

LIANDÉ ALBUQUERQUE

**PARA
TODAS AS
PESSOAS
INTENSAS**



Trecho antecipado para divulgação. Venda proibida.





PARA TODAS AS PESSOAS INTENSAS.

sabe qual é a minha maior força
e, ao mesmo tempo, a minha maior fraqueza?
ser intenso.

ser intenso te faz querer viver
ao máximo os momentos,
e às vezes você não entende que são só instantes.

ser intenso te faz se importar demais, não que se importar seja
ruim,

mas às vezes eu me importo tanto,
me importo mais do que devia,
e isso acaba comigo.

ser intenso é ser forte,
e, ao mesmo tempo,
perder as forças porque, uma vez ou outra,
as expectativas extrapolam os limites.
e por mais que eu tente dizer pra mim mesmo:

está tudo bem, a tempestade vai passar.

às vezes, eu quem sou a tempestade.

ser intenso é ser profundo demais,
imenso demais, vivo demais,

e hoje em dia, as pessoas têm um medo danado disso.
ser intenso é sentir o gosto,
o cheiro, o toque, a textura da pele
de um jeito diferente.
o coração é grande demais,
e às vezes isso dói também,
é que ao mesmo tempo que há espaço de sobra
há muita gente pequena no mundo.

tenho uma mania absurda de achar
que o outro vai agir da mesma maneira
transparente que eu,
que o outro vai se preocupar comigo
do mesmo modo que me preocupo,
que o outro vai querer
na mesma intensidade que quero,
e isso é uma droga.

não sei ser pouco, não sei gostar um pouquinho e guardar pra
mim o que sinto.

sou intenso, sinto muito, sinto grande.
sinto tanto que sempre acho que o problema
está em mim por sentir demais, quando, na verdade,
as pessoas que não estão prontas
pra tamanha imensidão.

UM TEXTO SOBRE TER CORAGEM DE PARTIR, INDEPENDENTEMENTE DO AMOR QUE AINDA SINTA.

aos 17, no meu primeiro amor, eu pensava que amar era insistir até quando eu mesmo duvidasse, achava que amor era persistir apesar de tudo e nunca desistir mesmo que doesse. aos 26, declaro que amor é deixar ir, e acredito que a gente também precisa partir por amor (próprio). algumas pessoas aprenderam bem mais cedo. aos 15, aos 16, aos 20. enfim, essa relação abusiva à qual me refiro durou sete anos, talvez por isso tanto tempo pra cair a ficha e ter coragem de partir. aos 20, ainda que soubesse disso, faltava coragem pra ir. mas cada pessoa tem o seu tempo. e não importa o tempo que passe, o que importa mesmo é a coragem de ir embora.

ainda bem que o tempo passa
e a gente se transforma.
a maturidade faz a gente enxergar
além das nossas vontades,
e então a gente passa a perceber
o quão importante é saber separar
aquilo que queremos do que precisamos realmente.
e às vezes a gente quer tanto manter algo a ponto de não enxergar que não precisa mais manter e que, talvez, a escolha mais sincera seja ir.

você pode não entender agora a razão de alguém amar muito
outra pessoa
e, ainda assim, ir embora.
talvez você veja o amor como um ato de permanência,
mas, na verdade, essa é a parte mais conveniente dele;
a difícil, aquela em que não sabemos decifrar a magnitude
da dor,
aquela de que todo mundo tem medo,
e com a qual muitos de nós não sabe lidar, é a partida.
e partir é um ato revolucionário do amor.

o amor é sim estadia, concordo.
mas é também retirada.
e tudo bem você achar isso absurdo,
eu também achava, mas aqui escrevo,
sobre mim,
sobre um cara que amou
a ponto de imaginar que jamais iria ter coragem de deixar
alguém pra trás.
que amou a ponto de usar todas as forças que tinha
pra manter uma relação de pé,
mas percebeu que amor não é sustentar tudo sozinho.

esse texto é sobre finais, sim, de fato.
mas também é sobre aceitar e seguir os seus próprios passos,
é sobre compreender que nem sempre amar é permanecer,
é sobre ter a capacidade de enxergar o momento de ir embora,
não porque você deixou de amar o outro, mas sim porque
você precisa se amar mais.

e tudo bem,
você vai entender o significado do amor quando quiser ficar
por amar o outro, e ainda assim precisar ir por amor a si
mesmo.

