

PARA TODAS AS PESSOAS RESILIENTES

Olé Planeta
TROC

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Iandê Albuquerque, 2021
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2021
Todos os direitos reservados.

PREPARAÇÃO: Elisa Martins
REVISÃO: Fernanda França e Franciane Batagin
DIAGRAMAÇÃO: Nine Editorial
CAPA: Departamento de criação
da Editora Planeta do Brasil
ILUSTRAÇÕES DE MIOLO: @zebradaa

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Albuquerque, Iandê
Para todas as pessoas resilientes / Iandê Albuquerque. -- São
Paulo: Planeta, 2021.
192 p.

ISBN 978-65-5535-278-8

1. Crônicas brasileiras 2. Resiliência (Traço da personalidade)
I. Título

21-0052

CDD B869.8

Índices para catálogo sistemático:

1. Crônicas brasileiras

**Acreditamos
nos livros**

Este livro foi composto em Granville e
impresso pela Gráfica Santa Marta para a
Editora Planeta do Brasil em abril de 2021.

2021 Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra 986, 4ª andar – Consolação
São Paulo – SP CEP 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

PARA TODAS AS PESSOAS RESILIENTES.

eu já me machuquei muito pelos outros.
mas a única certeza que eu tenho, no fim de tudo,
é de que o tamanho dos destroços é igual ao tamanho
do amor
que precisaremos pra nos reconstruir.
essa é a parte forte de tudo isso.
isso é o que importa.
a resiliência.

e eu amo a minha capacidade de ser resiliente,
de resistir a tantas relações que me magoaram,
de ressurgir ainda mais forte, de emergir ainda mais
intenso,
de entrar em mim pra trocar de casca
e me vestir de amor-próprio pra continuar em frente.

eu quero dizer pra você que se maltrata, se culpa,
duvida da sua capacidade de ser resiliente,
de sobreviver às quedas e voltar melhor do que antes.
você que acolhe os outros, mas esquece de si mesmo

e depois se questiona por que a vida tem sido tão dura
com você:

comece sendo menos duro consigo mesmo.

saiba respeitar o seu tempo.

pode ser que amanhã as coisas não fiquem cem por cento
melhores,

mas amanhã ficará melhor do que hoje,

e o agora talvez já seja melhor do que o ontem.

se curar é um processo.

resiliência é um processo.

resistência é um processo.

e você vai aprender a se refazer.

eu só te peço pra tomar cuidado e continuar sendo
resiliente,

porque a vida costuma machucar a gente,

e quando não é a vida, é alguém que machuca.

AOS 17, EU ACHAVA QUE O AMOR MACHUCAVA. AOS 19, EU ACHAVA QUE AMAR MACHUCAVA. AOS 20, EU APRENDI QUE NÃO ERA O AMOR, MUITO MENOS A MANEIRA INTENSA COM QUE EU AMAVA, QUE ME MACHUCAVA. ERA QUEM EU AMAVA. O QUE MACHUCA MESMO SÃO AS PESSOAS OU AS NOSSAS EXPECTATIVAS, NÃO O AMOR.

aos 22, eu precisei cair na real e aceitar de uma vez por todas que o amor por mim precisa valer mais do que o amor que eu sinto por outra pessoa. eu preciso ser a minha prioridade e o meu próprio amor. quando entendi isso, passei a aceitar as pessoas com mais leveza, respeito e afeto.

aos 23, eu ressignifiquei o que o amor era pra mim. passei a enxergar o valor da minha intensidade e a importância de me ter do começo ao fim das relações. comecei a entender que às vezes, por mais que a gente queira continuar, não está ao nosso alcance ficar. às vezes o que a gente quer não é o que a gente merece de fato. e a gente precisa fazer escolhas pro nosso próprio bem.

