

**A ansiedade  
é uma  
companheira  
cruel.**

**Milena Farias**



**A ansiedade  
é uma  
companheira  
cruel.**

**Milena Farias**



**COPYRIGHT** © Milena Farias

Todos os direitos são reservados à autora. São expressamente proibidas a distribuição ou reprodução de toda e qualquer parte desta obra por qualquer meio sem a prévia autorização da autora.

Plágio é crime e será denunciado.

*Para todos aqueles que  
também não conseguem enxergar  
uma saída, uma solução.  
Nós vamos dar um jeito.  
Nós vamos vencer.  
Nós vamos ficar bem.  
Pelo menos, precisamos acreditar.*

“Cabeça erguida. Seja forte.”  
— **Minha Dinda Rose.**

## NOTA DA AUTORA

Este não é um livro leve. Não é bonito. Não é poético.

Ele é feio, é pesado. Um soco no estômago.

Retrata fidedignamente como eu estava me sentindo. É sufocante. É duro.

Foram muitas lágrimas derramadas. Muitas crises atravessadas. Coração acelerado durante dias, o dia inteiro.

Minha casa parecia o pior lugar do mundo e o último para onde eu queria voltar.

Foi horrível admitir a derrota, foi horrível ter que ceder para os remédios.

Mas seria muito mais horrível continuar sofrendo tanto.

Que sejamos corajosos.

**Gatilho:** ansiedade.

todas as  
chamas  
se apagaram

feliz ou infelizmente  
nós não somos feitos apenas de momentos bons  
apenas de sentimentos bons  
apenas de fases boas  
feliz ou infelizmente  
eu sinto mais necessidade de escrever  
quando os sentimentos estão turvos  
quando o caos resolve se instaurar  
porque eu não sou do tipo que guarda pra si  
eu preciso falar  
desabafar  
colocar pra fora de alguma forma  
sempre que transformo a agonia em palavras  
a dor em arte  
isso me traz algo parecido com paz  
uma chama de alívio flamejante  
são momentos ruins  
não é uma vida ruim  
são fases difíceis  
mas que foram atravessadas  
a vida não é constante  
tampouco é o que experienciamos  
eu escrevi para me permitir curar  
escrevi para entender melhor a mim mesma  
eu faço arte porque isso nasceu comigo  
é quem eu sou  
é inevitável  
eu sempre terei as minhas palavras  
não importa o que aconteça

que bom te ter aqui  
embarcando nessa montanha-russa comigo  
melhor apertar o cinto

não aguento mais  
viver com o coração  
acelerado o tempo todo  
não aguento mais  
não lembrar de como é viver  
sem estar sob uma  
ameaça constante  
de que tudo vai desmoronar  
de novo a qualquer momento

eu só quero estabilidade  
paz  
minha rotina de volta  
eu de volta

a ansiedade está  
me consumindo  
me corroendo  
me sufocando  
me soterrando  
e jogando mais terra  
por cima para ter  
certeza de que não  
vou conseguir levantar  
eu não consigo respirar

é sobre a morte de novo  
porque faz pouco tempo  
que descobri que ela deixou  
ainda mais marcas em mim  
do que aquelas que eu  
já conhecia  
é sobre a crise de ansiedade  
que eu não sabia que era  
uma crise em si  
é sobre o gatilho que eu já  
havia reconhecido mas  
não sabia que era um gatilho em si  
é sobre não poder ver ou ouvir sobre  
alguém doente porque mesmo  
sem perceber o meu corpo lembra  
do que já viu bem de perto  
e entra em colapso por  
puro medo de reviver e é  
quando eu perco a direção  
o senso e o tato e bato  
a cabeça contra a parede  
antes de encontrar o chão  
porque as minhas crises são feitas  
de quedas de pressão

tudo fez sentido depois  
que liguei os pontos  
não é *emocional*  
não é apenas problema de pressão baixa  
é crise de ansiedade  
não é preocupação  
é gatilho

é mais uma marca que a  
morte cravou em mim sem  
que eu tivesse a chance de impedir  
é mais uma cruz que eu  
carrego comigo sem sequer

ter força o suficiente para isso

dois mil e seis

dois mil e catorze

os anos que me deixaram

com marcas que eu nunca

conseguirei apagar

*ou até a terapia fazer efeito*

aquela afirmação de que  
quando nós menos  
parecemos merecer  
é quando mais precisamos  
de afeto carinho e compreensão  
de amor e acolhimento  
é uma verdade irrefutável

*sentindo na pele*

cobrando fervorosamente  
a mim mesma porque  
acho que já deveria ter  
chegado a um destino  
que eu ainda nem sei qual é

bombardeada de notícias  
boas de tantas pessoas  
ao meu redor e me sentindo  
genuinamente feliz por  
todas elas  
mas causando preocupação  
deixando-as desconfortáveis  
tendo que aguardar o melhor  
momento para me contar  
sobre as suas vitórias  
para que eu não  
esteja tão quebrada  
para receber a notícia  
estou tão cansada de  
estar quebrada  
tão cansada de deixar  
os outros preocupados  
tão cansada de não melhorar  
só quero ter algo bom  
também para contar  
quando vai chegar a  
minha vez de trazer  
notícias boas?

como posso estar atrasada  
se só tenho vinte e cinco  
aliás  
quem está contando?  
quem foi que disse que  
nessa idade eu já deveria ter  
a vida inteira resolvida  
por mais que eu quisesse  
não é obrigação nenhuma

quem estabeleceu uma idade  
máxima para sair de casa e  
me fez querer comprar  
pratos & copos & talheres  
para me sentir mais adulta?

quem disse que está tarde  
para recomeçar ou traçar  
um novo caminho?

no fundo sou eu mesma  
que fico enchendo minha  
própria cabeça com esses  
pensamentos errôneos e  
antiquados  
eu tenho todo o  
tempo do mundo  
eu não estou atrasada  
eu ainda posso mudar  
minhas escolhas e  
recalcular a minha rota  
mas o que mais temo é  
justamente  
depender apenas de mim

preocupação excessiva  
pelo futuro próximo  
culpa por ainda não ter  
uma coleção de conquistas  
culpa por ainda não ter  
chegado mais longe  
medo de estar caminhando  
devagar demais  
medo de nunca conseguir  
chegar aonde tanto se quer  
frustração por tudo parecer  
demorar demais  
frustração pela frase  
*tudo tem o seu tempo*  
por que esse tempo  
não pode ser agora?  
preocupação  
culpa  
frustração  
*ansiedade*  
*ansiedade*  
*ansiedade*

quando eu receber  
um salário maior  
quando eu conseguir  
comprar o meu carro  
quando eu conseguir  
sair de casa para  
morar sozinha  
*quando*  
*quando*  
*quando*

guardando a felicidade  
para *quando*  
para *depois*  
esquecendo de  
viver o processo  
de ser feliz no processo

comemorando um  
dia sem chorar  
mas dois já é demais  
dois eu não venci

*ainda*

como vibrar uma energia  
melhor se a ansiedade me  
consome por completo  
sem pausas  
sem trégua  
como pensar positivo se  
tudo o que sinto é medo  
do pesadelo se tornar  
real de novo  
medo  
de passar por toda aquela  
turbulência mais uma vez  
sequer consigo respirar  
como atrair uma energia melhor  
se eu nem consigo  
fazer o básico?

