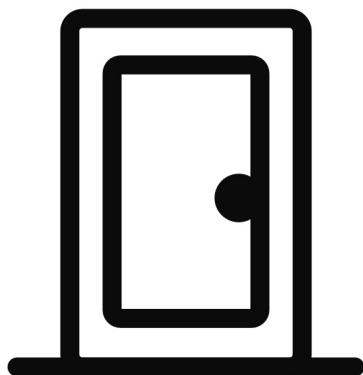


MINHA AMIGA É INTROVERTIDA



Cancelar o compromisso também é um
plano



Dear **Folk** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

CONTEÚDO

Carta da casa (antes de mandar a mensagem, de novo)	5
Antes de mandar a mensagem (de novo)	6
Plano n.º 1: O jantar de aniversário (cancelado às 18h47)	7
Plano n.º 2: O café com explicação	10
Plano n.º 3: A festa surpresa	13
Plano n.º 4: O fim de semana na cabana	15
Plano n.º 5: A segunda de pijama	18
Plano n.º 6: O dia em que eu cancelei	21
Plano n.º 7: A conversa difícil	23
Plano n.º 8: A consulta com a doutora	27
Plano n.º 9: O aniversário da Regina	30
Epílogo: O que aprendemos	33

Carta da casa (antes de mandar a mensagem, de novo)

Uma amiga a quem vou chamar de Vanessa, das que saem, me contou um ano da sua amizade com a Regina, a quem vou chamar assim, das que ficam, contado através dos planos que fizeram, dos que foram cancelados e dos que acabaram sendo os melhores. Com a permissão das duas, e com os nomes trocados, conto aqui. O que vem a seguir é a Vanessa quem narra, em primeira pessoa, plano por plano; eu acrescento atividades no fim de alguns planos.

Eu não sou psicólogo. Sou o amigo que escuta e anota, e que às vezes fala tanto e tão rápido que os outros precisam recarregar a bateria depois de uma conversa comigo. Tenho ideias demais, às vezes tantas que sufocam, e aprendi neste livro que às vezes o melhor plano é não falar. Esta saiu de uma caneca pintada à mão.

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

Antes de mandar a mensagem (de novo)

Quem conta é a Vanessa.

Eu sou das que saem. Das que têm quarenta contatos no grupo de "planos do fim de semana", conhecem os garçons pelo nome e consideram que um sábado sem sair é um sábado desperdiçado. Minha melhor amiga, a Regina, é das que ficam. Das que têm um gato, uma manta, uma lista de podcasts e uma relação muito profunda com a frase "hoje não estou a fim".

Este livro conta um ano da nossa amizade, contado por mim, Vanessa, através dos planos que fizemos, dos que foram cancelados e dos que, contra todo prognóstico, acabaram sendo os melhores. É uma história de dois jeitos de ser e de como aprendemos a amá-los.

Aviso: este livro mistura humor e ficção com informação geral. Não substitui a consulta com um profissional de saúde mental. A introversão não é um problema nem um transtorno: é um jeito de ser. Mas se o retraimento social vem acompanhado de muita angústia, tristeza persistente ou medo intenso de interagir com outras pessoas, convém conversar com um profissional. E um esclarecimento: aqui ninguém ri da introversão. Rimos com a Regina, com a Vanessa e com todos os que alguma vez dissemos "vamos marcar logo" sem saber quando.

Plano n.º 1: O jantar de aniversário (cancelado às 18h47)

Tudo começou com um aniversário.

Era o meu, e eu tinha reservado uma mesa para doze num restaurante de petiscos do centro. Tinha convidado a Regina com três semanas de antecedência, com emojis, com empolgação e com uma lista de assuntos de conversa (era a minha forma de garantir que ela viria).

Às 18h47 do dia do aniversário, recebi uma mensagem.

"Vane, sinto muitíssimo. Estou com dor de cabeça e a minha bateria social acabou. Você me perdoa?"

Fiquei olhando o celular.

Um turbilhão de emoções: decepção, raiva, incredulidade, um pouco de mágoa, e uma pitada de dor. Escrevi uma resposta longa. Apaguei. Escrevi outra, mais curta. Apaguei. No fim, pus:

"Claro. Tudo bem."

O que era mentira. Não estava tudo bem. Estava muito longe de bem. Era o meu aniversário. Era a minha melhor amiga.

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 38 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

<https://dearfolkbooks.com/b/uvF2f>