

Reflexões de uma alma livre

Célia Amaral



Apresentado por

Meu Lado Poético 

Dedicatã³ria

*Dedico esta obra aos meus amados filhos, Leonardo, Carlos, Luciana e Sophia, e à minha família,
que são a minha maior inspiração.*

Agradecimentos

Este livro é o resultado de uma jornada de reflexões e superação. Cada poema é um eco das experiências, dos sentimentos e das lutas que moldaram quem eu sou. Escrever foi a minha maneira de dar voz a uma alma que, por vezes, se sentiu livre e, em outras, aprisionada. Em “Reflexões de uma Alma Livre”, convido você a embarcar comigo nesta jornada. Espero que, ao ler estas palavras, você encontre um eco de suas próprias emoções, seja na gratidão, na superação ou na coragem de recomeçar. Que a minha voz, aqui traduzida em versos, possa tocar a sua alma e te mostrar que, mesmo em meio à dor, sempre há espaço para a esperança e a afirmação do ser.

Sobre o autor

Célia Amaral é a voz por trás das “Reflexões de uma Alma Livre”, uma escritora que usa a palavra como um espelho de sua jornada interior. Sua escrita é a tradução de uma alma que vivenciou profundas dores e, a partir delas, encontrou um caminho de superação e fé. Ela se revela como uma observadora atenta das emoções humanas, explorando a dualidade entre a solidão na multidão e a força encontrada na esperança. A autora não teme expor suas fraquezas, falando abertamente sobre depressão, o sentimento de invisibilidade e a luta contra o medo. Em sua obra, Célia aprofunda o relato de suas batalhas mais íntimas, como o ciclo de vazio emocional que se manifesta na dificuldade em se alimentar, fome e arrependimento (“O Vazio que se Repete”), e o esforço para lidar com a culpa alheia e a busca por autoaceitação (“O Jogo da Culpa” e “O Avesso do Espelho”). Ela também reflete sobre a natureza dos relacionamentos, que podem ser tanto refúgio quanto fonte de desilusão (“O fim de um encanto”). A escrita de Célia tem uma forte conexão espiritual, onde a fé não é apenas um tema, mas um refúgio. Em seus textos, Deus surge como um guia e um porto seguro, a mão que a resgata do abismo. Além da dor, Célia demonstra uma notável resiliência. Ela transforma a tristeza em uma oportunidade de recomeço e a cicatriz em uma prova de sua capacidade de cura. Seus textos são um convite à autoafirmação, incentivando o leitor a reconhecer a própria força e a escolher a felicidade. Em essência, Célia Amaral é uma autora que escreve para se entender e, ao fazer isso, convida outras pessoas a chance de se

encontrarem em suas palavras. Ela é a voz que nos lembra que, mesmo em meio ao vazio, a gratidão e a esperança são o primeiro passo para a liberdade da alma.

resumo

O arquiteto do vazio

O peso do imutável

O vazio que se repete

Domínio

A superação e o poder de escolha.

A prisão da alma

A ilusão que me molda

O avesso do espelho

O mapa na pele

Na escuridão em mim

O altar dos que amei

Do abismo a esperança

O arquiteto do vazio

Por que acreditar no que não se pode tocar? No que talvez nunca chegue a florescer, Sendo apenas um breve delírio do imaginar. Criamos universos onde a sorte nos guia, iludidos por detalhes que só a mente cria. E quando o erro vem, buscamos um culpado, Tentando ignorar o que está ao nosso lado: Fomos nós que inventamos cada plano e desejo, e somos nós os donos de cada tropeço.

O peso do imutável

Vivo algo que não existe, ou que talvez não seja tão real quanto a realidade que projetei. A vida, marcada por violência e tortura, trouxe-me a beleza de ver as coisas de outra forma ? uma visão que poucos suportariam.

Talvez seja hora de desistir. O corpo está dormente, os sentimentos tornaram-se superficiais e os desejos são pura incoerência. O mundo já não tem tanto brilho, nem a mesma perseverança de antes; as coisas perderam o sentido.

Cercada por pessoas que se julgam donas de tudo, sinto-me doente, contaminada por uma humanidade podre de palavras que machucam. O coração está ferido e já não tem forças para insistir em coisas que não vão mudar.

O vazio que se repete

Tenho tanta fome, por isso evito comer.
Mas quando cedo, como ao máximo.
Me arrependo e choro.
Depois melhora, a fome volta a bater.
A barriga dói, o estômago grita.
Volto a comer desesperado, até não caber mais nada.
Por um momento sou feliz, mas logo o arrependimento me invade.
E então vomito até me esvaziar, ficando triste, chorando.
O ciclo se repete.
Preciso de ajuda, mas não quero pedir.
Ninguém me vê, só me criticam e acusam.
O que faço?

Domínio

Há desejos que não aceitam o "não" como resposta. Esta é a crônica de uma entrega sem volta, onde o amor se confunde com o império de uma vontade única. Leia apenas se estiver disposto a perder o controle.

Desejo o teu amor, as tuas vontades,
A tua alegria, o teu tempo e o teu ser.

Sem espaço para fuga ou meias verdades,
Sou o teu dono: vais me obedecer.
No meu domínio, te faço enlouquecer.
Pois de mim, jamais vais se esquecer.
Não há mais volta, nem como se esconder:
Eu sou o teu do
minador.

A superação e o poder de escolha.

Tem dias que dá, uma vontade de sumir.

Aí penso... ah se eu pudesse ficar invisível, ou então me esconder em algum lugar para não ter que olhar, e nem falar com ninguém. Tinha dias que as pessoas me irritavam com perguntas, parecia que eu estava em um interrogatório, era insuportável. Parecia que tudo que eu fazia estava errado, nada estava bom, nada estava do jeito certo... com isso veio algumas dificuldades. Tive medo de enfrentar meus problemas, fiquei dependente das pessoas a minha volta, queria uma aprovação positiva.