eu pergunto aos céus  
aos deuses  
ao universo  
aos seres espirituais  
aos anjos que deveriam  
me proteger  
por que estou passando  
por tudo isso  
por tanta coisa  
ao mesmo tempo  
e como eu devo  
supostamente  
aguentar essa tempestade  
se me sinto em um barquinho  
de papel que afunda  
cada vez mais

vivendo à sombra de  
um relacionamento abusivo  
aquela que deveria me amar  
e proteger acima de tudo  
e o mais novo  
amor da vida dela  
um abusivo  
vivendo sob o mesmo teto  
acabando com a  
minha energia  
acabando com a minha  
vontade de viver  
acabando com a  
minha vida  
e ela ficando  
do lado dele  
não se importando em  
me ver partir  
preferindo manter ele  
perto e em casa  
do que o sangue do seu sangue  
a maior dor da  
minha vida  
o pior dia da minha vida  
a maior angústia  
da minha vida  
a vez em que me senti  
mais perdida  
sem chão  
sem perspectiva

*esse pesadelo não acaba nunca*

ainda me recuperando  
de alguns dos piores  
dias da minha vida  
de quando me vi  
completamente sem rumo  
sem teto  
sem perspectiva  
sem saber o que fazer  
ou pra onde ir  
sem saber se teria  
onde dormir a noite  
porque a pessoa que mais  
deveria me amar e proteger  
nesse mundo  
escolheu o novo  
amor da vida dela  
que conhecia há um mês  
e era ele quem teria tudo  
para que eu não tivesse  
mais nada

meu pai me acolheu  
me ouviu e entendeu os  
meus motivos e ficou  
do meu lado  
meu pai me protegeu  
dormiu no sofá para que  
eu dormisse na cama  
deixou a luz acesa porque  
lembrou que eu costumava  
ter medo do escuro  
não tinha dinheiro sobrando  
e mesmo assim deixou  
um trocado e outro  
para o meu café da manhã  
e quis ir atrás de alugar  
uma casa maior para  
poder me salvar do que  
eu estava passando na  
casa que já não era  
mais meu lar

*finalmente o vi como meu super herói*

sendo tratada como inimiga  
por aquela que deveria  
me proteger & cuidar  
por aquela que deveria  
segurar a minha mão  
enquanto as coisas estão  
tão difíceis e guiar  
o meu caminho para a cura  
no entanto  
ela está me fazendo  
se sentir como uma estranha  
dentro da minha própria casa  
como um fardo  
uma inconveniência  
um obstáculo  
ela está fazendo com que  
eu não me sinta em casa  
dentro daquela que sempre  
foi a nossa casa

quando parece  
não haver saída  
quando parece  
não haver solução  
quando a gente cai  
em um limbo onde  
tudo é difícil demais  
onde manter a rotina  
parece uma tarefa  
árdua demais  
onde só existe força  
para deitar na cama  
e chorar mais um pouco  
quando chorar  
se tornou rotina  
quando a felicidade  
é nada mais do que  
uma vaga e distante  
lembrança

*s u f o c a d a*

pensei que poderia  
passar a comemorar  
os dias sem chorar mas  
temos um novo páreo:  
passar a comemorar  
os dias sem crises

*estamos há 0 dias sem crises*

essa sou eu sentada  
sozinha em um banco  
num canto escuro  
chorando porque parece  
que nada nunca vai melhorar  
que tudo o que eu faço  
é tentar e pareço ficar  
cada vez mais longe de  
realizar

por que precisa ser tão difícil  
por que precisa demorar tanto  
já faz tempo que eu tô cansada  
já faz tempo que não aguento mais  
e ainda assim tudo o que me  
resta é continuar  
aguentando e tentando

tem sido um belo  
de um inferno

o pesadelo apertou *pause*  
mas vivo alerta  
vivo amedrontada  
vivo à espreita  
de que a qualquer momento  
ele vai apertar *play*  
e tudo vai desmoronar  
mais uma vez

venho tentado o dia inteiro  
me livrar desse sentimento ruim  
desse peso no peito  
do coração acelerado  
mas eu simplesmente  
não consigo  
essa escuridão não  
se desvencilha de mim

eu não estou feliz  
porque amanhã é  
feriado  
não vou estar feliz  
na sexta porque chegou  
o final de semana  
eu não estou feliz  
eu não me sinto feliz  
eu não lembro da  
última vez em que senti  
algo parecido com  
felicidade

todo esse tempo gasto  
perseguido a minha  
maior certeza foi  
realmente  
em vão?

*não cheguei a*  
*lugar algum e*  
*nem irei*  
ainda é apenas  
uma hipótese ou  
eu já posso chamar  
de constatação?

o sonho não foi  
realizado ao menos  
não como eu queria  
estou considerando  
milhares de planos *b*  
porque por ora  
o *a* é um fracasso

estou me tornando o  
tipo de pessoa que em  
2017 eu jurei para  
mim mesma que jamais seria  
minha versão do passado  
estaria me odiando agora

mas nós não chegamos  
a lugar algum e não  
sabemos mais para onde ir  
estamos em um limbo  
e nem dói mais tanto  
pensar na desistência  
no abandono daquilo que  
era o que eu mais queria  
porque a verdade é que

eu estou exausta  
e não enxergo mais  
pra onde correr

é horrível admitir  
a derrota  
é horrível admitir que  
dessa vez eu não  
vou vencer sozinha  
que tem alguma coisa  
desregulada no meu cérebro  
e que apenas substâncias  
químicas -lícitas- vão ser capazes  
de reajustar

lembro de no passado  
ficar triste porque o  
meu sonho ainda não  
tinha se realizado  
a angústia a incerteza  
a ansiedade a miserabilidade  
são tão gritantes agora  
que eu sequer lembro  
ou penso nesse  
sonho no dia a dia

*o quão triste é isso?*

tudo parecer exigir demais  
qualquer coisa parece  
difícil demais  
todas as minhas ações  
são lentas e eu demoro  
para conseguir levantar  
e reagir

*há alguns meses eu era capaz de fazer tanta coisa*

tento escapar do presente  
focando no futuro  
mas eu nem sei como  
a semana que vem vai ser  
o pesadelo realmente acabou  
ou vai voltar a acontecer?  
o teto que existe hoje sobre  
a minha cabeça vai permanecer  
ou serei obrigada a  
sair de casa e me sustentar com  
um salário que não dá pra nada?

queria que a vida pulasse  
uns dez anos pra eu ter certeza  
de estar vivendo com  
estabilidade e paz

e que jovem desejaria  
desperdiçar a juventude assim?  
isso é loucura

eu ouvi as mesmas promessas  
de novo e não sei se ainda  
acredito  
mas o que me resta  
se não acreditar?

