

Silência

de Leandro Krauss

KRAUSS, Leandro

SILÊNCIO / Leandro A. Krauss – 1ª edição
Nova Iorque, Estados Unidos da América, 2025.

180p. : il. ; 148 mm x 210 mm – RESSACA, Volume III.

ISBN: 978-65-01-32133-2

1. Reflexão pessoal 1. 2. Provocação 2. 3. Literatura
brasileira 3. I. SILÊNCIO. III. RESSACA.

© 2025 REVERBO – Todos os direitos reservados.

CDD: 150.1

CDU 159.9

Conteúdo

Dedicatória
Manuscrito I

Parte 1: Ressaca em Bravas

A Faisca
Incêndio Certo
O Peso das Cinzas
Os Ventos do Caos
Fogueiras de Conexão
Extintores de Emergência
Espelho das Chamas
Entre Fagulhas e Explosões
A Dança
A Luz Que Resta
Após o Fogo

Parte 2: Antes do Silêncio

A Euforia do Começo
A Confiança Cega
A Idealização Perfeita
A Conexão Intensa
A Esperança Inabalável
A Gratidão que Cega
O Silêncio

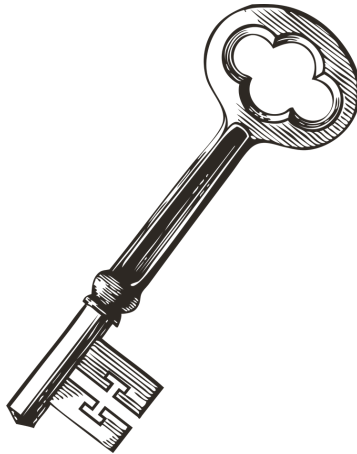
Parte 3: O Encanto do Fim

O Conto
O Fim
Manuscrito II



*Para a minha irmã,
Liliane Krauss, a pessoa
mais importante da minha
vida.*





O silêncio não é ausência. É a presença de tudo o que evitamos ouvir.

No momento em que o barulho cessou, senti o peso do que carregava: palavras não ditas, gestos que hesitei, escolhas que fingi não ver.

O silêncio expõe. Ele não é amigo, nem inimigo; apenas existe, arrancando as máscaras com uma suavidade cruel.

Por muito tempo, temi esse instante. Agora, olho nos olhos dele, não com coragem, mas com cansaço. Porque fugir cansa. E talvez, só talvez, encarar seja menos dolorosa do que continuar correndo.

O primeiro passo é sempre o mais quieto.

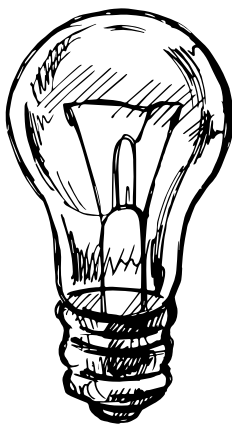
O que sobrou de mim depois da ressaca não foi exatamente o que esperava. Não era clareza, nem alívio. Era algo mais quieto, mais vivo. Um espaço que antes parecia desabar em ecos, agora era preenchido por um sussurro: e agora?

A dor já não gritava, mas sua ausência também não era libertadora. Era só... silêncio.

Não aquele silêncio pesado, sufocante, mas um vazio que parecia convidar. Um tipo de pausa que não pedia explicações, mas possibilidades.

Então, me levantei. Não com a pressa de quem quer fugir, mas com a calma de quem decide ficar. Porque, no fundo, percebi que o que vem depois da ressaca não é a euforia de um recomeço, mas a coragem de ouvir o que o silêncio tem a dizer.

É talvez seja aqui que tudo finalmente começa?



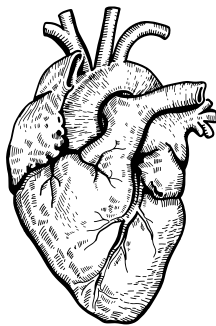
Antes que o coração pese, ele flutua.

Há um momento — breve, mas eterno — em que tudo parece se encaixar. Não é perfeito, nem grandioso, mas basta. Um instante em que o mundo se despe de pretensões e simplesmente é.

É antes da dúvida. Antes da sombra. Antes de qualquer pergunta que precise de resposta. É o momento em que você sente o vento tocar seu rosto, mas não pensa no vento. Você ri, mas não se pergunta por quê.

Tudo pulsa, e o silêncio que o cerca não é ausência, mas plenitude. Ele guarda algo precioso: os sentimentos que vêm antes, aqueles que sustentam a beleza antes que o inevitável aconteça.

