



Filosofias de um Eu Revisitado

ULYSSES PAULINO DE ALBUQUERQUE

Filosofias de um Eu Revisitado

canal6 editora

Rua José Pereira Guedes, 7-14
Pq. Paulista | CEP 17031-420 | Bauru, SP
(14) 3313-7968 | www.canal6editora.com.br



Copyright© Ulysses Paulino de Albuquerque
Impresso no Brasil/Printed in Brazil

Diagramação
Erika Woelke

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(BENITEZ Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil)

A314f Albuquerque, Ulysses Paulino de
1.ed. Filosofias de um eu revisitado / Ulysses Paulino de
 Albuquerque. — 1.ed. — Bauru, SP: Canal 6 Editora,
 2025.

70 p. ; 12,5 x 18 cm.

ISBN 978-85-7917-672-2

1. Autoconhecimento. 2. Autodescoberta. 3. Desenvolvimento pessoal. 4. Filosofia. 5. Reflexões. I. Título.

12-2024/29

CDD 100

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoconhecimento : Reflexões : Filosofia 100

Aline Grazielle Benitez – Bibliotecária - CRB-1/3129

É proibida a duplicação ou reprodução deste volume, no todo ou em parte, sob quaisquer formas ou por quaisquer meios (eletrônico, mecânico, gravação, fotocópia, distribuição na Web e outros), sem permissão expressa do editor.

Filosofias de um Eu Revisitado

ULYSSES PAULINO DE ALBUQUERQUE

canal6 editora

1ª Edição - 2025
Bauru - SP

SUMÁRIO

- 7** APRESENTAÇÃO
- 11** SOBRE AS IDEIAS, O CORPO E A MENTE
- 19** SOBRE A VERDADE, A MENTIRA
E A PROJEÇÃO
- 27** SOBRE MEMÓRIA E TEMPO
- 36** SOBRE AMOR E CONEXÕES HUMANAS
- 44** SOBRE LIBERDADE E AUTENTICIDADE
- 52** SOBRE CULPA, PERDÃO E
TRANSFORMAÇÃO
- 63** SOBRE ORDEM, SOCIEDADE
E CONTRADIÇÕES
- 69** SOBRE O AUTOR



APRESENTAÇÃO

Carrego pessoas mortas comigo. Elas me falam, sussurram, insistem em serem ouvidas. Não me lembro de tê-las convidado, mas, de algum modo, elas sempre estiveram aqui, influenciando cada pensamento, cada palavra. Durante muito tempo, eu não percebia. Achava que eram apenas ideias, inspirações momentâneas ou ecos de algo lido e esquecido. Mas, agora, consigo enxergá-las com clareza. Esses mortos têm nomes, têm rostos, têm peso.

Eles habitam minha mente como sombras persistentes, moldando minha forma de ver o mundo. São figuras da filosofia, da psicanálise, da literatura, mas também do meu próprio passado. Talvez, antes mesmo de eu ter consciência disso, meu “eu” de outrora

já dialogasse com eles, permitindo que suas ideias se infiltrassem em minhas crônicas, contos e devaneios.

Revisitar essas palavras foi como abrir portas para um diálogo que nunca havia terminado. Encontrei neles algo que, na época, escapava ao meu olhar: uma busca por sentido, uma tentativa de compreender o que se escondia por trás da superfície do pensamento. E percebi que o que eu havia escrito ainda carregava vida, esperando que eu o visse de novo, com os olhos de quem sou agora.

O ato de revisitar é sempre um risco. Confronta-nos com as versões que abandonamos, com as certezas que já não temos. É como se cada palavra precisasse ser interrogada, desvendada, até que se revelasse novamente. E, nesse processo, descobri que não estava apenas revisitando meus textos. Estava reescrevendo a mim mesmo. Os pensamentos que antes habitavam minha escrita foram expulsos, moldados, transformados. Ganharam outra forma.

Este pequeno livro é fruto desse confronto. Ele nasceu de uma luta interna, de um diálogo entre passado e presente, entre vozes que me formaram e o desejo de me libertar delas. Não se trata de negar essas influências, mas de reconhecê-las, dar-lhes um lugar e, a partir disso, encontrar um caminho para seguir adiante. Ao reescrever, encontrei um modo de comunicar algo que, por muito tempo, estava oculto dentro de mim.

Convido você, leitor, a caminhar por esses textos com o mesmo olhar que agora tenho: de alguém que não busca respostas definitivas, mas que deseja dialogar. Aqui, o pensamento não é um ponto final. É um processo, uma transformação. Assim como eu, você pode se ver diante dos seus próprios mortos. Pode reconhecer neles algo que o moldou e, talvez, algo que ainda o molda. E, quem sabe, encontre uma nova forma de pensar, de sentir e de ser.



SOBRE AS IDEIAS, O CORPO E A MENTE

I

As ideias não vivem apenas no pensamento. Elas escoam para fora de nós, impregnando o corpo e moldando cada gesto, cada olhar. Começamos adotando-as como modelos para entender o mundo, mas, sem perceber, elas nos tomam por completo. O que era modelo se torna vício, o que era explicação vira prisão. Não basta mais pensar a realidade: somos obrigados a senti-la do modo como as ideias nos ensinaram. Não sei se escuto as vozes aqui de Maurice Merleau-Ponty ou Deleuze e Guattari, talvez de todos eles.

O corpo não é passivo nesse processo. Ele aprende a se mover conforme os contornos dessas verdades que criamos. Aprende a se curvar diante das crenças que elegemos como norteadoras. Cada respiração, cada pulsar, carrega as marcas de um sistema de ideias que, mesmo quando reconhecido como falho ou incompleto, se recusa a nos abandonar. Há algo de visceral nesse apego, algo que não se desfaz apenas com o esclarecimento da mente.

O despertar, quando vem, não é suave. É o confronto entre o que acreditávamos ser absoluto e a vastidão de possibilidades que ignoramos. É perceber que as ideias são artifícios, ferramentas úteis, mas nunca a essência da verdade. Contudo, ao tentar livrar-se delas, o corpo resiste. Ele se debate, se recusa a desaprender o hábito de ver o mundo sob essas lentes tão familiares. É como largar um vício: o desconforto de se libertar pode ser maior do que a dor de permanecer preso.