Tive depressão, acreditei ser incapaz de resolver tudo.

Deixei que escolhessem por mim, e com o tempo eu percebi que não dá para fugir dos problemas, no máximo adiar eles. Um dia eu decidi que isso teria que acabar.

Tomei o controle da minha vida e hoje estou muito feliz com as minhas escolhas.

Eu sou capaz! Você também é! Acredite em você, se ame!!! Tudo ficará bem.

A prisão da alma

Talvez a dor da carne seja menor que a dor da alma. Estando preso neste corpo, minha alma sofre tanto que tenho uma vontade imensa de ferir esta carcaça inútil apenas para amenizar o que realmente sinto na alma. Sou prisioneiro neste corpo, onde minha alma é atormentada diariamente. Às vezes me pergunto: o que eu fiz para estar aqui? Será uma nova chance de corrigir um erro? Será que eu pedi para estar aqui? Será que sou uma pessoa tão horrível assim?" O meu corpo está confuso, minha alma chora, grita e parece que ninguém me ouve.

A ilusão que me molda

Sou a ilusão de um grande amor, um sonho perdido. A excitação e a euforia; a tristeza de uma vida, a dor da morte. Sou a paz de um coração atormentado, a felicidade perdida. Vou te dar coragem quando precisar, te farei forte em momentos difíceis e secarei suas lágrimas, se assim for. Sou tudo que você desejar, a luz e a escuridão.

Peço que tenha cuidado, pois venho tanto para o bem quanto para o mal. Trago felicidade ou tristeza. Não me queira mal; apenas amo intensamente, e sou mal interpretado. Sou moldada por você: sua vontade me guia, seu desejo me alimenta.

O avesso do espelho

O lado mau que em mim reside, eu o exilo.
No espelho, no avesso do meu reflexo.
E o tranco lá, para que a sombra se acalme,
Para que o meu veneno não vos toque, não vos fira.
Assim protejo a vossa paz, a vossa crença,
Pois sei que a face da minha escuridão
Seria um peso que não querem sustentar.
Por isso, ali, todo o meu ruim se aloja.
Não serei nunca o que em mim esperam ver,
O molde exato, a forma que me impõem.
Eu serei eu, o que de dentro me mover,
Mesmo que o custo seja o peso, a dor que some.
Então, no avesso do vidro, o mal se esconde,
Mas quando me forço a ver quem devo ser,
No espelho alheio, a minha falha me responde:
Que sou a Má que eles t
emem sem saber.

O mapa na pele

? Qual é o seu maior medo?

? Tenho medo de esquecer.

? Mas o que você teme apagar?

? A minha vida.

? A sua vida?

? Sim. Ela é a minha única história. Olhe para o meu corpo: cada cicatriz é um parágrafo, cada gota de sangue é um verso que escrevi.

? E o que essas marcas dizem?

? Elas guardam as lágrimas que lavei no rosto e o peso das tristezas que o coração suportou.

? Vale a pena lembrar de tanta dor?

? Vale. Pois é por causa de cada abismo que atravessei que hoje carrego, nos lábios, esses grandes sorrisos.

Na escuridão em mim

Tudo acontece na escuridão.
Nela, as pessoas mudam,
e eu posso, finalmente, ser apenas eu,
onde não existem discriminações nem julgamentos.
No vazio, no nada,
tudo pode, tudo existe.
Ninguém enxerga.
Apenas eu sei o que é, e como é.
Eu sou eu.
Apenas na escuridão meu olhar não se perde,
não preciso fingir;
revelo a minha verdadeira face.
Ninguém pode me ver.
Apenas no breu posso ser eu mesma.
Quando o dia nasce,
um personagem é criado.
Mas estou cansada de sempre me reinventar
apenas para agradar.
Um grande sorriso,
um brilho falso no olhar...
E ninguém percebe.

O altar dos que amei

Hoje, treze de julho de 2026,
Retorna a pior versão de mim.
Aquele que estava trancada
Em um coração ferido,
Com portas amarradas e trançadas em sangue.
A dor da vida ou a dor da morte?
É insuportável...
Insuportavelmente deliciosa.
O gosto do sangue,
As lágrimas que corriam,
O lamentável fim.
A sensação de poder que o novo ser, ao retornar,
Encontra de forma esplendorosa.
Eis que em mim só pode residir um.
E quando residia o lado ruim, eu vencia e causava dor.
Pobre de mim, que achei que ser bom seria a salvação
De algo que nunca existiu.
Isso me aprisionou.
E agora, esse lado bom foi morto
Por aqueles que tanto amou e zelou...
Eu sinto o sabor de tanta dor,
Do sangue, das lágrimas.
Obrigada a vós que me libertaram.

Do abismo a esperança

A beira de um abismo. É assim que eu me sinto. Eu às vezes fico lá em cima esperando a coragem para pular. Às vezes me pego olhando para trás só para ver se alguém vai sentir a minha falta. É tão triste achar que ninguém se importa. Eu fico ali esperando que algo aconteça, e nada acontece, é sempre a mesma coisa, e eu fico ali em cima dia após dia olhando fixamente para baixo, parece tão tentador, afinal é só um passo e tudo está acabado. Após tanto tempo eu percebi que nunca estive sozinha. Sabe aquele único passo que faltava para o suicídio? Deus estava lá cuidando de mim! Então olhei em volta e vi ali alguém de braços abertos me esperando. Quando me dei conta disso pude segurar a sua mão e sair daquele lugar horrível.