

Au
Revoir

O eterno adeus

Jay Miranda





Au Revoir

“O eterno adeus”

Às vezes alguns ciclos devem ser quebrados e começar novos

Amar quem nos ama, é uma pura demonstração de amor próprio
Nunca entre numa relação para ser feliz, entre numa relação com alguém porque essa
pessoa te faz bem, só pessoas felizes podem fazer as outras felizes. Felicidade é um estilo
de vida, e não um estado emocional temporário.

Através deste e-book saiba quando pular fora de uma relação abusiva ou uma relação
tóxica. Fique com quem ama você

Jay Miranda

Penvibe Editora





Ficha técnica

Autor: Jay Miranda

Título: Au revoir

Gênero da obra: Poesia

Coletânea de poemas

Revisão: Jay Miranda

Projeto gráfico e Diagramação:

Jay Miranda

Design de Capa: Jay Miranda

Site: <http://jaydenmiranda.art.blog>

Facebook: Jay Miranda

Tik Tok: jaymiranda10

Twitter: Jaymiranda18

Instagram: Jay_miranda25

Inkspired: Jayden Miranda(Ayden)





Contacto da editora:

Penvibe1@gmail.com

Facebook: [penvibe.art.blog](https://www.facebook.com/penvibe.art.blog) / penvibe
biblioteca das artes

Instagram: [penvibe.art.blog](https://www.instagram.com/penvibe.art.blog)

Site: <http://penvibe.art.blog>

Whatsapp: +244 935526066

Distribuído por: Penvibe biblioteca online
Os direitos autorais desta obra são
reservados aos autores e a Penvibe Editora.

Para reconhecimento do escritor, esta obra
está aberta a doações.

Participe na seguinte conta.

Iban: A006004000004831283510145

Copyright © 2023|Por: Editora Penvibe





Meu corpo, minhas regras

Cansei dos teus abusos
Dos teus xingamentos,
Eu me amo
Eu me aceito

Meu corpo,
Minha dádiva
Meu corpo,
Meu templo
Contemple ele se quiser
Não tente me desmerecer

Meu rosto,
Bela paisagem,
Pintado por um artista melhor que Van Gogh

Meu corpo,





Minhas regras

Não troco

Não o nego

Não tente roubar meus sorrisos

Com essas palavras

Não me diminua para se sentir dominador

"Não me faça sentir insegura, substituindo
minha segurança pela sua."

Não me xingue para me fazer pensar ou
sentir que mereço menos

Eu conheço meu valor

Eu mereço bem melhor

Meu corpo, minhas regras

Não me emagreça

Procure uma magra

Não me engorde

Procure uma formosa





Não meta cabelo por cima do meu cabelo

Procure uma crespa

Não tire minha roupa

Procure quem tenha esse estilo

Não reclame da minha pele

Procure quem tenha este brilho

Não sou formada

Procure quem seja

Meus olhos são castanhos,

Não azul oceano

Não me coloques lentes de contato

Meu tom de voz é melódico,

Não agudo

Gosto de sapatos,

Não de saltos

Altos

Não sou princesa,

Sou guerreira

Desde muito cedo aprendi





A enfrentar minhas guerras
Não lutes por mim
Eu sei erguer meus punhos
Não sou frágil,
Sou foda

Não sou carente de amor
O meu próprio basta
Me aceite,
Ou se afaste
Preciso de um homem,
Não de um traste
Preciso de alguém que observe e admire a
minha beleza,
Que dê contraste
Me aceite,
Ou se afaste.





“O homem que te amar, será pelas tuas qualidades e não se irá importar com as alterações no teu corpo”. O corpo é simplesmente um recipiente que guarda a nossa bela essência, a beleza corporal tem tempo limitado, depois disso tudo fica feio, aí, só as qualidades restam. Mulheres aceitam facilmente alterações nos corpos dos homens, elas não se importam muito se eles são magros ou gordos, porquê que os homens não podem aceitar a mesma condição. O amor não está no que vemos, mas sim no que sentimos, e sentimos pelas qualidades que nos atraem.

Acompanhe no final deste e-book alguns textos bíblicos que refletem sobre isso.





