A ARTE DE SEGUIR EM FRENTE

A ARTE DE SEGUIR EM FRENTE

NUNO COELHO

A Arte de Seguir em Frente

O passado ensina. A vida continua.

Autor: Nuno Coelho

Edição: Lumina — Livros com Vida

Publicado através da Bookmundo

1.ª edição, 2026

Design de capa: Rose Design

Paginação: Lumina — Livros com Vida

© 2026 Nuno Coelho. Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida, armazenada ou transmitida por qualquer meio, eletrónico ou mecânico, sem autorização prévia do autor ou da editora, exceto nos casos previstos pela lei.

Este livro propõe reflexões e experiências simbólicas de desenvolvimento pessoal. Não substitui acompanhamento médico, psicológico ou terapêutico. Cada leitor deve respeitar os seus limites e adaptar as experiências propostas às suas condições físicas, emocionais e de segurança.

ISBN: 9789403965130

ÍNDICE

Abertura

Magia Zero — O Primeiro Passo 7
Nota ao Leitor 11
Introdução — A vida não volta atrás 13

Parte I — Reconhecer onde ficámos presos

1. A vida continuou, mas uma parte de ti ficou lá 19
2. Nem tudo o que terminou acabou dentro de nós 22
3. As conversas que continuamos a repetir 29
4. A esperança que deixou de ajudar 36
Intervalo — Três minutos para ficares onde estás 43
5. O medo de aceitar que foi definitivo 46
6. Quando a dor se transforma numa identidade 53

Parte II — Olhar para trás sem regressar

7. O passado não é um lugar ao qual possamos voltar 61
Exercício de caminho — Três palavras para continuar 68
8. A pessoa que eras já não existe 70
9. O que sabias naquele momento 76
10. Aquilo que terias feito de maneira diferente 83
11. A culpa inventa a ilusão de controlo 89
Segundo intervalo — A respiração do que é meu e do que não é 96
12. Nem todas as histórias oferecem uma explicação 100

Parte III — Retirar o ensinamento

13. O que é que isto veio mostrar-te? 107
14. As vezes em que te abandonaste para não perder alguém 113
15. Aquilo que toleraste durante demasiado tempo 119
Experiência de caminho — Vai até ao rio 125
16. Os sinais que agora consegues reconhecer 133
17. A diferença entre errar e ser um erro 139
18. Quando a ferida se transforma em sabedoria 145

Parte IV — Devolver o que já não nos pertence

19. O pedido de desculpa que pode nunca chegar 151
20. A resposta que talvez nunca encontres 156
21. Perdoar não é voltar a abrir a porta 161
Terceiro intervalo — Um copo de água 166
22. Não precisas de ser compreendido por quem te magoou 171
23. Há culpas que carregamos por outras pessoas 175
24. Deixar ir sem dizer que não teve importância 180
Experiência de caminho — Entra na mata 185

Parte V — Dar o passo seguinte

25. Seguir em frente começa nas coisas pequenas 194
26. Não precisas de conhecer o caminho inteiro 198
27. Voltar a confiar nas próprias escolhas 202
28. A coragem de desejar novamente 206
29. Construir uma vida que não seja uma resposta à dor 210
Experiência de caminho — Vai até ao mar 215
30. O dia em que percebes que já estás a caminhar 223

Epílogo — A pedra continua lá 227

MAGIA ZERO

O Primeiro Passo

Há magias que procuram mudar aquilo que está à nossa volta.

Esta não.

Esta magia não recupera o que perdeste. Não altera decisões antigas. Não devolve pessoas. Não apaga palavras. Não corrige aquilo que aconteceu.

A sua força está precisamente aí.

Não tenta mudar o passado.

Ajuda-te a mudar o lugar que o passado ocupa dentro de ti.

Podes realizar esta magia antes de começares o livro. Podes repeti-la sempre que sentires que regressaste a uma história antiga, que voltaste a discutir com aquilo que já aconteceu ou que permaneces à espera de um desfecho diferente.

Não precisas de acreditar em nada.

Precisas apenas de reconhecer que estás aqui.

E que, apesar de tudo, ainda podes dar um passo.

O que precisas

- Uma pedra pequena que caiba na tua mão;
- alguns minutos de silêncio;
- espaço suficiente para dares um passo.

A pedra representa aquilo que aconteceu.

Não representa apenas uma pessoa. Não representa apenas a dor. Representa o episódio inteiro: aquilo que viveste, aquilo que perdeste e aquilo que aprendeste.

Escolhe uma pedra simples.

