

Para quem escolheu me amar

“..Quando começamos a expressar nossos verdadeiros sentimentos às outras pessoas, percebemos que a maioria de nós compartilha das mesmas inseguranças e medos. Isso diminui a probabilidade de levar tudo para o lado pessoal, pressupor algo e internalizar os comentários ou comportamentos alheios, o que reduz a necessidade de um comportamento negativo ou autodestrutivo e diminui os sintomas da depressão e ansiedade. O ideal é ser autêntico e se mostrar vulnerável as outras pessoas, compartilhando de nossos sentimentos mais íntimos. “

Para quem escolheu me amar:

Sei que você se comprometeu a estar ao meu lado nos piores momentos. Hoje estou no pior dos meus dias, no meu pior momento, chamo de círculo, eu sempre chego aqui, sempre me deparo com essa situação, sei que ela sempre chega, nunca vou até ela. É cansativo, sabe? Tentar me recompor, é difícil enxergar tudo em preto e branco, é difícil lutar contra si próprio e acorda todos os dias com o anseio de se sentir normal, sim, é isto que sinto, anormal. O pior de tudo é a sensação de não se sentir no direito de não estar bem, de falar, compartilhar, não tem motivo, não tem hora, só vem e me suga de uma maneira tão rápida que me sinto sem forças. Por favor, saiba que isso não tem nada a ver com você, eu sei que você diz que não é um problema me ter ao lado, mas eu sei o quão cansativo é, sei que as vezes isso te atinge, sei o quanto você merecia e deseja ter alguém feliz e disposta ao seu lado, sei que cansa, eu sei. Se esta fosse uma doença visível, você conseguiria ver as cicatrizes das batalhas que eu luto diariamente e as contusões de quando minha dor está me batendo por dentro, mas você não pode ver, então eu imagino o quão difícil deve ser compreender, mas tudo bem! Não é sua obrigação, mas, você apenas tem que confiar que eu estou lutando todos os dias para ser a melhor versão de mim mesma: para mim e para você. Existem pequenas coisas no meu dia, que me afetam de maneira inexplicável e que pode te atingir também, ter essa dor no peito, esse vazio é basicamente:

- 1- Surtar com a ideia de tirar qualquer nota baixa em uma prova, mas não ter energia para estudar.
2. É ter que ficar na cama porque você não consegue se mexer, mas se martirizar com o pensamento do que pode acontecer se você faltar na faculdade ou no trabalho.
3. É se sentir mais cansada, quanto menos você se mexe, mas seu coração acelerar ao pensar em dar o primeiro passo.
4. É ficar incomodada com a bagunça se acumulando, mas encará-la e pensar: "arrumo amanhã".
5. É fazer seis milhões de listas de tarefas para clarear seus pensamentos, mas saber que você nunca vai de fato fazer qualquer coisa escrita nelas.
6. É acreditar que todo plano cancelado acabará com suas amizades, mas não ter forças suficientes para comparecer em nenhum.
7. É se sentir desesperada por ter poucos amigos, mas cancelar qualquer encontro porque só o pensamento de ir te dá palpitações.

8. É ter medo todo dia que seus amigos fiquem de saco cheio e vão embora, e sua ansiedade sussurrar em seu ouvido que eles merecem mesmo algo melhor e deveriam ir.
9. É ignorar mensagens e recusar convites. E ficar ainda pior quando as mensagens e os convites deixam de vir.
10. É o medo constante de acabar sozinha, mas acidentalmente se isola porque você às vezes precisa se esconder.
11. É não querer mais nada além de se arrastar para casa e dormir muito, mas sua pulsação rápida te assustada e te acordar às 2h da manhã te perturbando com seus próprios pensamentos.
12. É alternar entre se sentir paralisada no presente e ter medo do futuro.
13. É não aproveitar os dias bons porque você fica dominada pelo vazio, pela dor e pela ansiedade e, pelo pensamento de que a próxima crise está logo ali.
14. É dormir demais ou não dormir nada em horários inapropriados.
15. É precisar de umas férias dos seus pensamentos, mas não conseguir sair do poço sozinha.
16. É precisar fazer tudo, mas não ter forças para fazer nada.
17. É ter mecanismos de sobrevivência e fuga, pois, quando você não está tentando se esconder de uma parte de seu cérebro, você está se escondendo da outra.
18. É pensar se as coisas que estão fazendo seu coração afundar são o que sua mente ansiosa inventou.
19. É ficar sentada acordada às 3 da manhã se preocupando com um futuro que você nem tem certeza de que quer ter.
20. É sentir coisas demais e não sentir nada ao mesmo tempo, e ter a sensação de que você nunca vai conseguir melhorar, ou de que simplesmente não tem mais jeito.
21. É não ter forças para responder uma mensagem, mas você sabe que ela está ali, esperando para ser respondida.
22. É planejar algo, se sentir animada, confiante para aquilo e em cima da hora simplesmente desistir.
23. É se olhar no espelho e pensar que todos e tudo é bem melhor que você, e que você nunca será o suficiente.
24. É não ter controle da sua mente e dos seus pensamentos invasivos ao ponto de que, você fica sem força física.
25. É imaginar uma vida das pessoas que você ama sem você, e querer colocar um fim ali, mais não possui forças para isso, e seu dia-dia se trata somente disto,

procurar forças e métodos para acabar com tudo, mais sempre falha e se sente pior.

26. É querer acabar com a dor e o vazio, não com sua vida.

27. É se sentir sufocada com seus próprios sentimentos e se afogar em um mar de palavras não ditas.

28. É querer pedir ajuda mais se sente envergonhada consigo mesma e tem medo de não ser compreendida.

29. É medo de ser julgada.

30. É acordar todos os dias, pergunta a si mesma se vale a pena, se esconder e usar o pouco de forças que resta fingido ser aquilo que não é.

31. É sentir uma dor tão forte, que ela transborda pela tua pele e pelo teu corpo querendo gritar, você não consegue e tenta acabar com ela fisicamente te auto machucando.

32. É estar entre altos e baixos de comer muito ou nada.

33. É passar boa parte do seu dia calculando, as pessoas que me amam ou eu? Em que devo pensar? Ficar aqui por elas, ou partir por mim?

34. É passar o dia querendo controlar os pensamentos de suicídio.

35. É gritar em silencio.

36. É querer explicar suas dores, mas com um nó bem dado na garganta só conseguir dizer " não é nada "

Eu quero me desculpar, por simplesmente existir, eu não queria que fosse assim, eu tento, de verdade! E A MAIOR PROVA DISSO, É QUE EU AINDA ESTOU AQUI.

- Ester Garcia

Foto:



Sinopse: Nesse texto, e em diversas poesias que escrevo, tento transmitir o que minha alma e meu coração sente. Apesar de ser surta, enfrento uma depressão profunda que faz com que minha mente seja barulhenta, e através da escrita consigo silenciar a mesma, mesmo que por poucos segundos. A poesia, a arte, a escrita me salvaram diversas vezes. Compartilho com vocês de forma sincera, única e sombriamente bonita, meus pensamentos.

Escrevo por 3 canais, Instagram, Twitter e Tumblr.

Instagram: https://www.instagram.com/estter_sol/

Twitter: <https://twitter.com/UaiiEster>

Tumblr: <https://intensacomosou.tumblr.com/>