Maus Tratos

Deixaste vários hematomas no meu corpo
Meu coração sempre palpita quando ouço os
sons dos teus passos
Cada olho roxo,
Me pedia para me afastar,
De ti
Mas eu me sentia presa
Presa por um amor,
Que aliás já nem era amor
Gerava mais dor e desgosto

Não tinha o teu ombro para chorar
E tu mesmo eras o responsável das lágrimas
que caíam
Me enganaste no começo
Aquele todo conforto,





Que hoje é nada
As tuas doces palavras ficaram amargas

Dizias,
Se quiseres ficar,
Meu mundo minhas regras.
Era tanta insegurança,
Eu tinha medo de ir
Fui tão parva
Achando que te amava
Deixaste o sofrimento estampado na minha
pele

Tu nunca aprendeste a ser afável
Amabilidade não era o teu forte
Os sentimentos me cegavam
Via amor num mundo de terror

Causaste,





Noites no hospital
Coma emocional
Lesões traumáticas
Quebra do Úmero,
E do meu ego

Me matavas aos poucos
Não!
Nem dei conta,
Que, era eu que me matava
Estando perto de ti
Que era uma escolha minha
Eu era culpada do meu sofrimento
Agora sou responsável pela minha liberdade.





Era uma vez

Um amor para recordar
Uma paixão para lembrar
Carícias que começavam
E pareciam não terminar

Bastava um beijo
Um amasso
Um olhar
Um toque sutil

Era uma vez
Dois corpos
Conectados
Que parecia impossível
Serem desligados

Haviam beijos com química





Paixão com magia

Toques suaves

Seres afáveis

Era uma vez

Beijos roubados

Olhares trocados

Sentimentos expressados





100 Km

Eu disse adeus,
Quando segui uma nova rota
E não olhei para traz
Se me atraía,
Tudo ficou para trás
Quero que minha alma
Esteja em paz

Para as tuas dúvidas
Eu dei certeza,
Através da minha distância
Eu admito que,
O meu coração tinha ânsia
De voltar
Mas, a minha ida é sem volta

100 km





A cabeça a atordoada
Estás longe
Mas ainda dentro do coração
Te sinto tão perto
Tudo que vejo me trás nostalgia
As tuas lembranças causam uma Epifânia
É que,
Tu tens a mania de entrar na minha
Cabeça, e te envolveres com os meus
pensamentos

Mas,
Já não tenho tempo
Para as lembranças
Quero novas danças
Criar novas semânticas
Estar na cama com alguém
E ver uma série romântica





Mágoa

Não disseste o que se passava
Estou no bar
A afogar as mágoas
Se me amava
Se falava
Eu não sentia,
Ou escutava

Não havia um futuro
À vista
Não haviam palavras suficientes para
disfarçar as tuas ações
Indecisa,
Confundias sentimentos
Parecia que sentias muito
Mas, sentias menos

Procurava saídas





Mas não encontrava
Me prendeste com teu beijo
E toque
Mas eu era,
Só mais um no teu estoque
Vivia na ilusão
Mas a realidade me deu
Um toque

Achava que não podia
Acabar assim
O que não começou
Do nada
Porque Do nada,
Nada acontece
Que tudo tem um propósito

Nós, podemos amar
O dobro
O triplo





Mas nunca,
Pela outra pessoa
O tempo cobra
E o seu preço é caro

Então,
Porquê
Sentir por quem
Não sente
Porquê,
Ficar onde não somos
Bem vindos

Então te recebo o volante
Desces do carro
Escolho nova rota
Abro novas portas
Beijo uma nova boca
Apreciou um novo rosto
E amo outro corpo





Tudo de mim

Dei-te tudo de mim
Me perdi tentando te encontrar
Me matei para te dar vida
Dei-te a minha essência

Escrevi-te poemas
Tu criaste dilemas
Dei-te amor
Tu me reservaste um futuro
Cheio de terror

Dei-te a minha alma
Deixaste ela nua depois de teres usado
Dei-te o meu coração
Tu deixaste ele um cacu