DÓI, MAS PASSA.

dizer que dói mas passa é como dizer: a água é molhada.
é simples demais.
é óbvio demais.

o que ninguém diz pra gente é como a gente diminui a dor,
o que fazemos para suportá-la a cada dia e aprender a lidar
com ela.

a verdade é que a gente não vai esquecer.

a gente supera a dor da falta, mas não esquece quem nos
proporcionou sensações bonitas e reais.

a gente supera a dor da perda, mas não esquece quem esteve
ao nosso lado.

a gente supera a dor do fim, mas não esquece quem partiu,
porque o que vivemos faz parte da nossa história, e isso não
tem como apagar da memória.

todas as partidas, independentemente da dor que nos causam,
nos transformam em pessoas mais resilientes.

provavelmente a pessoa que você se tornou hoje, a personalidade
que você construiu e que possivelmente te custou alguns térmi-
nos e lágrimas, deve-se a quem você já foi um dia, a tudo aquilo
que você se submeteu aceitar, a todos os lugares insanos que você
insistiu em ocupar e a todas as pessoas que não te acolheram.

tudo isso faz parte de você, entende? você não vai esquecer.
você só aprende a lidar com o fim, porque essa é a única maneira
de amenizar suas dores e superá-las. mas até lá, pode doer muito.

você só precisa respeitar as estações que o teu peito vai passar, porque isso faz parte da vida. não menospreze a tua dor, mesmo que as pessoas te digam:

você não precisa chorar por ele.

de fato você não precisa, mas se sentir que precisa chorar, chore! chore pra caramba! chore pra afogar o mundo, chore por você. é importante colocar os sentimentos que não te fazem bem pro lado de fora, você precisa expressar a tua dor porque trancá-la dentro de você só tornará o teu interior mais frio e abarrotado e você sabe, não precisa manter o que não te faz bem.

se não conseguir chorar, ouça uma música que te toca de alguma maneira, que tira os teus pés do chão e te faz querer alcançar o equilíbrio das suas emoções. eu sei, o equilíbrio não virá tão rápido, mas lembre-se de que você precisa respeitar o caminho que você percorre, não tropece nos próprios passos. escreva, vá assistir a um filme, corra um pouco, vai ficar tudo bem.

você precisa colocar essas coisas pra fora.

por fora você tenta ser forte, por dentro você sabe que existem fraquezas por todo o lado. por fora os teus olhos parecem tranquilos, por dentro existem conflitos que só você conhece. Então, tá tudo bem chorar, desmoronar, você não precisa fingir. sinta, expresse, enfrente e aprenda com as suas dores.

aos poucos.

talvez hoje você não consiga respirar direito, amanhã o teu corpo e o teu peito ainda estejam bem cansados. talvez semana

que vem você já acorde um pouco melhor. um dia, um passo de cada vez. a dor vai diminuindo.

aprenda a reconhecer o que merece e o que não precisa manter na sua vida. enxergue-se com mais respeito e seriedade. saiba preencher as lacunas da sua vida com seus planos, vá em busca de realizá-los. faça alguma coisa que te faça feliz, por você e pra você.

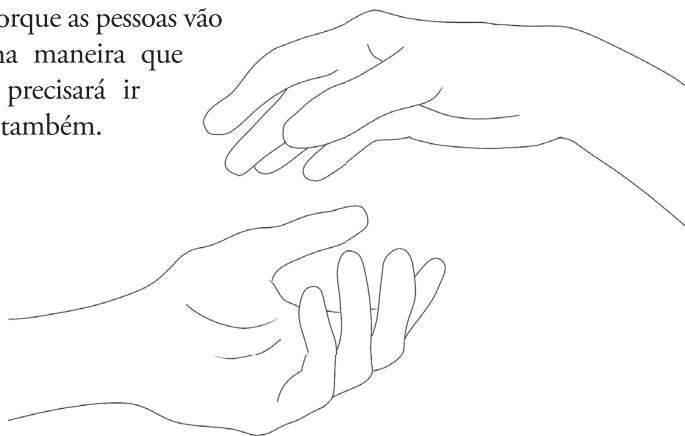
tenha amor-próprio, acolha-se mais nesses momentos e se culpe menos. por mais defeitos e erros que você tenha (todo mundo tem) saiba gostar de si mesmo da maneira que você é.

você precisa ir embora. o outro também. as relações são um tanto imprevisíveis, entenda isso. e não estou te dizendo que você não deve criar laços. é óbvio que você precisa criar laços, mas entenda que esses laços não precisam se transformar em correntes. porque uma hora o outro vai precisar partir.

não estou te dizendo pra viver as relações sempre preocupado com o término; quero que você saiba amar tanto a si mesmo a ponto de não se maltratar quando alguém, por acaso, razão ou escolha própria, precisar ir embora.

seja autossuficiente para lidar com o fim e seguir em frente. porque as pessoas vão embora, da mesma maneira que você, algum dia, precisará ir embora de alguém também. é isso que resta.

entende?



ENTENDA, DESISTIR NÃO É
SINÔNIMO DE FRACASSO.
ÀS VEZES É SOBRE SER LEAL
A VOCÊ, AO QUE VOCÊ SENTE.