Talvez a verdadeira liberdade não esteja em abandonar todas as ideias, mas em reconhecê-las como transitórias, flexíveis, mutáveis. Estar disposto a trocar a segurança da certeza pelo dinamismo da dúvida. Aceitar que o sentido que buscamos nunca será fixo, porque o mundo, o corpo e a mente estão em constante movimento.

Mas há um preço. Libertar-se das ideias que nos moldaram é também perder a identidade que construímos a partir delas. É renunciar ao conforto de quem acreditamos ser, para abraçar a incerteza de quem poderemos nos tornar. E, ainda assim, é nesse abismo de possibilidades que reside o verdadeiro potencial: o de criar, transformar e viver sem as amarras de um sentido pré-determinado.

II

A mente humana é um terreno frágil, em que o conhecido e o desconhecido se

encontram em um equilíbrio ténue. Basta uma pequena perturbação — um pensamento que escapa, uma sensação que não compreendemos — para que o equilíbrio seja rompido e sejamos lançados em um torvelinho de medo e confusão. Não é o que vemos que nos assusta, mas o que sentimos sem poder nomear.

A alienação começa como um sussurro, uma sensação de deslocamento que cresce até se tornar uma barreira invisível entre nós e o mundo. Olhamos pela janela, vemos as pessoas passando, mas elas parecem pertencentes a uma realidade que já não conseguimos acessar. Estamos presentes, mas não pertencemos. E, nessa desconexão, o medo ganha forma.

Há momentos em que buscamos desesperadamente uma âncora — algo que nos conecte, que nos explique, que nos salve. Mas as palavras, os versos, os pensamentos parecem escapar de nós no exato momento em que tentamos agarrá-los. A busca por sentido

se transforma em uma luta contra o vazio, e a cada passo, a sensação de que estamos nos afastando ainda mais do entendimento.

Mas talvez o maior terror não seja o vazio, e sim a possibilidade de perdermos a nós mesmos. De nos tornarmos estranhos em nossa própria mente, dominados por algo que não compreendemos. Resistimos enquanto podemos, mas há um ponto em que a resistência se desfaz. A loucura, afinal, é uma forma de liberdade — a liberdade de não mais lutar, de não mais buscar, de simplesmente existir no caos.

Talvez não haja respostas. Talvez os versos que escrevemos, os pensamentos que perseguimos, sejam apenas ecos de um universo que nunca nos dará sentido. Mas, mesmo assim, continuamos. Porque, no fim, é a busca — e não a resposta — que nos define. Mesmo à beira do abismo, somos humanos porque tentamos entender. E talvez, só talvez, isso já seja suficiente.

III

Há coisas em nós que insistem em vir à tona, por mais que tentemos escondê-las. Somos feitos de camadas: a pele que mostramos ao mundo e as marcas invisíveis que carregamos por dentro. Mas, em algum momento, as fronteiras se rompem. O que reprimimos encontra uma maneira de se manifestar, e as máscaras que usamos começam a rachar.

Quanto mais tentamos apagar o que nos incomoda, mais forte ele se torna. A repressão nunca é solução; ela apenas amplifica o conflito, criando ecos que ressoam em cada canto de nossa existência. O esforço de esconder é, paradoxalmente, o que torna o problema visível. Porque a verdade, mesmo quando inconveniente, tem uma força própria — ela não aceita ser silenciada.

Nosso julgamento dos outros muitas vezes é apenas uma projeção de nossas próprias inseguranças. Apontamos falhas alheias

para não olhar para as nossas. Construimos uma moralidade que nos permite criticar enquanto escondemos o que somos. Mas o que acontece quando essas marcas internas se tornam externas? Quando as tatuagens invisíveis que carregamos começam a aparecer para todos verem?

Talvez o maior desafio não seja esconder nossas falhas, mas aceitá-las. Reconhecer que somos um mosaico de contradições, que as marcas em nossa pele — literais ou não — contam histórias que fazem parte de quem somos. Esconder pode parecer uma solução, mas a verdadeira força está em enfrentar o espelho e dizer: “Sim, isso também sou eu.” Afinal, não há nada mais libertador do que carregar as próprias marcas sem vergonha, sem medo, sem tentar apagá-las.



SOBRE A VERDADE, A MENTIRA E A PROJEÇÃO

IV

Vivemos entre a verdade e a mentira como quem caminha em um fio de navalha. A verdade, com seu peso implacável, nem sempre é acolhedora. Às vezes, ela fere, expõe, despedaça. A mentira, por sua vez, nos envolve como um véu — uma proteção que, ao mesmo tempo que esconde, preserva. Mentimos para poupar, para proteger, para amar. Mas, ao mentir, criamos um espaço no qual a ignorância pode ser tanto um refúgio quanto uma prisão.

Mentir não é apenas um desvio. É uma necessidade. Fazemos isso para sustentar o que é frágil, para suavizar o impacto do que é duro demais. Mas também sabemos que, ao mentir, deixamos uma sombra no caminho. Uma dúvida. Uma lacuna. Porque, enquanto usamos a mentira para nos proteger, também tememos as mentiras que nos cercam. Que verdades foram disfarçadas para não nos ferir? Que ilusões aceitamos, achando que eram sólidas?

Ainda assim, a verdade não é um antídoto simples. Ela, também, pode esconder. Porque nunca a vemos por completo. Ela é moldada por nossas percepções, enviesada por nossos medos, limitada por nossas palavras. Até mesmo a verdade carrega segredos em seu núcleo — nuances que nunca percebemos ou que escolhemos ignorar.

Então, talvez a vida não seja sobre escolher entre verdade e mentira, mas aprender a lidar com o espaço onde ambas coexistem. Saber que mentimos porque somos humanos,

mas buscamos a verdade pelo mesmo motivo. E, entre o medo da ignorância e o desejo de conhecer, seguimos caminhando, sabendo que nunca teremos todas as respostas — e, talvez, nem todas as perguntas.