era uma vez uma garotinha  
com olhos puxadinhos e  
franja reta tapando a testa  
ela tinha pais casados  
uma família que amava  
e estava sempre na casa dos avós

era uma vez uma garotinha  
cujos pais brigavam muito  
cujo pai quebrava objetos  
gritava  
e não voltava pra casa quando prometia

era uma vez uma garotinha que  
perdeu o avô e nunca mais  
foi a mesma  
ela ganhou um trauma da morte  
que a acompanhou  
pelo resto da vida

era uma vez uma garotinha que  
perdeu o tio para o câncer  
e começou a desmaiar  
toda as vezes em que alguém  
tocasse no assunto *doença*

era uma vez uma garotinha  
cujos pais se separaram  
era uma vez uma garotinha  
que não tinha mais a sua família  
e foi então que grandes  
pesadelos começaram  
estranhos foram e vieram  
para o pai e para a mãe  
ela conheceu e se despediu  
de mais estranhos do que  
seria capaz de contar

era uma vez uma garotinha  
com uma coleção de traumas  
que só se fazia aumentar  
que não se formou na faculdade  
que não realizou seu sonho  
que ainda não é independente  
que não ocupa um bom cargo  
que ainda não comprou seu carro  
que viu a mãe em um relacionamento abusivo  
que quase foi trocada pelo abusador  
que quase foi embora de casa  
por causa do abusador  
que ainda não sabe  
se vai poder ou conseguir  
morar em casa  
por muito tempo

era uma vez uma garotinha  
que está doente  
que perdeu para a ansiedade  
que não consegue mais manter  
a sua própria rotina  
que vive com medo do futuro  
que chora todos os dias  
que luta contra o coração acelerado  
todos os dias  
que luta contra os pensamentos  
intrusivos todos os dias

era uma vez uma garotinha  
que se cobra muito por  
ainda não ter chegado a lugar algum  
a não ser o fundo do poço  
que só queria voltar a ser criança  
para fazer tudo diferente  
que ainda não entende quais  
serão os possíveis aprendizados  
de tantas quedas e traumas

ou por que tem que passar  
por isso tudo ao mesmo tempo

era uma vez uma garotinha  
que está exausta  
que definitivamente  
não aguenta mais

não é aqui que eu  
me imaginava aos  
vinte e cinco  
definitivamente não era  
recomeçando  
tão do zero  
recomeçando  
tão de baixo  
mas nada vai mudar  
o passado e de uma forma  
que eu ainda não entendo  
sei que estou exatamente  
onde deveria estar  
por mais que não concorde  
por mais que ainda  
não compreenda a razão  
só espero que tudo  
mude & se renove  
quanto antes  
preciso de vitórias  
preciso de conquistas

eu sinto que já tentei de tudo  
e ainda não foi o suficiente  
ontem pensei que estivesse  
chegando mais perto  
hoje penso que ainda estou  
no ponto de partida  
vejo os outros cruzando a  
linha de chegada e me pergunto  
quando vai ser a minha vez e  
por que ela parece demorar tanto  
preciso usar esse momento  
como uma tomada de fôlego  
como um reabastecimento de forças  
de esperança  
e de motivos para continuar tentando

*espero que ainda os tenha*

olhar ao redor e sentir  
inveja de todos os outros  
porque eles têm suas casas  
estabilidade e paz  
porque eles não temem  
que precisarão abandonar tudo  
a qualquer momento  
porque eles não se sentem ameaçados  
a ter que sair da própria casa  
a qualquer momento  
porque eles já encontraram alguém  
com quem dividir a vida  
e as despesas enquanto eu  
teria que lidar com tudo sozinha

*eu não queria me sentir assim*

venho lutando tanto  
por tanto tempo  
venho tendo paciência  
há tanto tempo  
quanto ainda  
preciso aguentar?  
quanto ainda  
preciso esperar?  
por que não pode  
ser agora?  
o que ainda  
está faltando?

e se eu pudesse voltar  
para os dias em que  
acordava às sete  
da manhã de propósito  
atravessava o corredor  
entre a minha casa e a dos  
meus avós enrolada naquele  
velho cobertor azul  
abria a porta da sala/cozinha  
e enxergava os dois  
sentados no sofá  
um em cada canto  
com o assento do meio  
já reservado para mim

e se eu pudesse voltar  
para os dias em que  
eu dormia um pouco  
mais no sofá da minha avó  
e ela me acordava com uma  
mamadeira de leite com achocolatado  
mesmo que eu já fosse  
grande demais para isso  
e depois vinha a de chá  
porque chás curavam tudo  
a tarde o lanche era o  
sagrado wafer de chocolate  
vicio que nunca abandonei

e se eu pudesse voltar  
para os dias em que  
aprendi a amar o verão  
debruçada na janela  
vendo meu avô cortar a grama  
sentindo o cheiro de terra fresca  
nos dias de céu totalmente  
azul e temperatura perfeita

ah se eu pudesse voltar  
para os dias em que a minha  
maior ambição era ficar alta  
o suficiente para alcançar  
os galhos das árvores e me  
pendurar neles  
em que a minha maior  
preocupação era não perder  
nenhum episódio do meu  
desenho favorito

*se eu pudesse voltar*

a vida era tão mais  
confortável deitada no  
sofá da sala da minha  
avó enrolada naquele  
histórico cobertor azul  
cantando junto com a  
tv a abertura de  
baby looney tunes  
não havia preocupação  
excessiva com o futuro  
com dinheiro  
com crescimento de carreira  
com sonhos que nunca  
se realizam com viagens  
que nunca foram feitas  
não havia coração acelerado  
de ansiedade nem  
vontade de sair correndo  
ainda não havia traumas  
mas aquela pequena  
mal sabia que os traumas  
já começavam a ser  
causados  
ela não sabia  
que eles a acompanhariam  
durante todos os anos  
a diante

às vezes ainda  
me pego pensando  
na pessoa que eu  
queria que você  
tivesse sido  
nas coisas que queria  
que tivesse dito  
que tivesse feito  
nos erros que eu  
queria que não  
tivesse cometido  
no que nós  
poderíamos ter sido  
e vivido  
juntos  
às vezes eu ainda  
me pego imaginando  
um futuro assim  
mesmo ciente de que  
ele jamais acontecerá  
e de que eu jamais  
deveria desejar  
mesmo que por milésimos  
de segundos  
que acontecesse

não te incomoda que  
nós dedicamos algumas  
horas em mais de uma noite  
um ao outro e agora tudo  
que existe é silêncio?  
não te incomoda que  
as suas mãos me exploraram  
enquanto as minhas bagunçavam  
os fios do seu cabelo e agora  
tudo é apenas memória?  
não te incomoda ser  
incapaz de oferecer algo  
além de indiferença?  
não te perturba essa  
quietude ensurdecadora?  
esse distanciamento unilateral  
que não diz nada e ao  
mesmo tempo não tem  
como ser mais óbvio?  
não te incomoda que  
sempre acabe assim  
antes mesmo de ter  
alguma chance de começar?

a mim incomoda, sim  
mas eu retribuo a  
indiferença enquanto  
escrevo essas palavras  
e finjo não me importar

tudo bem se você  
prefere voltar para o passado  
ao invés de construir um  
novo futuro  
tudo bem se prefere voltar  
para o campo já conhecido  
para aquilo que já  
foi desbravado e  
tem medo de se jogar  
de cabeça em um  
terreno desconhecido

tudo bem se você  
é apenas um covarde  
que só tem coragem de  
mergulhar ainda mais  
na zona de conforto

tudo bem por mim  
nem tanto pra você

eu ainda não  
te bani  
completamente  
de mim

não é que eu queira  
criar expectativas  
elas dançam pela minha mente  
por vontade própria  
elas aparecem sem convite  
e só se vão quando  
bem entendem  
a realidade anda tão escassa  
de novidade e do que eu  
quero que me distraio com  
imaginações e maquinações  
que nunca acontecem e que  
me machucam por algo que  
sequer chegou perto  
de ser real  
e eu até me recupero fácil  
mas simplesmente não  
sei como evitar a queda  
não sei como não  
me atirar de cabeça  
no imaginário e  
na vida real

quem dera fosse  
fácil simplesmente  
deixar acontecer  
ao invés de pensar tanto sobre  
a ponto de fritar a cabeça

quando a própria casa  
não se parece mais  
com casa  
quando a própria casa  
se tornou um  
campo de batalha  
cenário de guerra  
quando se volta para casa  
e isso é motivo de ansiedade  
não de calma

um verdadeiro choque  
foi reconhecer e encarar  
pela primeira vez que eu  
estava reproduzindo o  
seu comportamento abominável  
que vi quando criança  
com o qual eu sofri  
quando criança  
foi isso que aprendi e  
sem direito algum  
reproduzi  
machucando pessoas igual  
machucou a mim  
e pensando ter razão  
eu não tinha o direito  
mas também não tive controle  
eu jamais quis ser assim  
mas não pude evitar

