

**VICTOR  
FERNANDES**

**PRA  
VOCÊ  
QUE  
SENTE  
DEMAIS**



**PRA  
VOCÊ  
QUE  
SENTE  
DEMAIS**

**VICTOR  
FERNANDES**

**PRA  
VOCÊ  
QUE  
SENTE  
DEMAIS**

 **OU  
TRO** Planeta

Copyright © Victor Fernandes, 2020  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2020  
Todos os direitos reservados.

*Preparação:* Vanessa Almeida  
*Revisão:* Nine Editorial e Departamento editorial da Editora Planeta do Brasil  
*Projeto gráfico:* Vivian Oliveira  
*Diagramação:* Natalia Perrella  
*Capa:* Departamento de criação da Editora Planeta do Brasil  
*Imagem de capa:* Rijksmuseum  
*Adaptação para eBook:* Hondana

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

Fernandes, Victor

Para você que sente demais / Victor Fernandes. – São Paulo: Planeta do Brasil, 2020.  
176 p.

ISBN: 978-65-553-5025-8

1. Crônicas brasileiras 2. Autorrealização 3. Felicidade I. Título

20-1619

CDD B869.8

Índices para catálogo sistemático:

1. Crônicas brasileiras

2020

Todos os direitos desta edição reservados à  
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.  
Rua Bela Cintra, 986 – 4º andar  
01415-002 – Consolação

São Paulo-SP

[www.planetadelivros.com.br](http://www.planetadelivros.com.br)

[faleconosco@editoraplaneta.com.br](mailto:faleconosco@editoraplaneta.com.br)

*para todas as pessoas que estão  
crescendo, amadurecendo, evoluindo.*

*para todas as pessoas que estão  
aprendendo com os erros, caindo, levantando.*

*para todas as pessoas que  
estão constantemente dando voltas  
por cima e descobrindo a própria força.*

# **Você vai fazer algo bonito com todo esse caos que está em sua vida agora.**

Toda essa bagunça que sua vida se tornou, todo esse caos que insiste em fazer morada no seu mundo, tudo isso que aperta seu peito e te sufoca, tudo, tudo mesmo, vai ser transformado em crescimento, amadurecimento, evolução. Você vai se quebrar muito antes de construir uma versão mais forte de si mesmo. Você vai cair muito antes de perceber o poder das suas asas. Você vai presenciar muitos dias cinza antes de perceber que é fênix.

Nada do que está acontecendo agora será em vão. Nada do que aconteceu foi em vão. Todas as coisas passadas e situações vividas deixaram reflexos no seu ser, mesmo que você não enxergue com nitidez. Algumas cicatrizes são invisíveis, outras a gente só enxerga quando a maturidade adquirida graças a elas se manifesta. E a gente acaba rindo do quão útil foi ter se machucado uns tempos atrás.

O caos não vai te vencer, vai te ensinar. O caos não vai tirar sua força, vai revelá-la. O caos não vai tornar sua vida escura

e sem cor, vai te fazer enxergar as luzes que moram em você e as cores bonitas que a vida pode ter. Você vai finalmente notar que a felicidade não é a ausência de caos na vida, não existe vida sem bagunça e problemas, não existe felicidade sem tropeços e dias ruins.

Felicidade é olhar pro caos  
e entender que ele sempre vai  
existir, mas que nunca  
conseguirá vencer  
a nossa paz.

**TEM COISA QUE  
A GENTE SÓ VAI  
ENTENDER NO FUTURO.  
QUANDO O MUNDO  
GIRAR, QUANDO A  
MATURIDADE CHEGAR,  
QUANDO A GENTE  
FLORESCER...  
TUDO SE  
ESCLARECE.**

# **você não se resume ao caos que mora aí dentro.**

você tem um coração lindo e bagunçado  
e não precisa ter vergonha das cicatrizes que carrega  
você tem dores reais  
problemas reais  
você é real

você passou por muita coisa  
quase sempre aguentou sozinho  
flertou com ideias perigosas  
viveu situações desastrosas  
e apesar de tudo  
sobreviveu e cresceu

você tem um coração intenso  
cheio de problemas do passado  
que invadem o presente  
mas teima em não perder a leveza

é sensacional o jeito como você

dá risada na cara das tempestades  
você lida com o caos  
da maneira mais incrível que já vi

# Qual a hora certa de dizer “eu te amo” pela primeira vez?

Há algumas madrugadas me faço essa pergunta. Não, ela não surgiu aleatoriamente na minha cabeça, ela tem uma razão real, um motivo concreto. Ultimamente, vários “eu te amo” têm dançado na minha garganta, todos loucos para serem ditos, e acho que talvez o único empecilho seja a pressão social de não dizer “eu te amo” precipitadamente.