V

Vivemos em uma sociedade obcecada por narrativas. Em cada situação, buscamos histórias que confirmem nossas expectativas, em que tudo precisa ser dramático, heroico ou trágico. A realidade, com sua simplicidade e ambiguidade, muitas vezes nos escapa porque não se encaixa em nossos roteiros pré-definidos. Assim, transformamos o cotidiano em espetáculo, atribuindo significados onde nem sempre há.

Essa pressa em interpretar é mais do que um reflexo de curiosidade. É uma tentativa de controlar o caos do mundo. Queremos respostas rápidas, finais claros, algo que

justifique o que vemos. Projetamos nossas próprias histórias sobre os outros sem perguntar, sem ouvir, sem entender. E, nessa ânsia, ignoramos o real, substituindo-o por construções que atendem nossas necessidades emocionais e sociais.

Há também um fascínio coletivo pelo drama. Tragédias, mesmo as imaginadas, nos atraem porque nos permitem observar, à distância, os conflitos que tememos enfrentar em nós mesmos. O sofrimento, quando alheio, se torna algo que consumimos, algo que nos distrai momentaneamente de nossas próprias lutas internas. É um paradoxo: enquanto parecemos nos solidarizar, estamos também nos distanciando, tratando a dor como espetáculo e não como algo humano.

Mas e quando a verdade emerge, simples, nua, desprovida do enredo que criamos? Muitas vezes, ficamos perplexos, até frustrados, porque a realidade raramente se molda às nossas expectativas. É aí que somos confrontados com o absurdo do mundo, com o

fato de que nem tudo precisa de grandes significados ou interpretações. Algumas coisas apenas são, e aceitar isso exige mais de nós do que criar histórias para preenchê-las.

Talvez o maior desafio esteja justamente em abandonar a necessidade de dramatizar e aprender a observar com mais calma e menos pressa. A vida não precisa ser grandiosa para ser significativa. Ela é feita de momentos pequenos, de ações simples, de silêncios que falam mais do que mil narrativas inventadas. No fim, o verdadeiro aprendizado está em perceber que o mundo não existe para atender nossas histórias, mas para nos ensinar a viver com o que é.

VI

Muitas vezes, o mundo que enxergamos é apenas um reflexo do que carregamos dentro de nós. As pessoas que cruzam nosso caminho se tornam telas nas quais projetamos

nossas angústias, nossos julgamentos, nossas próprias sombras. Em vez de ver o outro como ele é, vemos o que queremos — ou tememos — encontrar.

Essa projeção nos protege do confronto mais difícil: o confronto com nós mesmos. É mais fácil apontar para fora do que olhar para dentro. Mais fácil julgar os erros alheios do que encarar nossas próprias contradições. Mas, ao fazermos isso, nos afastamos da realidade e nos trancamos em um ciclo de isolamento, em que o único som que ouvimos é o eco das nossas certezas e inseguranças.

O verdadeiro desafio do autoconhecimento não é analisar o mundo, mas aceitar que ele não é apenas um espelho do que pensamos ou sentimos. Requer coragem para enxergar além das projeções, para reconhecer que o que vemos nos outros pode ser, na verdade, um reflexo do que negamos em nós mesmos.

Quando nos perdemos em julgamentos, deixamos de nos conectar com a realidade

ao nosso redor. Criamos barreiras que nos protegem, mas também nos isolam. A verdadeira liberdade vem quando conseguimos atravessar esses muros, quando paramos de enxergar o mundo como um reflexo e começamos a vê-lo como ele é: imperfeito, complexo, mas cheio de possibilidades de conexão e entendimento.



SOBRE MEMÓRIA E TEMPO

VII

A vida muitas vezes nos coloca diante de escolhas invisíveis, aquelas que não percebemos fazer até que seus resultados estejam diante de nós. Em algum ponto, decidimos nos agarrar ao que já passou, como se a memória pudesse nos oferecer consolo ou sentido. Mas, ao fazê-lo, criamos uma prisão. Não feita de grades, mas de lembranças, promessas e esperanças que não podem mais ser cumpridas.

Há uma beleza inquietante em carregar o passado conosco. Ele nos conecta ao que fomos, ao que amamos, ao que perdemos.

Mas, ao mesmo tempo, ele se torna uma âncora, pesada e intransigente, que nos impede de navegar nas águas do presente. Vivemos presos em um ciclo de recordações, tentando recriar momentos que só existem como ecos na nossa mente. Acho que Freud me sussurrou esses pensamentos.

E então há o tempo — esse inimigo silencioso e implacável. Ele não nos espera. Não dá respostas nem oferece explicações. Apenas avança, como um rio que segue seu curso, indiferente aos barcos que naufragam em suas margens. O tempo carrega nossas memórias, desgasta nossas promessas e apaga os rastros de onde estivemos. Ele nos força a confrontar uma verdade dolorosa: não podemos refazer o que já foi.

Mas o que fazer quando as lembranças são tão vivas, tão palpáveis, que parecem mais reais do que o presente? Como seguir adiante quando o que nos mantém em pé é a esperança de que algo perdido ainda possa ser recuperado? A resposta não é simples.

Exige coragem para soltar, para renunciar ao que não podemos mudar, para aceitar que o futuro não pertence ao que foi, mas ao que ainda pode ser.

Soltar não significa esquecer. O passado nos molda, nos ensina, nos dá a base sobre a qual construímos nossas vidas. Mas viver é permitir que o presente também se corporifique. É reconhecer que o que nos cerca agora é tão valioso quanto o que guardamos na memória. É olhar para o futuro com olhos curiosos, não com a sombra do que já passou.

A vida não é feita apenas do que foi ou do que será. Ela acontece agora, no espaço entre um suspiro e outro, quando decidimos olhar para frente. E talvez seja essa a maior coragem de todas: desistir de recriar o que já não existe, para finalmente descobrir o que ainda pode ser.

