

BRUNA LOMBARDI

MANUAL PARA  
CORAÇÕES  
MACHUCADOS



SEXTANTE

# O coração de Bruna Lombardi

*Prefácio por Leandro Karnal*

Uma câmara oca com quatro cavidades, dois átrios e dois ventrículos. Um tecido pulsante cercado de fiação complexa. Bomba da vida, tornou-se a metáfora afetiva por excelência. “Você não tem coração” – acusação dirigida a pessoas desalmadas. “Isso toca fundo no meu coração” – reconhecimento do ponto mais vulnerável e profundo da sensibilidade humana. “Você partiu meu coração” – implicando dor extrema e decepção. Afetado por emoções, perturbado por alimentação equivocada, oscilando com nossa atividade física, balançando ao sabor do vento biográfico: eis o coração. Ele é pequeno como um punho fechado, imenso como a própria vida.

O livro principia com uma linha diretora que percorre todas as imagens: “O amor é o supremo dos sentimentos.” Logo em seguida, lemos que “às vezes o coração empedra”. Impossível viver sem acumular cicatrizes. Bruna Lombardi decidiu pensar, com escrita sensível e inteligente, sobre como restaurar nossas feridas de vida.

“Amar requer coragem”, diz a autora. Sim, entrega, tesão, liberdade e ousadia, ingredientes da vasta receita do coração que pulsa. A receita é clara: as condições de cada cozinha é que variam.

Os textos convidam à audácia do amor e à liberdade, respeitando a subjetividade dos “chapéus de cada um”.

Havia sinceridade na pequena menina Bruna que desafiou um padre com questões teológicas. O religioso talvez tenha pensado ser rebeldia o que era vontade curiosa de destrinçar as linhas da fé. Deus não negou o livre-arbítrio, porém... alguns de seus servos tentaram construir a parede ao redor do coração que pulsa. A vida supera a burocracia. Definha a candidata à primeira comunhão, cresce a alma livre.

\* \* \*

Existe um novo patamar de valores hoje? Sim! O “novo luxo” é um tripé de cuidados com a saúde, a liberdade e o uso do tempo. Quem reconhece sua fraqueza e busca o cuidado de si adquire o patamar de luxo que se distanciou de bolsas de grife e atingiu a paz interna e com os outros.

Caminhar pelo mundo com seu coração pulsante é lidar com desafios. Cortar relações abusivas é um passo. O texto identifica o termo “gaslighting” como um risco cardíaco. Permitir-se espaços de silêncio e buscar a coerência: eis parte do mapa para curar um coração ferido. Viver também implica sobreviver. Sobreviver a gente tóxica e até a incêndios na aridez da Califórnia. Mas o drama desperta solidariedades. O que não nos mata, pensava Nietzsche, torna a todos mais fortes. Acima de tudo, fazendo um pequeno adendo ao alemão: o que não nos mata é alavanca para maior sensibilidade e compaixão. O que realmente mata é a indiferença.

Um coração é herdeiro sempre de outros corações. Ugo Lombardi surge como figura ímpar que origina ensinamentos e legados férteis. Antes do meu, outros corações pulsaram. Voltar à memória dos pais também é terapia para as dores do mundo.

Um coração famoso facilita muitas coisas. A exibição pública apresenta seus riscos. Em conclusão densa, socrática, Bruna analisa que “compreender quem somos, o que podemos e queremos é uma longa jornada de autoconhecimento”. Grande parte dos remédios contra ferimentos cardíacos reside no conhecimento de si. A frase do Oráculo de Delfos é poderosa e universal. Quem se conhece entende mais sobre homens e deuses.

O autoconhecimento passa pelo diálogo com as pessoas e com o mundo. Pode ser com adoráveis animais recolhidos, como Amora e Tango. A partida contém dor, mas o amor permanece como fio de memória terna. O afeto pode passar pela amizade com o poeta Mario Quintana. Da mesma forma, pode ser o reencontro com a nonagenária tia Yolanda após a pandemia. Acima de tudo, o amor flui com o companheiro de toda a vida: Carlos Alberto Riccelli. O coração é anterior à Babel e fala todas as línguas quando permitem que se expresse.