Mas aí eu pergunto, se os “amo você” e os “eu te amo” querem ser ditos, por que guardá-los? Se naquele momento minha intensidade pede para gritar, digitar, sussurrar isso que tem morado em mim. Tem sido real, pelo menos no momento em que escrevo este texto.

O que seria amar, afinal? Seria essa vontade bonita de cuidar da outra pessoa? *Check*. Seria esse desejo de ver a outra pessoa sorrindo? *Check*. Seria o sentimento de torcer absurdamente para ela ser feliz e ficar bem e conquistar o mundo, e colocá-la em minhas orações? *Check*. Se isso tudo for amor, é amor.

No fim das contas, não existe a tal hora certa. Pode ser em um fim de semana, pode ser depois de um mês, de seis meses, de um ano ou dois. Pode nunca ser dito, apesar de sentido e demonstrado. Porque talvez dizer “eu te amo” seja uma pequenina formalidade. Bonita, agradável, aconchegante, mas talvez sejam só palavras, se não vierem acompanhadas de atitudes, de teoria se tornando prática.

Por isso, meu conselho mais importante sobre o tema é: se você sente que precisa dizê-lo, diga. Porque ninguém tem um termômetro ou uma régua para dizer se realmente é amor, se é um sentimento fraco ou forte. Desentale os “eu te amo” que estão presos aí dentro. Independentemente se você vai ouvir de volta, o importante é dizê-lo e não amar da boca pra fora. Lembre-se: amar não é dizer que ama.

Na dúvida se é cedo demais  
para dizer que ama,  
se pergunte “estou amando  
na prática?”, se sim,  
diga.

# para ser amado é preciso amor-próprio.

não vou encontrar alguém legal  
se eu não for legal comigo  
não vou ser feliz no amor  
se eu não me der amor  
ninguém vai me achar incrível  
se eu mesmo não me admirar  
os olhos de nenhuma pessoa vão brilhar ao me ver  
se quando me olho no espelho  
os meus olhos não brilharem

porque qualquer amor começa dentro de nós  
inclusive o amor dos outros  
nunca vamos conseguir ser amados  
se não experimentarmos o que é amar a nós mesmos

é como Rupi Kaur falou

*“como você ama a si mesma  
é como você ensina*

*todo mundo a te amar”*

# Dá pra você, por favor, acreditar que cê é incrível?

Eu te acho incrível e fico indignado por você não conseguir se enxergar assim. Porque você é uma das coisas mais lindas que existem nesse mundo. Você tem um dos corações mais fantásticos do Universo. Sua doçura encanta as pessoas, seu jeito faz com que elas queiram que você fique perto, sua energia ilumina qualquer lugar.

Eu te acho incrível. Incrível mesmo. Daquele tipo de pessoa que a gente olha e fala: “uou”. Daquele tipo de gente que a gente até se inspira, sabe? O tipo de pessoa que a gente não quer guardar no potinho, quer ver voando e voar junto. Porque tem algo em você que ninguém tem: você é você.

Só te peço para nunca se esquecer de gostar de si mesmo. Que você nunca deixe de se fazer carinho. Que você nunca deixe de se dar tudo de melhor, e que nunca fique esperando dos outros. Que você aprenda ou reaprenda a curtir sua própria companhia, que se admire, que se respeite, que tenha consciência das suas falhas e entenda que elas não te tornam pequeno.

Que você seja o abraço que às vezes te falta.

Que você seja a companhia que às  
vezes busca em alguém.

Que você seja o seu fã número um.