VIII

A memória é um jogo traiçoeiro. Ela nos oferece pedaços do que fomos, moldados pelo que sentimos, mas nunca inteiros. É uma verdade fragmentada, misturada ao que desejamos ou tememos, e nos força a encará-la como se fosse absoluta. Queremos derrotá-la, mas, ao mesmo tempo, nos agarramos a ela, por que o que mais temos além do passado?

Há momentos em que os pensamentos vêm como uma onda, rápidos, insistentes, quase dolorosos. Queremos fugir deles, mas eles nos perseguem, invadem, provocam. O desejo de silêncio, de calma, de um instante de vazio, parece inatingível. Então buscamos refúgio no sensorial, no gosto amargo de um café, no toque gelado de uma brisa. Queremos algo que nos ancore no presente, mas, ironicamente, cada sensação nos leva de volta ao que já passou.

Carregamos fantasmas conosco, mesmo sem perceber. Eles não aparecem de repente.

Nascem devagar, em cada dúvida não resolvida, em cada memória que se recusa a ser abandonada. Fantasmas não nos assombram apenas à noite. Eles nos acompanham em plena luz do dia, sentam-se ao nosso lado, esperam pacientemente que nos rendamos ao peso que trazem.

E então, na solidão inevitável de uma noite qualquer, levantamos a cabeça e percebemos que, mesmo rodeados de gente, estamos sós. Mas não completamente. Porque sempre há algo que nos segue, algo que nos lembra que não somos apenas o que estamos vivendo agora, mas tudo o que carregamos. A pergunta não é como escapar, mas como aprender a caminhar lado a lado com nossos próprios fantasmas, sem que eles nos impeçam de seguir adiante.

IX

A memória é um lugar estranho. Ela nos envolve como um cobertor quente em uma noite fria, mas, ao mesmo tempo, pode nos sufocar. A memória é uma ponte entre o que fomos e o que somos. Ela não apenas registra fatos. Molda a maneira como vivemos e sentimos o presente. Em sua dualidade, a memória tanto aquece quanto fere. É um refúgio que oferece conforto, mas que também nos prende ao que não pode ser mudado, evocando o alívio de momentos felizes e a dor das ausências insuperáveis.

Carregar lembranças é um ato inevitável, mas não neutro. Elas têm o poder de nos moldar, não porque o passado ainda exista, mas porque ele vive dentro de nós. Cada sorriso evocado por uma imagem ou cada lágrima surgida de uma memória dolorosa é uma prova de que o que foi não desapareceu; permanece em nós, ressignificando cada escolha e cada momento.

A saudade, nesse contexto, não é apenas uma ausência. É uma presença intensa, um lembrete de que o amor, a dor e a vida são experiências inseparáveis. Ela nos empurra a olhar para trás, mas não como prisioneiros do passado — como viajantes que trazem de volta as marcas de sua jornada, para que possam seguir adiante.

Aceitar a memória como um elemento ativo da vida exige coragem. É preciso encarar que as perdas não são apenas cicatrizes, mas partes integrais do que nos tornamos. Amar, perder e lembrar fazem parte de uma continuidade que não se desfaz, mas se transforma. O passado não nos aprisiona. Ele nos chama a compreender que, mesmo nas perdas, há uma riqueza que carrega o potencial de nos fazer mais humanos.

A verdadeira maturidade está em equilibrar os pesos do que foi com a leveza do que ainda pode ser. Não se trata de esquecer, mas de integrar. Não se trata de negar a dor, mas de permitir que ela conviva com o amor

que a originou. Viver, afinal, é abraçar tanto a saudade quanto a esperança, porque ambas são expressões da nossa capacidade de sentir plenamente.

E, talvez, seja essa a essência da saudade: um vento constante que nos empurra entre o que foi e o que somos. Um lembrete de que, mesmo nas perdas mais profundas, ainda carregamos algo delas. O amor, a dor, a memória — tudo se mistura em um emaranhado que não podemos desfazer, mas que também não queremos soltar.



SOBRE AMOR E CONEXÕES HUMANAS

X

O amor, em sua essência, é uma experiência profundamente solitária. Mesmo quando compartilhado, ele carrega consigo uma dimensão de expectativa que nem sempre encontra correspondência. Queremos ser vistos, compreendidos, valorizados de uma forma que reafirme nossa existência e preencha as lacunas que carregamos. Mas o outro, por mais próximo que esteja, nunca pode habitar plenamente o espaço do nosso desejo. Será que Simone de Beauvoir concordaria com isso?

Em nossa ânsia de sermos amados, muitas vezes buscamos sinais, palavras, garantias que nos assegurem que o sentimento é recíproco e que estamos seguros. No entanto, o amor raramente se revela com clareza. Ele se esconde em gestos mínimos, em olhares furtivos, em silêncios que falam mais do que qualquer declaração. E é nesse silêncio que muitos de nós nos perdemos, tentando decifrar o que nunca será dito.

Aceitar o amor em sua forma imperfeita e incompleta exige uma coragem que nem todos possuem. É preciso abandonar a necessidade de controle, de moldar o outro para que corresponda exatamente às nossas expectativas. É preciso abraçar o fato de que o amor, por mais intenso que seja, é também frágil e inconstante, sujeito às limitações e inseguranças de quem o sente.

Há quem, diante da ausência de certezas, escolha desistir. Não do amor em si, mas da insistência em buscar no outro algo que talvez ele não possa oferecer. Essa escolha

não é um fracasso, mas uma forma de libertação. É o reconhecimento de que o amor verdadeiro não se reduz a respostas imediatas ou garantias verbais, mas vive na coragem de continuar sentindo, mesmo sem o retorno que esperamos.

Amar é aceitar a vulnerabilidade. É entender que o silêncio do outro não é necessariamente rejeição, mas uma forma de ser que não cabe em nossas expectativas. É encontrar força na capacidade de continuar amando, mesmo que isso signifique deixar ir. Porque o amor, em última instância, não é apenas um sentimento direcionado ao outro. É uma afirmação de quem somos, uma escolha de permanecer abertos à vida, com todas as suas incertezas e imperfeições.

