



SABER DAS GIRAS · GIRA DE EXÚS E POMBAGIRAS

Quando amar também é saber soltar

Por Gleison Cardozo · 28 de setembro de 2026

Gira de Exú e Pombagira é assim, tem cada pedido que até Deus duvida. Seja para conquistar um novo amor ou retomar um antigo, as amarrações amorosas são muito procuradas.

Amarração amorosa funciona? Entenda por que você não deveria fazer.

Todo mundo já viu aqueles cartazes na rua que prometem “trazer o seu amor de volta” por meio de amarrações amorosas. Normalmente, quem recorre a esse tipo de “serviço” tem a ideia de que o outro lhe pertence.

O seu amor pode até voltar em três dias, porém, com consequências devastadoras.

Por que ainda ter essa crença que você é capaz de mudar o outro, a ponto de se diminuir para ser amado? O verbo adaptar significa modificar (algo) para que se acomode, ajustar para que se encaixe. Creio que muitos de nós nunca paramos para pensar em quantas situações na vida temos que nos adaptar para achar que está tudo bem.

Não fique onde não te cabe. Não vá onde sua presença não é desejada. Não diminua quem você é pra caber no coração e na vida de outro alguém. Não soque e dilacere seu coração para que ele pareça menor, para agradar o Outro. Ame intensamente, contudo, ame você por inteiro.

Hoje, na nossa gira de Exú e Pombagira, eu quero conversar sobre uma palavra que talvez seja uma das mais procuradas quando o coração está ferido: **amor**.

Mas, às vezes, aquilo que chamamos de amor é medo.

Medo de perder.

Medo de ficar sozinho.

Medo de ser esquecido.

Medo de descobrir que aquela pessoa seguiu a vida sem nós.

E é justamente nesse lugar de dor que aparecem as promessas fáceis:

"Traga seu amor de volta em três dias."

"Faça uma amarração."

"Faça aquela pessoa pensar somente em você."

E aí eu pergunto:

Que amor é esse que precisa prender para existir?

Porque uma coisa é desejar alguém.

Outra coisa é acreditar que temos o direito de controlar alguém.

Uma coisa é querer reconquistar.

Outra é querer retirar do outro o direito de escolher.

E talvez seja justamente aqui que precisamos compreender a força de Exú e Pombagira.

Exú não é prisão.

Pombagira não é prisão.

São forças relacionadas ao movimento, aos caminhos, às escolhas, às encruzilhadas da existência.

E toda encruzilhada nos coloca diante de uma pergunta:

Para onde eu vou agora?

Talvez seja por isso que, antes de pedir que alguém volte, deveríamos perguntar:

Eu quero realmente essa pessoa de volta ou quero de volta a sensação que eu tinha quando acreditava que era amado?

Essa pergunta pode doer.

Mas algumas verdades doem antes de libertar.

Às vezes, queremos tanto que alguém nos ame que começamos a nos modificar para caber na vida dessa pessoa.

E aí entramos numa armadilha perigosa.

Começamos diminuindo uma opinião.

Depois deixamos de fazer algo que gostamos.

Perdoamos aquilo que nos machuca.

Aceitamos uma ausência.

Aceitamos uma mentira.

Aceitamos um desrespeito.

E dizemos:

"É porque eu amo."

Até que, um dia, já não sabemos mais onde termina o relacionamento e onde começamos a desaparecer.

Adaptar-se é uma capacidade humana.

Nós nos adaptamos à vida, às mudanças, às pessoas, aos novos caminhos.

Mas existe uma diferença entre adaptação e anulação.

Adaptar-se é encontrar uma maneira de caminhar junto.

Anular-se é deixar de ser quem somos para que o outro permaneça.

E amor nenhum deveria exigir que você desaparecesse para caber dentro dele.

Existe uma história muito conhecida, popularizada como a "metáfora do sapo", que fala justamente sobre isso.

Imagine um sapo colocado em uma panela com água que vai sendo aquecida lentamente. A temperatura aumenta aos poucos e ele continua ali, adaptando-se.

Um pouco mais quente.

Mais um pouco.

E mais um pouco.

Até chegar a um ponto em que já não consegue mais sair.