Era suposto seres o topo do meu mundo
Mas, te tornaste no meu precipício





Era suposto seres água

Mas, viraste lava

Transformaste amor em mágoa

Secaste onde havia água

Transformaste comédia em drama

Riso em lágrima





Me apaga

Toda mentira tem pernas curtas
Assim foi nós
A verdade nós chamou a realidade
Você utilizava joguinhos para me dominar
Fingindo terminar

Agora, sou eu quem já não quer
Cansei de ser a passiva
A pobre menina meiga dominada
Aquele que tinha pavor de te perder
A tóxica que não sabia viver por si
Aquele que não sabia que existe vida sem ti

Eu peguei o autocarro
Vou para outra cidade
Percebi que você não é necessidade
Esqueça que eu um dia existi
Me apaga,





Desliga,
Cancela,
Desapega,
Desassocia,
Desvicia,
Desconecta,

Não lembre de mim
Este é o adeus
É para sempre
Não recorde nossas memórias,
Porque para você nada foi real
Não seja museu,
Não viva do passado
O nós!
Está ultrapassado.





Dona da minha vida

Eu lembro de dias

Que você me matava com palavras

Me humilhava

Com aquele olhar de desaprovação

E desapontamento

Te afastavas das minhas carícias

Me fazias sentir um lixo

Parecia que tinhas nojo

De mim

Desdenhavas após provar a minha comida

Procurei tanto a saída para este inferno

Mas, não encontrava

Mas, eu sou dona da minha vida





Tenho que dar a volta por cima
Porquê me prender ao que não me faz bem?
Você nunca vai mudar!
Porquê continuar a me afundar?
Se a luz do poço está no topo e não no fundo.

Porquê permanecer na cama
Onde já não há calor?
Porquê continuar a ouvir palavras frias?
Porquê insistir num toque que já não arrepia?
Porquê continuar com alguém que procura
consolo num copo de gim e não em nós?
Porquê continuar a dar doçura onde só há
amargura?

O objetivo é amar
E não sofrer por amor
Então porquê,
Tapar o sol com a peneira?
Então porquê,





Continuar a viver esse suicídio?
Melhor pular fora!





Adeus ao passado

Ao seu lado sofri
Siga para um caminho onde eu não esteja
O que eu não sou
O que não fui
O que nós não fomos
Tudo ficou no passado

Você tirou muito de mim
Sorrisos,
Brilho,
Paixão,
Sonhos,
Encantos.
Eu mereço tudo isso de volta

Não te quero de volta
É difícil aceitar que acabou





Mas, eu não quero viver você, “não quero voltar a sentir o passado”.

Eu mereço tudo de bom

Quero voltar a sentir meu poder

Dar a volta por cima

Quero ser livre e solta,

Me sentindo amada





I not need you

Não te quero

Não te preciso

Consegui controlar o que era

Impossível

Já não haverá me and you

Tu me deixavas down

Tive que aprender a me trazer para cima

Fiz o download da minha felicidade

Percebi que não és necessidade

Não eras tu!

Quem me dava vivacidade

Aquela energia toda vinha

De mim

Não de ti

Tu eras zero a esquerda

Eu te meti a direita





Descobri que
Não és a única pessoa que pode
Me fazer sentir esse feeling
Que não podes ficar marcado na minha vida
como cicatriz
Tu foste escrito a giz
Hoje eu te apago,
Como cigarro,
O fumo que deixaste,
Foi longe
Em direção ao espaço,
Aplausos, para o final do teu show

For you,
Eu fazia tudo
Because,
Tu eras tudo,
But,
Agora és nada





I said,
Goodbye





Um ano em meu coração

O amor aconteceu em nós

Provamos sentimentos

Provamos sensações

Sentimos paixão

Vivemos momentos

Eternizamos lugares

Navegamos em nossos corpos

Criamos fantasias

Nos sentimos no topo do mundo

Criamos mil e uma lembranças

Memórias que ainda podem ser sentidas

Uma nostalgia que só nós podemos nos
causar

Vivemos um sonho

Desvendamos um mistério





Fomos além da existência
Apreciamos detalhes

Demos relevância ao prazer
Empregamos palavras com paixão e
vivacidade
Vivemos um infinito em segundos
Criamos uma existência

Palavras citadas
Sorrisos contagiantes
Sonhos partilhados
Emoções sentidas.