XI

Há momentos na vida em que nos encontramos suspensos, presos em um espaço

estreito entre o que somos e o que desejamos ser. Vivemos equilibrados em escolhas que nos definem, movendo-nos com cuidado para não desequilibrar tudo ao redor. Esse equilíbrio pode se tornar uma prisão, um lugar onde nos agarramos à segurança do conhecido, mesmo quando ele já não nos preenche.

As coisas que nos sustentam também nos limitam. Identidades construídas com esforço e dedicação nos dão propósito, mas também podem nos impedir de explorar novos caminhos. O medo de abandonar o que nos define é, muitas vezes, maior do que o desejo de buscar algo novo. E assim, continuamos no mesmo lugar, presos em uma corda imaginária, temendo o salto que nos libertaria.

O amor e a conexão humana frequentemente nos chamam para além desse espaço de segurança. Eles nos convidam a abandonar as alturas incertas e a pisar no chão sólido, onde podemos encontrar a intimidade e a verdadeira troca. Mas esse chamado exige

coragem, porque sair do equilíbrio implica confrontar nossas inseguranças, nossas dúvidas e a possibilidade de falhar.

Talvez o maior desafio não seja enfrentar o desconhecido, mas deixar de lado o conhecido. Libertar-se do que nos deu sentido até agora para descobrir um novo sentido. Isso requer um salto — não físico, mas existencial. Um salto que nos tire da zona de conforto e nos leve para o terreno em que o amor, o risco e a vida real nos aguardam.

A coragem não está apenas em continuar, mas em saber parar, descer e recomeçar. Porque, no fim, o equilíbrio mais verdadeiro não está no controle, mas na liberdade de escolher, mesmo que isso signifique abandonar o que acreditávamos ser indispensável.

XII

A força que nos ensinam a buscar é uma armadilha. Apresentam-na como uma rocha,

sólida, inabalável, algo que nos define e nos protege. Mas, no fundo, ela é uma máscara, uma fachada que esconde as fragilidades que todos carregamos, mas que aprendemos a temer. E, ao negarmos nossas vulnerabilidades, criamos uma prisão — para nós mesmos e para aqueles que nos rodeiam.

O ideal de invulnerabilidade molda não apenas quem somos, mas também como tratamos os outros. Aprendemos a confundir silêncio com sabedoria, agressão com autoridade, dureza com coragem. E, assim, perpetuamos ciclos de dor e desconexão, em que mostrar fraqueza é tratado como falha, e a verdadeira força — aquela que vem da compaixão e da aceitação — é ignorada.

Mas o tempo, com sua imparcialidade cruel, desmonta nossas ilusões. O que parecia inabalável se desgasta. O que era rocha se transforma em areia. Quando mais precisamos de cuidado, descobrimos que talvez não o tenhamos cultivado. Porque é impossível colher ternura onde só se plantou dureza.

A força real não está em negar a dor, mas em enfrentá-la. Não está em esconder as lágrimas, mas em deixá-las correr. Está em cuidar sem medo de parecer fraco, em reconhecer que a verdadeira coragem é abraçar nossa humanidade. Ser forte não é ser uma rocha. É aceitar que somos vulneráveis e, ainda assim, capazes de nos conectar com o outro. É nessa conexão que encontramos o que realmente importa: a capacidade de sustentar e ser sustentado, sem máscaras ou armaduras.



SOBRE LIBERDADE E AUTENTICIDADE

XIII

É fácil pensar na liberdade como a ausência de limites, o rompimento das correntes que nos prendem. Mas será isso suficiente? Fugir das amarras externas pode nos libertar do mundo, mas não necessariamente de nós mesmos.

Quantas vezes buscamos escapar apenas para descobrir que carregamos nossas prisões dentro de nós? Os vínculos que criamos, as expectativas que projetamos, as imagens que moldamos dos outros e de nós mesmos — tudo isso pode se tornar um fardo

invisível. E, ao tentar abandoná-los, percebemos que o maior peso é aquele que trazemos no coração.

Talvez a liberdade esteja menos em romper do que em aceitar. Aceitar que o outro nunca será exatamente o que esperamos, que o mundo está cheio de contradições, e que nós mesmos somos uma mistura de virtudes e defeitos. É libertador perceber que não precisamos ter todas as respostas, nem controlar todas as situações.

Mas a liberdade também é um confronto. Enfrentar a si mesmo, olhar nos próprios olhos e ver o que realmente está lá — não o que desejamos ver, mas o que é. E isso pode ser decepcionante. Descobrimos que não somos tão corajosos, tão justos ou tão perfeitos quanto gostaríamos. E, ainda assim, é nesse confronto que encontramos a verdadeira possibilidade de crescimento.

Talvez a liberdade seja um paradoxo: o equilíbrio entre escapar e pertencer, entre ser para si e ser para o outro, entre buscar o

novo e valorizar o que já temos. Não é algo que encontramos em um único momento, mas algo que construímos, desconstruímos e reconstruímos ao longo de toda a vida.

Então, o que é liberdade? Talvez seja aprender com as experiências. Talvez seja aceitar o que não podemos mudar. Ou talvez seja simplesmente continuar a perguntar, sem nunca chegar a uma resposta definitiva. Porque, no fim, o ato de buscar já é, em si, um ato de liberdade.

XIV

Vivemos em um mundo em que nos construímos como vitrines. Cada olhar que recebemos é um julgamento silencioso, cada sorriso, uma aprovação passageira. Para sobreviver nesse jogo, aprendemos cedo a usar máscaras. Elas são os escudos que carregamos, os adornos que nos permitem existir de acordo com as expectativas. E, aos poucos,

esquecemos onde termina o rosto e começa a máscara. Tenho certeza de que é Nietzsche que me sussurra essas palavras.

Mas o que acontece quando essas máscaras falham? Quando, por um descuido, somos obrigados a nos mostrar sem adornos, nus diante do mundo? A verdade é que o rosto por trás da máscara pode não ser reconhecido, nem por nós mesmos. Somos tão moldados pelo olhar externo que, sem a validação do outro, nosso reflexo no espelho se torna estranho, quase desagradável.