*eu vou quebrar esse padrão*

cresci te vendo gritar  
com toda a força da sua ira  
eu aprendi a gritar  
com toda a força da minha ira  
cresci te vendo proferir  
barbaridades em forma de palavras  
aprendi a proferir  
barbaridades em forma de palavras  
e as cuspi  
com a mesma crueldade que  
você costumava usar  
doeu te reconhecer em mim  
mas foi necessário  
para me fazer pensar  
antes das próximas explosões  
*eu não quero ser como ele*

eu quero tanto dar certo na vida  
quero tanto a minha estabilidade  
quero tanto chegar na minha  
própria casa sabendo que vai  
estar tudo igual lá me  
esperando na mais absoluta paz  
quero tanto a minha independência  
e que nenhum fator externo afete  
a minha rotina tão preciosa pra mim

*eu preciso de um milagre*

se existe algo tal qual  
uma crise dos vinte  
e poucos é nela que  
eu me encontro agora  
não invejo ninguém  
mas é inevitável me  
comparar e pensar  
que eu conquistei  
tão pouco ou  
quase nada

parece que  
obrigatoriamente  
eu deveria estar em outro  
patamar da vida  
parece que eu já deveria  
ter isso ou aquilo

parece que todos ao meu  
redor já chegaram lá  
e eu sigo tentando  
encontrar o maldito caminho  
me sinto acenando para  
eles de longe feliz pelas  
suas vitórias mas pensando  
quanto tempo ainda falta  
para as minhas  
por que ainda não as mereço?

eu venho lutando e tentando  
há anos a fio e parece que  
ainda não é o suficiente  
e dessa vez as minhas forças  
estão cada vez mais perto  
de se esgotarem  
mesmo sabendo que eu  
jamais desistiria  
pode haver bem menos

combustível e vontade  
porque sinceramente  
me pego flertando  
com a exaustão

nem é ter que recorrer  
ao plano b que me  
deixa mais triste  
mas o fato de que eu  
estou recorrendo a ele  
porque as coisas ainda  
não deram certo  
foram tantos anos lutando  
sem parar e parece que eu andei  
para trás ao invés  
de avançar e já  
não sei mais o que fazer  
me recuso a desistir mas  
as coisas não podem continuar  
da forma que estão

mudanças precisam acontecer  
e eu preciso ser forte  
para executá-las  
mas o que eu  
queria era estar respirando fundo  
lenta e tranquilamente  
desfrutando de um sonho realizado  
com a mente tranquila porque  
tudo aconteceu como eu queria  
só que ainda estou tão longe  
e parece que cada vez mais

eu não vou me sentir realizada  
no plano b  
não vou estar feliz como  
sei que seria se o plano a  
tivesse funcionado  
e eu só queria deitar em  
posição fetal e chorar toda  
essa angústia pra fora mas  
eu preciso agir  
só não sei como ou

em qual direção dar os  
próximos passos

e não realizar sonhos dói  
recorrer ao plano b dói  
me distanciar de tudo  
que eu sempre quis dói  
ter menos tempo para  
dedicar ao que  
realmente quero  
dói

não há mais tempo  
o suficiente para escrever  
um poema de cinco  
minutos agora que  
mudei de trabalho  
voltei para a faculdade  
estou fazendo  
cursos paralelos  
e correndo atrás do  
plano b que passou a  
ocupar todas as minhas  
horas enquanto o  
plano a vai desaparecendo  
aos poucos  
então essas palavras aqui  
exatamente essas palavras  
são o meu ato de resistência  
são a minha forma de dizer  
que eu não desisti  
que ainda estou na luta e  
que essa jornada ainda existe  
por mais que seja  
postergada em todas as  
oportunidades  
ela ainda existe  
eu ainda me lembro dela  
e ainda pretendo  
perseguir-la e realizá-la  
só não sei  
quando terei tempo  
quando estarei livre  
quando ela voltará a ser  
prioridade  
mas não me preocupo  
tanto assim  
afinal  
eu sempre volto pra ela

o que significa que  
consequentemente  
eu sempre acabo  
voltando pra mim  
pra quem eu sou  
de verdade  
na mais pura  
forma  
e  
essência

eu não tenho nada  
(literalmente)  
a não ser a esperança  
de que em algum momento  
isso tudo vai passar  
de que em algum momento  
eu vou voltar a ficar bem  
vou voltar a respirar  
meu coração vai se acalmar  
as crises vão ter menos frequência  
as lágrimas vão cair  
em menor escala  
o pesadelo vai acabar  
finalmente  
eu vou voltar a sonhar  
com o meu futuro e com  
tudo que ainda quero conquistar  
eu vou retomar a minha rotina  
e vou conseguir jogar  
a minha energia lá no alto  
outra vez  
para voltar a atrair  
coisas boas também

espero que eu não me frustrre  
(de novo)

é sobre se agarrar  
a cada segundo de paz  
a cada segundo de  
felicidade genuína  
e desfrutar de cada  
fragmento deles  
como se a minha vida  
dependesse disso  
para ser sincera  
acho que depende mesmo

porque são esses  
pequenos e simplórios  
momentos que me fazem  
respirar tranquila  
que fazem o meu  
coração desacelerar e  
se acalmar  
que espantam os  
pensamentos intrusivos  
e eu posso respirar  
sem me preocupar  
com absolutamente tudo

espero voltar aqui  
para contar que  
a fase difícil passou  
que era realmente  
apenas uma fase  
apenas um ciclo  
que se encerrou e  
que finalmente  
estou me sentindo melhor

o que eu realmente  
estou é contando os dias  
para esse momento chegar

não tenho ideia do que  
você anda fazendo ou  
então por onde anda  
mas fico feliz por  
estar completamente alheia  
a isso  
finalmente

eu demorei pra cair na real  
mas a dor do tombo  
fez efeito enfim

quis tanto acreditar que você  
se importou ou que eu não  
fui apenas mais uma  
que talvez eu tenha sido  
diferente ou um pouquinho  
mais importante do que as outras  
que os fios de cabelo castanho  
na escova do seu banheiro  
eram de bastante tempo  
e não recentes

quis tanto acreditar que  
dentre as outras eu era  
ao menos a favorita  
naquele fragmento de momento  
e quase me contentei com isso  
relevei tantas coisas para  
caber no que você esperava  
de mim quando deveria era  
ter saído correndo assim  
que percebi o risco  
porque não faltaram alertas  
não faltaram sentimentos  
amargos me fazendo pensar  
*não era isso que eu  
deveria estar sentindo*

mas eu quis insistir  
porque eu quis tanto  
que aquilo  
seja lá o que aquilo fosse  
acontecesse  
desse certo

não entendia na época  
como entendo agora  
não enxergava naqueles dias  
o que enxergo agora  
mas se entendesse  
se enxergasse  
não teria insistido nem  
por um mísero minuto  
teria saído pela porta  
que você fez questão de  
deixar aberta para que  
eu fosse embora e  
entrassem tantas outras  
quanto fosse possível  
e nunca olharia pra trás

há inúmeros momentos  
em que eu esqueço das  
horas que ficou sem me  
responder de propósito  
do quanto demonstrou  
pouco caso de mim  
de nós  
da quase inexistente questão  
que fez enquanto eu fazia  
por nós dois  
insisto em esquecer de  
como usou a sua boca para  
tentar persuadir outra garota na  
na minha frente apenas  
poucos minutos depois  
em que ela estava  
encaixada na minha  
lembro de pensar  
naquele exato momento  
que eu merecia muito mais  
e mesmo assim  
insisto em focar em como  
uma vez lá no início você  
foi completamente diferente  
e me tratou tão bem  
vestiu uma bela máscara  
e esqueço que foi apenas  
até conseguir o que queria  
porque depois eu já não  
servia mais  
volta e meia  
esqueço disso também

só quero esquecer  
por completo  
quanto antes  
porque você não merece

o espaço que ocupa na  
minha mente e o tanto  
de tempo que eu gasto  
relembrando da escassa  
parte boa de nós dois juntos

talvez eu tenha tentado  
jogar minha âncora onde  
sequer havia profundidade para isso  
talvez eu tenha tentado  
mergulhar em águas  
que eram rasas demais  
talvez eu tenha exagerado  
tenha me deixado enganar  
pelas minhas expectativas  
errôneas e deslumbradas  
mas eu lembro de ter os  
pés bem cravados no chão  
no início de tudo e lembro  
das suas palavras que me  
fizeram baixar a guarda  
porque realmente parecia  
que estávamos caminhando  
para determinado destino  
quando tudo ruiu sem aviso  
e já não havia mais chão  
para pisar nem você estava  
mais caminhando ao meu lado  
já estava longe  
acenando e se despedindo  
eu que demorei pra  
entender o recado

talvez eu tenha sido demais  
esperado demais  
fantasiado demais  
vou tentar lembrar  
de na próxima vez  
ser menos

é um alívio não saber  
mais nada sobre ti  
é um alívio não querer  
ir atrás de notícias  
é um alívio sentir que  
estamos cada vez mais distantes  
é um alívio não esperar  
por mensagem nenhuma  
não precisar procurar  
por sinal nenhum porque  
agora entendo que quando  
vale a pena  
e quando se quer  
não poderia ser mais óbvio

é um alívio não me perguntar  
mais o que deu errado  
se fui eu quem errei  
o que faltou ou por que  
não foi o suficiente  
nada disso importa  
eu faço zero questão de saber  
e isso também é um alívio

em pouco tempo você não mais  
existirá nem nos meus pensamentos

que alívio não esperar  
por uma notificação específica  
por um sinal de vida  
nem por um convite  
que alívio não esperar  
pela resposta de  
nenhuma mensagem

que alívio se livrar  
da angústia de não saber  
quando seria o próximo

encontro porque agora  
simplesmente não se quer  
mais que eles aconteçam  
que alívio não se preocupar  
com o que o outro está  
fazendo pensando errando  
porque agora tanto faz  
porque agora não afeta mais

que alívio não ter o coração  
acelerado pela ansiedade  
quando na verdade pensava  
que isso era indício de algum  
sentimento bom  
porque sentimentos bons  
trazem paz e calma  
não nervosismo e preocupação  
não decepção atrás  
de decepção

que alívio ter ido embora  
ter deixado pra trás  
ter percebido o quanto  
estava errada em tentar  
insistir ou entender

*esses olhos estão  
bem abertos agora  
adeus, finalmente*

deveria ter escutado  
tudo que o seu silêncio  
me dizia  
praticamente gritava  
na minha cara  
o maldito tempo todo  
ao invés de dar ouvidos  
às ilusões da minha  
própria mente  
pateticamente utópicas

amizades mortas  
fotografias eternas  
lembranças vivas

houve uma última vez  
em que brincamos juntas  
na rua de casa  
houve uma última vez  
em que procuramos as  
três marias juntas no céu  
houve uma última vez  
em que assistimos aos  
clipes da mix tv juntas  
no sofá da sala  
houve uma última vez  
em que brincamos  
de barbie, de câmbio,  
de harry potter, de jogar  
bergamotas contra o muro  
houve uma última vez  
em que tomamos coca-cola  
na pista de skate  
houve uma última vez em  
que fizemos brigadeiro e  
assistimos a um filme  
de terror no sábado à tarde  
houve inúmeras  
últimas vezes das quais  
nós nunca nos demos conta  
foi adeus sem perceber  
simplesmente  
deixou de ser

eu tento não me comparar  
mas o faço involuntariamente  
é automático  
quase antes que eu perceba  
e então caio naquele *looping*  
de pensamentos retrógrados  
que me dizem que  
até agora não  
fiz nada além de fracassar e  
que a essa altura da vida já  
deveria ter chegado muito  
mais longe e estou apenas  
no início da caminhada

tento bater os braços e as  
pernas metaforicamente  
para voltar à superfície mas  
a verdade é que eu nunca  
aprendi a nadar  
a tentativa é falha  
as comparações me engolem  
eu desanimo  
me entrego  
entristeço

só queria que o meu ponto  
de chegada fosse tão perto  
quanto parece ser o dos outros  
só queria estar cruzando a  
fita vermelha indicando  
que eu venci  
mas ao olhar para trás  
ainda enxergo a  
linha de largada  
ainda estou perto demais  
dela

a montanha-russa  
está andando por  
baixo novamente  
estou enfrentando  
outra queda  
um pouco mais brusca  
um pouco mais árdua e  
vem sendo terrível  
viver dentro da minha  
cabeça no último mês  
ela está fritando de  
preocupação e medo  
frustração e angústia  
fazia tempo que não andava  
tão nervosa e ansiosa  
fazia tempo que não chegava  
tão fundo no poço  
e eu sei que vai ter  
uma luz no fim do túnel  
mas eu queria que ela  
chegasse quanto antes  
e ela insiste em demorar  
e meus nervos não  
aguentam mais  
eu não aguento mais

o ponto alto foi  
muito rápido e  
durou pouco demais  
o ponto baixo  
parece não ter fim  
algo acontece e uma  
fagulha de esperança  
se acende para  
logo depois apagar  
não dá tempo de sonhar  
se vai antes mesmo  
de criar alguma expectativa  
não chega a dar aquele  
frio na barriga por  
acreditar que finalmente  
as coisas irão mudar  
surge como uma ilusão  
um pedaço de utopia  
e se vai como mais  
uma promessa vazia  
e deixa um gosto amargo  
e agora nem existe mais  
o agridoce  
é tudo apenas amargo  
e eu sei que estou  
tentando -e o tanto-  
mas nada parece ser  
o suficiente e me pergunto  
o que estou fazendo de  
errado ou de menos  
para que sempre  
fique faltando algo  
não sei onde nem como  
começar a consertar  
me perdi na rota  
logo quando pensei  
que havia me encontrado

e não é que eu estou  
revisitando o fundo do  
poço mais uma vez  
e não é que essa é uma  
versão de mim bastante  
diferente da última que  
estive aqui  
mas que consegui me  
arrastar de volta para  
esse lugar

o que me resta é torcer  
para sair daqui  
o mais rápido possível  
e prometer  
à minha próxima versão  
que vou tentar de tudo  
para não trazer a  
gente de volta  
para esquecer o caminho  
para passar bem longe  
para fazer tudo o  
mais diferente que puder

espero que haja uma saída  
espero que nunca mais voltemos

você diz que me ama  
mas continua cometendo  
os mesmos erros que  
sabe que me ferem  
que está cansada de  
saber o tanto que ferem  
e eu repito  
o quanto dói  
e você repete o erro  
sem se importar

*não é assim que as mães deveriam agir*

não é justo escrever apenas  
através do meu olhar de raiva  
não é justo escrever apenas  
embalada pelo ódio  
sobre alguém que sempre  
fez e ainda faz  
tudo o que pode por mim  
que se multiplica em quatro  
para dar conta de tudo  
enquanto eu  
na maioria das vezes  
retribuo com ingratidão  
jogando a lanterna  
apenas sobre os seus erros  
e nunca sobre  
todos os seus esforços

*desculpa por tudo, mãe*  
*obrigada por tudo, mãe*

quando a sua casa  
a casa em que você cresceu  
é o último lugar  
para onde gostaria  
de voltar

*quando sua casa não parece mais com o seu lar*

eu iria para o mais  
longe possível se pudesse  
e não poder é  
justamente o que  
me mata  
não ter escolha a não  
ser permanecer  
presa aqui  
entre essas paredes  
que a minha raiva  
poderia explodir  
é justamente o que  
me mata  
mas cada gota de suor  
daqui pra frente  
vai ser direcionada  
para a minha salvação  
para comprar a minha  
liberdade  
e eu vou sair por essa  
porta para nunca  
mais voltar

uma vida na qual  
eu já fui embora  
onde eu estou longe  
de tudo isso  
onde nada  
consegue me atingir  
onde eu e minha paz  
somos inalcançáveis  
onde nada pode  
nos desestabilizar

*quando eu fecho os olhos*

feita de exageros  
dos pés à cabeça  
nada é pouco  
nada é pequeno  
nada é simples

queria ser um reservatório  
de pólvora um tanto menor  
porque as explosões são  
normalmente  
catastróficas

notei algo  
do que não me orgulho  
eu gosto da mágoa  
gosto que ela tenha  
se feito presente em  
algum momento  
o quão errôneo  
e deturpado é eu  
ter a impressão de que  
a mágoa me atrai?  
está lá nos livros  
nos filmes e nas séries  
e ela me atrai para eles  
parece que tem mais gosto  
que tem mais emoção  
como se fosse a mágoa  
que desse graça  
para as narrativas  
e só eu sei  
o quanto gostaria  
de estar errada

preciso salvar  
a mim mesma  
mas não sei  
por onde começar

talvez escrever  
essas palavras  
já seja o início  
de um resgate

me sinto como aquele  
poema da rupi kaur agora  
uma flor que murchou  
caiu no chão  
e está tentando criar  
raízes para crescer  
e florescer novamente

por que é tão mais  
fácil olhar para tudo  
que eu ainda não tenho e  
me lamentar por não ter  
do que olhar ao redor  
e agradecer por tudo  
aquilo que já está aqui?

este é um capítulo  
que lá na frente  
não vai significar  
muita coisa  
é um capítulo que  
eu vou esquecer tão  
rápido quanto esses  
meses vão passar  
não é a minha vida  
não é uma sentença  
não é o fim da jornada  
não é nem o meio dela  
não define o que vai ser  
dos próximos seis meses  
do próximo ano  
do próximo capítulo  
tudo está e vai continuar  
em constante mudança  
eu só espero que  
a próxima aconteça logo  
os céus sabem o quanto  
eu preciso da próxima novidade

uma chama de  
esperança  
voltou a se  
ascender

preciso parar de deixar  
os pensamentos intrusivos  
me dominarem dessa forma  
preciso parar de me preocupar  
e de ansiar com tanto medo  
pelo futuro  
preciso viver o agora  
um dia após o outro  
uma fase após a outra  
feliz ou infelizmente  
isso é tudo o que tenho

eu já me sinto mais forte  
só por saber que decidi lutar  
só por saber que procurei ajuda  
e que estou em tratamento

já me sinto mais forte  
por saber que não deixei  
o medo vencer  
e que dessa vez  
eu vou guerrear contra ele  
até vencê-lo completamente  
até derrotá-lo  
passo a passo  
batalha por batalha

escrevo porque espero  
que essas palavras  
me salvem  
não sei do que exatamente  
elas são capazes  
ou qual seu superpoder  
ou do que preciso  
ser salva  
mas acredito fidedignamente  
que elas podem me salvar  
e espero que o façam  
quanto antes

chega a ser engraçado  
como mesmo exausta  
me recuso a deixar a  
peteca cair  
me recuso a paralisar  
acordo ansiosa  
faço a minha caminhada de  
todo sábado e posto  
um story dos  
quilômetros percorridos  
vou para a manicure e  
posto um story da  
cor de esmalte da semana  
a ansiedade volta  
choro no meio do almoço  
enquanto programo o  
que farei a noite  
choro no meio da tarde  
e pego um Sol para repor  
as vitaminas  
um lado funciona  
o outro colapsa  
e eu vou me dividindo  
entre essas versões  
seguindo dia após dia  
até que só uma delas vença  
a mais forte  
a que nunca se entrega  
já estou melhor do que  
na semana passada  
vou estar ainda melhor  
em uma semana  
é só continuar não deixando  
a peteca cair  
*quem me vê de fora não faz ideia*

houve muitos tombos  
inúmeros obstáculos  
diversos empecilhos  
mas eu nunca desisti antes  
e não farei isso agora  
eu nunca desisti antes  
sempre me levantei  
mais forte  
e é exatamente isso  
que farei agora  
estou tomando fôlego  
pegando impulso  
reabastecendo  
e vou me reerguer  
mais forte do que nunca  
tão forte como sempre  
essa é quem eu sou  
não há como fugir

eu não estou sozinha  
eu tenho a mim mesma  
e estou lutando  
por mim mesma  
e pelo meu futuro  
e isso é muita coisa

era o show do *coldplay*  
e eles começaram a  
cantar *fix you*  
há poucos mais de uma  
semana e alguns dias  
eu estava chorando  
ouvindo essa mesma música  
me sentindo um fracasso  
em todos os sentidos  
possíveis e em todos os  
setores da vida  
e eu comecei a chorar  
no show também  
mas as lágrimas deixaram  
de fazer sentido alguns  
poucos minutos depois  
porque ali eu estava feliz  
ali eu não parava de sorrir  
ali eu decidi não chorar mais  
eu decidi trocar as lágrimas  
por um sorriso enorme  
um daqueles de  
orelha a orelha  
porque condizia muito mais  
com o momento  
e eu deixei todas as lembranças  
dos motivos que me fizeram  
chorar para trás e me  
concentrei apenas no presente  
onde eu estava vivendo  
o melhor show da minha vida  
e torci para que aquilo  
se tornasse frequente:  
ser capaz de trocar as  
lágrimas por sorrisos  
por reconhecer que há  
algo muito melhor acontecendo

do que aquilo que me  
puxa para baixo

lutando arduamente  
pelo plano b  
mas conseguindo equilibrar  
a luta pelo plano a  
desta vez  
coração acelerado  
suspiro de alívio  
o plano a não está mais de lado  
duas lutas exigem  
o dobro de força  
mas eu vou dar conta  
é sobre quem eu sou e  
principalmente sobre  
quem eu quero ser  
aonde eu quero chegar  
eu voltei a lutar

