

A vida é
curta demais
pra viver
o mínimo
das coisas



Planeta

André
albuquerque



**A vida é
curta demais
pra viver
o mínimo
das coisas**



Planeta

**iandê
albuquerque**



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © landê Albuquerque, 2024
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2024
Todos os direitos reservados.

REVISÃO: Fernanda Guerriero Antunes e Caroline Silva
PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO: Nine Editorial
CAPA: Renata Spolidoro
IMAGEM DE CAPA E ILUSTRAÇÕES: Lana Maciel

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

Albuquerque, landê

A vida é curta demais para viver o mínimo das coisas / landê Albuquerque. - São Paulo : Planeta do Brasil, 2024.

128 p.

ISBN 978-85-422-2496-2

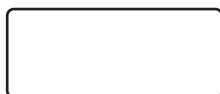
1. Crônicas brasileiras I. Título

23-6524

CDD B869.8

Índice para catálogo sistemático:

1. Crônicas brasileiras



Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo

Editora Planeta 
Brasil

20
ANOS

Este livro foi composto em Adobe Garamond Pro e impresso pela Gráfica Santa Marta para a Editora Planeta do Brasil em janeiro de 2024.

Acreditamos nos livros

2024

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.

SOBRE O MEDO DE PERDER.

antes de tudo. antes mesmo de começar a falar sobre viver, de fato. eu preciso falar sobre o medo. eu sei que essa palavra assusta, mas depois de tanto tempo escrevendo sobre autoconhecimento, afinal são seis livros escritos e quase dez anos de trabalho, eu preciso falar sobre algo que tem se tornado presente na minha vida no último ano, e que tem, como consequência, me afastado de mim, das coisas que amo fazer, de vivências que eu sempre me permiti ter, de possibilidades e, conseqüentemente, de viver da maneira que eu sempre me acostumei a viver: intensamente. enxergando a beleza dos acontecimentos, sentindo as reações que o meu corpo aflora quando me abro e escancaro meu universo.

durante um tempo até achava que pudesse ser uma fase, dessas em que a gente sente a necessidade de voltar pra dentro de si, e reorganizar nossas prioridades, e simplesmente não tentar, apenas descansar, se dar um tempo necessário, sentir aquela brisa interna que traz a sensação de sossego, de estar finalmente dentro de um lugar de acolhimento, um lugar seguro, e que vai evitar frustrações e machucados e decepções; afinal, todo mundo fala que o melhor lugar pra gente se curar é dentro da gente.

só que o problema é quando você se acostuma a ficar nesse lugar. e então você mergulha num limbo

de evitar tudo e qualquer possibilidade que possa te decepcionar, e isso faz você não querer tentar, e não tentando você claramente não se permite viver o que talvez poderia te trazer uma experiência construtiva, um acontecimento memorável que te ensinaria a lidar com situações no futuro, ou sim, poderia ser só mais uma marca, mas você iria aprender a lidar.

acontece que é aí que o medo entra e, sem que você perceba, ele vai se alimentando dessas pequenas ações que você escolheu evitar achando que estaria se protegendo quando, na verdade, você só estava negligenciando a sua capacidade de sentir, e desacreditando do seu potencial de se curar se alguma coisa desse errado. e, se a gente for parar pra pensar, os dias ruins e frustrações sempre vão existir, afinal viver é criar expectativas. a diferença é como você lida com isso.

no último ano eu tenho sentido o gosto do medo e posso dizer que não é doce, muito menos degustável. foi numa tarde de sábado, na beira do mar, enquanto eu olhava a fúria das ondas e a calma da brisa que batia no meu rosto, que eu enxerguei a beleza e percebi que a vida é uma mistura doida de acontecimentos, bons e não tão bons assim, que as relações que a gente constrói dependem muito de quem a gente é e do que a gente tem pra oferecer naquele momento, mas não dependem só da gente; que estar vulnerável não significa ficar onde eu não caiba, que eu posso impor os meus limites em vez de me conter e me submeter a situações e relações que me quebram, e perceber que não controlo o tempo não vivido e que tudo o que eu tenho é o presente, então que eu esteja nele, que eu me permita sentir, ainda que com medo mesmo.

aceitar que a vida é o que acontece entre os planos me ajudou a assumir que jamais a perda de algo ou de alguém deve anular a minha existência. às vezes vai dar errado pra dar certo. às vezes vai dar certo desde o começo. se eu tenho a escolha de segurar nas minhas mãos e de ter a certeza de que estarei comigo no final de tudo, por que então vou caminhar ao lado de algo que me faz anular a minha existência, me ausentando de mim, por achar que é o que mereço?

não, não é pra ser assim. eu mereço ser amado e me amar. viver é estar vulnerável.
se tudo muda o tempo todo e tudo é transitório, por que não viver algo que podemos perder?
afinal, nós vamos perder às vezes.

eu espero que este livro te faça perder o medo, ou ao menos que te faça ter coragem o suficiente pra provar a vida com medo mesmo.