Não precisa de ser bonita. Não precisa de ter qualquer poder especial. A sua função é dar forma àquilo que tens carregado sem conseguir ver.

A magia

Fica de pé, em silêncio.

Coloca a pedra na mão esquerda e fecha os dedos à sua volta.

Não procures recordar tudo. Não forces nenhuma emoção. Deixa apenas que surja dentro de ti aquilo que precisa de ser reconhecido.

Respira lentamente três vezes.

Na primeira respiração, reconhece:

Isto aconteceu.

Na segunda, aceita:

Eu não posso voltar atrás.

Na terceira, afirma:

Mas posso escolher como continuo.

Abre a mão.

Olha para a pedra durante alguns instantes.

Não negues o que viveste. Não o diminuas. Não tentes torná-lo mais bonito nem mais justo. Aquilo que aconteceu pertence à tua história e não precisa de ser apagado para que possas avançar.

Leva a pedra à testa e diz:

Guardo o que compreendi.

Leva-a depois ao peito e diz:

Honro o que senti.

Baixa a mão e diz:

Liberto o que já não posso mudar.

Coloca a pedra no chão, atrás de ti.

Não a atires. Não a rejeites. Deposita-a com respeito, porque até aquilo que te feriu pode ter alguma coisa para te ensinar.

Permanece imóvel por alguns segundos.

Depois, dá um único passo em frente.

Não precisas de saber para onde vais.

Não precisas de estar preparado para toda a caminhada.

Não precisas sequer de acreditar que amanhã será melhor.

Neste momento, precisas apenas de dar um passo que não seja em direção ao passado.

Quando o fizeres, diz:

O passado ensina-me.
O presente recebe-me.
A vida chama-me.
E eu sigo em frente.

Fica onde estás durante alguns instantes.

Sente a distância criada por esse único passo.

A pedra continua a existir. O passado também. Mas já não estás exatamente no mesmo lugar.

A magia termina aqui.

Não acrescentes promessas. Não exijas respostas. Não obrigues a dor a desaparecer.

Leva contigo a aprendizagem.

E deixa no chão aquilo que já não precisas de continuar a carregar.

Frase de ancoragem

Levo comigo o ensinamento. Deixo para trás o peso. E dou o passo seguinte.

Quando sentires que o gesto terminou, volta-te e recolhe a pedra.

O passo que deste não é desfeito por voltares a tocar-lhe. Não regressas para recuperar o peso. Recolhes apenas o símbolo daquilo que reconheceste e do caminho que começaste.

Guarda a pedra num lugar discreto.

Sempre que voltares a esta magia, podes usar a mesma pedra. Com o tempo, ela deixará de representar apenas aquilo que te aconteceu. Passará também a representar todos os passos que conseguiste dar depois disso.



NOTA AO LEITOR

Este livro não foi escrito para te mandar esquecer.

Há pessoas que não se esquecem. Há lugares que ficam dentro de nós. Há acontecimentos que dividem a vida entre o antes e o depois. E há dores que não desaparecem apenas porque alguém nos diz que já passou tempo suficiente.

Também não foi escrito para te convencer de que tudo acontece por uma razão.

Nem tudo acontece por uma razão que consigamos compreender. Nem todas as perdas escondem uma bênção. Nem todas as feridas nos tornam melhores. Algumas coisas acontecem e doem. Algumas são injustas. Outras nasceram de escolhas que fizemos sem perceber as consequências. Há ainda aquelas que simplesmente não conseguimos explicar.

Este livro começa noutro lugar.

Começa naquilo que já aconteceu e que, por mais que desejemos, não pode voltar a acontecer da mesma maneira.

O passado pode ser recordado. Pode ser analisado, chorado, compreendido e, por vezes, perdoado. Mas não pode ser recuperado. Mesmo que voltássemos à mesma rua, à mesma casa ou aos mesmos braços, já não seríamos as mesmas pessoas. O tempo passou por nós. Levou coisas. Trouxe outras. Mudou-nos enquanto estávamos ocupados a desejar que tudo permanecesse igual.

Seguir em frente não é abandonar aquilo que viveste.

É colocá-lo no lugar certo.

O passado deve ser uma escola, não uma morada.

Ao longo destas páginas, não te pedirei que corras. Há caminhos que só podem ser feitos devagar. Não te pedirei que perdoes quem ainda não consegues perdoar. Não te

pedirei que transformes sofrimento em gratidão. E não te prometerei que, no fim, nada voltará a doer.

Peço-te apenas honestidade.

Honestidade para reconhecer onde ficaste preso. Para separar aquilo que aprendeste daquilo que continuas a carregar. Para perceber quando a memória deixou de ser memória e passou a ser o lugar onde tens vivido.

