
Andressa Kelly
VOLTANDO AO
ZERO
RECOMEÇANDO DEPOIS DE TUDO DESMORONAR



UM LIVRO PARA TODOS AQUELES, QUE ASSIM COMO EU, JÁ SENTIRAM-SE PERDIDOS. VOCÊS VÃO SE ENCONTRAR.

Andressa Kelly



ÍNDICE

- Introdução 03
- Capítulo Um 04
- Capítulo Dois 07
- Capítulo Três 11
- Capítulo Quatro 14
- Capítulo Cinco 17
- Capítulo Seis 25

INTRODUÇÃO

Muitos de nós passamos por situações difíceis no decorrer da vida. Chega um momento em que tudo que construímos, o castelo dos sonhos, os planos e relacionamentos desmoronam.

E agora? o que fazer quando isso acontece?

Não, esse não é um livro de autoajuda que vai te ensinar a como se levantar do zero. Na realidade é a minha história e como me refiz depois de ir parar no fundo do poço.

É sobre tudo o que fiz para me reerguer depois de uma queda gigantesca.

Espero que esse livro te ajude de alguma forma e possa fazer cócegas no seu coração.

com muito amor,

AK



A CALMARIA

Dizem que antes de uma tempestade vem a calmaria. É, eu posso afirmar isso. Antes de tudo desandar na minha vida as coisas estavam indo a mil maravilhas. Não posso dizer que tudo era 100% perfeito, mas eu tinha um emprego na área que batalhei muito tempo para conseguir. Trabalhava como técnica de enfermagem, não era no setor que queria, mas ainda assim estava trabalhando naquilo que amava e finalmente tinha conseguido a aprovação na faculdade de enfermagem, algo que lutei por muitos anos. Foram muitas noites acordada estudando, mas aos 20 anos consegui tudo isso.

O salário que recebia era pouco e passávamos por algumas dificuldades financeiras, no entanto estava satisfeita, porque ajudava os meus pais com as contas , e graças a esse emprego havia comprado o meu celular e pagado com o meu trabalho.

Capítulo Um

Tudo estava bem ou era pelo menos o que eu dizia. Porque na realidade dentro da minha mente havia uma guerra travada há muitos e muitos anos . Porém muito teimosa, decidi carregar todo peso sozinha e escolhi não dividir o fardo com ninguém. Amigos... Esse foi um dos meus maiores erros. Aliás é um dos piores erros de todo ser humano, pois achamos que somos o super homem ou a mulher maravilha para aguentarmos todas as lutas sozinhos. Não dividimos um pouco do peso, não desabafamos, não conversamos e nem botamos para fora de alguma maneira , seja escrevendo, seja gritando, seja chorando, seja orando e falando com Deus. E no fim, isso nos torna uma bomba relógio: Prestes a explodir a qualquer momento.

Eu guardei tudo para mim e Vivi em favor da faculdade e do trabalho, essa era minha vida. Ao analisar essa época, hoje percebo que coloquei tudo isso acima de Deus. Ele não estava em primeiro lugar na minha vida. O trabalho, a faculdade , os amigos, tudo vinha antes de Jesus. Muitas vezes não fui para o culto porque tinha que estudar para prova ou porque era dia de trabalho. Quantas vezes fiz um plantão extra no dia de culto.

Na realidade havia esquecido as minhas prioridades. Só que ainda assim estava dizendo que tudo estava bem. Como consequência não cuidei da minha mente, do meu psicológico , do meu emocional e do meu espiritual. Estava agindo como se fosse uma máquina quando na verdade eu era apenas carne e osso.

Capítulo Um

Então se posso dar uma dica para vocês é: mantenham o equilíbrio.

Não se joguem de cabeça só em uma coisa e esqueça de outras áreas. Você pode ser um estudante bom e aplicado, porém também pode colocar Deus acima de tudo , assim como pode ser um excelente um profissional e também um excelente esposo ou esposa , um bom Filho, um ótimo amigo. A questão é saber equilibrar. Por mais difícil que possa parecer, é sim possível.