**É LINDO QUANDO  
VOCÊ RESOLVE SE  
TORNAR A PESSOA  
CERTA PARA  
SI MESMO.  
DÁ UMA  
PAZ...**

# **Em qualquer relacionamento, você merece plenitude, certeza e segurança.**

Você não pode passar a vida inteira se relacionando com alguém que não sabe o que sente por você. Chega o momento em que são necessárias definições, certezas, respostas. Ninguém passa tanto tempo assim sem saber o que sente e, principalmente, o que não sente. É preciso colocar as cartas na mesa.

Talvez, momentaneamente, seja bom um afastamento, deixar o outro sentir sua falta (ou não senti-la), te querer perto ou se acostumar sem você, e perceber o que sente. Se gosta ou não gosta, se quer ou não quer, se é aventura ou coisa séria, se é amor ou algo menor. Quando você sabe exatamente o que sente e o outro não, você passa o tempo inteiro esperando coisas que, muito provavelmente, não acontecerão. Atitudes que não podem ser tomadas sem que o outro saiba o que realmente está sentindo. Ninguém vai se mover muito se não gostar muito, ninguém vai se esforçar se o sentimento for pequeno e raso. Você precisa saber onde vai

pisar.

E quando eu falo em saber o que o outro sente não é exatamente ouvir “eu te amo” nem declarações de amor, é ver nas atitudes se ali existe um sentimento, é ver alguém comprometido com aquilo cem por cento, com a cabeça e o coração ali presentes. Alguém que não esteja dividido entre você e outra pessoa, alguém que não tenha um passado que o deixe com um pé lá e outro cá.

Você merece plenitude, certeza, segurança. Chega de dias em que você vai dormir inseguro, sem saber se amanhã o outro vai te tratar bem, vai se esforçar, vai querer ou deixar de querer. A gente tem que ter do lado alguém que pegue nossa mão, nos tire do chão, nos faça flutuar, mas também nos dê a certeza da terra firme.

**Não dá para  
passar a vida inteira  
convivendo com sentimentos  
duvidosos,  
insegurança e indecisão.**

# Eu sei o que você sofreu no amor passado.

Você não merecia ter passado por aquilo. Logo você, que sempre deu as melhores partes de si para as pessoas. Você não merecia ter sentido aquela dor, ter ouvido aquelas coisas, ter presenciado aquelas cenas. Você simplesmente não merecia. Ninguém merecia.

Você não merecia ter dado tanto amor e recebido tanto descaso. Você não merecia ter lutado tanto sem reciprocidade. Você não merecia toda aquela ausência, abandono, desprezo. Você não merecia aquela presença tóxica. Você foi luz e recebeu escuridão. Você foi afeto e recebeu frieza. Você foi intensidade e recebeu o raso e o medíocre.

Você fez muito por alguém que fez tão mal, e aquela pequena parte boa não justifica todo o dano causado em você. Não que você tenha feito as coisas para receber algo em troca, mas é o mínimo que a gente espera quando mergulha tão profundamente em alguém. Afeto, apoio, carinho, amor, atenção, entrega, profundidade. A gente sabe que ninguém tem obrigação de amar, mas a gente espera que ame. A gente

dá amor e espera que amem de volta. Uma torcida legítima e natural.

Mas você é isso aí e sempre será, ainda bem. Sempre dará o melhor de si, sempre colocará as suas melhores energias, sentimentos e intenções. Mesmo com tantas feridas e cicatrizes e decepções e frustrações. Mesmo com esse tanto de pessoas secas para o amor que esbarram em você. Você não muda, porque quem nasceu para ser assim, não consegue ser de outro jeito. Doeu, mas te mostrou o que é ruim e, principalmente, como não ser assim.

**Às vezes temos que  
passar por um romance ruim  
para percebermos o que  
realmente merecemos.  
Dói, mas faz crescer.**

**ORGULHE-SE  
POR TER TENTADO,  
POR TER LUTADO,  
POR TER FEITO  
TUDO O QUE SEU  
CORAÇÃO GRITOU  
PARA SER FEITO.**

# **você sempre supera.**

você se lembra daquela vez  
em que olhou para as coisas ruins acontecendo  
e achou que sua vida se resumiria  
a dor e lágrimas?

você se lembra daquela vez  
em que olhou para o tamanho das dificuldades  
e se sentiu menor que elas?

você se lembra daquela vez  
em que ia dormir quase todos os dias  
pedindo a Deus  
um pouco mais de força?

você percebe que tudo isso passou?  
você percebe o tanto que aprendeu?  
você tem noção de como sua vida  
mudou pra melhor de lá pra cá?

desta vez não vai ser diferente  
você

sempre  
supera.