Onde foi

Te procuro dentro de ti
E não te encontro
Onde está a mulher que amei
Aquela que me cativou com qualidades
Me tocava com palavras
Melhorava tudo com sorriso

Não consigo te reconhecer
Mesmo perto te sinto longe
Já não sinto o nós
Talvez ainda estejas aí dentro
Por favor, diz “oi”

Perdeste o encanto
Já não fazemos amor em todos os cantos
Já não cheiras as rosas
Já não sentes as prosas,





Dos meus textos

De que adianta uma serenata,
Se tu já não tens ouvido
Para que contar piadas,
Se tudo perdeu a graça

Mesmo estando aqui
Tu foste embora
Não sei onde te procurar
Antes te encontrava,
Nas tuas palavras
Nos teus beijos
No teu sorriso
Nos teus vícios
Estavas em todo canto

Tudo tinha sabor
Agora só restou dissabor
A solidão tomou conta da realidade





Nosso amor perdeu a tonalidade.





Adeus noturno

Cansei de sair da tua cama de madrugada

Agora eu vou

É para sempre

Vou apagar os meus passos

Vou sem deixar rastros

Era para ser para sempre,

Mas o para sempre para ti,

Era só na cama

Eu era simplesmente quem acendia a tua
chama

Quem aquecia a cama nas noites frias

Me apaga

Saí da tua vida

E da tua cama

Saí da tua rotina costumeira





Não disse adeus
A minha ausência dirá tudo
Refleta nas madrugadas mal dormidas sem
mim

Se quiseres o meu gosto!
Inventa um beijo meu
Se sentires saudades!
Tens as minhas fotos
Quando quiseres aquela voz que te arrepiava,
Ouve no what

Vou existir simplesmente nas tuas
lembranças e fantasias
A minha ausência,
Será tua azia.





Já não dói

Eu contava as horas
Para voltar a te ter
Pensava só em ti
Não queria mais ninguém

Tu tinhas algo que ninguém tinha,
Mentira, tu tinhas tudo que ninguém tinha
Eras o que ninguém era
O doce depois do amargo
Depois do stress aquele maço de cigarro

Depois do aborrecimento aquele beijo que
era tremenda viagem
Na cama aquela tremenda malandragem
Prazeres que eram uma sacanagem

Eu amava tanto te ter
Mas, já não vou até ti





Agora espero o teu passo
Já não danço ao teu compasso
Já não estamos na mesma esquadria
A linha que nos unia agora tá tão
descontinuada

O papel da nossa história tão amassado
Perdemos a fé
Acho que só ter algo bom não basta
É preciso ser incrível

Se eu não for de ninguém
Serei sempre teu
Se tu não vieres!
Serei sempre o adeus.





Boca fechada

No princípio nunca é fácil
Amar para depois sofrer
Viver para depois se arrepender
Melhor não dizer nada
Melhor sofrer calada

Melhor jogar tudo fora
Mandar os sentimentos
Embora
Não vai doer para sempre,
Quero acreditar,
Que já não importas

Talvez o tempo vai curar
Talvez ele vai apaziguar,
O conflito entre o coração e a mente
Mas, é difícil calar os gritos da minha alma





Como é que não valorizaste!
Tudo que eu te dei
Me sinto no lixo,
Porque te dei uma parte de mim

Confesso que doeu
Confesso que as lágrimas eram minhas
palavras
Que fale o karma
Eu fui embora,
E não vou dizer mais nada.





Abusivo

Tu tinhas o meu coração
Mas só querias o meu corpo
Abusavas dele,
Cada vez que bebias mais um copo

Tinhas os meus sentimentos,
Mas só querias o meu corpo
Eu queria ter conversas,
Porém tu, só querias te satisfazer
Só ti importavas com prazer

Nunca notaste minha qualidades,
Sempre o meu corpo
Roubaste minha dignidade,
Onde foi a minha integridade?