No entanto, há algo mais aterrorizante do que ser rejeitado sem máscaras: perceber que nossas relações dependem delas. Que o sorriso dos outros, o entusiasmo, o carinho — tudo isso não é para quem realmente somos, mas para o papel que desempenhamos. E, no fundo, nos tornamos reféns desses acessórios. Não usamos máscaras; usamos identidades que acreditamos ser mais agradáveis, mais aceitas.

O problema é que, quanto mais adornos acumulamos, mais nos afastamos de nós mesmos. Criamos versões de quem deveríamos ser, enquanto nossa essência permanece sufocada, esperando, talvez, por um momento de coragem. Mas coragem para quê? Para enfrentar o olhar vazio do outro? Ou, pior, o vazio dentro de nós?

Talvez o desafio não seja encontrar a máscara perfeita, mas aprender a viver sem elas. Reconhecer que ser visto como desagradável, estranho ou inadequado faz parte do risco de ser autêntico. Porque, no fim, as máscaras podem nos proteger do julgamento, mas também nos impedem de viver plenamente. E quem somos, afinal, se não conseguimos nos ver por trás das camadas que escolhemos vestir?

XV

Há uma força em nós que insiste em escapar. Por mais que tentemos vesti-la com convenções, adorná-la com palavras polidas ou cobri-la com camadas de moralidade, ela encontra um jeito de emergir. É a parte de nós que não aceita o controle, que resiste aos olhares alheios que tentam moldar nossas formas e desejos. É aquilo que pulsa sob a pele, aguardando o momento em que o disfarce se torne insuportável.

Vivemos sob o peso de expectativas que não pedimos. São as normas não ditas, as projeções dos outros que querem nos definir, que nos fazem caber em moldes apertados. Aceitamos essas amarras porque, em algum nível, acreditamos que precisamos delas. Que ser parte do todo é mais importante do que ser inteiro. Mas há um limite para isso. Uma hora, a pele aperta demais, as roupas sufocam, e não há perfume que esconda o cheiro do que somos de verdade.

Quando essa hora chega, não há como evitar. O que tentamos reprimir explode para fora, despedaçando a contenção. Não é um ato de rebeldia. É um ato de existência. É como dizer: “Eu não sou o que esperam de mim. Eu sou o que sou.” Esse momento é ao mesmo tempo assustador e libertador. Assustador porque nos coloca em conflito direto com o mundo. Libertador porque, pela primeira vez, estamos livres das máscaras.

Mas a liberdade tem um preço. Ela nos afasta dos olhares que antes pareciam necessários, dos julgamentos que antes tentávamos evitar. E, no entanto, é nela que encontramos a essência. Ser livre não é agradar, nem se ajustar. É abraçar quem somos, com tudo o que há de selvagem e indomável.

Afinal, o que é a vida se não esse constante rasgar de peles, esse desfazer de máscaras? Não estamos aqui para caber. Estamos aqui para ser — inteiros, autênticos, mesmo que isso signifique não sermos compreendidos.



SOBRE CULPA, PERDÃO E TRANSFORMAÇÃO

XVI

A culpa é um peso que se aloja na alma, um fardo que carregamos na esperança de que o tempo o dissipe. No entanto, ela raramente se dissolve sozinha. Exige enfrentamento. Esse enfrentamento, porém, é arriscado. Quando buscamos alívio na confissão, corremos o risco de transferir parte de nosso peso para os outros, sem saber se estão prontos para carregá-lo.

Há quem diga que confessar é um ato de coragem, mas, na verdade, muitas vezes é um ato de desespero. É o grito de quem não

suporta mais o peso de sua própria consciência. No entanto, a confissão, por si só, não redime. Expor os erros ou revelar verdades ocultas pode, por vezes, ser mais um gesto de egoísmo do que de arrependimento. Pois, ao liberar nossas dores, entregamos ao outro o fardo de lidar com elas.

O perdão, quando solicitado, carrega consigo uma expectativa. Quem pede perdão deseja ser absolvido, almeja a libertação do peso que o consome. Mas o perdão não é algo que se pode exigir; ele é dado livremente, se e quando o outro estiver pronto. Mais do que isso, o perdão não apaga o passado, não desfaz as palavras ditas ou as ações tomadas. Ele apenas transforma a dor em aceitação, um processo que exige tempo e generosidade.

Há ainda a questão de até que ponto as verdades devem ser reveladas. Nem todas as verdades libertam. Algumas ferem mais profundamente do que o silêncio jamais poderia. Quando confessamos, devemos perguntar:

o que buscamos? Reparação ou vingança? Muitas vezes, sem perceber, buscamos na confissão uma forma de transferir a dor, de nos redimir à custa do sofrimento do outro.

A redenção verdadeira, porém, não se encontra na confissão nem no perdão alheio. Ela está na transformação, na coragem de encarar nossos erros sem buscar justificativas e de trilhar um novo caminho. É o ato de aceitar nossas falhas, não como algo que nos define, mas como um ponto de partida para algo maior. Afinal, não somos feitos apenas de nossos erros, mas também das escolhas que fazemos para superá-los.

XVII

A existência humana é um constante balanço entre o desespero e a resiliência. Em um mundo que frequentemente oferece mais desafios do que consolo, aprendemos a encontrar sentido nas pequenas coisas: no

gosto amargo que cura, no breve alívio da sombra, na simplicidade de uma refeição que sustenta. Não buscamos grandezas, mas o necessário para seguir em frente.

A luta pela sobrevivência revela mais do que a força do corpo; ela desnuda a essência da alma. É na adversidade que enxergamos nossa fragilidade, e nossa capacidade de resistir. O desejo de continuar, mesmo quando tudo parece conspirar contra, é o mais profundo grito de humanidade. Não clamamos por glória, mas por sustento, pela possibilidade de um instante a mais no tecido da vida.

Carregamos, como a terra que nos forma, uma dualidade fundamental. Assim como o solo árido pode ser tanto inimigo quanto aliado, nós também somos feitos de contrastes. Em nossa capacidade de sentir dor e esperança ao mesmo tempo, reside a essência de quem somos: seres frágeis, mas dotados de uma força extraordinária para enfrentar o que vier.

Não é o amanhã perfeito que nos move, mas o desejo de ser, aqui e agora. Cada pequeno gesto — um pedido, um esforço, um suspiro — carrega a profundidade de nossa luta por significado. Viver é, em última análise, um ato de coragem, e cada passo em frente é uma celebração daquilo que nos faz humanos: a persistência, mesmo diante do impossível e do absurdo. Ecoa a voz de Albert Camus em mim.

XVIII

Há momentos em que tudo o que queremos é silêncio. Não o silêncio absoluto, mas aquele que nos dá a ilusão de controle, em que nada nos exige atenção, explicação ou mudança. Queremos que as coisas simplesmente funcionem, que os barulhos cessem, que as responsabilidades desapareçam com o girar de uma torneira ou o fechar de uma porta.

Mas a vida não funciona assim. Por mais que tentemos, as coisas que empurramos para longe — problemas, sentimentos, escolhas adiadas — sempre encontram um caminho de volta. Elas crescem em cantos invisíveis, esperando o momento em que o silêncio seja interrompido. E então, lá estão elas: as “coisas escondidas”, os sons que nos perseguem no meio da noite, os resquícios do que tentamos ignorar.

O que fazemos diante disso? Tentamos calá-las. Usamos a força, a raiva, a água fervente. Achamos que, se jogarmos algo suficientemente quente ou pesado, poderemos eliminá-las de uma vez por todas. Mas não funciona. O barulho persiste, porque o problema não está no exterior, mas no que jogamos nele. No que acumulamos, no que fingimos que não existe.

Talvez o verdadeiro desafio não seja silenciar o caos, mas aprender a ouvi-lo. Reconhecer que as coisas escondidas, por mais incômodas que sejam, são partes de

nós. São o resultado de escolhas, omissões, pequenas negligências que, juntas, criam algo que não podemos ignorar. Ouvir não é fácil. Negociar é ainda mais difícil. Mas, às vezes, a paz que buscamos não está em calar a voz, mas em aceitá-la como parte do ruído inevitável da vida.

XIX

Somos criadores de monstros. Nascem de nossas palavras não ditas, de nossas omissões e de nossas verdades distorcidas. No início, são pequenos, insignificantes, fáceis de ignorar. Mas, com o tempo, alimentados por nosso silêncio ou por nosso medo, crescem até que não possamos mais enfrentá-los sem risco de sermos devorados.

Esses monstros têm muitos nomes. São obras humanas, criadas por nossas mãos e nossas mentes, mas que fogem ao controle, transformando-se em forças que nos

aprisionam. E quanto mais fugimos, mais fortes eles se tornam.

A sabedoria, por sua vez, nem sempre vem de onde esperamos. Buscamos respostas em livros, em teorias, em sistemas elaborados, mas esquecemos que o essencial é, muitas vezes, simples. Enfrentar nossos monstros requer coragem, não erudição. Requer humildade para admitir nossas falhas e força para dizer a verdade, por mais difícil que ela seja.

Mas o maior perigo não é criar monstros. É aceitar sua presença como algo inevitável, conviver com eles até que se tornem parte de quem somos. Porque a verdadeira sabedoria não está em nunca criar monstros, mas em aprender a derrotá-los, antes que eles nos devorem completamente.

XX

Há momentos em que a vida se torna um ciclo sufocante, em que cada escolha parece

apenas perpetuar um destino que queremos evitar. Fugimos do peso do presente, buscamos anestesiá-la com pequenos prazeres, mas cada fuga é uma nova corrente que nos prende. E, então, o que começa como um alívio temporário se torna o alicerce de um futuro inevitável.

Carregamos nossas memórias como espelhos, refletindo não apenas o que foi, mas o que somos. As lembranças nos mostram o que fizemos, mas também o que deixamos de fazer. Às vezes, essas imagens nos inspiram a mudar; outras, nos arrastam para um abismo de culpa e arrependimento. Porque, por mais que tentemos esquecer, o passado nunca fica realmente para trás — ele molda o presente e se projeta no futuro, como uma sombra que não conseguimos evitar.

Mas será que somos apenas vítimas de nossas circunstâncias? Ou somos cúmplices, arquitetos de nossas próprias quedas? O fracasso, muitas vezes, não está na adversidade, mas na forma como escolhemos enfrentá-la

— ou não a enfrentar. É mais fácil culpar o destino, as pessoas ao redor, as forças invisíveis do mundo, do que admitir que nossas mãos seguraram o canivete que hoje fere nossa alma.

O maior tormento humano talvez não seja a dor em si, mas o remorso. Saber que poderíamos ter sido mais, que poderíamos ter escolhido melhor, que poderíamos ter amado com mais inteireza, mas não o fizemos. E, ao perceber isso, enfrentamos o vazio que criamos, um vazio que nos devora.

No fim, não é o destino que nos condena, mas o somatório de nossas decisões. E, quando finalmente olhamos para o espelho da vida, não há como fugir do reflexo. O que vemos pode ser o grito de um último arrependimento ou o primeiro suspiro de redenção. A escolha, como sempre, é nossa – me falou o fantasma de Sartre.



SOBRE ORDEM, SOCIEDADE E CONTRADIÇÕES

XXI

A sociedade vive obcecada por ordem. Dividimos, categorizamos, criamos fronteiras onde não há, como se essas barreiras nos protegessem do caos que tememos. Usamos sistemas rígidos para organizar o que, por natureza, é diverso e imprevisível. Mas essa busca por controle é uma ilusão: o mundo não é feito para caber em caixas, e as interações inevitavelmente rompem as barreiras que insistimos em construir.

Quanto mais tentamos separar, mais nos distanciamos da realidade. A vida não se

deixa prender em categorias fixas. Ela se mistura, cria, transforma. Mas, em vez de aceitar essa riqueza, gastamos energia tentando impedir o que é inevitável. E, quando o sistema falha — porque ele sempre falha —, ficamos alarmados, como se a diversidade fosse uma ameaça, e não uma verdade essencial.

