

quero **me pedir**
desculpas por
todas as vezes
que **me culpei**
quando **não era**
minha culpa



Planeta



lândê
albuquerque

PREÇO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.



Planeta

quero **me pedir**
desculpas por
todas as vezes
que **me culpei**
quando **não era**
minha culpa



Planeta

iandê
albuquerque



Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Iandê Albuquerque, 2025
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2025
Todos os direitos reservados.

PREPARAÇÃO: Tamiris Sene
REVISÃO: Fernanda Guerriero Antunes e Carmen T. S. Costa
PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO: Nine Editorial
CAPA: Renata Spolidoro
IMAGEM DE CAPA E ILUSTRAÇÕES: Zé da @capivarinhapantaneira

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

Albuquerque, Iandê

Quero me pedir desculpas por todas as vezes que me culpei quando não era
minha culpa / Iandê Albuquerque. - São Paulo : Planeta do Brasil, 2025.
160 p.

ISBN 978-85-422-3184-7

1. Crônicas brasileiras I. Título

25-0482

CDD B869.8

Índices para catálogo sistemático:

1. Crônicas brasileiras



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo e
outras fontes controladas

2025

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP – 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

QUERO ME PEDIR DESCULPAS POR TODAS AS VEZES QUE ME CULPEI QUANDO NÃO ERA A MINHA CULPA

e por todas as vezes que me sabotei por coisas
que não estavam ao meu alcance.

e por tantas vezes que duvidei da minha intuição
quando, na verdade, eu sabia o que eu sentia.

e por todas as vezes que duvidei da minha capacidade
só porque o meu afeto não foi o suficiente
pra alguém permanecer.

e por todas as vezes que me submeti a aceitar situações
e relações que já não estavam me fazendo bem
só porque eu me prendia ao fato de que,
um dia, tinham me feito bem.

e por todas as vezes que eu ouvi demais, que dei muito
do meu tempo e da minha compreensão e permiti que
abusassem disso quando eu deveria ter dito: “não”!
e por ter me culpado por coisas que fizeram comigo. e por ter
ficado mal por me sentir culpado por isso. e, principalmente,
por insistir em me culpar todas as vezes que não consegui
superar situações assim no tempo que eu queria.

quero pedir desculpas por todas as vezes que não me
desculpei.

e por todas as vezes que não assumi a culpa
e acabei perdendo pessoas. inclusive eu mesmo.

desculpa, tá?



Planeta

SOBRE A TARTARUGA

não é por acaso que a personagem do livro é uma tartaruga, e eu te explico o porquê...

bom, um dia me deparei com um vídeo em meu feed do instagram que me tocou de uma forma inexplicável.

o vídeo mostrava o nascimento de tartaruguinhas em uma praia, tudo filmado por um rapaz. até aí tudo bem, era só um vídeo com tartaruguinhas andando fervorosamente até encontrar o mar como o seu destino. mas não demorou muito para que eu percebesse o que aquele vídeo tentava me mostrar.

uma das tartaruguinhas tinha uma certa dificuldade em alcançar o mar. ela era frequentemente ultrapassada por outras mesmo tendo sido uma das primeiras a iniciar o trajeto. ela foi ultrapassada por várias outras enquanto errava o caminho inúmeras vezes, parava por estar cansada, recomeçava e se perdia novamente. parecia que o seu caminho tinha mais obstáculos, sabe? apesar de parecer ser o mesmo caminho que o das outras tartaruguinhas. até que, finalmente, quando alcançou o mar, ela não conseguia nadar. as ondas a jogavam para a areia novamente e a obrigavam a recomeçar pela centésima vez.

ela alcançou o mar inúmeras vezes, e foi empurrada para a areia outras dezenas.

apesar do processo difícil, ela não desistiu e, por fim, alcançou uma onda que foi generosa com ela. uma soma de resistência e o momento perfeito. a tartaruguinha finalmente conseguiu nadar, entrar no mar e seguir o seu caminho.

o que eu quero dizer com isso é que este texto não era sobre tartaruguinhas. era sobre a vida.

quantas vezes, em meio ao processo, a gente se compara com o outro, sem entender que cada um tem a sua forma de suportar as dificuldades e superar os momentos difíceis, e que, diante dessa realidade, cada um tem o seu tempo e uma forma de absorver os obstáculos e lidar com eles.

o importante diante da nossa jornada é não desistir no primeiro tombo, muito menos no vigésimo quinto tropeço. pra mergulhar no mar, a gente precisa primeiro observar a maré. às vezes, você vai ter a sensação de que falta tão pouco pra chegar lá, e nessa fase parece ser tão mais difícil de alcançar. mas você vai entender que algumas ondas vão te empurrar de volta pra areia e às vezes esse acontecimento vai te salvar de entrar em uma onda errada, de estar em uma relação equivocada, de permanecer em um lugar que não te cabe.

você pode até pensar que o caminho é igual pra todo mundo, mas eu preciso te dizer que a bagagem não é; logo, o caminho também não é o mesmo pra todo mundo. ninguém sabe o quanto você suportou pra chegar até aqui, ninguém está dentro de você pra enxergar quais traumas e medos você precisou enfrentar. então, não cometa o erro de se comparar. lá na frente você vai entender que todo o processo que passou te transformou em quem você é hoje.

se o processo estiver difícil, para um pouco, descansa e depois recomeça no momento em que você se sentir melhor.

o mar vai continuar lá te esperando de braços abertos. não importa o tempo que você leve, não desista de você.

a areia, o sol, as ondas fortes, tudo parecia contrário ao chamado dessa tartaruguinha, mas quem não desiste do seu propósito não para até que ele seja alcançado.

se o rapaz que filmou o desespero dela tivesse pegado a tartaruga e a levado ao mar, o processo não seria o mesmo. a força que ela teria talvez não fosse a mesma no final de tudo. por mais que ajudar fosse a melhor das intenções, ele impediria o processo de desenvolvimento dela.

não importa o que você tem enfrentado, a verdade é que você já é um vencedor. você vai conseguir, apenas não desista!

a tartaruguinha deste livro nos representa
diante das inúmeras fases da vida.

a tartaruguinha deste livro é você,
sou eu,
todos nós.

este livro é sobre não desistir.
sobre continuar independentemente dos erros,
das decepções e das escolhas equivocadas,

e, principalmente, sobre se desculpar.

NÓS TAMBÉM SOMOS O AMOR QUE VAI CHEGAR NA VIDA DE ALGUÉM

às vezes, a gente esquece de se colocar nessa posição de pessoa incrível e admirável com que o outro terá a sorte de conviver.

reconhecer que somos uma grande perda é reforçar o valor da nossa existência. afinal, não chegamos até aqui à toa, não enfrentamos tantas decepções e iniciamos tantas metamorfoses em vão, não passamos por tantos apertos pra não reconhecermos o quão grande somos. reconhecer o nosso tamanho na vida é sobre não nos conformarmos com qualquer espaço minúsculo e desconfortável que nos ofereçam.

também somos a pessoa boa que vai chegar na vida de alguém. e eu preciso te dizer que você não está errado por querer o melhor. a gente só quer alguém especial, alguém que tenha cuidado com os nossos medos, que tenha cautela com nossas inseguranças e respeito por nossas cicatrizes. a gente só quer alguém que traga paz pro nosso caos. não faz sentido manter relações que tragam ainda mais desordem pro nosso mundo, relações que intensificam ainda mais o nosso medo e nossas inseguranças, que disparam nossos gatilhos e estimulam nossa ansiedade.

não precisamos implorar pra que permaneçam como se tivéssemos o poder de fazer o outro gostar da gente. deixe

que vá quem não deseja ficar, o caminho será mais agradável quando você perceber que o outro não está com você só porque você segura firme com medo de soltar, mas sim por escolha própria de caminhar na mesma direção.

a gente precisa se lembrar de que quando alguém sai da nossa vida, esse alguém também está perdendo alguma coisa. o que a gente não pode esquecer e perder de vista é o que ele está perdendo. o que te faz enxergar o quão incrível você é? qual o detalhe que você admira em você que faz você se sentir especial?

nós também somos o amor que alguém está esperando encontrar. e não precisamos nos manter em relações que não acreditam no nosso potencial e duvidam do nosso afeto. não precisamos convencer o outro a todo momento de que somos merecedores de confiança.

em vez de gastarmos o nosso tempo nos preocupando com o que será de nós se alguém nos deixar, por que não usamos esse tempo reconhecendo o quão incrível somos?

existem muitos pontos admiráveis em nós mesmos e detalhes que nos tornam únicos e genuinamente importantes.

também somos o afeto limpo e sincero que alguém está pedindo ao universo para receber.

ENCERRE UM CICLO ANTES DE PERDER A ADMIRAÇÃO PELO OUTRO, OU INSISTA NELE E CONHEÇA A PIOR VERSÃO DA PESSOA

quantas vezes nos agarramos ao que já não é na esperança de que o tempo faça renascer o que se perdeu? e, nessa insistência, vemos a essência do outro desvanecer, transformando-se em algo irreconhecível. o amor que um dia nos encantou, agora se veste de ressentimentos, de mágoas, de silêncios que gritam mais alto que qualquer palavra.

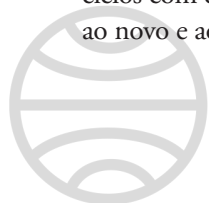
ter coragem para encerrar um ciclo é um ato de amor. amor por si mesmo, amor pelo outro. é sobre reconhecer que a beleza do que foi vivido merece ser preservada, guardada em um lugar onde ainda brilhe, intacta. insistir é arriscar transformar essa beleza em amargura, é permitir que o que era doce se torne ácido, que o carinho se transforme em indiferença.

continuar por comodidade ou medo do desconhecido pode nos levar a um ponto em que a mágoa ofusca qualquer lembrança boa.

e não é sobre desistir facilmente, sobre abrir mão de tudo sem ao menos tentar, não é sobre deixar ir qualquer boa possibilidade, é sobre permitir que vá aquilo que já não funciona, não acrescenta, não soma. é sobre desistir, ainda que com muita dificuldade e resistência, de algo que você até queria que continuasse na sua vida, mas por maiores razões, como sua saúde mental, precisa seguir outro caminho.

encerrar um ciclo permite que a gente tenha a chance de crescer e encontrar novas formas de felicidade.

por mais difíceis que sejam algumas escolhas, é melhor guardar boas lembranças do que insistir em algo que pode destruir tudo o que foi construído. encerre ciclos com dignidade e siga em frente, sempre aberto ao novo e ao que a vida ainda tem a oferecer.



Planeta