Perdi o poder sobre o meu próprio corpo
Nunca gostaste de roupas compridas,





Quando tu mandavas,
Eu trocava

Aceito tudo porque te amo
Mas! Como é que eu amo isto?
Como é que amo quem não me respeita
Quem abusa de mim
Não se importa com o meu estado emocional

Será que isso mesmo é amor?
Ou um terror?
Amor é o que eu devia sentir por mim,
Amando quem me ama

Melhor pular fora
Partir para outra
Dar o melhor de mim
Aquém me ame,
E não à quem acho que amo





Rainha

Me deste um trono

Falso

Me deste um reino,
sem castelo

Vivi uma utopia

Achei que tudo era belo

Num mundo preto e branco

Achei que seu amor seria cor

Num mundo sem gosto!

Teu beijo seria sabor

Tua voz,

Paz para todo terror

Achei,

Que era impossível ter alguém

Que, nos separasse

Mas teve,





Tu

Destrói o castelo quem o constrói





Sequelas

Ainda tenho sequelas
Do amor vivido em bruxelas
Do facto de teres me trocado por várias
donzelas
Curioso, nenhuma delas!
Do que eu era mais bela

Não sou tua panca
Atina cara
Toma vergonha na cara
Não tentes continuar essa saga
Nunca mais haverá eu e tu,
Na tua cama
Debaixo das mantas

Fechei os olhos para não ver o teu olhar
atrevido





Não vou ceder
Já não vou sentir algo que não devia

Fechei os ouvidos para não ouvir os teus
dizeres

Dizes,

Ninguém vai te tocar como eu!

Te fazer vibrar de desejo como eu!

Vas fingir que ele te toca melhor que eu!

Superei os teus jogos psicológicos

Cansei do teu ser psicótico

Já não perco ar,

Vendo esse teu aspecto gótico

Quando sentires saudades,

Vas ligar

Meu phone está no modo de voo

Vás dizer te amo,

Mas, meu coração está desligado





Não ajoelhes,
Meu mod sensível está bloqueado





Quero paz

Cansei das discussões

Quero paz

E nada mais

Teu amor amor mesquinho já não me satisfaz

Se quiseres podes bazar

Ninguém te obriga a ficar

Quem não me aumenta

Só me diminuí

Se já não sou tua paz

Procura quem seja

Se o meu beijo já não tem gosto!

Procura uma boca que tenha

Dei tudo de mim

Dei ao vazio

Nem estavas lá para receber





Quando te encontrei,
Eu me perdi

Me fazias sentir bem com palavras bonitas
Elogios padrão
Elogios decorados
Reparos limitados

Te amo sem ênfase
Beijos sem paixão
Toques sem arrepio
Conversas sem ânimo
Cama sem calor
Brisa sem frescor,
Assim foi você

Amor na guerra
Inferno na terra
Céu sem o seu azul
Mar morto sem ondas





Rosa fora da estufa,
Assim eu me senti

Então,
Eu
Cansei da tua guerra
Quero paz
Quero amor,
E quem seja capaz
De me dar.





Te apaguei

Estou colocando um ponto final
Me cansei de tanta reticência
Me cansei da tua ausência
Vai embora
Quando ires,
Fecha a porta

Na minha vida já não importas
Deixaste de ter relevância
Quando ouço o teu nome
Já não sinto ânsia
Se eu dizer que te amo,
É só da boca para fora

Cansei dos teus esquemas
De me fazeres sentir plena,
Para simplesmente alcançares o teu objetivo
de saceares os teus desejos sexuais





Cansei das tuas fantasias emocionais

Cansei de tanto drama

Do facto de dizeres sempre all be back

E literalmente nunca voltares

De literalmente não te importares com a
solidão que deixas.