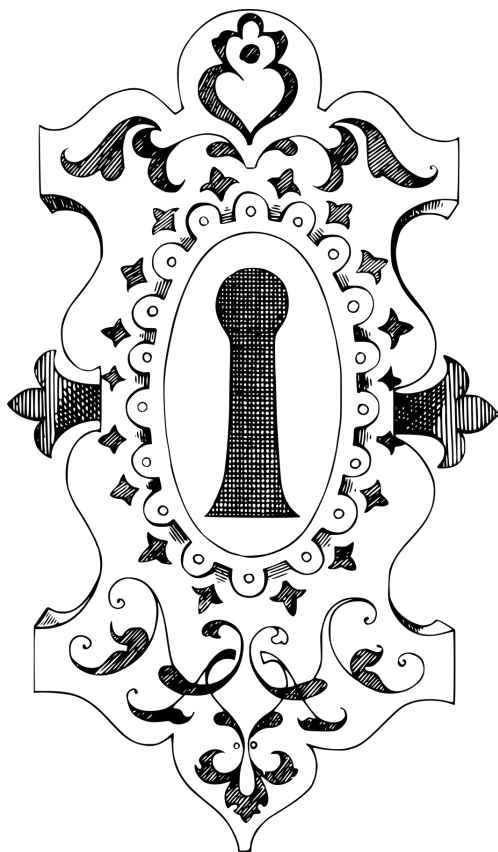
Aqui, não há medo, nem pressa, nem peso. Apenas a simplicidade de estar. É quando a vida se revela em pequenos milagres: no brilho de um sorriso, na calma de um olhar, no calor de um toque.



Este é o espaço que antecede o que se perde. Um lugar onde os sentimentos bons reinam sem esforço, onde a alegria, a esperança e o amor existem, não como promessas, mas como verdades.

Antes que a música cesse, antes que o peso se instale, há um mundo inteiro de sensações esperando para ser vivido.

É é aqui que começamos - de fato.



Silêncio

PARTE 1

Resaca em Brasas

A Faísca

Nem sempre percebemos quando o fogo começa. É apenas um estalo discreto, uma fagulha dançando no ar antes de desaparecer. Mas as maiores tragédias começam assim – pequenas, insignificantes, quase imperceptíveis.

Dentro de nós, a saúde mental segue a mesma lógica.

Não são os grandes gritos que primeiro anunciam o colapso, mas os sussurros. Um desconforto que não sabemos nomear, um cansaço que ultrapassa o físico, uma irritação que aparece sem aviso. Pequenas fagulhas.

E, como todos fazemos, ignoramos. Afinal, quem tem tempo para observar o calor que se forma em meio à pressa cotidiana? O trabalho, os relacionamentos, os prazos, as expectativas – tudo parece mais urgente do que aquela voz interna que pede por atenção.

Mas fagulhas não desaparecem sozinhas. Elas crescem. Alimentadas pelo descuido, pelo silêncio, por nossa insistência em manter o ritmo enquanto algo em nós grita para parar. A chama se expande, e, quando finalmente notamos, já é tarde. O incêndio tomou conta.

Por isso, é tão importante aprender a enxergar a faísca antes que ela se torne algo maior. Isso exige coragem, porque observar a si mesmo pode ser desconfortável. Reconhecer que algo não vai bem não é fácil. Encarar

Silêncio

nossas vulnerabilidades exige uma força que muitas vezes nos parece inalcançável.

Mas é exatamente aí que mora a beleza. A faísca interna, embora pareça ameaçadora, é também uma oportunidade. Ela não surge para destruir, mas para avisar. Para nos lembrar que algo precisa de atenção, de cuidado, de mudança.

Talvez seja a tristeza que pede para ser acolhida, não ignorada. **Talvez seja o cansaço que nos implora por um descanso, não por mais uma noite de fuga em telas e distrações.** Talvez seja o medo, que só quer ser ouvido e compreendido, não calado à força.

A faísca interna é um convite. Um convite para pausar e olhar para dentro. Não é necessário entender tudo de uma vez. Às vezes, basta reconhecer que algo existe. Que há algo queimando, mesmo que seja apenas uma chama pequena.

Então, na próxima vez que sentir aquela faísca dentro de você – aquela inquietação que insiste em aparecer – pare por um momento. Escute. Pergunte a si mesmo: “O que essa faísca está tentando me dizer?”

Porque às vezes, todo incêndio que tememos pode ser prevenido com algo simples: atenção, gentileza e coragem para olhar para dentro.

Incêndio Certo

Nem todo fogo é destrutivo. Essa é uma lição que aprendemos ao longo da vida, geralmente da maneira mais difícil. Há incêndios que destroem, mas também há aqueles que iluminam, aquecem e transformam. E, na jornada da vida, talvez o maior desafio seja aprender a discernir entre os dois.

Dentro de nós, há chamas que pedem por atenção. São desejos, ambições, medos e dúvidas que, se alimentados de forma equivocada, podem sair do controle. Alimentar o incêndio errado é fácil – tão fácil quanto adicionar combustível a uma chama instável. São os pensamentos que repetimos sem perceber, as emoções que ignoramos ou amplificamos, as escolhas que fazemos sem considerar as consequências.