NÃO É SOBRE O QUE FIZERAM COM VOCÊ, É SOBRE O QUE VOCÊ VAI FAZER COM VOCÊ DEPOIS DO QUE FIZERAM COM VOCÊ.

a minha mente explodiu quando eu entendi que tudo depende de como a gente reage ao que recebe. se alguém te faz mal, se algo te magoou, se sua expectativa te frustrou, no final, é como você lida com tudo isso que vai refletir na sua vida e em seu caminho.

faz um tempo que tenho pensado nisso.

sobre como tudo o que fazem com a gente, sobre como os nossos machucados, as nossas marcas, as decepções, as traições que sofremos, tomam uma proporção ainda maior na nossa vida, quando não conseguimos lidar com o processo de aceitar a dor, de senti-la e, assim, permitir que ela cicatrize pra que não se transforme em algo negativo que cria raízes, e que dói, que machuca, que traz medo, que nos impede de seguir e viver novas possibilidades.

e eu não estou dizendo que tudo o que fazem com você é culpa sua. muito pelo contrário, tudo o que o outro te dá não é sobre você, é exclusivamente sobre o outro. se alguém

é desleal contigo, se abusa dos seus sentimentos, se mente olhando nos teus olhos, não é sobre você. eu sempre digo que a gente só oferece aquilo que a gente tem pra dar.

então se você continua a oferecer afeto, a tentar outras vezes, a acreditar no amor, a se permitir viver, tudo isso é sobre o teu interior.

o que eu quero dizer é que, quando alguém fode o teu emocional, quando entra na tua vida e traz desequilíbrio em vez de acolhimento, independe de quem passe na sua vida, de quantas vezes você vai se iludir, de quantas formas te enganaram te prometendo amor e te surpreendendo com algo que te distanciou de você.

no final das contas, é sobre como você reage a isso, é sobre como você vai permitir que isso reflita na sua jornada.

se você vai usar suas marcas como aprendizado ou como um filtro pra estar atento a quem você permite que entre na sua vida, ou se você vai tirar a casca das suas feridas e vê-las sangrar, enquanto o tempo passa e você se perde de você, só porque alguém que não te merecia te perdeu.

não continue se machucando só porque alguém em quem você confiou te magoou. se traíram a tua confiança, não merecem a tua entrega. e isso não é sobre perda, é sobre livramento.

mesmo que tenham te machucado, ainda que tenham traído a sua confiança, ainda que tenham escutado você falar dos seus medos e dos seus traumas e usado eles contra você, mesmo que tenham te apresentado a ingratidão ou tenham sido desleais com você quando você só ofereceu o seu afeto e sua lealdade.

independentemente da profundidade do corte que te causaram, você não precisa continuar abrindo esse corte e vê-lo sangrar. você precisa se curar, e no processo de cura faz parte sentir doer, incomoda mesmo.

o que eu quero te dizer é que, no meio do caminho, haverá amor e, algumas vezes, infelizmente, você vai esbarrar em mentiras, em relações tóxicas, em pessoas que vão te machucar, inevitavelmente isso vai acontecer, mas quando acontecer você não precisa continuar cutucando o machucado ou tentando entender por que fizeram isso com você.

você vai entender que se livrar também dói. mesmo que você ache que: “se está doendo, é porque era pra ficar”.

mas não, até aquilo que precisa ir a gente sente. uma gripe, pra passar, a gente sente. uma dor de cabeça, pra passar, a gente sente. uma saudade, pra passar, a gente sente.

então, por favor, siga mesmo machucado. você vai se curar. você não merece continuar se machucando porque alguém te machucou.



Planeta

este livro também é pra lembrar
de desejar coisas boas pra você.

por isso...