Se eu soubesse as consequências das minhas atitudes, teria me cuidado antes e evitado tudo o que aconteceu .

E não. Eu não quero te passar um manual de como vencer a depressão e o transtorno de ansiedade, até porque cada pessoa é diferente e o que serve para uma nem sempre vai servir para a outra. Eu só precisava expressar e contar para as pessoas o meu processo de reestruturação, para mostrar que é possível viver depois que tudo desmorona. Pois ter uma doença não te torna ela.

Assim como levantei do chão e recomecei tudo do zero, sei que você também é capaz.



A TEMPESTADE

Tudo desmoronou.

Em uma fração de segundo os meus sonhos, os meus projetos, a minha alegria e a minha vida foram jogadas no chão e não... não foi culpa de ninguém.

Lembro-me desse dia. Era um domingo, do mês de outubro. Não faz tanto tempo assim na verdade.

Quase todos os dias tinha crise de ansiedade, mas ignorava os sinais do meu corpo e da minha mente , que pediam para respirar e relaxar, infelizmente não atendia aos pedidos do meu coração acelerado e não ligava para as minhas pernas tremendo e apenas deixava as lágrimas que escorriam do meu rosto e em seguida as enxugava. Esse esse dia não foi diferente.

.

Capítulo Dois

Eu estava com uma angústia tão forte no meu Peito e algo me dizia" não vai trabalhar hoje, fica em casa, fica em casa", mas como sou muito teimosa ainda assim fui e passei o meu plantão inteiro com peso da ansiedade, mas disfarçando para que ninguém notasse.

No fim sabe o que aconteceu? Eu tentei o suicídio.

Sabe? Sei que fui irresponsável e incompetente. Uma péssima profissional , afinal mesmo no fim de plantão, ainda estava no ambiente de trabalho.

Tomei uma quantidade absurda de um determinado medicamento, fiquei por alguns minutos em um estado severo de sedação, e quando acordei estava totalmente atordoada, peguei minha bicicleta e saí em direção para casa, com várias ligações perdidas da minha família, afinal já havia passado do meu horário de chegar.

Quando cheguei perto de casa minha irmã estava vindo ao meu encontro de bicicleta com meu cunhado e é só até aí que eu lembro desse dia

Não me recordo como cheguei em casa, não me recordo se tomei banho , se comi, se troquei de roupa. Na verdade nem entendo como consegui andar na bicicleta no estado em que estava, porque sabe ? estava completamente dopada.

Quando foi no outro dia minha mãe me chamou para conversar e me disse " Andressa já é a segunda vez que você faz isso. A partir de agora vai começar um tratamento". E eu chorei nos braços dela naquela manhã de segunda-feira e descarreguei uma poção de lágrimas.

Capítulo Dois

Mas, infelizmente , o que ela não sabe é que não foi a segunda vez. Acho que não tem nem como contar nos dedos todas as vezes que eu já tentei acabar com a minha vida.

Eu me sentia insuficiente, sem valor, como se fosse um lixo humano.

Existiam dias que acordava radiante, feliz e de bem com a vida, mas de repente vinha uma angústia e tristeza profunda que trazia consigo a vontade de morrer.

Depois desse episódio, me entreguei completamente a depressão. Deixei que ela definisse o que ia ser da minha vida.

Não tinha mais vontade de fazer nada. Não queria comer, nem conversar e muito menos viver. E infelizmente não sentia mais vontade de orar, ler a Bíblia e falar com Deus.

Sim amigos. Eu desisti. Tranquei minha faculdade, larguei meu emprego e me afundei em um poço tão fundo que parecia que não havia mais como voltar. Tudo que construí durante seis anos da minha vida desmoronou em apenas um dia.

Naquela segunda-feira após o ocorrido decretei: É o meu fim.

Existia uma dor gigante no meu coração e não vou mentir, orei chorando, aos prantos pedindo ao Senhor para me levar. Me recordo que me deitei no chão e de repente eu comecei a cantar uma canção. Era uma letra tão linda e triste, mas por incrível que pareça não consigo de forma alguma me lembrar das palavras que utilizei. Mas nesse clamor eu implorei para morrer.