

**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

consegurei 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 ajustou
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

singlelogin.re

go-to-zlibrary.se

single-login.ru



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



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