Eu sinto falta daquela pessoa disposta
a se apaixonar que eu era.
Não é que não queira mais me apaixonar.
Até quero, mas as pessoas me despertaram o cansaço.

Esse tempo todo sozinho,
aproveitei pra ouvir coisas de mim,
coisas que há tanto tempo
eu não prestava atenção.
E agora parece que o lugar que estou
me acomoda muito melhor que os peitos que ocupei
ou tentei ocupar.

Minha alma pedia paz,
meu corpo pedia calma,
todo o conjunto de quem sou
precisava de mim como nunca precisou antes.
E foi então que eu decidi me abrir
pra me abraçar,
me perdoar

e, o mais importante de tudo,
aprender a me respeitar,
entender os meus limites
porque às vezes insisto em pessoas que não mereço,
e eu preciso saber discernir
o que quero do que realmente preciso.

Hoje,
talvez a maturidade se confunda um pouco com a exigência,
passei a desistir mais das pessoas,
e insistir menos nas relações.
Não é do meu interesse entrar em qualquer
vínculo que me canse.
Porque agora, ter a minha companhia
já é suficiente pra caralho,
e eu só dividiria com outra pessoa
se fosse pra confortar, entende?

Eu não aceito mesmo,
não vou aceitar jogos,
exigências que me afastem de mim mesmo.
Não quero, não quero nada
que me tire a paz que tenho agora,
que me roube o afeto tamanho que construí por mim.
Não desejo, nem mereço
ter algo que sequestre o meu sono
que me traga desequilíbrio emocional
e me faça duvidar da minha capacidade.

Eu não permito, não aceito
não quero, nem à força!,
qualquer sentimento que beire
o apego ou dependência.
Podem me chamar de egoísta,

do que quiserem!
Eu só saio do meu limbo
por alguém que tenha aprendido a amar na vida,
por alguém que, mesmo com os machucados,
saiba sentir sem necessidade alguma de fingir.

Só divido minha companhia com alguém
capaz de apreciar a sua própria.
Só abro esse peito surrado
por alguém tão intenso quanto eu.
Caso contrário, melhor me deixar na minha.



AINDA QUE VOCÊ AME, ÀS VEZES VOCÊ PRECISARÁ PARTIR.

Olha, eu também já amei alguém a ponto de planejar um futuro e, no final das contas, ver esses planos serem jogados no lixo por alguém que dizia me amar também. Eu já amei alguém a ponto de não acreditar no que minhas intuições tentavam me alertar, a ponto de desconsiderar a minha estabilidade emocional em troca de viver ao lado de alguém, só por acreditar que o pouco que me davam era o suficiente pra eu manter aquilo de pé.

Já amei alguém a ponto de perder as minhas noites de sono,
de esquecer que os meus sonhos
independem de quem esteja ao meu lado,
e que eu precisava segurá-los
mas larguei de lado pra viver
o que eu acreditava ser verdadeiro e recíproco.

Já amei alguém
a ponto de sair de casa de madrugada
porque eu não conseguia lidar com a saudade,
com a falta, sendo que a falta que sentia era de mim mesmo.
Até que o “amor” se transformou num pesadelo,
desses que a gente só quer acordar
e ficar em posição fetal esperando que
a sensação de insegurança passe logo.

Eu já amei alguém
a ponto de perder o controle e respeito por mim mesmo.
E quanto mais coisas ruins o outro fazia,
mais eu acreditava nas poucas coisas boas
que ele tinha me feito. E não conseguia partir.

Mas eu já amei alguém
que precisei deixar partir.
Porque percebi que insistir
machucaria mais.
Já amei alguém que me fez
desacreditar no amor,
desconfiar das pessoas,
e, por um momento,
pensar que eu seria incapaz
de reconstruir tudo e redescobrir o amor por mim.
E eu não me arrependo de ter amado
essa pessoa, eu só me arrependo de ter persistido
tanto em um amor que não me cabia.

Eu só posso dizer pra você que vai passar.
Por mais clichê que possa parecer:
preste mais atenção em você,
veja o quão incrível pode ser se perceber.
Você pode amar ainda,
porque você possui a capacidade de amar
e não necessariamente precisa estar acompanhado,
porque se você é suficiente pra amar outra pessoa
por que não a si mesmo?
Quando descobrir que pode sentir por você
o amor que sempre quis dar pra alguém,
você vai perceber o quão mais leve as coisas vão se tornar.

Às vezes a vida te exige muita coragem e maturidade para sair de certas pessoas e seguir sozinho. Não porque você deixou de querer, mas sim porque você precisou partir. Não tem muito o que fazer, sabe?

Ou você fica e aceita o pouco que te dão,
ou você vai procurar o que te transborda.