Não precisas de ler este livro de uma vez.

Podes parar. Podes regressar à Magia Zero. Podes repetir uma página durante vários dias ou fechar o livro quando alguma verdade chegar demasiado perto.

Este não é um livro sobre velocidade.

É um livro sobre direção.

Talvez ainda não saibas onde queres chegar. Por agora, basta que percebas que não tens de continuar a caminhar para trás.



INTRODUÇÃO

A vida não volta atrás

Há uma verdade que todos conhecemos e que quase ninguém aceita sem resistência: a vida não volta atrás.

Sabemos disso quando olhamos para um calendário. Sabemos quando vemos uma criança crescer, quando encontramos uma fotografia antiga ou quando percebemos que o rosto no espelho mudou. O tempo avança sem consultar os nossos desejos.

Mas saber não é o mesmo que aceitar.

Por dentro, continuamos muitas vezes a negociar com aquilo que já aconteceu.

Se eu tivesse dito.

Se não tivesse ido.

Se tivesse percebido mais cedo.

Se aquela pessoa voltasse.

Se me explicassem porquê.

Se pudesse viver aquele dia outra vez.

O passado transforma-se então numa sala onde entramos repetidamente. Mudamos as palavras, corrigimos os gestos, antecipamos o perigo e imaginamos o desfecho que gostaríamos de ter vivido. Durante alguns instantes, convencemo-nos de que estamos a compreender. Muitas vezes, estamos apenas a repetir.

Não há nada de estranho nisso.

A mente procura sentido. Tenta terminar o que ficou interrompido, organizar o que foi caótico e encontrar uma explicação para aquilo que nos feriu. Voltar ao passado pode

ser uma forma de aprender. O problema começa quando deixamos de o visitar e passamos a morar lá.

É possível continuar a trabalhar, pagar contas, conversar, rir e cuidar dos outros enquanto uma parte de nós permanece parada noutro tempo. Por fora, a vida continua. Por dentro, ainda esperamos uma resposta, uma reparação ou a possibilidade impossível de escolher novamente.

É essa parte de nós que este livro procura alcançar.

Não para lhe dizer que esteve tempo demais parada. Não para a envergonhar. Não para arrancá-la à força do lugar onde se protegeu.

Mas para lhe mostrar que pode trazer consigo aquilo que aprendeu sem continuar presa ao momento em que aprendeu.

A aprendizagem e o peso

Tudo aquilo que vivemos deixa alguma coisa em nós.

Uma relação pode ensinar-nos onde acabamos nós e começa o outro. Um fracasso pode mostrar-nos que confundíamos insistência com direção. Uma perda pode revelar o que verdadeiramente tinha valor. Um erro pode obrigar-nos a reconhecer uma parte de nós que preferíamos ignorar.

Essa é a aprendizagem.

Mas juntamente com ela podem ficar a culpa, a vergonha, o ressentimento, a espera, o medo de tentar novamente e a necessidade de imaginar um desfecho diferente.

Esse é o peso.

Durante muito tempo, confundimos os dois. Pensamos que deixar o peso significa perder a aprendizagem. Acreditamos que, se a dor diminuir, estaremos a desrespeitar aquilo que aconteceu. Que se voltarmos a rir, o amor não era verdadeiro. Que se fizermos novos planos, a perda não teve

importância. Que se deixarmos de nos castigar, não aprendemos a lição.

Mas sofrer durante mais tempo não torna uma aprendizagem mais profunda.

Uma ferida não precisa de permanecer aberta para provar que existiu.

Seguir em frente é aprender a fazer esta separação: guardar o que nos tornou mais conscientes e libertar aquilo que apenas nos mantém imóveis.

Não é um gesto único. Não acontece numa manhã luminosa em que acordamos diferentes. É uma escolha que teremos de repetir. Em certos dias, será natural. Noutros, parecerá que voltámos ao princípio.

Não voltámos.

Quem regressa ao mesmo lugar depois de ter compreendido alguma coisa já não regressa da mesma maneira.

A arte possível

Chamo-lhe arte porque não existe uma fórmula igual para todos.

Há quem precise de falar. Há quem precise de silêncio. Há quem consiga despedir-se e há quem tenha de aprender a viver sem despedida. Algumas pessoas precisam de compreender tudo o que aconteceu. Outras só começam a avançar quando aceitam que nunca compreenderão completamente.

Não existe um prazo correto.

Existe, porém, uma diferença entre respeitar o nosso tempo e entregar a nossa vida à espera.

Seguir em frente exige sensibilidade para reconhecer o que sentimos, mas também coragem para não transformar cada sentimento numa ordem. Podemos ter saudades sem

regressar. Podemos amar sem continuar disponíveis. Podemos lamentar uma escolha sem passar o resto da vida a condenar quem a fez.

A arte está em permitir que o passado nos ensine sem lhe entregar o futuro.

É essa arte que começaremos a praticar.

Não amanhã.

Não quando tudo deixar de doer.

Agora, com o passo que for possível.

PARTE I

RECONHECER ONDE FICÁMOS PRESOS

Antes de avançarmos, precisamos de descobrir o que continua a chamar-nos para trás.

Nem sempre é uma pessoa. Nem sempre é uma perda. Por vezes, ficámos presos a uma versão de nós próprios, a uma vida que imaginávamos ter, a uma injustiça nunca reconhecida ou à certeza de que devíamos ter escolhido de outra maneira.

Não podemos libertar aquilo que ainda não conseguimos nomear.



1

A vida continuou, mas uma parte de ti ficou lá

Há acontecimentos que terminam numa data precisa.

O dia em que alguém saiu de casa. O telefonema que trouxe uma notícia. A reunião onde um projeto acabou. A mensagem que não deixou margem para dúvidas. A decisão que tomámos convencidos de que seria a melhor. O instante em que percebemos que já não havia nada a salvar.

No calendário, existe um antes e um depois.

Dentro de nós, nem sempre.

A vida continuou a exigir coisas. Era preciso levantar, trabalhar, responder, comprar pão, conduzir, tratar dos filhos, ouvir os problemas dos outros. Talvez ninguém tenha percebido a dimensão daquilo que aconteceu. Talvez tenham percebido durante alguns dias e depois regressado às próprias vidas.

Nós também regressámos, pelo menos por fora.

Aprendemos a cumprir horários com o coração noutro lugar. A conversar sem estar inteiramente presentes. A sorrir quando não queríamos explicar. A dizer «está tudo bem» porque a verdade seria demasiado longa para uma pergunta feita de passagem.

E foi assim que uma parte de nós ficou lá.

Não porque fosse fraca. Ficou porque não soube para onde ir.

Quando alguma coisa termina de forma brusca, injusta ou incompleta, não perdemos apenas aquilo que existia. Perdemos também o futuro que tínhamos começado a

construir à sua volta. Desaparecem planos que ainda não tinham acontecido, conversas que julgávamos ter tempo para fazer e versões de nós que só existiam naquele caminho.

É possível fazer o luto de coisas que nunca chegaram a existir.

Talvez essa seja uma das dores mais difíceis de explicar. As outras pessoas veem aquilo que perdemos. Raramente veem tudo aquilo que deixou de poder acontecer.

Por isso voltamos.

Voltamos à última conversa à procura do momento em que tudo se desviou. Voltamos à decisão para descobrir uma alternativa que não vimos. Voltamos à pessoa que éramos e perguntamos por que razão não percebeu, não falou, não fugiu ou não ficou.

Cada regresso promete uma resposta.

Mas nem sempre procuramos compreender. Às vezes, procuramos uma saída secreta que nos permita alterar o final.

Essa saída não existe.

Dizer isto pode parecer cruel, mas é o início da liberdade. Enquanto acreditarmos que ainda há uma combinação de pensamentos capaz de mudar o passado, continuaremos a tentar encontrá-la. Repetiremos o episódio como quem tenta abrir uma porta com todas as chaves, recusando aceitar que a porta já não está ali.

Reconhecer que uma parte de nós ficou presa não significa abandonar essa parte.

Significa regressar para a buscar.

Não regressamos para reconstruir a casa. Regressamos para dizer a quem fomos:

«Eu sei que não compreendeste tudo. Sei que fizeste o que conseguiste com aquilo que sabias. Sei que ainda esperas

que alguma coisa mude. Mas o tempo passou. Não precisas de continuar aqui sozinho.»

Talvez seguir em frente comece desta forma: não com uma despedida, mas com um reencontro connosco próprios.

Onde ficaste?

Não respondas depressa.

Talvez não tenhas ficado no pior dia. Talvez tenhas ficado no último dia bom, a tentar impedir que termine. Talvez estejas preso à pessoa que eras antes de tudo acontecer. Talvez continues no momento em que disseste «sim» quando querias dizer «não». Ou no instante em que não disseste nada.

Pergunta a ti próprio:

A que momento da minha vida continuo a regressar na esperança de encontrar um final diferente?

Não procures ainda resolver.

Reconhece apenas o lugar.

Depois, se precisares, regressa à pedra da Magia Zero. Segura-a durante alguns instantes e recorda:

Isto aconteceu. Eu não posso voltar atrás. Mas posso escolher como continuo.

O primeiro passo não é esquecer onde ficaste.

É perceber que já não tens de permanecer lá.

2

Nem tudo o que terminou acabou dentro de nós

Uma coisa pode terminar na vida e continuar a acontecer dentro de nós.

É uma das contradições mais difíceis de explicar. Sabemos que acabou. Conhecemos os factos, lembramo-nos da data, talvez tenhamos sido nós a fechar a porta. E, ainda assim, alguma coisa permanece em movimento.

Uma relação termina, mas continuamos a imaginar o que aquela pessoa diria quando nos acontece alguma coisa importante. Vendemos uma casa, mas durante meses ainda sonhamos com os seus corredores. Deixamos um trabalho e, ao domingo à noite, o corpo conserva a inquietação de quem terá de regressar na manhã seguinte. Perdemos alguém e guardamos, por um breve segundo, a vontade de lhe telefonar.

O acontecimento terminou.

O hábito de ele existir, não.

Não vivemos apenas através do que pensamos. Vivemos também através de gestos repetidos, lugares conhecidos, vozes esperadas e pequenas certezas que o corpo aprendeu sem nos pedir autorização. Quando uma dessas certezas desaparece, a razão pode compreender muito antes de o resto de nós.

É por isso que, às vezes, estendemos a mão para um lado vazio da cama. É por isso que entramos numa loja e pensamos imediatamente numa pessoa que já não faz parte

da nossa vida. É por isso que certas horas do dia parecem continuar à espera de uma rotina que deixou de existir.

Não significa que estejamos a recusar a realidade.

Significa que a realidade chegou a diferentes partes de nós em momentos diferentes.

Os finais visíveis e os finais interiores

Os finais visíveis são fáceis de identificar. Há uma despedida, uma mudança, um documento, uma porta que se fecha, uma ausência que passa a ter nome.

Os finais interiores são mais lentos.

Não têm testemunhas. Ninguém os assina. Raramente acontecem de uma só vez.

Terminamos por dentro quando deixamos de preparar respostas para conversas que já não acontecerão. Quando uma recordação regressa sem alterar o resto do dia. Quando conseguimos passar por um lugar sem procurar involuntariamente aquilo que costumava estar lá. Quando tomamos uma decisão sem consultar mentalmente quem já não participa na nossa vida.

Há coisas que acabam muitas vezes.

Acabam quando acontecem. Acabam quando as compreendemos. Acabam quando deixamos de esperar. E acabam novamente quando, muito tempo depois, descobrimos que ainda existia dentro de nós uma pequena esperança que nunca tínhamos reconhecido.

Isto não é um fracasso.

É a maneira como alguns finais se completam.

O problema surge quando exigimos a nós próprios uma rapidez que não exigiríamos a ninguém de quem gostamos. Dizemos que já devíamos ter ultrapassado, que já passou demasiado tempo, que não faz sentido continuar a sentir.

Falamos connosco como se o calendário tivesse autoridade sobre a profundidade de uma experiência.

Mas o tempo, sozinho, não termina tudo.

O tempo cria distância. Aquilo que fazemos dentro dessa distância é que pode transformar-nos.

Podemos passar dez anos a alimentar a mesma pergunta. Podemos passar meses a observar honestamente aquilo que aconteceu e começar a libertá-lo. Não existe uma conta exata, mas existe participação. Há um momento em que deixar o tempo passar já não chega. Precisamos de decidir o que fazemos com aquilo que ficou.

O lugar que ficou ocupado

Quando alguma coisa importante termina, deixa um lugar vazio.

O nosso primeiro impulso pode ser preenchê-lo depressa. Uma nova relação. Um novo projeto. Mais trabalho. Mais ruído. Qualquer coisa que impeça o silêncio de mostrar a dimensão do espaço que se abriu.

Outras vezes, fazemos o contrário: conservamos o lugar exatamente como estava. Não permitimos que ninguém se aproxime. Não mudamos nada. Mantemos a ausência intacta, como se qualquer movimento pudesse destruir a última ligação ao que existiu.

Ambas as reações são compreensíveis. Nenhuma precisa de ser julgada.

Mas, mais cedo ou mais tarde, teremos de olhar para esse lugar e perguntar:

O que estou a proteger aqui: a memória do que existiu ou a esperança de que ainda regresse?

A resposta nem sempre é confortável.