Mas o que significa alimentar o incêndio certo?

É sobre reconhecer onde estamos colocando nossa energia. **Quando estamos ansiosos ou sobrecarregados, por exemplo, muitas vezes escolhemos o caminho mais familiar: nos rendemos ao medo, à procrastinação ou ao pessimismo.** Essas emoções se alimentam rapidamente, como chamas que encontram folhas secas. E, antes que percebamos, estamos presos em um ciclo de pensamentos destrutivos.

Silêncio

Mas há outra escolha. Sempre há.

Podemos aprender a redirecionar nossa energia para aquilo que nos constrói, não para o que nos consome. Isso não significa ignorar o que é difícil ou doloroso – o fogo, afinal, é uma força que exige respeito. Significa escolher alimentar as chamas que nos aquecem, aquelas que iluminam nosso caminho e nos fortalecem para seguir em frente.

Quando você sente medo, pode escolher buscar coragem, mesmo que seja apenas um pequeno passo em direção a algo novo. Quando está perdido na tristeza, pode procurar um momento de gratidão, ainda que pareça insignificante no início. Quando se sente frustrado, pode direcionar sua energia para algo produtivo – um projeto, uma conversa, ou até mesmo um simples ato de cuidado consigo mesmo.

Alimentar o incêndio certo é um ato de consciência. É sobre pausar e perguntar: “Esse pensamento ou atitude está me ajudando ou me prejudicando?”

E sim, isso exige prática. Como qualquer habilidade, redirecionar sua energia para o positivo pode parecer difícil no começo. Haverá momentos em que você vai escorregar, quando o fogo destrutivo parecer mais fácil de seguir. Mas, aos poucos, você começará a perceber a diferença.

Você sentirá o calor das escolhas certas – aquele calor que não queima, mas que conforta. Perceberá que, ao alimentar as chamas certas, a luz cresce dentro de você, iluminando até os cantos mais sombrios da sua mente.

Silêncio

Isso não significa que nunca haverá incêndios descontrolados. Todos nós, em algum momento, enfrentamos chamas que não podemos conter. Mas, mesmo nesses momentos, podemos escolher como reagir. ***Podemos buscar apoio, construir pontes ao invés de queimar tudo ao redor.***

O Peso das Cinzas

Depois que o fogo se apaga, o que resta são as cinzas. Elas se acumulam em silêncio, cobrindo tudo ao nosso redor, invadindo até os cantos que pensávamos estar protegidos. No começo, são leves, quase imperceptíveis. Mas, com o tempo, o peso delas começa a se fazer sentir.

Na saúde mental, as cinzas são os resíduos das experiências que vivemos. São os pedaços das nossas dores, das decepções, das perdas. Pequenos fragmentos de algo que já queimou e que, embora não esteja mais em chamas, continua presente.

Carregamos essas cinzas conosco, às vezes sem perceber. Elas se infiltram no nosso dia a dia, em pensamentos recorrentes, em padrões de comportamento, em uma tristeza que não conseguimos explicar. O problema não é que elas existem – afinal, as cinzas são parte do que fomos. O problema é que insistimos em segurá-las, acumulando um peso que não é mais nosso para carregar.

Por que fazemos isso? Talvez seja porque acreditamos, no fundo, que as cinzas têm valor. Que guardar esses restos nos protege de repetir os erros, ou que deixar ir é o mesmo que esquecer.

Mas, na verdade, é o contrário.

Carregar as cinzas do passado nos impede de respirar o presente. Elas sufocam, pesam, obscurecem o que ainda pode florescer.

Então, o que fazer com elas?

A resposta não é simples. Não se trata de varrer tudo para debaixo do tapete ou fingir que nunca houve um incêndio. **As cinzas têm algo a nos ensinar** – elas carregam as marcas do que vivemos, das lições que aprendemos. Ignorá-las seria negar nossa própria história.

Mas há uma diferença entre aprender com o passado e viver

nele. E o primeiro passo para lidar com o peso das cinzas é reconhecer que elas estão lá. Parar, respirar, olhar para elas com honestidade e perguntar: “Por que ainda estou segurando isso?”

Algumas cinzas precisam ser sopradas ao vento. São memórias que já cumpriram seu papel, dores que não precisam mais definir quem somos. Outras podem ser transformadas. Assim como a terra enriquecida pelas cinzas de uma floresta queimada, podemos usar o que restou para nutrir novos começos.

Deixar ir não é esquecer. É libertar. É permitir que o passado exista sem que ele dite nosso presente.

Você não precisa carregar o peso de tudo que já queimou. Pode colocar as cinzas no chão, agradecer pelo que elas significaram, e seguir em frente mais leve.

Porque a verdade é que as cinzas não são o fim. Elas são um novo início.