Às vezes, não percebemos o quanto estamos nos acostumando com aquilo que nos faz mal.

E talvez essa seja uma das grandes perguntas que Exú coloca diante de nós:

Até quando você vai permanecer em um lugar que está lhe adoecendo apenas porque já se acostumou com ele?

Quantas vezes você percebeu que alguma coisa estava errada, mas pensou:

"Vai melhorar."

"Ele vai mudar."

"Ela vai perceber."

"Se eu tiver mais paciência..."

"Se eu fizer mais um pouco..."

"Se eu amar mais..."

E você continua ali.

A água continua esquentando.

Até que um dia você percebe que passou tanto tempo tentando salvar uma relação que esqueceu de salvar a si mesmo.

Por isso, talvez hoje a nossa maior amarra não esteja no outro.

Talvez esteja dentro de nós.

A amarra da expectativa.

A amarra da dependência.

A amarra do medo.

A amarra da necessidade de ser escolhido.

A amarra de acreditar que nossa felicidade depende da decisão de outra pessoa.

E é aqui que entra o autoamor.

Autoamor não é achar que somos melhores do que os outros.

Não é egoísmo.

Não é fechar o coração.

Autoamor é conseguir olhar para si e dizer:

"Eu mereço estar onde existe respeito."

"Eu mereço estar onde posso ser quem sou."

"Eu mereço reciprocidade."

"Eu não preciso diminuir a minha luz para que alguém se sinta confortável ao meu lado."

E talvez a grande magia que possamos pedir hoje não seja:

"Exú, faça aquela pessoa voltar."

Talvez possamos pedir:

"Exú, me dê coragem para enxergar o meu caminho."

"Pombagira, ajude-me a reconhecer aquilo que eu estou aceitando por medo de ficar sozinho."

"Que eu tenha lucidez para saber quando insistir e sabedoria para saber quando partir."

Porque partir também pode ser um ato de amor.

Amar alguém é permanecer.

Amar alguém é conversar.

Amar alguém é perdoar.

E às vezes...

amar também é soltar.

Soltar não significa deixar de sentir.

Significa compreender que sentimento não dá posse.

Que ninguém pertence a ninguém.

Que o outro tem o direito de escolher.

E nós também temos.

Talvez seja essa uma das maiores lições das encruzilhadas:

há caminhos que só aparecem quando temos coragem de deixar aquele em que estávamos.

Então, nesta noite, quando cada um fizer seu pedido, talvez valha a pena olhar para dentro antes de olhar para fora.

Em vez de pedir:

"Traga alguém para mim",

talvez possamos pedir:

"Traga-me de volta para mim."

Traga de volta minha autoestima.

Minha coragem.

Minha alegria.

Minha dignidade.

Minha capacidade de escolher.

Minha capacidade de dizer não.

Minha capacidade de partir quando for necessário.

E, se houver amor no caminho, que seja um amor que não precise de prisão.

Que seja um amor que escolha permanecer.

Porque o amor mais bonito não é aquele que consegue prender alguém.

É aquele em que duas pessoas poderiam partir, mas escolhem ficar.

Que Exú abra nossos caminhos.

Que Pombagira nos ensine a reconhecer nosso próprio valor.

E que nunca precisemos diminuir quem somos para caber no coração de ninguém.

Porque, quando descobrimos que também somos casa, aprendemos que não precisamos implorar para morar na casa de outra pessoa.

Muitas vezes, tentamos nos adaptar ao invés de pararmos para observar se aquele é, de fato, o melhor lugar para estarmos. É difícil chegar neste ponto, de autocrítica, com lucidez e clareza. Bem mais simples concluir que se você se esforçar o outro irá satisfazer suas expectativas.

Entretanto, é libertador entender que nós é que estamos no lugar errado. E acredite: isso pode acontecer com qualquer um de nós. E quando isso acontecer, é mais saudável ter a lucidez do autoamor.

Laroyê Exú!

Laroyê Pombagira!

Textos com direitos autorais reservados, podem ser utilizados em parte ou na íntegra. A fonte sempre será citada.

Leia no site: <https://casadepaijoao.org.br/saber-das-giras/amar-tambem-e-saber-soltar/>