Enquanto isso, vivemos sob a pressão constante de atender a expectativas que não fazem sentido. Metas impossíveis, produtividade inatingível, vigilância onipresente. Somos moldados por estruturas que valorizam números, não pessoas. E, quanto mais nos esforçamos para cumprir o que nos é exigido, mais nos desconectamos do que realmente importa: a humanidade, a liberdade, a capacidade de nos adaptarmos à complexidade.

A verdadeira ordem não está na separação, mas na aceitação. Não no controle, mas na liberdade de coexistir com o inesperado. Talvez seja hora de abandonar a necessidade de impor limites e abraçar a fluidez do

mundo. Porque é na mistura, na interação e na transformação que encontramos não o caos, mas a essência da vida.

XXII

A admiração é uma força ambígua. Ela eleva aqueles que brilham, os coloca em um pedestal de reconhecimento, mas também carrega em si o peso do julgamento e da inveja. Quanto maior o destaque, maior o risco. O mundo parece recompensar o esforço e o mérito, mas também é rápido em expor suas fragilidades, como se quisesse provar que aquilo que parece inatingível não é tão distante assim.

O sucesso é uma construção delicada. Ele exige dedicação, paciência, entrega — mas também expõe. É impossível brilhar sem atrair olhares, e esses olhares nem sempre são de admiração genuína. Muitos celebram, mas outros observam em silêncio, esperando

o momento em que o sublime possa ser reduzido à imperfeição. Porque, no fundo, a perfeição incomoda. Ela reflete aquilo que gostaríamos de ser, mas que, muitas vezes, acreditamos não poder alcançar.

E, quando algo ou alguém cai, o mundo reage de formas complexas. Há quem corra em socorro, oferecendo ajuda, mas até isso pode vir acompanhado de um prazer sutil, quase imperceptível, em ver que a queda é possível. A fragilidade do que é admirado nos reconecta à nossa própria humanidade, mas também pode despertar o pior de nós: o desejo de ver aquilo que brilha ser manchado.

Talvez o verdadeiro desafio do reconhecimento seja entender que ele nunca é absoluto. O esforço, o brilho e o mérito são reais, mas sempre coexistem com o risco do ataque, do imprevisto, da crítica. A perfeição é um ideal, mas nunca uma realidade. E isso não diminui seu valor; ao contrário, o torna mais humano.

A beleza do que se eleva não está em sua invulnerabilidade, mas na força de continuar existindo apesar das adversidades. O sublime não é definido pela ausência de falhas, mas pela coragem de brilhar, mesmo sabendo que o mundo sempre encontrará uma forma de testar sua luz.

XXIII

Vivemos em um mundo de fronteiras invisíveis, onde dividimos o espaço com os outros — seres, ideias, vozes — que consideramos confortáveis em seu silêncio. Não pensamos no impacto de sua presença, desde que não saiam do papel que acreditamos que devem desempenhar. Mas o que acontece quando essas fronteiras são transpostas?

O desconforto quando essas vozes desafiam as regras que mantêm nossa ordem. “Não era assim que deveria ser”, pensamos. Porque há algo de perturbador em ver nossas

falhas nos outros. Reivindicar dignidade, espaço e voz parece uma afronta, uma subversão que abala as bases do nosso controle.

E quando essas vozes se tornam altas demais, quando não conseguimos mais ignorá-las, buscamos apagá-las. Chamamos isso de “restabelecer a ordem”. Mas, no fundo, é um ato de recusa. Recusa de olhar para nossas próprias limitações, de questionar as hierarquias que sustentam nosso mundo, de ouvir o outro — não para ensinar, mas para entender.

O que não percebemos é que ao silenciar essas vozes, também silenciemos partes de nós mesmos. Porque o que nos incomoda nelas é o que há de mais humano: a capacidade de questionar, de exigir, de existir além das fronteiras que nos foram impostas. E talvez, ao aprender a ouvir essas vozes, possamos finalmente encontrar uma maneira de coexistir sem que o desconforto seja uma sentença de exclusão.

SOBRE O AUTOR

Ulysses Paulino de Albuquerque é biólogo, licenciando em filosofia, bacharelado em psicanálise, doutor em biologia e professor titular da Universidade Federal de Pernambuco. Suas pesquisas são interdisciplinares, buscando entender como a nossa espécie se apropria da natureza. Para isso, ele frequentemente integra conceitos de ecologia, genética, evolução, psicologia, economia e antropologia em seus estudos. Apaixonado por livros, é fã ardoroso de filmes de terror e suspense, além de possuir um gosto musical extremamente eclético. Na área de comunicação científica, escreveu os livros *Comunicação e Ciência* (2024), *O que você precisa saber sobre ciência para não passar vergonha* (com Wendel Pontes, 2020), *O que você precisa saber sobre hipóteses científicas para não passar vergonha* (com Wendel Pontes e Leonardo Chaves, 2024) e *Errados são os outros!* (2024).

Sobre o livro

Formato 12,5 x 18 cm

Tipologia ITC Garamond Book (texto)
Penumbra HalfSerif Std (títulos)

Papel Pólen 80g/m² (miolo)
Supremo 250g/m² (capa)

Carrego os mortos comigo. Eles sussurram, insistem, exigem ser ouvidos. Durante muito tempo, não os percebia, acreditando que eram apenas ideias, inspirações fugidias ou ecos do esquecimento. Mas eles sempre estiveram lá — figuras da filosofia, da literatura, da psicanálise, ou sombras do meu próprio passado.

Este livro é um diálogo com essas vozes, uma tentativa de compreender e transformar os pensamentos que moldaram quem sou. Ao revisitar textos antigos, encontrei um espelho de mim mesmo, revelando não só o que fui, mas o que ainda posso ser.

Entre o passado e o presente, entre as influências que me formaram e o desejo de seguir adiante, este livro convida o leitor a participar de um processo contínuo de descoberta. Aqui, as palavras não são conclusões, mas portas abertas para um novo pensar e sentir.

canal6 editora

ISBN 978-85-7917-672-2



9 78 85 79 17 67 22