# **Sempre parece que não vai passar e que é o fim do mundo... nunca é.**

Da última vez parecia que não ia passar, lembra? Sei que você recorda nitidamente do quanto doeu. Doeu muito. Doeu em cada centímetro do seu corpo, em cada célula. Doeu e feriu e apertou o peito e derrubou você e te fez acreditar que você não tinha forças para superar, que era mesmo o fim do mundo. Lembra? Lembra quando você se olhou no espelho e se sentiu a menor e mais fraca pessoa dessa galáxia?

Da última vez você superou, lembra? Assim como superou todas as outras vezes que se sentiu desse jeito. Em todas essas vezes você se sentiu impotente, vulnerável, fraco, sem chão. Todas. E em todas levantou, sacudiu a poeira, lavou o rosto, respirou fundo e buscou forças lá das partes mais profundas do seu coração. Você sempre deu e sempre dará um jeitinho de acessar essa força que mora em você. Força que muitas vezes você esquece que tem. Tolice sua, mas acontece, quando as dores ficam enormes é difícil lembrar que somos maiores do que elas. Você aprendeu na prática o tamanho da força que

existe aí dentro.

Você precisou ver o “fim do mundo” diversas vezes antes de descobrir que o fim do mundo é apenas mais uma dificuldade a ser superada. Você cresceu bastante e descobriu seu verdadeiro tamanho. As dificuldades são grãos de areia e você é o oceano. E é totalmente normal pensar que desta vez não é um grão de areia, que desta vez é uma gigantesca montanha impossível de ser superada e contornada. Mas, mais uma vez, não é. Perto de você e do tamanho da sua força, continua sendo um grão de areia, continua sendo um pequeno fragmento da sua vida.

Não é diferente desta vez. O formato dos problemas muda. A intensidade muda. O tamanho deles varia, claro. A gravidade, também. Mas, assim como em todas as outras situações, não é o fim do mundo. É apenas uma oportunidade de superar, crescer, amadurecer, aprender, redescobrir a sua força. Agora, eu só preciso que você lembre que é forte. Forte demais.

Lembre-se de todas as vezes em que você poderia ter sido mau e optou por ser perdão. Lembre-se de todas as vezes que você errou e logo em seguida se sentiu péssimo por isso e tentou consertar. Lembre-se de todas as vezes em que seu peito gritou ideias revolucionárias quando você se deparou com injustiças. Lembre-se de todas as vezes em que você foi ombro amigo, foi conselho, palavra de incentivo, presença

incondicional. São tantos motivos para se orgulhar, são tantos motivos para você se olhar no espelho e se sentir feliz por ser quem é. Apenas faça o esforço mental de relembrar tudo isso. É injusto demais consigo mesmo se sentir inferior, se sentir uma pessoa que não é digna de ser amada.

**Espero que você nunca se esqueça  
do tamanho da sua força,  
do tanto de coisas que já superou  
e das suas voltas por cima.**

# A gente sofre tanto, que acaba mudando.

É impossível manter-se igual depois de ter o coração partido, depois de ter feito planos e vê-los fracassarem, depois de ter lutado tanto por um sonho e não realizá-lo. É impossível manter-se igual depois que nos sacaneiam, depois que nos passam a perna, depois que nos derrubam. Isso não significa que pioramos. Não significa que diminuímos de tamanho. Não é possível dizer que a gente regrediu.

A gente muda para não quebrar a cara novamente. A gente endurece um pouco. Caleja, sabe? A vida nos molda o tempo inteiro. A cada “derrota” somos esculpidos de uma maneira mais resistente. Até que chegamos ao nível onde até as “derrotas” não parecem derrotas, a gente troca o termo “decepção” por “aprendizado”. Tudo parece um gigantesco aprendizado.

Mudamos, e precisamos de uma certa vigilância para que não nos tornemos parecidos com quem nos feriu. São sempre dois caminhos que se abrem: o primeiro, endurecer tanto e esfriar tanto o coração, que nos tornamos alguém semelhante

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

## Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Pra Você Que Sente Demais"  
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

### Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

**COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS**

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).