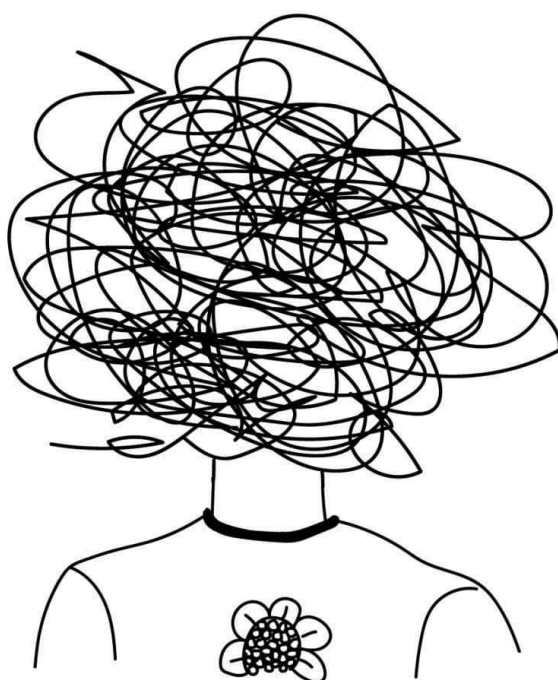


Entre as Sombras da Mente

Entre as Sombras da Mente

Patrícia Correia



Autor: Patrícia Marques Correia

Design da capa: Patrícia Correia

Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor

1ª edição: Maio de 2025

Publicado: Bookmundo

ISBN: 9789403803739

© Patrícia Marques Correia

Dedicar

Aos meus.

*À minha família, onde encontrei sempre abrigo,
ao Bruno, meu amor sereno, constante e inteiro,
aos amigos que são casa em forma de gente,
e a todos os que, com um gesto, uma palavra ou um silêncio
cheio de presença, souberam dizer “estou aqui”.*

*Este livro é tecido com tudo o que me deram,
afeto, força, fé e chão.*

É tanto vosso quanto meu.

1 — O peso invisível

Sinto a pressão a crescer,
como um vento que me engole,
como uma mão invisível
a apertar-me o peito.
Não vejo, mas sei que está lá,
a ansiedade, silenciosa, mas implacável.
É como um peso no coração,
um peso que ninguém vê,
um fardo que carrego sozinha,
mesmo quando estou rodeada de gente.
O que é este peso?
Onde se esconde, quando olho ao redor?
Ele está dentro de mim,
no meu corpo, nas minhas veias.
Será que o mundo percebe isso?
Será que alguém sente o que eu sinto?
Ou sou apenas eu,
perdida em silêncio?

2 — O manto de incerteza

O amanhã é um abismo,
um horizonte distante e nublado.

Nada sei do que vem,
nada sei de onde estou a caminhar.

Há uma névoa que me envolve,
uma incerteza que se torna espessa,
mas não posso fugir,
porque ela habita cada pensamento meu.

Será que vou falhar?
Será que as portas estarão fechadas?

Será que o peso vai aumentar,
ou finalmente se dissipará?

A mente é um campo de batalha,
onde as dúvidas são as armas.

E cada respiração se torna um esforço,
como se o simples fato de viver fosse lutar.

3 — O espelho interior

Olho para o espelho,

mas quem vejo ali?

O reflexo é estranho,

não reconheço o olhar.

Será que esta sou eu?

Será que este é o rosto da minha alma?

Mas ele é um espelho partido,

porque o que está dentro de mim

não se reflete da mesma forma.

Vejo os olhos cansados,

vejo as mãos a tremer,

mas a mente é um labirinto

onde tudo se perde.

E, ainda assim, tento sorrir,

mesmo quando o coração chora.

Tento falar, mas a voz falha,

perdida no meio do ruído da ansiedade.

4 — O som da solidão

Às vezes, a solidão é a maior companheira.

Ela chega sem avisar,
silenciosa, mas avassaladora.

E, mesmo rodeada de vozes,
a solidão grita dentro de mim.

Quero gritar,
mas não sei como.

Quero falar,
mas as palavras não saem.

A solidão é um eco,
um espaço vazio,
onde cada pensamento se multiplica
e se torna ainda mais forte.

No meio de tantos,
sinto-me sozinha,
como uma ilha perdida no oceano
de uma multidão que não entende.

5 — O fogo interior

Às vezes, sinto um fogo dentro de mim,
uma chama que arde sem parar.
É como se o calor da ansiedade
me consumisse por dentro.
Os pensamentos são labaredas,
cada um queimando mais intensamente,
mas não consigo apagar o fogo.
Ele consome tudo o que toco,
deixa-me vazia, mas acesa.
O corpo treme,
a mente foge,
mas o fogo nunca se apaga.
É o fogo da inquietação,
que me mantém acordada
mesmo quando o mundo ao meu redor dorme.

6 — O sopro de esperança

Por mais que o fogo queime,
há algo dentro de mim que resiste.
É uma chama ténue,
um sopro de esperança,
mesmo quando o vento é forte e gélido.
Sinto que, por mais que a noite seja longa,
o amanhecer sempre chega.
E talvez, só talvez,
no silêncio da manhã,
eu encontre a paz que tanto procuro.
A ansiedade não define quem sou,
ela é apenas uma sombra passageira.
E, como todas as sombras,
ela desaparecerá com a luz do dia.
Eu resisto,
eu respiro,
e, apesar de tudo,
continuo a caminhar.

7 — O abraço da alma

Talvez a ansiedade seja uma parte de mim,
mas não é tudo o que sou.

Ela pode-me acompanhar por um tempo,
mas não sou prisioneira dela.

Às vezes, basta parar e respirar,
sentir a alma que ainda vive dentro de mim.

E, no abraço silencioso de quem sou,
encontro a força para continuar.

A ansiedade pode tentar ocupar o meu espaço,
mas não vai vencer.

Porque dentro de mim existe um lugar
onde mora a paz, onde a calma é possível.

E, por mais que a tempestade se faça presente,
sei que dentro de mim,
sempre existirá um abrigo.

8 — O ciclo da liberdade

A ansiedade é como um ciclo,
uma onda que vem e vai,
mas sempre volta.

Mas, talvez, no seu retorno,
eu já tenho aprendido a surfar.

Às vezes, é preciso cair para se levantar,
é preciso sentir dor para saber o que é a cura.
A liberdade não vem da ausência da ansiedade,
mas da aceitação da sua presença,
do entendimento de que ela, também,
faz parte de mim.

Então, ao invés de fugir,
decido caminhar com ela.

Não sou mais prisioneira do medo,
sou uma navegante da minha própria alma,
aprendendo a conviver com os ventos da incerteza,
e a encontrar serenidade nas ondas turbulentas.