às vezes essas escolhas vão obrigar a gente a partir e abrir mão do amor de alguém.

aos poucos eu fui compreendendo que o amor não é exatamente sobre permanecer. é sobre cuidar e ser cuidado. e esse é o único motivo que precisa te fazer ficar. se machuca, não vale o seu amor.

aos 24, eu tive coragem de abraçar o meu amor-próprio. de dar as mãos pra ele e seguir sozinho. eu decidi que essa seria a minha prioridade. cuidar de mim. ir em busca dos meus planos. realizar os meus sonhos. estar com os amigos que me amam. fazer o que me faz bem. e ser feliz mesmo com os dias ruins. a certeza de estar comigo me faz ficar bem no fim de tudo.

se em algum momento eu encontrar alguém, espero que esse alguém compreenda que não penso duas vezes sobre fechar os ciclos que precisam ser fechados. porque se fere o meu amor, não merece o meu tempo. a gente pode e

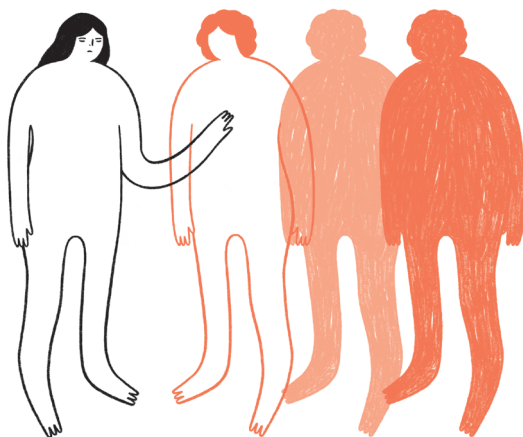
deve amar os outros, mas sem se esquecer um segundo da gente, entende?

dizem que sou meio frio, mas se soubessem o que eu sinto e como eu sinto, compreenderiam que com a minha intensidade daria pra descongelar a Antártida inteira. eu sou só cuidadoso comigo. preciso ser.

aos 29, eu tô me expondo e declarando, neste livro, que o meu amor é a coisa mais linda e encantadora que tenho por mim. quem me conhece sente esse amor.

porque o que é de verdade transborda.

tem gente que encontra o amor-próprio aos 20. que ressignifica aos 30. que entende a importância de se cuidar aos 40. e tudo bem, o mais importante é tratar a gente como a gente merece.

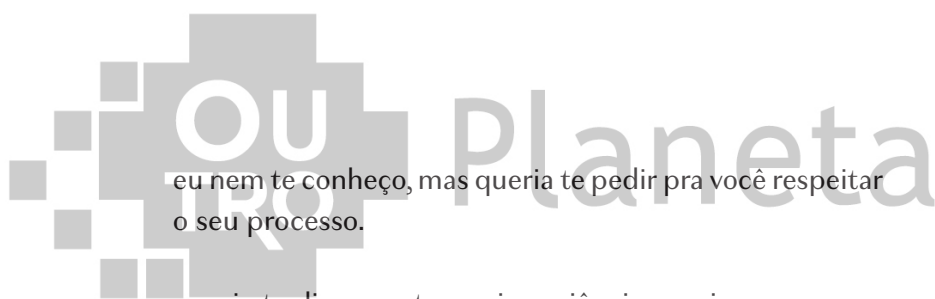




Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

TEM DIAS QUE A GENTE SÓ
PRECISA OLHAR PRA GENTE
MESMO E DIZER: “TÔ AQUI. A
GENTE JÁ PASSOU POR ISSO
ANTES E VAI PASSAR MAIS UMA
VEZ JUNTOS”.



eu nem te conheço, mas queria te pedir pra você respeitar
o seu processo.

queria te dizer pra ter mais paciência consigo mesmo
e compreender quando você não conseguir seguir e pre-
cisar recuar.

porque você vai aprender também com o seu medo de
seguir em frente.

não precisa você se sabotar ou se culpar só porque,
mais uma vez, falhou e permitiu que te usassem de novo.

você vai aprender a respeitar o seu espaço também.
e entender que nem sempre todo mundo que chega
quer te fazer bem.

nem tudo o que a gente quer é, de fato, o que a gente merece ou precisa.

nem todo o amor que prometeram é o que vai te acolher.

você vai compreender, quando estiver sozinho, que isso, na maioria das vezes, é o que você vai encontrar. você mesmo.

e é melhor que você comece a aprender a lidar e aceitar a sua presença.

porque você vai ser a pessoa mais importante nesse processo todo.

então, comece aceitando que você será tudo o que restará no fim de tudo. e isso já é muito!

tem dias que a gente só precisa olhar pra gente mesmo e dizer:

“tô aqui. a gente já passou por isso antes e vai passar mais uma vez juntos”.