Percorrer as páginas deste *Manual para corações machucados* é ter contato com o particular e com o universal. O particular de Bruna Lombardi, gestos, nomes, amores e experiências. O universal do amor e da experiência rigorosamente mística que o livro traduz. Do átomo ao cosmos, percorremos um caminho de pequenas e grandes epifanias. Há que ter olhar atento, alma sensível e coração pulsante. Epicuro sonhou com os quatro passos de um remédio a todas as dores (tetrafármaco). Bruna assentou sua jornada na crença tripla de que “Amor cura/Amor salva/Amor é a resposta”. E... atenção aos pequenos milagres de todo dia ou de verdades enunciadas em jantares de amigos: dali nasce um novo prefácio e um novo sorriso de afeto. É um pequeno milagre.

Obrigado, Bruna Lombardi, por me ajudar a cicatrizar meu coração.



## Os caprichos do amor

O amor é o supremo dos sentimentos e, no entanto, até hoje ainda estamos tentando entender como lidar com esse turbilhão de emoções contraditórias que ele nos provoca. E isso tudo vem através das eras.

Não é por acaso que na mitologia romana o Cupido é filho de Vênus, deusa do Amor, e de Marte, deus da Guerra. O amor carrega dentro de si essas duas energias opostas, esse conflito de sentimentos que, se a gente não prestar atenção, nos desgasta, derruba, derrota. Joga contra as paredes nosso coração partido e nos arrasta pelo chão, implorando que os deuses aliviem esse redemoinho de aflições.

Pedimos a Eros, Ísis, Afrodite, Freya, Oxum, Santo Antônio, São Valentim e quem mais puder proteger esse tesouro tão sensível e delicado que carregamos dentro de nós.

Podemos reverter esse destino? Podemos antecipar as armadilhas do amor e desviar delas? Podemos construir a cada dia um pouco, tecer pacientemente o fio dessa fina tapeçaria, criar um belo desenho que traduza aquilo que desejamos no nosso íntimo?

O que é preciso para isso?

Será que nós, que amamos tanto, conseguimos compreender a abrangência desse sentimento? Sabemos de verdade alimentar as raízes do amor, para que flores, folhas e frutos desabrochem?

Precisamos ter intimidade com esse sentimento que nos invade, nos transporta, nos transforma.

O que é preciso para criar aquela cumplicidade profunda com a pessoa que amamos?

Aquela parceria de entender o outro, mesmo a distância, com um simples olhar, um gesto, um código?

Ter humor é sem dúvida fundamental. Achar graça nas mesmas coisas, dar risada juntos.

Ajuda muito ter as mesmas referências, os mesmos interesses, gostar de fazer as mesmas coisas. Ter visão de vida, filosofia e valores parecidos.

Gostar de sexo, querer dar prazer e descobrir os segredos do corpo da pessoa amada. E da delícia de depois do sexo, a calma, a conexão, o instante antes do sono.

É bom dormir agarrado, porque amor tem que saber esquentar os pés, mesmo quando existe uma boa diferença de temperatura entre os corpos, a eterna briga de tirar e puxar o edredom. É preciso saber se divertir com as diferenças. Saber atribuir algum encanto aos defeitos e particularidades um do outro, para que sejam motivo de riso e não de raiva. Afinal, tem alguém perfeito neste mundo?

Nenhum relacionamento é perfeito, mas o amor, sim, é e consegue fazer a gente enxergar só a maravilha das coisas. O amor tem o extraordinário poder de aquecer, iluminar, colorir.

O amor torna os seres humanos generosos e é com essa generosidade que podemos mudar o mundo.

Não importa quanto dura o amor, porque sempre vale a pena, desde que nos faça bem no percurso.

Às vezes vamos do êxtase ao abismo, a guerra de Marte nos atinge com seus reveses e novas configurações anoitecem nosso céu. Já não vemos estrelas. Nos sentimos um bicho ferido com medo da escuridão. Mas nenhuma noite é eterna e coração machucado tem cura.

Até porque não foi o amor quem nos machucou.  
Será que os caprichos são dos deuses ou nossos?  
Somos vítimas de um destino inexorável ou temos livre-arbí-  
trio para mudar o que está escrito?



## O avesso do amor

Às vezes o coração empedra. Endurece como se uma argamassa de dor e raiva misturadas virasse cimento. Um cimento que secou cheio de marcas, de quem não prestou atenção e pisou em cima, riscou, fez um estrago.

Empedrou e agora ninguém mais repara nisso.

Amor machuca, a gente sabe, mas sabe de um jeito errado porque o que machuca é o avesso do amor. É o desamor, a falta, a ausência dele. O lugar onde ele não existe.

Em cada espaço que o amor não habita, outras coisas crescem. O que o amor não ocupa logo é invadido por um descontrole de sentimentos distorcidos, ferro em brasa que queima devagar e parece que a ferida nunca cicatriza.

Até que um dia chega uma dessas chuvas que a gente gosta de tomar porque lavam a alma, limpam o espírito e molham o coração. E dessa umidade começa a brotar coisa, musgo, mato, flor.

Já não é pedra mais, nem cimento marcado, é a natureza que brota inesperada onde parecia impossível de tão árido. Um sopro de vida aparece e enfeita tudo. A palpitação da expectativa. Alguma coisa se vislumbra, um fio frágil de esperança.

A beleza da vida é que todo dia ela recomeça e surpreende. Basta uma brecha, uma fenda, uma fresta e de repente a beleza entra.

Quem andava desencantado olha no olho de alguém e perce-



be que nem tudo está perdido. E aquilo que se perdeu aos poucos se esquece.

Encontramos novas trilhas, caminhos que inventamos, possibilidades.

Porque a vida é possível, apesar de tudo. Pode parecer difícil e improvável quando uma porta se fecha, quando te arrancam o chão. Quando durante tanto tempo tecemos sentimentos duros e nos cobrimos com eles para esconder um coração despedaçado. Usamos um escudo para que nunca mais nossa vulnerabilidade seja atingida.

Desmanchar isso não é simples e nunca parece seguro. Temos medo. Precisamos nos proteger.

A gente sabe que nosso coração pode não resistir se for machucado de novo.

Escolhemos o desamor como se fosse um lugar fora de perigo, como se nos deixasse mais fortes.

Mas é uma contradição a gente tentar usar o desamor como um abrigo, se foi justamente o desamor que nos feriu.

Sem perceber, estamos nos entregando ao nosso pior inimigo. Estamos nos tornando aquilo que combatemos.

Não podemos deixar que a vida nos transforme naquilo que não somos. Viemos para trazer essa força amorosa para a vida e não para ter medo dela.

Precisamos de muita luz para vencer a escuridão do mundo. Quando um coração magoado se fecha, uma luz se apaga. Uma energia deixa de brilhar e todo o campo se torna mais sombrio.

Se a gente se machucar ou machucar alguém, sofrer ou causar sofrimento, essa é a matéria de viver. É inevitável.

Toda dor é um rito de passagem.

A gente se recupera e as marcas que ficam são nossa história.

Viemos distribuir abraços e acolhimentos, lágrimas e risadas. Viemos experimentar, vivenciar, entrar de peito aberto nas emo-

ções. Viemos para olhar um arrebatador fim de tarde e acreditar na força do Universo.

Ocupar tudo com amor para que o avesso do amor não se instale.

Vencer o desamor é um ato de resistência.

## CONHEÇA OS LIVROS DE BRUNA LOMBARDI

Jogo da felicidade

Poesia reunida

Clímax

Manual para corações machucados

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,  
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)