Ego platónico

Me fazias sentir tão pouco
Nunca fui suficiente para ti
Tudo que fazia,
Não era bom o suficiente
Não te merecia
Me tratavas como azia

Eu era pouco,
E tu eras uma benção
Tu eras luxo,
Eu era lixo

Eu era demais para ti,
Mas tu me fazias sentir o contrário
Sem elogios
Presentes sem valor
Olhares de desaprovação





Você me fazia sentir na pior,
Achando que merecia melhor
Eu queria amor,
Você dava pena
Eu queria doces palavras,
Ouvia lamúrias

Suas comparações,
Matavam minha autoestima
Eu perdi o poder de me auto-estimar
Perdi a atitude,
Me via a fraquejar

Frente ao espelho,
Não era ninguém
Na cama,
Era vazio
Do seu lado,
Eu era um fantasma





Eu me salvava em elogios dispersos
Eu me encontrava nas lembranças
Eu me procurava num futuro sem ti
Eu me via nos reflexos das minhas qualidades

Eu percebi que,
Amor próprio é amar quem nos ama
Que se amar,
É não se deixar pisar
Que ser feliz,
Tem haver com bem estar
E com alguém do bem,
Estar





*Meu corpo minhas regras

A Bíblia enfatiza repetidamente que as qualidades interiores e espirituais são mais importantes do que a aparência física ou o estado do corpo. Ela destaca que a verdadeira virtude reside nas características do coração, mente e alma de uma pessoa. Aqui estão algumas passagens que refletem essa mensagem:

1. 1 Samuel 16:7 (NVI):

"Porém o Senhor disse a Samuel: 'Não considere sua aparência nem sua altura, pois eu o rejeitei. O Senhor não vê como o homem: o homem vê a aparência, mas o Senhor vê o coração!'"





2. Provérbios 31:30 (NVI):

"A beleza é enganosa, e a formosura é passageira; mas a mulher que teme o Senhor será elogiada."

3. Mateus 15:18–19 (NVI):

"Mas aquilo que procede da boca vem do coração, e isso contamina o homem. Porque do coração procedem os maus pensamentos, homicídios, adultérios, prostituição, furtos, falsos testemunhos e blasfêmias."

4. Gálatas 5:22–23 (NVI):

"Mas o fruto do Espírito é: amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fé, mansidão, domínio próprio. Contra essas coisas não há lei."

Essas passagens enfatizam que o verdadeiro valor de uma pessoa está nas qualidades





interiores, como amor, caráter, fé, humildade e bondade. A Bíblia encoraja as pessoas a valorizarem e cultivarem essas qualidades acima das preocupações com a aparência física. A compreensão e interpretação desses ensinamentos podem variar de acordo com as crenças e tradições de diferentes grupos religiosos.





A melhor solução para alguém em um relacionamento abusivo e tóxico é buscar ajuda e apoio. Aqui estão algumas etapas importantes:

1. Reconheça o problema: É crucial reconhecer que você está em um relacionamento abusivo e tóxico. Isso pode ser emocional, físico ou de outra forma prejudicial.

2. Converse com alguém de confiança: Fale com amigos, familiares ou um terapeuta de confiança sobre a situação. Compartilhar sua experiência pode ajudar a obter apoio emocional.





3. Estabeleça limites: Tente definir limites claros com seu parceiro abusivo e explique que o comportamento não é aceitável. No entanto, esteja ciente de que isso pode não ser suficiente em relacionamentos muito tóxicos.

4. Procure ajuda profissional: Consultar um terapeuta, psicólogo ou assistente social especializado em relacionamentos abusivos pode ser fundamental para entender a situação e obter orientação.

5. Planeje sua segurança: Se você tem preocupações sobre sua segurança, é importante criar um plano de segurança, que pode incluir identificar locais seguros e contatar organizações de apoio a vítimas de abuso.





6. Considere a separação: Em muitos casos, a melhor solução é encerrar o relacionamento para proteger sua saúde e bem-estar. Certifique-se de ter um plano de segurança ao fazê-lo.

7. Acesse recursos de apoio: Existem muitas organizações e linhas diretas de apoio a vítimas de abuso que podem fornecer assistência, orientação e informações sobre recursos legais.

Lembre-se de que você não está sozinho e que o mais importante é sua segurança e bem-estar. Buscar ajuda é um passo fundamental para sair de um relacionamento abusivo.





Au
Revoir
O eterno adeus

Jay Miranda