só eu sei o que passei  
nos últimos meses e  
quantas vezes precisei  
me reerguer depois das  
inúmeras quedas  
eu guerreiei contra cada lágrima  
mas elas sempre venceram  
e se derramaram  
pelo meu rosto contra  
a minha vontade  
eu detestei me sentir fraca  
detestei me deixar afetar  
por coisas que jamais mereceriam  
qualquer resquício  
da minha tristeza  
eu detestei me colocar  
naquela posição e sentir que  
não conseguiria dar a volta  
por cima de uma vez por todas  
detestei cada recaída  
me senti uma idiota  
por ter sido cega para  
tantas coisas e por não ter  
ido embora nos primeiros sinais  
que foram percebidos  
me senti uma idiota por me  
colocar em situações em que  
eu jamais caberia  
que sequer deveria desejar  
só eu sei o tanto que lutei  
para me reerguer  
para parar de chorar  
parar voltar a sorrir com verdade  
genuinamente  
para afastar os pensamentos  
que tentavam me levar de volta  
agora suspiro de alívio

porque fazem semanas que  
estou bem de verdade  
que aquilo até cruza a minha mente  
mas não me atravessa  
não me abala como antes  
não me faz voltar atrás  
só eu sei qual é o sabor  
de saber que estou  
me reerguendo enfim  
que abri os olhos  
que entendi tudo em sua  
mais clara forma  
que me permiti ouvir a  
verdade por mais que ela doa  
só eu sei o quão apaziguador  
é o sentimento de finalmente  
estar voltando para mim

fiz um livro nascer  
de alguns dos dias  
mais difíceis e obscuros  
da minha vida  
até agora

nem nas trevas  
as minhas palavras  
me abandonaram

eu me sinto culpada  
por todo o tempo perdido  
mas este já não pode mais  
ser recuperado

então eu preciso focar  
no hoje pelo qual eu  
venho me dedicando  
este eu já estou mudando  
este eu posso controlar  
e é neste que vale a  
pena me concentrar

o que passou é história e  
dela eu carrego aprendizados  
já não sou mais a mesma  
e tenho plena ciência de que  
não cometerei os mesmos erros  
eles fazem parte da  
minha bagagem mas  
não fazem parte  
do meu presente

não importa por quanto  
tempo eu dormi  
o que importa é  
que agora eu acordei  
e que agora mantenho  
meus olhos bem abertos

essa é uma versão de  
mim que você já não conhece  
essa é uma parte da minha  
vida que eu chamo de  
depois de você  
da qual você mesmo  
não é mais parte  
não é mais uma peça  
no tabuleiro  
não faz mais falta  
e como me alegra saber  
que você já não mais  
me conhece porque sobre  
esses planos eu nunca  
te contei  
surpresa  
como me alegra saber  
que você não sabe nada  
sobre a minha nova rotina  
sobre os meus novos sonhos  
sobre onde quero chegar  
sobre todas as coisas  
importantes que estão  
acontecendo nesse exato momento  
essa versão nunca mais  
pensou em te procurar  
nunca mais viu seu rosto  
nunca mais leu seu nome  
em qualquer rede social  
mas essa versão ainda te escreve  
uma poesia ou outra  
porque é bom não escrever  
mais sobre saudade ou dor  
esses sentimentos ficaram  
com a versão antiga  
e eu nunca mais os invoquei  
essa versão ainda te escreve

porque apesar de eu não  
ter sido um capítulo importante  
na tua história  
na minha você foi

capítulo este que já  
foi finalizado à várias  
páginas atrás e agora  
é uma vaga lembrança  
de uma e outra  
palavra solta  
enquanto a minha nova  
versão é permanente  
consistente  
persistente  
você perdeu a antiga  
e nunca chegou perto  
de ter essa daqui

o preço de  
te deixar ir  
foi me ganhar  
de volta

te soltei para poder  
abraçar a mim mesma  
te soltei porque você  
nunca quis o meu abraço mesmo  
te soltei em nome de tudo  
que agora eu sei que mereço  
e que você jamais me ofereceria  
te soltei porque eu posso  
ter e receber muito mais  
e nós dois sabemos disso

te soltei porque sentir  
qualquer coisa por ti  
seria o contrário de  
amar a mim mesma  
e eu me amo muito  
melhor do que você  
jamais poderia

te soltei quando descobri  
que todas as suas palavras  
não tem verdade nem honra  
quando entendi que você  
é capaz de brincar com quem  
bem entender sem sentir  
remorso algum no final  
e despreza  
e pisa  
em quem em hipótese alguma  
te trataria dessa forma

te soltei porque cansei  
de confabular sobre um  
possível reencontro no futuro  
quando você tivesse se  
tornado alguém maduro  
quando a verdade é que  
eu devia desejar

nunca mais te ver

*esse é o meu desejo agora*

eu me contentei  
em ser a escolhida  
dentre tantas outras  
para aquelas noites  
quando na verdade  
a única coisa  
com a qual devo me contentar  
é em ser  
*a única*

não consegui esperar até  
chegar em casa  
as lágrimas escaparam enquanto  
eu ainda estava dentro do ônibus  
ouvindo *fix you* do *Coldplay*  
desci e caminhei tão rápido  
quanto minhas pernas foram capazes  
me atirei na cama e deixei  
aquelas lágrimas passearem pelo meu rosto  
finalmente libertas  
não tive escolha depois de  
segurá-las por tanto tempo  
era só o que eu poderia fazer

e depois  
bem  
depois eu desabafei com a minha mãe  
e com a minha prima-irmã  
ouvi o que elas tinham  
pra me dizer  
encomendei minha pizza favorita  
ouvi minhas músicas antigas favoritas  
comi doce igual a uma formiga  
escrevi esse poema  
e assisti a um filme de conforto  
eu me tratei bem  
eu fui gentil comigo  
aceitei o que precisava sentir  
e depois deixei ir  
tenho muita sorte por ter  
quem cuide de mim  
e por saber cuidar eu mesma

como a *miley cyrus* canta  
em *the climb*  
*sempre haverá outra montanha*  
hoje eu venci uma delas  
e sei que haverá outras  
vou seguindo como posso  
enfrentando como posso  
até ficar forte de novo  
até voltar a ser eu  
e agora eu voltei a querer  
não apenas o comum  
mas também o  
*extraordinário*

céu cor de rosa  
a luz da *golden hour*  
meu momento  
favorito do dia  
palmeiras gigantescas  
se erguendo no horizonte  
o mar se acalmando ao fundo  
as montanhas contrastando  
com o céu  
carros que eu nunca vi  
casas que eu nunca vi  
um bairro onde nunca estive  
o lugar com o qual eu sonho  
o lugar que parece me chamar  
atmosfera de paz  
de pertencimento  
de realização  
um final de dia que  
fez o meu coração acelerar  
  
