

MEUS FILHOS SAÍRAM DE CASA



Síndrome do ninho vazio (e a
geladeira cheia)



Dear **Folk** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

CONTEÚDO

Carta da casa (visita guiada)	5
Visita guiada a uma casa grande demais	6
A cozinha: Uma lasanha para seis	8
O quarto da Alana: Um pôster de uma banda que já não existe	11
O quarto do Gael: O cheiro de meia	15
A sala: Duas pessoas num sofá	18
O telefone: As ligações de domingo	21
O consultório da doutora Lombardi: A sala com plantas	26
A garagem: O ateliê de pintura	29
A porta de entrada: O regresso (temporário)	32
Epílogo: A casa, agora	34

Carta da casa (visita guiada)

Uma amiga a quem vou chamar de Conceição me contou como foram os seis meses depois que os dois filhos dela saíram para estudar, com uma geladeira com quarenta e dois potes, uma lasanha para seis e um marido a quem vou chamar de Bernardo. Com a permissão de toda a família, e com os nomes trocados, conto aqui. O que vem a seguir é a Conceição quem narra, em primeira pessoa, como uma visita guiada pela casa dela; eu acrescento atividades no fim de alguns cômodos.

Eu não sou psicólogo. Sou o amigo que escuta e anota, e que às vezes enche os silêncios de palavras, embora neste livro eu tenha aprendido que há silêncios que convém respeitar. Tenho ideias demais, às vezes tantas que sufocam, e neste livro aprendi que às vezes a melhor ideia é calar e deixar o luto chegar. Esta saiu de uma caneca com um gato pintado.

No fim de alguns cômodos você vai encontrar **Para fazer hoje**: algo para pedir a alguém e algo para praticar por cinco minutos.

Visita guiada a uma casa grande demais

Quem conta é a Conceição.

Sejam bem-vindos. Sigam o guia, por favor. Mantenham as mãos dentro dos braços e não toquem em nada, porque cada objeto desta casa pertence a alguém que já não mora aqui.

Eu sou Maria da Conceição. Minhas amigas me chamam de Ceíça. Meu marido, Bernardo, me chama de "Ceíça, onde estão as minhas chaves?". E meus filhos, Alana e Gael, me chamavam de "mãe" vinte vezes por dia, até que saíram para estudar: ela para o exterior, ele para outra cidade, com uma mochila enorme, um abraço rápido e um "não se preocupe, mãe, vou ficar bem".

Eu me preocupei, sim. Mas em silêncio, no carro, na volta para casa, com o rádio desligado e uma lasanha para seis no porta-malas. Porque fazia vinte e um anos que eu cozinhava para quatro, e o meu corpo ainda não tinha ficado sabendo que agora éramos dois.

Este livro é uma visita guiada pela minha casa, cômodo por cômodo, nos seis meses que se seguiram. Cada cômodo guarda uma parte do luto, uma parte do humor e uma parte da descoberta de algo que eu ignorava: que **quando os filhos vão embora, a casa fica vazia, mas a gente, se deixar, pode voltar a se encher.**

Conto eu, com humor, com muito carinho e com as lágrimas que foram necessárias, porque **o ninho vazio não é uma doença, mas dói. E tem direito de doer.**

Aviso: este livro mistura humor e ficção com informação geral. A chamada "síndrome do ninho vazio" não é um diagnóstico médico: é uma experiência emocional frequente quando os filhos se tornam independentes. Não substitui a consulta com um psicólogo, um psiquiatra ou um médico. Se a tristeza é muito intensa, persistente, ou há desesperança, consumo de álcool para suportar ou pensamentos de se machucar, busque ajuda profissional. Ninguém aqui ri da tristeza: rimos da lasanha.

Primeira parada da visita: a cozinha.

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 39 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

[**https://dearfolkbooks.com/b/WcZAs**](https://dearfolkbooks.com/b/WcZAs)