma.

Deixei meu coração em modo avião. Vou parar de cutucar minhas feridas, jogar fora os excessos de minhas gavetas, ocupar os lugares que guardei para quem não quis seguir viagem a meu lado. Tomarei chá de amnésia e sumiço, ensaboarei a alma com perfume de oceano e deixarei a água levar o que entristece e empobrece.

Vou tirar meus sapatos, deixar morrer algumas saudades, ficar confortável na minha solidão. Abandonarei meus julgamentos e deduções, fugirei das comparações, descomplicarei minha tristeza e firmarei pactos com a leveza. Vou exigir senha da melancolia e fugir da fila da nostalgia. Vou assumir um compromisso com a serenidade e aquietar o som da goteira da imaturidade.

Deixei meu coração em modo avião. Hoje quero me despedir das dores que de tão presentes viraram amigas, das mágoas que perderam o prazo de validade, dos pesos desnecessários que atrasaram minha marcha. Quero me vestir de perdão, absolver as causas dos meus tropeços, arejar meus ressentimentos, libertar minha culpa.

Quero tecer momentos de simplicidade, bordar autogentilezas, pescar coragens; ter a ousadia de me ouvir com zelo, ser generosa com meus anseios e cuidadosa com meus receios; ser surpreendida em momentos de pouca expectativa, e ser pega de surpresa pelo riso farto que estava guardado na minha barriga.

Quero borboletas no estômago, vagalumes no olhar e joaninhas embaraçando meu caminhar. Quero ser jardineira de harmonias e semear poesia de Manoel de Barros sob a luz do sol do meio-dia. Beber doçuras do silêncio, fotografar melodias da tranquilidade e construir abrigos de simplicidade.

Deixei meu coração em modo avião e descobri que prezo mais um teto feito de estrelas que um céu cheio de preocupações; uma companhia simples e verdadeira pra rachar uma pizza que um jantar sofisticado ao lado de gente ranzinza; um vestido de chita cheio de poesia que um longo Dior ofuscado de idolatria.

Ao manter por tanto tempo meu coração em modo avião, eu revi minhas prioridades. Já não funciono mais no compasso das esperas, mas aprendi a valorizar o que tem vocação de eternidade, o que apascenta minha alma e acalenta meu espírito. Tenho pressa de ser feliz e preguiça de sofrer por miudezas. Desejo bagagens leves, com rodinhas ultradeslizantes, e todos os dias escolho a mim mesma, sem máscaras, fingimentos, disfarces ou ilusões. Escolho a mim mesma com todas as dificuldades e imperfeições, com todas as certezas e divagações, com todas as coragens e aversões.

E então, recuperado o autorrespeito, tirei meu coração do modo avião. Hoje sei que não preciso me esconder para ser feliz, mas aprendi a reconhecer onde posso e devo me demorar. E resolvi me demorar no cheiro dos livros, na visão da roda-gigante iluminada que me lembra a própria vida, no som de uma conversa amiga, no gosto conhecido de uma receita antiga. Sem pressa, sem corridas, sem cobranças. Apenas pelo prazer de estar na vida que escolhi, uma vida vestida de sorrisos, buscadora de motivos que curem, deleitem e aquietem o coração.

## Depois de algum tempo, você só quer um relacionamento sério com a sua paz

**D**epois de algum tempo, você não faz mais questão de ter razão. Você já não quer mais convencer ninguém de nada, nem provar que seu ponto de vista ou suas escolhas são mais coerentes e sensatas. Depois de algum tempo você conquista uma grande certeza acerca de sua grandeza, e isso lhe dá paz, lhe dá segurança, lhe assegura que está no lugar certo, com pessoas especiais.

Depois de algum tempo, você aprende a se respeitar. A respeitar a imagem que vê refletida no espelho, a tolerar as imperfeições que começam a surgir, a transformar as singularidades de seu corpo em características charmosas. Você aprende a respeitar a necessidade de ficar sozinho, de não ser perfeito o tempo todo, de chutar o balde de vez em quando. Você descobre o que é da sua natureza, do seu feitio, do seu agrado. E consegue lidar bem com isso, sem a necessidade de se justificar por ser quem é.

Depois de algum tempo, você entende que precisa se agradar em primeiro lugar. Entende que só quem está bem consigo mesmo consegue dar o melhor de si, e por isso não se culpa quando impõe limites, quando não aceita aquele convite, quando diz “não” àquela solicitação.

E, então, você faz as malas com facilidade. Tem mais apego às vivências e memórias do que às roupas penduradas no armário, e entende que a felicidade não se planeja, vive. Você aprendeu que pode chover na praia ou fazer dias de calor intenso no inverno, e por isso

aceita a mudança de planos com jogo de cintura e bom humor, do mesmo modo que já não sofre mais quando algo não sai conforme o combinado. Sabe que a vida é feita de banhos de chuva e imprevistos, e que é sinal de sabedoria tolerar o que não dá para transformar.

Chega o momento em que você descobre o seu valor, e se dá conta de que por trás da sua maluquice, esquisitice e contradição há alguém que já não pode mais autorizar ser classificado pela fachada. Alguém que amadureceu e fez pactos com o amor-próprio, com a superação dos traumas e decepções, com a cura das mágoas e aflições.

Depois de algum tempo, tudo o que você quer é um relacionamento sério com a sua paz. Você já não se esforça tanto por amizades sem reciprocidade, e não sofre em demasia por aqueles que não querem seguir a estrada ao seu lado. Não força chaves em fechaduras erradas nem tenta calçar sapatos que não lhe servem mais. Aprende a se preservar, a não abrir seu coração para qualquer um, a não dar ouvidos a julgamentos superficiais. Tem convicção de tudo aquilo de que é capaz, e, principalmente, põe ponto-final em tudo o que tira a sua serenidade.



## É um luxo desfrutar de nossa própria companhia em momentos de solidão por opção

**A**inda de férias e retornando de minha viagem a Buenos Aires, nesse dia me permiti acordar tarde. Tomei banho ouvindo Maria Gadú e em seguida saboreei meu café, com as persianas da sala fechadas e a tevê desligada. Não atendi o telefone, desliguei o wi-fi do celular e não insisti para que meu menininho saísse da frente do computador. Me servi de mais uma xícara de café, peguei o ótimo *Os novos moradores* e me entendi com Cosme e Vicenza, os personagens de Francisco Azevedo. Depois do almoço, maratona de *Grey's Anatomy* na Netflix e reflexão em frente ao computador para redigir este texto. Que dia feliz!

Há momentos em que a gente só consegue encontrar harmonia, equilíbrio e paz estando sozinho. Descobrindo que a ausência de barulho, agitação, burburinho e efervescência nos reconecta com o que existe de mais verdadeiro em nós. Autorizando que a vida também seja feita de quietude, mansidão, doçura e serenidade. Permitindo o encontro com as alegrias silenciosas, com o entusiasmo sereno, com a euforia delicada.

Foi no filme *Comer, rezar, amar* que ouvi a frase: “*Há momentos em que temos que procurar o tipo de cura e paz que só pode vir da solidão*”. Liz, a personagem, em sua jornada de autoconhecimento, deixa para trás sua casa, seu marido e uma carreira de sucesso para descobrir o que é importante para ela. Porém, não precisamos ir tão longe para nos reconectarmos com aquilo que nos é primordial.

É preciso ficarmos um pouco a sós se quisermos nos conhecer de verdade. Ousar desconectar o fio que nos liga ao mundo por alguns instantes para acessar nossa própria autenticidade. Optar pelo silêncio, pela simplicidade e pelo distanciamento. Aprender a ser ausência, a respeitar a necessidade de nos resguardar, de ser menos fachada e mais discrição.

Não defendo a solidão, pois sei quanto é duro viver sozinho, sem um par, longe da família e dos amigos. Já passei por isso, por noites frias em que uma mensagem visualizada e não respondida no celular doe; por instantes em que a melancolia produzida pelo cálice de vinho trouxe à tona velhos fantasmas; por momentos em que o acorde de uma antiga canção machucou.

Somente aqueles que cresceram e amadureceram sabem o gosto amargo da solidão doída do abandono e da rejeição. Mas também aprenderam a reconhecer e distinguir a outra solidão, aquela que traz conforto e paz. A solidão boa, que não proporciona dor nem pesar, mas nos reconcilia com a alma cansada e permite seu restabelecimento e cura.

É um luxo desfrutar de nossa própria companhia em momentos de solidão por opção. Conhecer o que nos faz bem, o que nos completa, o que nos basta. Encontrar respostas no silêncio ou recarregar as energias num banho morno, numa xícara de chá, numa leitura agradável, num filme cheio de significado. Às vezes as respostas que buscamos estão a nossa espera, mas, ocupados que estamos com o frenesi do mundo, não lhes damos chance de virem à tona.

Como peregrinos que optam por fazer suas rotas de fé e autocohecimento sozinhos (em trajetos como o Caminho de Santiago), percebemos que a solidão escolhida é muito mais que uma necessidade de não estar rodeado de gente. É a descoberta madura de que somos seres caminhantes, e alguns percursos são só nossos, de mais ninguém. Adiar essa possibilidade nos afasta do crescimento e da cura, e não nos ensina a resistir nas horas mais silenciosas e desertas.

É preciso gostar de ficar um pouco sozinhos se quisermos ser boas companhias. Experimentar ir ao cinema desacompanhados, sentar num café apenas com um bom livro, fazer uma refeição completa ouvindo os próprios pensamentos. Ganha-se intimidade com os

próprios gestos, camaradagem com as próprias vontades, familiaridade com a própria individualidade.

A gente aprende a se enfrentar ficando sozinho. Aprende a vencer o medo de ser olhado com desconfiança (“Sozinha num cinema? Ela não tem ninguém?”), aprende a vencer os próprios preconceitos e a distinguir solitude de solidão.

Introspectiva que sou, sempre apreciei meus momentos a sós. É claro que agora, com marido e um filho que não quero ver longe de mim, isso fica mais difícil. Mas é nas brechas da rotina que exercito minha individualidade e identidade, e descubro que a felicidade não precisa ser sempre povoada, e sim também tecida de espiritualidade, inspiração, calma e reflexão...

**ASSINE NOSSA NEWSLETTER E RECEBA  
INFORMAÇÕES DE TODOS OS LANÇAMENTOS**

**[www.faroeditorial.com.br](http://www.faroeditorial.com.br)**



CAMPANHA



Há um grande número de portadores do vírus  
HIV e de hepatite que não se trata.  
Gratuito e sigiloso, fazer o teste de HIV e  
hepatite é mais rápido do que ler um livro.  
**FAÇA O TESTE. NÃO FIQUE NA DÚVIDA!**



ESTA OBRA FOI IMPRESSA PELA  
GRÁFICA LC MOYSES EM JANEIRO DE 2020