*onde eu queria (deveria) estar*

eu sei bem que comparações  
são inevitáveis  
mas

a jornada do outro sempre vai  
parecer mais reluzente enquanto  
não somos nós a vivê-la

nós não precisamos chegar  
ao destino final ao mesmo  
tempo do outro  
afinal  
cada um tem o seu próprio

nós não precisamos  
chegar tão longe quanto o outro  
pode ser que o nosso caminho  
seja mais curto

nós não precisamos nos considerar  
inferiores porque estamos iniciando  
uma jornada enquanto o outro  
está finalizando a dele

não precisamos nos cobrar  
para ir mais rápido para  
tentar alcançar o outro  
melhor chegar inteiro e no  
seu tempo do que ficar  
tropeçando pelo caminho

nós não devemos comparar  
o nosso tempo e destino com o do outro  
nós não sabemos nada sobre ele  
só sobre nós mesmos

nós não precisamos provar  
nada para ninguém  
isso não é uma competição

só precisamos ser bons pra nós  
e isso é mais do que o suficiente

amanhã me despeço  
de tudo que me é conhecido  
digo adeus ao confortável  
ao seguro  
ao previsível  
ao monótono  
e digo olá para  
infinitas novidades  
possibilidades  
sonhos e criações  
digo olá para o novo  
para o não desbravado  
para o que me inquieta  
digo olá para uma  
jornada desafiadora  
e isso vai exigir  
(ainda mais) coragem  
mas se eu já tive  
a coragem de dar o primeiro  
passo nessa direção  
então a terei para o restante  
eu esperei tanto por  
uma nova conquista  
por um motivo para  
comemorar e ele  
finalmente chegou  
hoje derramo lágrimas  
porque despedidas  
não são nada fáceis  
mas se hoje a despedida dói  
é porque foi bem vivido  
bem aproveitado  
porque há gratidão  
porque valeu a pena

vou carregar a bagagem  
de tudo que vivi nos

últimos anos com muito carinho  
e também vou carregar uma  
bagagem completamente vazia  
para as novas aventuras que  
serão colecionadas

primeiro de março  
eu comecei esse mês  
chorando atirada na cama  
decepcionada com absolutamente  
todos os setores  
da minha vida  
na minha percepção  
estava tudo errado  
tudo ia mal  
bem lá no fundo  
eu sabia que existia  
um potencial de melhora  
mas naquele momento  
eu só queria chorar por  
tudo que ainda não  
tinha dado certo

trinta de março  
hoje eu estou chorando  
por um motivo completamente  
diferente e inesperado  
porque tudo se ajeitou  
porque a vida de encaminhou  
as portas se abriram  
o que eu queria aconteceu  
o que era pra dar certo deu certo  
e hoje eu choro  
pela perspectiva de  
melhora & crescimento  
é a maior que já tive  
e eu sei que mereço  
o que está acontecendo  
e o que ainda acontecerá  
vou estar aqui pronta  
pra receber as melhores  
surpresas que a vida  
quiser me trazer

um mês de distância  
do fundo do poço  
às comemorações imparáveis

assistir aos primeiros  
episódios de  
*daisy jones and the six*  
me fez lembrar de como  
é ter um sonho tão grande  
e fazer tudo por ele  
de como é a sensação de  
acreditar que ele pode  
e vai se realizar  
da sensação de fazer arte  
e se orgulhar dela  
eu precisava de todas  
essas lembranças e elas  
chegaram no  
momento perfeito

um jantar com as  
minhas amigas de  
infância em um sábado  
à noite  
elas me ouvindo  
despejar meus sentimentos  
conflitantes e inquietantes  
sem me julgar  
me apoiando  
lamentando junto comigo  
um suspiro de alívio  
em meio ao caos

sábado à noite  
jantando com as  
minhas amigas  
e comentando sobre  
*o que eu vou fazer*  
olhei para a parede  
à minha frente  
e encarei um quadro  
a resposta não poderia  
ser mais óbvia  
não poderia ter  
ficado mais clara  
arte  
é isso o que eu vou fazer  
é isso que eu sempre fiz  
arte  
com  
palavras

ela sempre está  
lá por mim  
sempre me recebe  
de braços abertos  
e me escuta  
e me acolhe  
e me entende  
sem eu precisar dizer  
uma única palavra  
ela me faz se sentir melhor  
sem precisar dizer  
uma única palavra  
nós não dizemos  
eu te amo  
com frequência  
porque a gente sabe  
a gente simplesmente  
sabe  
não sei o que eu faria  
sem ela e espero que  
nunca precise descobrir

*prima-irmã*

respira fundo  
aguenta firme  
isso também vai passar  
é uma fase  
um pequeno  
insignificante  
mas doloroso capítulo  
não é a vida inteira  
não é o livro inteiro  
puxa o ar  
solta ele  
continua respirando  
fundo até passar

meu castelo ainda  
não tem nenhuma pedra  
apenas uma hóspede  
ansiosa por habitá-lo  
meu castelo ainda  
não tem nenhuma pedra  
mas este é o dia  
em que eu começo a  
construí-lo  
eu vou colocar com as  
minhas próprias mãos  
pedra por pedra  
até ele ser tão grande  
quanto eu quero  
tão grande  
quanto eu mereço

*meu castelo em breve será realidade*

eu estou aqui  
por aquela que eu  
quero ser  
pelo que eu ainda  
quero conquistar  
pelos sonhos que  
preciso realizar  
pelos objetivos que  
não vejo a hora  
de alcançar  
estou aqui por  
aquela que me  
imagino sendo  
pelos lugares que  
me imagino conhecendo  
porque tudo isso  
depende de mim  
e só quem pode  
me levar até lá  
sou eu mesma  
e é isso que vou  
continuar tentando  
fazer acontecer  
tentar até dar certo  
até conseguir  
até realizar  
até viajar  
até onde der  
só acaba na  
linha de chegada  
só acaba  
na hora da vitória

eu sou uma fortaleza  
que não se quebra com  
qualquer onda  
que não se abala por  
qualquer infortúnio  
que já chegou perto de  
despencar inúmeras vezes  
mas nunca  
caiu de fato  
eu sou uma fortaleza  
que sempre se manteve  
de pé no meio de  
tantas ventanias  
furacões  
e tsunamis  
uma fortaleza que já  
enfrentou  
está enfrentando  
e ainda enfrentará  
muitas adversidades  
e que se manterá de pé  
apesar de tudo  
acima de tudo  
porque nunca fui  
não sou  
e nunca serei  
fácil de derrubar

eu faço arte porque isso nasceu comigo  
é quem eu sou  
é inevitável

*minhas palavras estarão comigo para sempre*

eu quero fazer parte de uma  
realidade muito maior  
eu quero viver uma vida  
extraordinária

eu tô escrevendo esse final com o coração acelerado  
eu chorei hoje de manhã  
a ansiedade me venceu antes mesmo de eu sair da cama  
é um daqueles dias  
tento tomar a decisão de ser forte, de ficar firme, de aguentar tudo pensando  
em mim e no meu futuro  
mas é difícil, é bem difícil  
e eu vou ter que arcar com cada uma das minhas escolhas  
que eu as faça com sabedoria

que tudo, de alguma forma, se encaixe e dê certo  
que a vida finalmente consiga ser leve  
que eu consiga voltar a focar no que realmente importa  
que o meu coração volte a se manter calmo  
que as tempestades tenham sido atravessadas

que as pontes das fases ruins para as fases boas não demorem a surgir no  
horizonte  
que os nossos sonhos não demorem tanto para se realizar  
que as estrelas escutem e acolham aos nossos pedidos  
que a raiva não fale mais alto do que a razão  
que os pensamentos intrusivos não vençam  
que o coração acelere de felicidade e de frio na barriga, não de ansiedade  
que nunca, jamais, em hipótese alguma, desistamos  
que sigamos teimosos e obstinados

eu ainda acredito nessa jornada  
espero que haja esperança, para mim e para vocês  
ao menos, sabemos que não estamos sozinhos

Milena Farias, 2023.

Quero te convidar a conhecer os meus outros trabalhos, **também disponíveis no Kindle Unlimited:**

**Aquilo que eu nunca falei:** poesia;  
**Desperta-me:** romance;



## **Redes sociais:**

Instagram: @autoramilenafarias

TikTok: @milenafariasautora

Twitter: @autoramilenaf

# zlibrary

*Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.*



[z-library.se](http://z-library.se)

[singlelogin.re](http://singlelogin.re)

[go-to-zlibrary.se](http://go-to-zlibrary.se)

[single-login.ru](http://single-login.ru)



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>