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

aceite que você é humano e, acima de tudo, que você é vulnerável também, que tá tudo bem chorar, tá tudo bem não saber o que fazer, tá tudo bem passar por momentos difíceis. é assim que a gente aprende a fazer o certo, a ter coragem de fazer mesmo sabendo que o certo algumas vezes dói.

respeite quando doer.
 e sinta o que tiver que sentir.
 vai passar e você vai sobreviver.

só te peço paciência, porque nenhuma dor passa de uma hora pra outra, nenhum término de fato termina dentro da gente no momento em que a gente diz “acabou”, nem sempre a gente entende naquele instante que o que passou, passou! às vezes demora um pouquinho pra compreender.

por isso, pare quando achar que precisa.
 chore quando achar que deve.
 siga em frente quando achar que já consegue.

o processo é sobre você saber que, antes de renascer,
 você precisa criar novas raízes primeiro.

ESCOLHA PESSOAS QUE TE ESCOLHEM.

por que você continua escolhendo
pessoas que não te escolhem?

porque você sempre pensa que pode convencê-las a te
escolherem também, né? e, bom, você sabe que nunca
funcionou.

por que você insiste em escolher alguém que escolheu
não continuar te escolhendo? tem coisas que a gente só
precisa aceitar, por mais difícil que seja entender. mas a
gente precisa aceitar.

aceitar pra não ficar se sabotando.

aceitar pra abrir caminho pro que não for pra ficar, passar.
aceitar pra não se perder num caminho que nem te per-
tence mais. num lugar que talvez nem te caiba. num
sentimento que você não precisa nem merece ter.

tem gente que entra na vida da gente pra ser só aquilo.
e só.

eu entendo que é difícil pra caramba aceitar isso, e jogar todas as expectativas no lixo. mas não tem como a gente ter controle de quem fica na vida da gente se o outro demonstra não ter o mínimo de respeito pelo espaço que a gente dá.

a gente pode escolher quem permanece na vida da gente. e isso já é o bastante.

então, me diz, por que você continua insistindo em escolher quem não te escolhe?



VOCÊ TENTOU E PRECISA SE ORGULHAR DISSO.

você tentou ao assumir o risco da incerteza que é estar apaixonado por alguém e não saber até quando vai durar. ao comprar uma passagem pra ver alguém totalmente diferente de você só porque você acreditava que poderia te fazer bem.

você tentou quando enxugou as suas lágrimas e prometeu confiar de novo em alguém que te machucou. quando você entrou numa guerra consigo mesmo e escolheu dar mais uma chance, porque você acreditava que poderia dar certo daquela vez, mesmo que a tua confiança não estivesse mais inteira.

você tentou.

quando se viu sem chão e sem direção, quando o teu corpo te pedia pra voltar, porque você precisava se recompor, se reconstruir e tentar de novo, não naquele mesmo lugar, não naquela mesma relação, ou com aquela mesma pessoa, mas tentar de novo com novas possibilidades e novos amores.

você tentou até esgotar todas as tentativas, porque você acreditava que poderia viver algo melhor.

e você pode e merece.

mas pra que a gente possa viver algo melhor, a gente precisa abrir mão daquilo que já não é tão bom assim.

você tentou quando você se despediu sem ter certeza se seria a última vez. quando você precisou abrir a porta enquanto observava o outro descendo as escadas, e não podia fazer muita coisa porque você já tinha feito tudo.

quando você percebeu que ainda amava aquela pessoa que foi extremamente abusiva com você, que bagunçou a tua vida e que te deixou marcas, e que talvez você precise aprender a reencontrar o amor, porque você tentou mais do que deveria ter tentado.

você tentou,
mesmo que não tenha durado o tempo que você queria,
mesmo que não tenha sido da maneira que você esperava,
mesmo que não tenha sido um fim amigável.

você tentou, e precisa se orgulhar das suas tentativas que não deram certo também. não é porque não foi até onde as suas expectativas se projetavam que não foi significativo.

você vai tentar de novo.

e de novo.

e mais uma vez.

e, pra isso, precisa se livrar da culpa pelas suas tentativas.



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA