

DESAFIOS E REFLEXÕES DE UMA MÃE SOLO



Isabel Bande Espinosa



Desafios e Reflexões

De uma Mãe Solo

Isabel Bande Espinosa



São Thomé das Letras-MG
Março/2025

FICHA TÉCNICA:

Edição: Pepe Chaves.

Revisão: Isabel Bande Espinosa e Pepe Chaves.

Imagens: Éricka Ribeiro, de seu jardim encantado de suculentas; Mariângela Massuci, de seu filho Manu e sua amiguinha Aghata; acervo da autora; fotos livres da Internet e imagens idealizadas pela autora e geradas por IA Meta, ChatGPT e DreamStudio.

Isabel Bande Espinosa
© Todos os direitos reservados.

São Thomé das Letras – MG
Março/2025

DEDICO ESTE LIVRO

Ao nosso Papa Francisco, para sempre amado, que colocou as mães solteiras no mesmo patamar de todas as mães do mundo.

A minha avó, Nieves Espinosa, uma mulher admirável, que criou sozinha minha mãe.

A minha mãe, por todo o apoio, carinho e colaboração na criação de meu filho.

A Cláudio Rangel, pai adotivo de meu filho, que se mostrou uma pessoa íntegra, sensível, inteligente e leal.

A Adaildo Severiano de Melo, por sua inestimável ajuda neste período em que escrevo este livro.

A minha grande amiga Ana Aurélia di Bella Napolitano, pela imensa importância que teve e tem em minha vida, como médica e primeira editora de meus livros.

A São Thomé das Letras, esta cidade mágica, que acolhe a todos nós e onde me sinto cercada de muito amor.

A todas as pessoas e todos os seres da Natureza, presentes neste livro que eu amo.



PREFÁCIO

Desafios e Reflexões de Uma Mãe Solo é um livro lindo e apaixonante na medida em que penetra com firmeza e objetividade um Universo desconhecido para tantas mulheres e tão real para quem o vivencia ou vivenciou.

Com este texto fluido e agradável, Isabel Bande Espinosa nos encaminha a vivenciar momentos líricos quando descreve a infância e convivência com seu filho, ao mesmo tempo em que nos traz o embasamento teórico de suas atitudes e experiências de mãe solo, atenta, observadora, inteligente, crescendo e aprendendo nessa delicada familiaridade.

Muitos temas são abordados sempre com fluência e beleza, deixando escapar algumas peculiaridades desta autora que transformou a si mesma com curiosidade, educação, coragem e perseverança. Sua postura diante da vida e da natureza fica muito real e clara, não há como não compreender as mensagens e ensinamentos aqui contidos.

O mais fascinante desta leitura é o contato direto com a Verdade buscada incessantemente pela autora e que fica muito clara em toda a narrativa. Que possamos desfrutar da presença de Isabel, que se desnuda e nos encanta como a mãe que sempre será.

Dra. Ana Aurélia di Bella Napolitano



O Papa Francisco, este presente que recebemos do Divino, disse um dia que **não existem mães solteiras, só existem mães**. Achei maravilhoso. Ele conhecia o preconceito que existe contra nós e queria que tivéssemos nosso lugar entre todas as mães. Queria, também, ajudar às pessoas que têm esse preconceito a serem mais esclarecidas, melhores como Seres Humanos.

Nunca havia me interessado por papas, por causa dos problemas que as crenças religiosas haviam causado a minha mãe, a mim e a tantas pessoas ao longo de nossa História. Por isso, saí da sala quando ele, pela primeira vez, fez um pronunciamento na TV. Mas estava por perto e ouvi algo que me surpreendeu muito. Então voltei e, emocionada, fiquei ouvindo-o até o final. Fiquei muito feliz, senti que ele realmente faria uma grande diferença em nosso mundo. Recentemente, esse conceito foi ampliado para mãe solo, mais abrangente, pois se refere a todas as mães que, por

várias circunstâncias, precisam cuidar sozinhas, com o mesmo amor, de suas filhas, filhos e filhas.

O que disse sobre as mães solteiras foi um dos recados esclarecedores que começou a mandar continuamente aos humilhados desde aquele dia. Porém, é claro, isso não seria suficiente para que esse preconceito milenar desaparecesse de uma vez, embora sua mensagem tenha sido algo da maior importância.

Quando comecei a pensar na influência positiva que este livro poderia ter, falei disso a algumas pessoas amigas, homens e mulheres progressistas, não preconceituosas, preocupadas com a evolução do gênero humano, e suas reações, ao contrário daquelas que tiveram quando lhes falei sobre meus outros livros, foram diferentes. Não vi alegria em seus semblantes. Suas expressões eram de estranheza, de preocupação, algumas me disseram que eu estava sendo ousada.

Foi muito interessante, pois ficou bem claro para mim que o preconceito que pesou sobre as mães solteiras estava ali, escondido, internalizado, mesmo nas pessoas mais esclarecidas. Isso, ao invés de me enfraquecer, ajudou-me a perceber até que ponto esse preconceito era ainda muito forte, o me incentivou ainda mais a escrever sobre este tema.

Recentemente, li na Internet, em um grupo de mães solo, um texto que dizia que mãe solteira é um termo errado, que o certo é mãe solo. Creio que é mais próximo da realidade dizer que as mães solteiras estão incluídas no conceito de mães solo.

Por essa razão, para adequar-me a este momento social e ter a oportunidade de dialogar com mais pessoas, sem limitações, resolvi fazer uma nova versão deste livro, com outro título, substituindo algumas fotos, e enriquecendo o texto, sem mudar sua essência e seu objetivo de ampliar a consciência de todas, todos e todes nós, que somos sufocados, limitados pelos preconceitos, e ajudar àqueles querem libertar-se deles. Religare.

Isabel Bande Espinosa

Desafios e Reflexões de Uma Mãe Solo



Era um momento belo e difícil para nós, que sonhávamos com um mundo mais bonito, que acreditávamos com força no amor, no respeito, na justiça, na amizade, na lealdade, na liberdade, na igualdade de oportunidades para todas as pessoas. Na mudança. Tínhamos medo, os jornais da época eram censurados e traziam receitas culinárias em lugar das manchetes, tentando mostrar que algo perigoso estava acontecendo. Ouvíamos falar em prisões, torturas, pessoas desaparecidas. Era a ditadura em seu momento mais cruel.

Mas éramos felizes. Éramos jovens e acreditávamos em nossos sonhos. Acreditávamos em um mundo em que não haveria preconceitos, em que as mulheres seriam iguais aos homens em direitos, em que as pessoas de todas as classes sociais seriam seres humanos iguais em direitos e dignas de todo o respeito, em que operários, operárias, camponeses, camponesas fossem valorizados e reconhecidos como aqueles que constroem a riqueza dos países e merecem toda a nossa gratidão.

Estudávamos e líamos muito, conversávamos sobre política, literatura, ouvíamos boa música, namorávamos,

acreditávamos no amor-sexo livre, como os jovens franceses e de vários outros países do mundo naquele momento histórico. Uma revolução. Não uma revolução de poder sobre os outros, das armas, das ameaças. Uma revolução que acreditávamos ser verdadeira, aquela que realmente transforma estruturas, costumes, corações e mentes.

Éramos assim, eu tinha certeza disso. De que nosso grupo era formado por pessoas que se amavam, se protegiam, eram diferentes, íntegras, incapazes de mentir, de abandonar umas às outras. Um grupo de jovens belos e fortes, que jamais trairíamos nossos ideais.

Quando me senti preparada para ser mãe, pensei muito. Queria o melhor para meu filho. Eu amava minha profissão e as pessoas com quem trabalhava, ganhava um bom salário, suficiente para viver e ainda ajudar outras pessoas, mas ser jornalista significava que meu filho teria que ficar em segundo plano em momentos em que a notícia me obrigasse a afastar-me dele. Então, triste, mas feliz, conversei com meu namorado e fiz a opção de abandonar minha profissão.

A informação que recebi foi a de que eu deveria parar de tomar anticoncepcionais pelo menos durante dois anos, se quisesse engravidar. Disse isso a meu companheiro – morávamos juntos – e resolvemos utilizar outros métodos, durante esse período, que falharam.

Ele trabalhava em outra cidade e vinha para nossa casa nos fins de semana. Eu estava muito feliz, mas sentia que algo estava acontecendo com nossa relação. Procurava convencer-me de que não havia fundamento em minhas preocupações, ele concordara em ter um filho, ele era uma pessoa íntegra, nos amávamos.

Queria compartilhar com ele minhas inseguranças, mas tinha medo de que se ofendesse, que achasse que eu estava duvidando de sua integridade. Mas precisava falar, precisava preparar-me para qualquer eventualidade. Ele me assegurou de que tudo estava bem.

Meu bebê nasceu e eu estava felicíssima, apesar de insegura, pois o homem que eu amava estava um pouco estranho, sentia que estava diferente, que não me amava como antes. Além disso, adiava assumir a paternidade legal do bebê.

Muito confusa, pois não entendia seu comportamento, conversei com alguns de nossos amigos e eles me diziam que meus temores eram infundados, que ele jamais faria isso.

Afinal, me diziam, éramos diferentes dessas pessoas, dos homens que abandonavam os filhos, não assumiam a paternidade, não se responsabilizavam pela vida, pela moradia, alimentação, vestuário, saúde, educação de seus filhos, aqueles que negavam a eles a segurança e o amor de um homem protetor.

E que, além disso, roubavam de seus filhos muito do tempo de orientação e amor de suas mães, obrigadas a trabalhar fora, sós, desiludidas, cansadas, carentes de apoio e de amor, sobrecarregadas e sentindo, como seus filhos e filhas, o terrível sentimento de se sentirem inferiorizadas socialmente, de alguma forma excluídas.

Naquela época, diferente de hoje em dia, a lei não protegia os direitos das mães solteiras e de seus filhos. Nunca me passara pela cabeça que eu tivesse que passar por isso. Nós éramos diferentes, não pertencíamos àquele mundo raso e triste. Claro que não. Ele, uma pessoa inteligente, culta, bem informada, que sabia como a sociedade era cruel com as

mulheres abandonadas e seus filhos e filhas, que era contra as injustiças, jamais trairia nossos ideais.

Meses se passaram e meu filho continuava a não ter um registro de nascimento.

Era uma manhã quentinha e, como costumava fazer durante os poucos meses depois que nosso bebê foi para a casa onde morávamos, coloquei seu carrinho no quintal, junto aos vasos de plantas, deixando que o sol o banhasse, e fiquei olhando para ele. Era tão lindo!

Nisso, a campainha tocou.

Esse momento mudaria toda a minha vida, a nossa vida. Era minha comadre, muito nervosa. Eu teria que ir com urgência à cidade em que eu tinha vivido antes de mudar-me para a Capital. Meu pai tinha tido um derrame cerebral e estava hospitalizado. Não pensei duas vezes para decidir mudar-me. Eu era filha única e minha mãe não teria condições de cuidar dele sozinha.

Eu sabia das dificuldades que teria ali, naquela cidade de que eu não gostava, em que as pessoas, naquela época, eram muito preconceituosas, e pequena o bastante para que a ignorância pesasse ainda mais.

Mas eu ainda acreditava que não estava sozinha e que o dinheiro do aluguel da casa em que morávamos e que economizaríamos, seria suficiente para manter também meus pais, que não tinham renda, mas possuíam uma casa simples, com dois quartos. Eu tinha experiência de viver apenas com o necessário e me orgulhava disso.

Oito meses se passaram. Ele esteve poucas vezes conosco, em intervalos cada vez maiores. Continuava adiando o reconhecimento de seu filho, mas nos ajudou economicamente durante aqueles meses. Não era muito, mas eu economizava bastante e tive a ideia de vender roupas a domicílio.

Quando, sem nenhum aviso ou sinal, parou de nos mandar absolutamente nada, foi esse trabalho o que nos salvou. Eu já tinha uma freguesia constante e muita sorte, pois minha intuição me levava a lojas com promoções e preços que me davam a possibilidade de ajudar minha família e também outras pessoas, com preços acessíveis.

Quando, enfim, resolvi procurá-lo para esclarecer nossa situação e tive a certeza de que estava e estaria só, com um filhinho sem o sobrenome do pai, a responsabilidade de cuidar de meus pais e à mercê dos preconceitos de uma sociedade cruel, foi um grande choque.

“Ainda somos os mesmos e vivemos como nossos pais”, cantou Elis Regina. A música era de Belchior e falava da falência dos ideais de minha geração, que voltava a viver com os mesmos valores das gerações anteriores, ficando apenas com um discurso hipócrita.

Lembrei-me de uma canção antiga, de Maísa: “Se meu mundo caiu, eu que aprenda a levantar”.

Sim. Eu aprenderia a levantar meu mundo, agora nosso, meu e de meu filho. Não viveria como nossos pais. Não abandonaria “a cidade que eu plantei pra mim”, como cantara Torquato Neto. Uma mãe solteira, com pais doentes e um filhinho maravilhoso, que muito provavelmente teria que lidar com o bullying por sua descendência oriental em

uma cidade preconceituosa e por ter sido rejeitado pelo pai, só tinha uma opção: [SER FELIZ](#).

Bento de Espinosa, o filósofo que eu amo e com quem me identifiquei, que deu mais luz à minha vida, que tem meu sobrenome e que nasceu na região de minha mãe, Francisca Espinosa, diz que a alegria aumenta a nossa potência de viver e que a tristeza a diminui. Isso no século dezessete, quando a Neurociência nem existia, o cérebro era algo desconhecido (continua sendo misterioso) e não se sabia que a falta dos hormônios e neurotransmissores da alegria podem provocar doenças. Não era o que queria para meu filho.

Eu não sabia disso na época, foi pura intuição. Também ainda não havia entrado em contato com o pensamento de Espinosa quando escrevi meu livro de poemas, “Versos de Viver”, em que depois pude ver, com muita alegria, que me identificava com seu pensamento antes de conhecê-lo.

Eram muitos os desafios que eu teria que enfrentar.

O primeiro foi recompor-me, com um sorriso necessário, do choque recebido pela recusa de minha melhor amiga, na época, ao convite que lhe fiz para que fosse minha testemunha. Não havia mais dúvidas: eu daria o meu nome a meu filho e o nome do pai seria um vazio. Ela ficou perturbada e deu uma desculpa em que era impossível acreditar. Essa recusa, a de uma amiga, deixou muito claro para mim que as coisas seriam ainda mais difíceis para nós.

Tomei um ônibus, sozinha, e, no cartório de registro civil, pedi a uma pessoa desconhecida que fizesse o favor de testemunhar aquele momento em que eu teria que dizer, em um tom tranquilo e seguro, que meu filho não tinha pai.

Dar respostas inteligentes e tranquilas a perguntas insolentes, mandar mensagens corporais seguras a olhares invasivos ou àqueles que queriam se esconder, mas eram tão fáceis de decifrar, era um desafio constante.

Outro seria lidar com dias “especiais”, como o Natal, dia da Criança, dos Pais, das Mães, que a sociedade capitalista inventou, sem se preocupar com quem não tem pais ou não tem condições de comprar presentes, ou ainda com as tristes comparações entre aqueles que só podem comprar coisas baratas e os que podem comprar presentes caros. Aproveitando-se, claro, do amor e gratidão que os filhos deveriam sentir por suas mães e pais. Dias que todas as escolas comemoram.

O desafio econômico, que me assustou no início. Eu teria que preparar-me para ser completamente responsável pela saúde de meu filho, de sua alimentação, sua educação, seus valores, seu lazer, suas roupas e calçados, sua autoestima, sua felicidade. Além disso, o desafio de trabalhar muito e, ao mesmo tempo, estar com ele, acompanhá-lo em sua vida, que poderia ser muito difícil se eu não estivesse perto dele para apoiá-lo.

E o grande desafio de não o superproteger, o que seria fatal para ele, porque o enfraqueceria muito.

Embora eu tivesse abandonado a escola, porque não acreditava no ensino convencional, tinha alguns talentos: escrevia bem, porque lia muito, desde criança; sabia costurar e então fazer artesanato com roupas de saco que minha mãe, que me ajudou muito, tingia para mim e que ficavam muito bonitas.

Podia dar aulas particulares de qualquer matéria (quando era uma matéria que não sabia bem, pedia os livros dos alunos e estudava-os), vendia roupas e me relacionava bem com minhas freguesas, fiz um curso de inglês e fui convidada a dar aulas na mesma escola em que estudei. Mais tarde, também fiz trabalhos para estudantes de minha Faculdade, em sua grande maioria adultos, que não tinham tempo de fazê-los.

Enquanto isso, estudava sozinha para prestar exames da antiga Madureza. Passei e resolvi entrar na Faculdade de minha cidade. Talvez tivesse preferido continuar sendo autodidata, se não me sentisse, em nossa situação, socialmente tão frágil. Não colocaria em perigo a autoestima de meu filho.

Terminando meu Curso de Letras, e mesmo antes disso, dei aulas em escolas públicas da cidade e, depois de algum tempo, prestei dois concursos, na Prefeitura e no Estado de São Paulo. Fui muito bem colocada, melhor que pessoas que frequentaram as melhores Universidades do País, e também a única pessoa em minha região a passar nos dois concursos.

Com isso, e com bastante economia, foi possível reformar a velha e precária casa de meus pais, comprar um terreninho em uma cidade do interior com uma amiga muito querida, abrir uma pequena firma para que minha mãe pudesse completar o número de parcelas necessárias para sua aposentadoria, mínima porque erraram nos cálculos e não tivemos como resolver o problema, o que deixou minha mãe muito triste.

Depois mudar-me com minha família, realizando meu sonho de viver em uma cidade pequena e comprar um terreno, longe do Centro, mas muito barato, acessível para mim, que

se transformou, com o tempo, em uma linda chacinha onde moramos durante vários anos.

Isso sem que deixasse de proporcionar a meu filho férias na praia, passeios, um clube a que íamos nos finais de semana, restaurantes chineses em datas especiais. Vivendo, é claro, de maneira simples, sem consumir ou almejar coisas desnecessárias e sem aceitar ajuda econômica de ninguém. A liberdade sempre foi fundamental para mim.

Neste livro em que me dirijo às minhas irmãs mães solteiras, e a todas as mães e pais que querem um mundo melhor e mais feliz para seus filhos, conto experimentações que fiz como mãe, algumas muito inusitadas, situações alegres e engraçadas, coisas que aprendi e coisas que ensinei.



AULA DE SOCIOLOGIA



O assunto era: quais as razões da marginalidade?

A professora pediu que cada um dissesse o que sabia a respeito. Afinal, por que havia marginais?

Uma colega, minha amiga, levantou a mão:

- Crianças que são filhas de pessoas irresponsáveis, de bandidos, de viciados em drogas, em álcool ou filhos de mães solteiras têm toda a chance de ser marginais.

- Opa! Como assim? – Interrompi. – Então, colocamos na mesma caixa mães solteiras, bandidos, viciados e pessoas irresponsáveis? Eu sou mãe solteira e muito responsável. Isso que você disse é um exemplo cruel de preconceito. Que eu saiba, não existem estatísticas que mostrem o número exato de marginais que são filhos de bandidos, viciados, mães solteiras e casadas. E é o desconhecimento das causas dos problemas e a repetição incansável de achismos que cria os preconceitos.

Foi a vez da professora de Sociologia mostrar seu próprio preconceito contra as mães solteiras, preconceito internalizado, que foi colocado nela pela sociedade e que ela nem mesmo sabia que tinha. E, mais perigoso ainda, que não conseguiria assumir sem sofrer. Como é que uma professora

de Sociologia não conhecia realmente a sociedade em que vivia e “ensinava”?

- Mas querida, isso não é com você! – Disse-me, em uma voz que queria mostrar carinho. - Você é uma exceção!

Eu, uma exceção! Será que a exceção não é uma forma de dizer que existe a regra? E que a regra era aquilo que minha amiga tinha afirmado? Então, chamar-me de exceção e eu concordar com isso seria o mesmo que chamar-me de traidora de uma causa em defesa de mães abandonadas por homens irresponsáveis e de seus filhos e filhas. Da mulher, que durante séculos, lutara pelos direitos que lhe foram negados pela sociedade patriarcal.

- Não, eu não sou uma exceção! – Respondi, imediatamente. – Conheço várias mulheres que batalham sozinhas, e muito, para alimentar, vestir, dar casa e educação a seus filhos e se preocupam com sua felicidade como qualquer outra mãe, e sem ter as mesmas condições das mães casadas. E ainda têm que suportar os preconceitos de homens e, infelizmente, até de mulheres e proteger seus filhos e filhas contra a ignorância cruel da sociedade.

- Também têm que renunciar ao amor e à sexualidade, que as mães casadas podem ter, para proteger seus filhos e filhas do que podem dizer delas. – Continuei. - E se proteger do assédio dos machos que querem se aproveitar de suas carências, de sua fragilidade social. Têm que ser fortes e aprender a proteger seus filhos e filhas do bullying para que eles não se sintam inferiores às outras crianças, para que não se deixem contaminar com o veneno do preconceito. Precisam sentir-se orgulhosas de si mesmas para passar isso para suas crianças. São batalhas muito difíceis de vencer,

principalmente sem ajuda, porque muitas vezes elas não têm conhecimentos e argumentos para se defender.

Eu não disse a minha professora: como o preconceito que você demonstrou agora. Talvez ela não fosse capaz de compreender que ela tinha sido preconceituosa. Talvez até reagisse como os professores ou professoras que têm que manter a autoridade, o poder e que não admitem que os alunos discordem de suas afirmações e de seus conhecimentos.

Será que conhecia os fatos históricos, econômicos, políticos, religiosos, responsáveis pela marginalização dos seres humanos? À margem, que significa não pertencer, sentir-se inferior, abandonado, excluído e, claro, revoltado contra o mundo?

Será que seria capaz de ver em si mesma o preconceito? Ela, que dizia, e acreditava, tinha que acreditar, que era contra o preconceito, principalmente contra as mulheres?

Depois do que eu disse, foi impossível ter uma conversa esclarecedora. Alunos e alunas falavam ao mesmo tempo. A "aula" terminou assim, sem nenhuma conclusão, a professora se despediu e nos próximos encontros o assunto não foi retomado.

Não se falou das inúmeras causas que levam à marginalização, entre elas a miséria, a pobreza, a "alimentação" que não alimenta e vai destruindo a saúde integral das pessoas, a desinformação, causa principal dos preconceitos, a "educação" falha que não permite que tenhamos clareza de nós mesmos e do mundo, a corrupção dos poderosos, a propaganda, que se vale das inseguranças das pessoas, fazendo-as acreditar que serão melhores que

as outras se tiverem determinadas coisas e que as fazem desejar consumi-las a qualquer preço?

Exemplo disso, de que a educação que temos nas escolas não é tão importante como querem nos fazer pensar, que o fato de uma pessoa ser formada em um curso superior não significa que ela seja melhor que qualquer outra, foi essa aula. De Sociologia!



O GIBI DO PERERÊ



- A senhora não acha que é muito cedo pra comprar gibis pro seu filho? – Perguntou-me o dono da banca de jornais, olhando para minha barriga.

- Sabe o que é, moço? É que acho que não vai durar muito o gibi do Pererê e eu quero que ele tenha a oportunidade de ver coisas bonitas, inteligentes e bem brasileiras, que veja a importância, a beleza dos povos originários. Só o gibi do Ziraldo é que tem isso.

Infelizmente eu tinha razão: foram poucos números e meu garoto os amou, mesmo antes de aprender a ler. Depois vieram os gibis da Mônica e sua turma. Ele tinha uma coleção de gibis e também livros infantis, como O Menino Maluquinho, do Ziraldo.

Lembrei-me agora da moça que, na mesma tarde, foi comprar um sorvete depois que me viu chupando um.

- Você parecia tão feliz, que eu quis ser feliz também. – Me disse, sorrindo.

Sim, eu estava muito feliz. Era como se eu tivesse, como dizem, o rei na barriga!



O SOM PAROU. E AÍ?



De repente, o som parou. Fui ver o que acontecera. Procurei o motivo, até que vi o plugue fora da tomada. Só podia ter sido ele. Tranquilamente, liguei o som de novo, explicando-lhe, com gestos e palavras, pois, embora fosse bem rapidinho ao andar, ainda não falava.

De novo. Som que some. Achei que ele não havia me entendido e repeti o procedimento anterior.

De novo e de novo e de novo, não sei quantas vezes, mas as suficientes para que, pela primeira vez, eu ficasse muito irritada e lhe desse uma bronca: já não te falei um monte de vezes que...

Para minha grande surpresa, ele, o dedo em riste, começou a devolver a bronca com um amontoado de sílabas desconexas, rebeldes, a carinha muito zangada, vermelha.

- Bé de pa ti bu ta que sa na!!! E por aí.

Minha surpresa foi grande. Compreendi tudo, de repente.

Então eu o abracei e disse:

- Isso mesmo, filhinho. Luta pelos teus direitos!

Foi maravilhoso.

Eu não havia percebido a grandiosidade daquilo. Como era possível? Tirar o plugue daquela coisa quadradinha com dois furinhos, longe do aparelho de som, e fazer-se o silêncio!?

O pequeno cientista fazia experimentações. Queria descobrir algo que a maioria das pessoas ainda hoje não entende com clareza. Será que era isso o que ele estava tentando me dizer?



O MELHOR LUGAR DO MUNDO É AQUI. E AGOLA!



Ele dançava, feliz, em nosso beliche. Era uma das músicas mais belas de Gil e o pequeno, que já começava a falar, cantava junto:

- O melhor lugar do mundo é aqui, e agola!

Era noite, eu lia um livro. Ele dançando.

Depois veio a nossa conversa, a historinha, o adormecer, os sonhos...



SORRINDO...



Não me alarmava quando ele caía, nem ia correndo socorrê-lo. Via outras mães e pais fazendo isso e percebia que o resultado não era o esperado, via que as crianças se assustavam ainda mais e ficavam mais “desastradas”.

Quando ouvia o som de um tombo, ficava atenta, esperava para ver se era necessário interferir. Ele olhava para mim e eu sorria. Ele parava de chorar no mesmo momento e também sorria. Eu achava que era porque ele tinha confiança em mim; se eu estava tranquila, estava tudo bem. Lembro-me de um dia em que feriu o lábio inferior. Começou a chorar, olhou para mim. Eu sorri, ele sorriu. Pude ver o corte no meio de seu lábio inferior e o sangue que saía, junto com seu sorriso.

Senti uma dor no peito, meu rosto ameaçou fechar-se em uma careta de dor, mas pude manter a expressão sorridente e ele parou de chorar, como sempre acontecia. Cuidei do ferimento e fiquei contente porque o corte tinha sido bem no meio do lábio e a cicatriz não apareceria. Quando cresceu um pouco mais e já tinha um andar equilibrado, dificilmente caía. Gostava muito de correr, era muito rápido. Amava jogar

futebol com a garotada da vizinhança e dizia que queria ser goleiro.

Naquela época não se ouvia falar em Neurociência, que é muito recente, tem uns quarenta anos, nem em funcionamento do cérebro, o que hoje se pode estudar assistindo a vídeos muito bons no YouTube. Para minha surpresa, ouço uma neurocientista falando da grande importância do sorriso, dos neurotransmissores e hormônios da felicidade. Quando alguém sorri para nós e vice-versa, ou quando sorrimos para nós mesmos, nos enchemos de alegria, a alegria de Espinosa, que aumenta nossa potência para o religare.

Falei, também, do poder do sorriso em meu livro “Caminhos para mim mesma”, onde contei que, ao fazer posturas corporais difíceis para mim, tive a intuição de sorrir. A dor diminuía muito ou até desaparecia e eu ia mais longe no alongamento. O que demonstra que Espinosa, que viveu no século dezessete, está certo outra vez quando diz que o corpo e o pensamento não são coisas separadas. Corpopenramento, uma única palavra, um conceito novo para nós.

Lembrei-me também dos sorrisos que sempre trocava com meus alunos e que os deixavam à vontade para perguntar, questionar, aprender.

Fico muito, muito grata ao Universo por minha intuição, de que também fala meu filósofo amado.



PEACE NOW



Nossa casa era pequena e só tinha dois quartos: um para meus pais e o outro para nós. Em nossa porta, coleí um adesivo, em que se lia: peace now, paz agora.

Era o que eu mais queria.

- O que é que tá escrito aí, mãe?

- Peace now. Quer dizer paz agora. Você também quer paiz?

Ele pensou um pouco.

- Pai não. Mas tio podia ser...

- Eu dissera paiz. Não é assim que a gente fala? "Me deixa em paiz!"?

Pois ele entendeu que era pais, e foi muito bom saber que ele não sentia necessidade de um pai, o que era algo que eu temia muito. Também foi importante saber que ele gostaria, talvez, de ter junto dele uma figura masculina, com o que isso representava para ele.



TOC TOC TOC



O portão de nosso jardinzinho era bem alto, de madeira velha, não dava pra ver a rua e não havia campainha. Um dia, ouvi alguém bater no portão. Era meu garoto e ele chamava, gritando:

- Pai, ô pai! Pai!

Ele chamava meu pai de avô. Por que gritava pai?

O que fazer?

Então eu engrossei a voz e gritei:

- Tô aqui! Já vou!

Problema resolvido. Rimos muito.



PAT, VOCÊ É EQUILIBRADA?



Festa junina, fogueira, amigos e amigas na calçada. Pipoca, batata doce, os gritos da criançada, conversas alegres. Noite estrelada, a arvorezinha que crescia com as outras que tinham sido plantadas em nossa rua depois de um trabalho de conscientização que tive a ideia de fazer com as crianças.

- Ô Patrícia! Você é equilibrada? – Perguntou meu filhinho.

Nossa querida e ainda amiga Pat, mãe do amiguinho lindo Cauê, ficou toda sem jeito. Aquela era uma palavra que podia ter algum outro significado...

- Como assim, equilibrada?

- Equilibrada assim, ó!

E ele se balançava, suavemente, na arvorezinha, que já era capaz de brincar com ele.

Um dia nos mudamos, e pude ver, em uma visita, que nossa antiga rua era a mais arborizada do bairro.



SACO DE SOCOS



Meu garoto por vezes ficava muito bravo e acabava tomando atitudes desnecessárias, para aliviar as tensões. O saco de socos e o par de luvas de box que lhe dei de presente o ajudaram a direcionar essas energias, o que evitaria possíveis agressões a pessoas ou objetos.

Gritar também ajudava muito a liberar as tensões. O grito primal, uma terapia que conheci nos anos setenta, me interessou bastante, pois eu tinha sido uma pessoa muito problemática, muito tensa e sofria com isso.

Esse tipo de terapias não era muito bem visto pelas pessoas, principalmente a do grito primal, pois em geral somos proibidos de gritar, de colocar para fora nossos sentimentos, nossos instintos e então nos sentimos culpados quando nos comportamos assim.

Acho que, para resolver nossos problemas, o saco de socos e o grito primal não são suficientes, mas ajudam bastante. Quando a tensão é muito forte, não conseguimos usar nossa capacidade cerebral humana, de parar para pensar e observar para que seja possível mudar uma situação difícil, e então reagimos imediatamente, instintivamente, às vezes violentamente. Isso não ajuda ninguém a evoluir e pode ser muito perigoso.

Liberar o excesso de tensão ajuda a pensar, observar, buscar soluções para os problemas de nossa vida. Então usávamos, meu filho, minha mãe e eu, essas estratégias para viver melhor e íamos descobrindo outras, cada vez mais interessantes, de que falo neste livro e em outros que escrevi.



EU NÃO DEVO NADA, VIU?



Jantávamos tranquilamente, ouvindo música, quando um locutor interrompeu o programa para falar da enorme dívida externa, que o Brasil tinha na época com o FMI.

Quando anunciou que cada brasileiro devia uma quantia de que não me lembro, levei um susto!

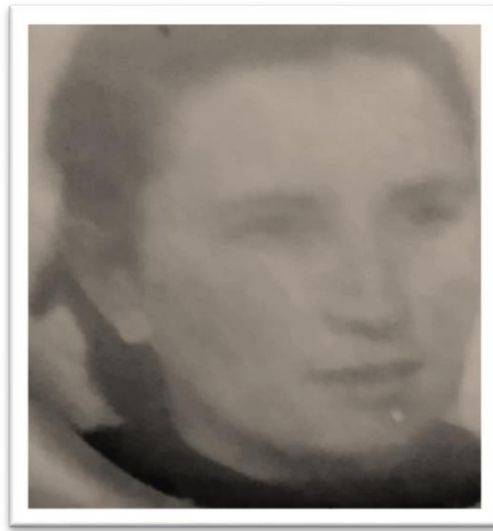
Pelo tamanho da dívida e pela reação, que jamais imaginaria que um garotinho pudesse ter.

Pois ele se levantou da cadeira, apontou o dedinho para o rádio e, muito, mas muito bravo, gritou:

- Eu não devo nada pra ninguém, viu? Nada!



FALANDO SOBRE O CIÚME



Graças ao Universo, nunca senti ciúme de meu filho. Ao contrário, ficava muito feliz quando as pessoas demonstravam um carinho especial por ele e ele correspondia. Talvez porque tivesse sido tão difícil para mim suportar o ciúme de mamãe a respeito de meus amigos e amigas mais queridos, o que demorei para entender, talvez para defender-me. Ela teve uma vida muito, muito difícil e não teve a oportunidade, como eu, de ter acesso a uma literatura muito rica, que me ajudou muito.

Quando ela, minha mãe, começou a competir comigo pelo amor de meu filho, claro que inconscientemente, sem saber que estava fazendo aquilo, compreendi suas carências e fiquei muito tranquila, aquilo não me afetou. Quanto mais amor meu filho recebesse e desse, quanto mais amor mamãe tivesse, mais alegria para nós.

Ele também não tinha ciúme de mim. Eu nunca o comparava com outras crianças, nunca dizia ou demonstrava de nenhuma forma que alguém era melhor que ele em absolutamente nada. Quando havia outra criança conosco, fazia um elogio só se fosse para os dois. Se alguém o

comparasse com outra criança, querendo dizer que ele era melhor que a outra, eu interferia, sorridente, e dizia algo que mostrasse que todas as pessoas tinham a mesma importância. Sempre o elogiava, quando estávamos sozinhos ou com meus pais, sem compará-lo com ninguém.

Em famílias onde há mais de um filho, as comparações precisam ser completamente afastadas, para que um não se sinta melhor ou pior do que o outro. O ciúme entre irmãos e irmãs costuma causar problemas que provocam separações e muito sofrimento para toda a família.

Por ser um instinto, em sociedade o ciúme não é aceito como algo de que podemos nos orgulhar. Por ter, então, vergonha desse sentimento, as pessoas não podem admitir que o sentem e o escondem até de si mesmas. Como é que eu vou ter uma coisa que todos dizem que é feia, que eu acho que me inferioriza em relação aos outros? Algo que está escondido não pode ser visto, compreendido e transformado.

Mas ele existe, é muito doloroso para quem o sente e para quem é alvo dele e vem sempre que nos sentimos em perigo de que nos considerem piores que os outros ou quando temos medo de perder alguém que amamos, para outra pessoa. Afinal somos seres que só sobrevivemos em grupo e qualquer coisa que nos separe uns dos outros provoca o medo da exclusão e então o ciúme.

Conversei com minha mãe a respeito desse assunto, fundamental para nós. Ela disse que concordava inteiramente. Fiquei feliz.

Minha mãe foi maravilhosa para nós, sempre conversávamos muito, tínhamos alguns desentendimentos que sempre resolvíamos de boa vontade. Ela me ajudou muito. Sem ela,

em quem eu confiava, não conseguiria fazer todos os cursos que fiz, os concursos, nem dar aulas, nem todas as coisas que precisava fazer fora de casa quando não podia levar meu filho comigo.

Até hoje repito provérbios populares que ela aprendera com minha bisavó e com minha avó, como “Mais se perdeu no dilúvio” para não nos sentirmos culpados quando quebramos algo, “É melhor que sobre do que que falte” e outros, muito úteis. Sinto-a em mim, está comigo todos os dias. Amor e gratidão para a eternidade, minha mamãe tão querida.



CANTANDO JUNTOS



Tinha vontade de aprender a tocar violão. Compunha músicas de “gente grande” e de crianças, amiguinhas dele. Não conhecia teoria musical, mas, acho que de tanto ouvir boa música e cantar, pude ser capaz de compor. Sempre sonhei com ter alguém que compusesse músicas para meus poemas, mas isso nunca aconteceu.

Tive uma ideia: e se eu comprasse em gravador de segunda mão? Eu começaria a cantar a letra e a música sairia intuitivamente, como já experimentara fazer. Deu certo. Aí veio a ideia de tocar violão. Comprei o mais barato que encontrei e comecei a estudar. Não era fácil, mas consegui tocar algumas musiquinhas infantis e as cantava com meu filho. Era muito gostoso.

Com as de “gente grande” foi mais difícil, impossível mesmo, porque nem os bons professores com os que estudei conseguiram tirá-las. Diziam que eram muito complexas. Então eu ficava pensando... como era possível que eu fizesse músicas tão complicadas sem saber teoria musical? Soube depois que outros bons compositores também não conheciam teoria musical. Bem, pensei, o primeiro compositor conhecia teoria musical?

Primeiro surgiu a música, depois a teoria. Gostávamos de questionar: o primeiro médico havia feito faculdade de medicina? E o primeiro engenheiro, o primeiro advogado, etc., fizeram as respectivas faculdades? A intuição, então, poderia ser mais importante.

Acabei desistindo do violão porque cheguei à conclusão de que não tinha talento para tal e me dediquei aos meus talentos naturais. Quando escrevi as letras e compus as melodias de minhas músicas infantis ecológicas para um projeto de Educação Ambiental, encontrei amigos queridos que fizeram os arranjos e deu tudo certo. Foi, até, possível fazer um lindo CD com arranjos muito bons de meu querido amigo Hugo Fossá, que toca e canta comigo lindas e esclarecedoras canções ecológicas.

Quis muito compor uma canção de amor para meu filho, fiz várias tentativas, mas não fui capaz. Era impossível expressar tudo o que ele era, tudo o que sentia por ele, tudo o que significava em minha vida.



CUIDANDO DE NOSSA SAÚDE



Eu acreditava muito na medicina oriental, chinesa principalmente, na japonesa e na indiana. Fiz vários cursos, de Shiatsu, Do In, Cromoterapia, Yoga e outros e cuidava de mamãe, de meu filhinho e de mim. Meu pai não acreditava nesses tratamentos e usava remédios alopáticos.

Antes de completar um ano de idade, meu filho teve um problema de saúde que durou bastante tempo. Eu lhe aplicava Do In e sua garganta melhorava, mas depois de algum tempo, voltava a inflamação. Lembro-me de que ele sempre reclamava:

- Que droga ter uma mãe massagista! Do In dói!

Um dia precisei sair e sua garganta começou a doer. Ele, então, ficou tentando mostrar a minha mãe como é que eu fazia para cuidar de seu problema. Quando cheguei, ela me contou e foi minha vez de dizer, com ironia brincalhona:

- Ai, é duro ter uma mãe massagista, né? Rimos da situação. Nunca mais ele reclamou.

Eu queria muito tratá-lo com Homeopatia, mas não havia nenhum médico homeopata na cidade nem na região. Então, como tinha febres muito altas, levei-o a um médico alopata

muito simpático, mas que ficou muito irritado comigo quando lhe perguntei o que ele achava de procurar um homeopata, já que o problema estava se agravando.

O pequeno já não podia ver pessoas vestidas de branco. Começava a chorar. Tinha que tomar uma injeção de antibiótico praticamente todos os meses. Graças ao Universo, apareceu um médico homeopata na cidade. Em pouco tempo, ele se livrou das dolorosas injeções.



VOCÊ NÃO VAI DAR UM ABRAÇO NA TITIA?



Beijos, abraços, sorrisos, cumprimentos e outras formas de carinho são atitudes que só valorizo se forem espontâneas. Amo ser abraçada e beijada, acariciada, cumprimentada por uma criança. Mas só quando ela quer, quando vejo carinho em seus olhos. Do contrário, sinto-me terrivelmente desconfortável.

Por esse motivo, nunca pressionei meu filho a fazer coisas desse tipo, quando ele não sentia vontade.

Entendo os motivos pelos quais isso acontece. Mães, pais e familiares sentem-se pressionados pela sociedade, que ditou as regras da “boa educação” e exige que sejam cumpridas, principalmente pelas mães, porque elas são consideradas as maiores, senão únicas, responsáveis pela educação dos filhos e filhas.

Observar as regras sociais é preciso, mesmo que o preço seja obrigar uma criança a esmagar seus sentimentos e começar a aprender a mentir?

Acredito, também, nas boas intenções das pessoas, que querem que suas crianças sejam aceitas, admiradas, amadas. Afinal, “os mais aptos sobrevivem”, como observou Darwin. E sobreviver é, no mínimo, uma imposição da Natureza. Mais que isso, querem que tenham a melhor vida possível, sem saber que os métodos, sociais, usados para isso, poderão limitar seus filhos.

Então, o que fazer para não obrigar as crianças a aprisionar seus sentimentos e agir de forma quase mentirosa (o que elas não conseguem, porque seu corpo contraído e seus olhos baixos as denunciam)?

Conversei com meu filhinho a esse respeito. Falei-lhe sobre as regras sociais e que as pessoas esperavam que fossem cumpridas. Que essas regras ficavam no inconsciente e por isso eram tão fortes. Que eram hábitos poderosos. Mas que eu não o pressionaria a fazer o que ele não sentisse.

Dos hábitos de boa educação, o mais forte, eu acho, é o de dizer obrigado (uma palavra inadequada, não é saudável sentir-se obrigado a nada, prefiro a palavra gratidão). Prefiro não pressionar uma criança a agradecer, se ela não quiser.

Sentir-me grata é algo que me faz feliz, mas não posso obrigar alguém a sentir o que eu sinto.

Posso conversar, perguntar à criança o que ela sente quando lhes mandam dizer obrigado, como se sente quando as pessoas lhes agradecem ou não lhes agradecem, perguntar, com carinho, com empatia, se ela acha que isso pode ser uma troca agradável ou não, enfim permitir que mostre seus sentimentos sem medo de não ser aceita.

Podemos falar da gratidão de um jeito bonito, que incentive uma criança a agradecer sinceramente, sentindo a beleza desse sentimento que, para mim, significa troca amorosa, amizade, Graça Divina.



TEMPO DE VACINAÇÃO



Além dos problemas que tínhamos, sociais e econômicos, havia outro: o racismo. Na cidade onde morávamos, havia muitas famílias japonesas e as crianças, quando discutiam, trocavam ofensas, uns tentando rebaixar os outros para se sentirem superiores, como costuma acontecer. Os japoneses, na cidade em que fomos morar, eram em grande número e alvo de piadas preconceituosas e de mau gosto. Isso certamente aconteceria com meu filho. Precisava me preparar para mais esse desafio, antes que ele começasse a relacionar-se com as outras crianças.

Cuidei com muito carinho de suas raízes. Tínhamos um livro muito lindo, que ganhamos de presente de um amigo, com ilustrações coloridas em estilo japonês e eu lia para ele textos sobre a cultura desse país.

Lembro-me de que eu tinha um quimono azul marinho, de que tomávamos chá em "xícaras" de estilo japonês; de que o ensinei a comer com palitos japoneses; de que aprendi inglês e li um livro, O Crisântemo e a Espada para saber mais sobre a cultura japonesa e contar a ele o que aprendia.

Chamava-o sempre de meu japonêsinho lindo. Sim, era uma criança muito linda, com olhos puxadinhos, escuros que me lembravam peixinhos de aquário. Era muito alegre e ria sempre.

As raízes são muito importantes para uma pessoa, assim como para uma árvore, eu sentia. Davam segurança, apoio, alimento, equilíbrio, sensação de pertencimento.

Queria que ele sentisse a beleza de suas raízes. Por isso, nunca disse nada de negativo a respeito de seu pai e pedi a minha mãe que não o fizesse, embora visse sua dor e sua revolta. Disse a ela que poderia conversar comigo a respeito, que eu a compreendia, que a amava muito, mas que tínhamos que cuidar da felicidade de nosso garoto. Ela me entendeu e me apoiou.

Eu sabia que ele perguntaria por seu pai, mas achei melhor esperar que ele sentisse a necessidade de perguntar. Quando esse momento chegou, disse-lhe que eu não conhecia o motivo pelo qual ele nos deixara, que era muito difícil, ou mesmo impossível, ter certezas a respeito de outras pessoas, das coisas do mundo e até de nós mesmos.

Mas que, se um dia quisesse saber, ele poderia procurar seu pai e perguntar-lhe o que sentisse necessidade de saber. Que só podia lhe dizer que eu e seu pai nos amávamos na época em que ele foi gerado, que era muito carinhoso com ele, que tínhamos uma relação bonita e que ele era um belo fruto daquele amor.

Não conversei com ele sobre os problemas que ele poderia ter. Sabia que conselhos, tipo olha, se quiserem te ofender, você não liga, faz como se não te importasse, e outras coisas

do gênero, não funcionavam. Tratar com aquela situação era algo muito mais complexo.

Comecei com uma vacina que se mostrou muito eficaz. Fiz uma lista das “ofensas” com que ele provavelmente teria que lidar. O objetivo era brincar com elas. Foi muito divertido. Minha intuição, mais uma vez, me dando excelentes conselhos.

“Japoneis garantido, come repolho, peida fidido” e outras coisas do gênero, que as crianças costumavam dizer, bem alto, para humilhar as crianças japonesas ou mestiças, como era o caso dele. Ficávamos brincando, repetindo aquelas coisas e ríamos muito.

Na época, uma música do cantor Moacir Franco estava na moda, era muito ouvida e repetida pelas pessoas.

“Fui certa vez na casa de um japoneis, e o japoneis tacô o cigarro no chão

A japonesa começou lhe ameaça

E o japoneis estorô a bomba em minha mão:

Cataí tu, cata, cata já

E eu disse então:

Cataí-tu-qui-tu-qui-tacô-no-chão

Hi hi hi hi hi hi hi” (risadas).

Ríamos muito. Isso durou um bom tempo, o tempo necessário, como pude ver depois.

Quando ele começou a ganhar a rua, era muito bom vê-lo correndo com a garotada, jogando bola, brincando feliz.

Nunca vi ou soube que se aborrecesse com alguém que tentasse humilhá-lo. E estou certa de que isso não o tocava, pois se tal acontecesse falaria comigo, como sempre fazia. Fiquei pensando que essa terapia antecipada que me veio dera certo porque a emoção que ficou enquanto brincávamos na época, a alegria das brincadeiras, ficara marcada em seu ser e era acessada quando chegavam as “ofensas”.

Lembro-me de uma vez em que estávamos num lindo parque que costumávamos visitar, com muitas árvores, um grande lago e muitos brinquedos artesanais feitos com troncos de árvores, muito bonitos e originais. Ele brincava com uma garotinha muito simpática e outras crianças. Não me lembro bem do que aconteceu, mas certamente foi algo relacionado com o fato de ele ser tão japonês e alguma das crianças ter dito algo a respeito.

Só me lembro bem de que a menininha se aproximou de mim e me perguntou, estranhando:

- Ele não liga quando chamam ele de japonês, né?
- E por que ligaria, linda? – Perguntei-lhe, sorrindo.

Ela sorriu também e continuou a brincar.



TOMANDO UM TÁXI



Não me lembro bem de como começou a conversa com o motorista de táxi que eu e meu filhinho tomamos para voltar para casa.

Só me lembro, muito bem, do tom de voz com que me perguntou:

- E ele dá dinheiro?

- Não, nós não precisamos de dinheiro. – Respondi, tranquila e educadamente. – O que ganho é suficiente para nós.

Referia-se ao pai de meu filho, depois que se deu o direito de me fazer algumas perguntas invasivas que não faria a uma mulher casada, “respeitável”, perguntas a que eu não poderia responder com mentiras que demonstrariam a meu filho que eu me envergonhava de alguma forma de nossa vida.

Aquele homem não tinha a menor ideia de que não era a ele que eu respondia, e sim a meu filho, com a sinceridade e a segurança de que ele precisava.

Que era necessário, como em tantas outras situações, protegê-lo dos preconceitos envenenados com olhares e tons

de voz que mostravam, aberta ou sutilmente, que tinham o direito de humilhar os desfavorecidos da vida, as mulheres e crianças abandonadas e, por isso, frágeis, vulneráveis.

O motorista, por sua grosseria, merecia que eu o pusesse em seu lugar, falando-lhe de sua ignorância sobre a vida e de sua falta de respeito, mostrando-lhe seus preconceitos ofensivos, mas não era o caso naquela situação.

Se fosse possível, e se ele fosse capaz de entender os erros que estava cometendo, se houvesse tempo e contexto para isso, talvez eu tentasse ajudá-lo, mostrando-lhe o que estava acontecendo ali. Mas eu não alterei o tom de voz e ia respondendo a suas perguntas, tranquilamente, engolindo e digerindo muito bem aqueles pobres sapos.

O que realmente importava é que, mais uma vez, naquele momento, meu filho estava salvo daquele mundo triste, de que, como disse Torquato Neto, nós estávamos bem na "cidade que eu plantei pra mim".



A BONECA E O PIANINHO



Na época em que ele era criança, os meninos, em geral, não ganhavam bonecas, as pessoas achavam que boneca era coisa só de menina, mas eu acreditava que os homens também precisavam aprender a cuidar de seus bebês, de acalentá-los, de alimentá-los, orientá-los, que era necessário mudar a crença patriarcal de que a educação das crianças é obrigação apenas das mulheres, que são injustamente responsabilizadas por tudo o que fazem seus filhos, principalmente quando acham que eles estão errados.

É interessante ouvir um pai dizendo “o meu filho”, quando ele faz bem alguma coisa, o que o deixa orgulhoso, e dizer “teu filho” (da mãe) quando ele faz algo que o desagrada.

Havia, também, entre outras coisas, o medo infundado, o pre-conceito de que brincar com bonecas poderia influir nas “escolhas” de gênero dos meninos, que poderiam ficar “efeminados”, o que eu achava uma imensa bobagem.

Aliás, ficava irritadíssima quando ouvia dizer que os gays eram assim porque queriam, porque “não tinham vergonha”. Eram pessoas que acreditavam no livre arbítrio, que não tinham nenhum conhecimento científico e se comportavam de uma forma cruel e irracional.

Como é que uma pessoa, se tivesse o pleno poder de decidir sua vida, escolheria sofrer, ser desprezada, ser vítima de violência, verbal e até física? Hoje a Neurociência nos mostra que é algo físico, não tem nada a ver com moral.

A boneca era preta. Uma linda boneca. Apaixonei-me por ela e achei que era muito coerente com meus ideais dá-la de presente a meu filho. Esclarecer dois preconceitos com uma só boneca. Salvar dois coelhos com um só abraço.

O pianinho foi um convite a um mundo musical. Assim como os inúmeros discos (LPs na época e CDs e fitas depois) que ouvíamos, de jazz, MPB, música do Nordeste, música clássica...

Lembrei-me agora de uma visita inesperada e muito honrosa que recebemos em uma tarde de domingo: um músico maravilhoso, Toninho Horta, que era amigo de um casal muito próximo a nós. Nesse tempo meu filho já era um adolescente e estava, quando eles chegaram, ouvindo músicas que ele selecionara e gravara em uma fita.

Toninho estava deitado na rede de nossa sala e parecia muito à vontade, enquanto seus filhinhos, uma menina e um menino encantadores, colhiam amoras de uma árvore muito generosa, que nos proporcionava sucos, bolos, pudins e tudo o que podíamos inventar na cozinha.

- Olha, nunca vi o Toninho tão tranquilo como agora! – Disse-me minha amiga, que o conhecia desde havia muitos anos.

- Quem está ouvindo música? – Perguntou ele, interessado.

- Meu filho. – Respondi, sorrindo.

- Ele tem muito bom gosto! – Disse Toninho, admirado.

Contei-lhe que tínhamos o hábito de ouvir música desde que ele era muito pequeno.

- Algum tempo depois, meu filho desceu as escadas e Toninho lhe disse:

- Você vai ser músico.

E foi o que aconteceu. Fez Faculdade de Música na UNICAMP e tocava violão muito bem.

Sim. O pianinho, os LPs, os CDs, as músicas que eu cantava para ele, as que eu compus intuitivamente e que cantávamos juntos, a voz muito afinada de minha mamãe ressoando pela casa, toda a dedicação e amor que ele teve pela música...

E agora me lembrei de mais uma coisa: no dia em que ele nasceu, um domingo próximo à Primavera, antes do parto, a enfermeira me acompanhou até o banheiro e me pediu que não saísse, que voltaria para buscar-me. Demorou muito tempo para voltar e eu achei que ela havia se esquecido de mim.

Eu tinha uma bela voz e gostava muito de cantar. Então fiquei um tempo indefinido cantando, cantando para meu filho, que estava chegando, as mais belas e suaves músicas que conhecia.



TRÊS AMIGOS NO PLAY CENTER



Um dia fomos ao Play Center, um parque de diversões que ficava em São Paulo.

Gostava muito de ir com meu filho aos parques de diversões que por vezes visitavam nossa cidade. Lembro-me de uma vez em que a energia elétrica do parque parou de funcionar e a roda gigante se deteve.

Nossa cadeira começou a balançar de leve, bem no alto, e a meia escuridão nos mostrou muitas, muitas estrelas, pontinhos brilhantes no céu. Nossos olhares se encontraram, sorrimos e ficamos ali, de mãos dadas, em silêncio, sentindo a brisa suave nos acariciando...

Aqueles eram parques pequenos, encantadores, com suas luzes de muitas cores. Mas o Play Center nos pareceu gigantesco e nem que quiséssemos e pudéssemos, conseguiríamos curtir todos aqueles brinquedos em uma tarde.

Vi um menino com roupas surradas encostado na grade que cercava um dos brinquedos, o olhar sonhador e um pouco triste. Não teria, imaginei, dinheiro para divertir-se ali.

Estava sozinho. Senti carinho por ele e o mostrei a meu filhinho. Os dois pareciam ter a mesma idade.

- Vamos convidar ele pra ficar com a gente? – Perguntei.

- Vamos!

Foi uma tarde maravilhosa para nós três. Pudemos proporcionar a nós mesmos as guloseimas, as aventuras, os risos e a grande e pura alegria de nos sentirmos irmanados, de trocar experiências, de nos vermos como gente que pode ser feliz.

Sim, no fim da tarde nos separamos. Caminhos diferentes, diferentes histórias. Mas aquela tarde foi inesquecível para nós e, acredito, para nosso inesquecível amiguinho.



CONVERSA AO ENTARDECER



- Ô mãe, é a gente que faz a cabeça da gente ou são os outros que fazem a cabeça da gente?

Absorta em pensamentos, não entendi, no exato momento, o que meu filhinho de cinco anos me perguntava naquela tarde, a caminho de casa.

- É a gente que faz a cabeça da gente, ora!

- Bom, não é bem assim – acordei, depois de alguns instantes.

- Ah é? – Perguntou, com aquele brilho nos olhos escuros e amendoados, que me lembravam peixinhos de aquário, ao ter a oportunidade de desvendar algo que queria entender.

Seguiu-se uma conversa daquelas que tínhamos frequentemente, a qualquer hora e nos lugares os mais diversos.

Enquanto começava a escurecer, conversamos daquele jeito de que eu gostava tanto, sempre devolvendo perguntas, intuitivamente imitando Sócrates, o que fazia com que ele

tivesse um tempo para se deter em seus próprios sentimentos, acessasse seus conhecimentos e suas experiências antes de responder e continuar o raciocínio, no caminho para as respostas às suas próprias perguntas.

Falamos de preconceitos. Que eles eram coisas que a gente não tinha estudado a fundo, não conhecia e ficava falando a respeito como se fossem verdades, o que fazia com que todos sofrêssemos tanto.

Assim:

- A gente faz uma afirmação:
- Todo homem é mortal, todas as pessoas morrem. Aí diz: o senhor João é uma pessoa.
- O que é que a gente pode concluir? Que ele também vai...
- Morrer! – Exclamou ele, contente por ter chegado ao ponto.
- Agora vamos dizer outra coisa diferente: todas as mulheres loiras são burras. Mariana é loira, então ela é...
- Ah, não! – Ele protestou. – Eu tenho amiguinhas loiras muito inteligentes!
- Então, é isso! Você tem toda a razão. Mas alguém um dia disse essa bobagem, que as loiras são burras, outro repetiu e a coisa foi se espalhando, até todo mundo achar que era uma verdade de que ninguém podia duvidar.
- É, isso mesmo. Eles não foram ver, de casa em casa, no mundo inteiro onde tinha loiras, para provar que elas todas eram burras, né, mãe?

- Pois é, e depois, o que significa ser burro ou burra? A conversa foi indo por aí e chegou ao assunto da TV:

- Os canais de televisão querem vender as coisas dos seus patrocinadores, aqueles que pagam, e por isso as pessoas que produzem os comerciais ficam de olho nas fraquezas da gente, na insegurança das pessoas, para que elas acreditem que precisam daquelas coisas que eles mostram para serem melhores do que os outros.

- E então vem aquela história dos tênis e da roupa “de marca”, a propaganda repetindo e repetindo, a cada intervalo, que para ser a pessoa mais importante, mais bonita, mais elegante, mais esperta, mais, mais, mais, com mais chance de “vencer na vida”, ter amigos “importantes” e namorados bonitos e bonitas TEM QUE usar a roupa X, TEM QUE TER o carro da marca Y, a moto da marca Z, etc., etc., etc.

- Isso quando não “apela”, pra valer, como uma artista famosa, amada pelas crianças, que dizia, num comercial de TV: “E se sua mãe não comprar as sandalinhas (que tinham o nome dela) faça greve de fome!”

- Tem coisa mais triste pra uma mãe do que um filho não querer comer? - Perguntei-lhe.

- Credo, né, mãe?

E eu me lembrei de uma menininha linda que conheci e que um dia estava, chorosa, insistindo com sua mãe, no momento muito ocupada:

- Mãe, eu quero comprar... Mãe, eu quero comprar...

- Mas o que você quer comprar, filha?

- Não sei...eu quero comprar...

O verbo comprar, passando de transitivo direto para intransitivo...

Ela mostrando o grande, o imenso poder da propaganda sobre os nossos filhos. Sobre todos nós.

- E quem não pode comprar de jeito nenhum? Quem é bem, bem pobre mesmo, né, mãe?

- É, vai se sentindo deixado de lado, cada vez se sentindo mais longe das possibilidades de ser "um vencedor", se sentindo inferior aos outros, com medo de ficar cada vez mais sozinho e olhado de cima pelas pessoas.

- Cada vez se sentindo mais humilhado, mais infeliz. – Continuei. – Aí, não vendo como mudar sua história, a força de luta que precisaria ter para mudar sua situação na sociedade, pode acabar se transformando em revolta, em violência. E é castigado pela sociedade!

- Queném os meninos pobres que roubam tênis dos outros, né, mãe? – Concordou ele.

Aproveitei nossa conversa para colocar em dúvida isso de dizerem que apenas a cabeça nos comanda, como era voz corrente na época, e ainda é.

Lembro-me de uma amiga, pessoinha muito especial para mim, que um dia me disse, a propósito de sua aversão por alemães, após eu ter lhe dito que aquilo poderia ser apenas um preconceito:

- Não, não é um preconceito – respondeu ela, com muita segurança.

E colocando a mão no peito, junto ao coração, disse, com toda a sinceridade:

- Eu sei que é verdade. Porque eu sinto!

Perguntei-lhe se ela achava que um bebê, tratado com muito carinho por uma pessoa alemã, sendo alimentado por essa pessoa, sentiria o mesmo que ela, mesmo que um dia ouvisse falar da possível frieza do povo alemão.

Sua certeza foi abalada. E pudemos conversar mais sobre essas separações, essas distâncias que os preconceitos colocam entre nós, e mais doloroso que isso, entre as “partes” que nos constituem, dentro de nós mesmos.

Naquela noite, enquanto nós dois jantávamos na cozinha, ouvindo música, o locutor de rádio usou uma expressão no imperativo, tipo faça, ou compre alguma coisa.

Dedinho em riste, dirigido para o aparelho, disse, num tom que exigia respeito:

- Você não vai fazer a minha cabeça! Quem faz a minha cabeça sou eu! Viu?



IGNORÂNCIA E PRECONCEITO

Meu afilhado maravilhoso, lindo, com traços de seu pai italiano, muito branco, e de sua mãe, negra, brasileira, nascida em Minas Gerais. Apesar da diferença de idade, Diego era um amigo muito querido de meu filho. Há muitos anos não o vejo, não tenho notícias dele e está tão presente em mim.

Estávamos sempre juntos, minha comadre era minha amiga e confidente. Sofreu muito com os preconceitos de cor, ela e seus filhos, principalmente com os de uma vizinha cuja ignorância a fazia mais cruel e isso fez com que meu filho entrasse em contato com esse problema tão doloroso.

A casa de minha querida comadre era própria e a família não tinha condições de mudar-se. Eu tentava consolá-la, conversar com ela, mas a situação era terrível, aquela mulher gritava-lhe ofensas, fazia questão de humilhá-la.

O que nós não entendíamos era a presença da estatueta negra de São Benedito, santo da devoção da tal vizinha, na varanda dela. E confesso que até hoje não entendo isso. Como é que pessoas que têm preconceitos de cor podem venerar São Benedito, Nossa Senhora Aparecida?

Na época, nem se imaginava que demonstrar preconceitos de cor seria, no futuro, um crime e aquela mulher, que se sentia livre para humilhar, gritava, para que ela, e a vizinhança toda, ouvissem:

- Como é que pode, uma preta feia ser casada com um homem branco, bonito?

- Não liga, Lurdes! – Repetia-lhe, irritado, seu marido. Ele não era capaz de compreender o sofrimento de sua esposa.

Não, ele não sabia, não imaginava que seu ser estava machucado por séculos de humilhação, de violência no corpo e na alma, de palavras e olhares arrogantes, de separações compulsórias entre pessoas da família, de mães e seus filhos, o pior que pode acontecer, durante a escravidão, pelo esmagamento de sua cultura, de suas crenças religiosas, da absoluta falta do direito de ser um ser humano, livre.

Também não sabia que cada desconsideração, aberta ou sutil, proposital ou não proposital, fazia com que todas aquelas marcas viessem à tona, voltassem, com muita dor, para reivindicar os direitos de seu povo.

Ele não sabia. E ela não poderia nunca saber, que no fundo, tinha preconceito de si mesma. Seria uma dor ainda maior, insuportável, perigosa para sua saúde mental, saber que se sentia inferior aos brancos dominadores. Seria como que uma traição aos seus e a si mesma.

Só nos afeta aquilo que está, no momento de uma ofensa, dentro de nós. Se alguém me chamasse de, por exemplo, sua negra ignorante, não me sentiria ferida, acharia graça na bobagem dita, ou pensaria que a pessoa que falava estava desequilibrada. Porque eu não sou negra, não sofri o racismo, não senti o que ela sentiu, não conheço esse sentimento.

Porém, se chamassem meu filho de bastardo, principalmente se ele estivesse presente, isso me feriria imensamente e eu poderia reagir com violência, imediatamente, defendendo-me e defendendo meu filho como se eu fosse um bicho

assustado que precisa salvar seu filho de um ataque iminente.

Fiquei muito contente com as leis que penalizam preconceitos, isso diminuirá o sofrimento de muita gente. Mas, para que as pessoas entendam o porquê de seus preconceitos e como se formam e se manifestam, para que haja uma transformação real, é necessário um trabalho de conscientização, na família, na escola, no trabalho, nos ambientes de lazer, em todos os lugares em que as pessoas se encontrem juntas.

Existe um canal maravilhoso no YouTube, Caçador de Histórias, que acho fantástico, que vai desde a origem da palavra racismo, até as formas mais sutis de racismo nas pessoas e os motivos históricos, “científicos” e culturais que o formaram.

“Eu nunca aceitaria ser sócio de um clube que me aceitasse como sócio”. Achei maravilhosa essa frase de Woody Allen e nunca a esqueci. Ela traduz o sentimento de inferioridade muito, muito escondido dentro de todos os oprimidos deste mundo. De minha comadre tão amada, de todas as pessoas que sofrem por causa dos preconceitos neste mundo. De mim.

O caminho é longo, escuro e labiríntico para chegar até lá no fundinho de nós mesmos e ver, de repente, muito assustados, que podemos ter PRECONCEITOS DE NÓS MESMOS, porque se um preconceito nosso pode chegar a matar outra pessoa, pode, sem querer, matar a nós mesmos, aos poucos. Não são só os mais adaptados que sobrevivem?

Gostei muito da resposta de Fernanda Torres quando lhe perguntaram se tinha algum preconceito e qual era: “Ah,

todo mundo tem algum. Não me vem agora um preconceito meu, mas com certeza eu tenho”.

Mesmo pessoas inteligentes, cultas, defensoras dos direitos humanos podem ter preconceitos internalizados, que não são capazes de perceber. Como assumi-los sem sofrer? Queremos nos defender da dor. Eu tive a intuição de fazer amizade com os preconceitos que, sem minha licença, aparecem em mim, por mais sutis, escondidos que estejam. Sorrio para eles, dou-lhes as boas vindas, e eles, já sem medo de ser expulsos imediatamente, de receber as repreensões que costumava fazer a mim mesma e a eles, podem expressar-se livremente.

Isso me lembrou, agora, Henry Bergson, o maravilhoso filósofo espinosano, quando diz que o passado sempre volta para se atualizar, isto é, para receber os novos ensinamentos que adquirimos e que propiciam a mudança da tristeza que os preconceitos promovem e que enfraquece os seres, na alegria da sabedoria, da potência necessária para que a mudança real, para que a energia triste que os próprios preconceitos carregam e a energia do grande sofrimento que provocam, possa se tornar uma realidade.

Sempre que ponho em prática essa feliz ideia que me veio, percebo, com alegria, que uma respiração de liberdade que nunca havia sentido acontece em mim, como quando, enquanto escrevia este livro, percebi, de repente, um sentimento de inferioridade muito escondido, lá no fundo de meu ser, por ser mãe solteira.

Minha primeira reação, inconsciente, foi afastar aquele sentimento, aquela dor. Mas tive um intervalo de tempo mágico, o tempo de duração de que fala Bergson, para receber a intuição que me salvaria.

Foi emocionante, maravilhoso sentir um grande carinho por aquele pobre preconceito, criado na época do Patriarcado, esse sentimento que esperou tantos anos para se mostrar e ser compreendido por mim, acolhido, para transformar-se em sabedoria, em alegria, para que pudesse fazer parte de mim e de meu filho, uma única energia de alegria, de potência para o religare, de amor universal.

As lágrimas da descoberta foram de pura gratidão ao Universo, de felicidade! Lembrei-me de que em um vídeo sobre Neurociência, soube que nossa genética pode ser transformada de acordo com nossa evolução como seres humanos e que essa sabedoria vai para nossos descendentes, que os passam para seus descendentes, para o mundo... Fiquei muito feliz e grata. Minha dedicação ao conhecimento não havia sido em vão, não está sendo em vão, não será em vão.

Portanto, essas frases de "autoajuda", tipo esqueça o passado, não pense no passado, que usam o imperativo dos verbos, que querem mandar nas pessoas em vez de ajudá-las, só impedem nossa evolução. Já dizia Pascal:

"Na Natureza, nada se perde, nada se cria, tudo se transforma". Os pensamentos são seres, então os preconceitos também são seres e podem ser transformados. Outra coisa que atrapalha, e muito, é o medo de errar porque isso nos paralisa, coloca um muro intransponível entre nós e o conhecimento. O erro precisa ser visto como algo muito importante, porque quando ele surge nos dá a oportunidade de buscar o acerto, o útil, o interessante, o conhecimento que não chegaria sem ele.

Como todos os medos, o medo de errar é compreensível. Afinal, as pessoas sem conhecimento da vida, que existem

há séculos, se acostumaram a ver que quem erra é humilhado pelos outros. Quem quer ser ou sentir-se humilhado, ser menos do que os outros, excluído do grupo?

Já que não é possível saber tudo, e isso me lembra o Princípio da Incerteza, de Heisenberg, que me ajudou a não perder energia com falsos problemas, o erro é necessário para nosso aprendizado. Que bom, acho que a vida seria muito sem graça se não houvesse o que aprender, o que descobrir.

E minha comadre, tão inteligente, generosa, linda? Ela não teve a mesma sorte que eu. Enlouqueceu. Foi um sofrimento extremo para nós vê-la perder-se de si mesma e ter que passar por tratamentos ineficazes e tão dolorosos.

Que o Deus de Espinosa, que está em todos os seres, nela, a ilumine, sempre. E que, se isso for possível, ela possa ver todo esse preconceito transformar-se em luz e muito, muito amor!



CONHECIMENTO, PAZ, AMOR

MEUS AMIGOS NÃO FAZEM SERVIÇO DE CASA



As mulheres batalharam muito e conseguiram alguns direitos, como estudar, quando têm condições para isso, votar, trabalhar fora, etc., mas as coisas, salvo exceções, não mudaram no âmbito familiar. Elas apenas aumentaram seu tempo de trabalho. Os homens se recusam, aberta ou sutilmente (quando dizem e mesmo quando acham que acreditam na igualdade de direitos entre ambos os sexos) a trabalhos como lavar e passar roupas, limpar a casa, cozinhar, essas “coisas de mulher”.

É compreensível, afinal são milênios de dominação masculina. Costumes. Hábitos arraigados. Os hábitos são muito, muito poderosos. Mas a Epigenética nos mostra que é possível mudá-los. Leva tempo, pelo jeito, mas há esperanças. E precisamos ajudar os homens, e também as mulheres, a nós, a entender os motivos pelos quais isso aconteceu e ainda acontece.

Claro, eu não queria que meu filho fosse assim. Mas a pressão social...

- Mãe, os meus amigos não ajudam no serviço de casa. Só as meninas... - Disse-me um dia, quando lhe pedi ajuda, num tom de quem queria aproveitar aquele “direito” dos homens para livrar-se do trabalho doméstico.

- Sim – respondi tranquilamente. - Eles não são meninos do seu momento histórico. Antigamente as mulheres trabalhavam “só” em casa. Faziam todo o serviço da casa, cuidavam dos filhos, do marido, lavavam e passavam as roupas, cozinhavam, faziam as compras, ajudavam os filhos nos deveres da escola, cuidavam das plantas, tinham em seus ombros o dever de educar os filhos e a “culpa” era delas se eles cometessem “erros” e muitos etcéteras. Os homens eram responsáveis por trazer dinheiro para o sustento da família. Fora das horas de trabalho, podiam fazer o que quisessem.

- E como é hoje? – Perguntei-lhe.

- Hoje muitas mulheres trabalham fora também. - Respondeu, pensativo. - E por que será que só elas continuam fazendo o serviço da casa?

- Sabe quando você faz uma coisa e repete, repete, repete e então vira um hábito? E aí você se acostuma e continua fazendo aquilo sem perceber que está fazendo, sem querer? E como é difícil parar de fazer? Como quem não consegue parar de fumar, roer unhas, beber e outras coisas assim?

- Sei.

- Pois é, e quanto mais o tempo passa, fica mais difícil mudar, até porque faz muitos, muitos anos que as mulheres cuidam da família e os homens trabalham fora para ganhar dinheiro para comprar a comida, as roupas, comprar ou alugar uma

casa... hoje em dia, os homens não conseguem, sozinhos, ganhar o dinheiro necessário para sustentar a família e as mulheres precisaram também trabalhar fora para ajudá-los.

- Como ficaram tantos anos assim - continuei a explicar-lhe
- isso virou hábito, ficou gravado neles, em seus corpos e suas mentes, e por isso é que têm essa dificuldade imensa de mudar. Também dá pra entender as dificuldades que as mulheres têm para mudar e para deixar de acreditar que só as meninas é que devem ajudar nos trabalhos domésticos. Elas também passaram muitos anos obedecendo, achando que isso era obrigação das mulheres e que os filhos tinham que ter toda a liberdade para brincar e só precisavam fazer as coisas que os preparariam para o trabalho de fora.

- Agora, as meninas também precisam se preparar para ter uma boa profissão e já é hora de seus irmãos colaborarem com elas no serviço de casa. Cada um fazendo a sua parte é muito melhor, ninguém se sentiria injustiçado e diminuiriam os problemas na família – concluí. - O que você acha?

- Acho que tá certo...

- Ah, sim, os meninos não querem fazer “serviço de menina”. Os homens sempre tiveram um certo desprezo pela mulher, isso também é coisa muito antiga e muito difícil de mudar – afirmei.

- Ah, isso eu já percebi, mãe.

- Uma coisa que ajudaria – sugeri - seria as pessoas conhecerem a nossa História, saberem que nem sempre foi assim. Que, há muitos e muitos anos, os homens começaram a dominar, pela força física, as mulheres e foi aí que tudo começou. Outra coisa, como já comentamos, é a força dos

hábitos, da repetição que vai se instalando na gente. O homem se acostumou a mandar e a mulher a obedecer.

- As mulheres não querem mais obedecer (mas continuam obedecendo, não conseguem mudar) e lutam contra os homens. Eles não querem deixar de mandar nas mulheres (estão acostumados) e resistem. Como acreditam que todas as pessoas podem fazer e pensar tudo o que quiserem, acreditam na culpa. Como é terrível achar que a culpa é nossa, colocamos a culpa nos outros. Um culpa o outro e isso separa os homens e as mulheres. Aí fica tudo muito difícil mesmo. Se soubéssemos dessas coisas, nós, as mulheres e os homens, poderíamos nos entender melhor.

- Aí ia acabar essa história de só as meninas serem obrigadas a fazer o serviço de casa. E se os meninos também ajudassem, as meninas também podiam brincar mais. – Disse ele, enfim satisfeito. – Vou ser um menino do meu momento histórico.

Nunca mais meu garoto usou aquele argumento para livrar-se do trabalho doméstico. E até o dia em que moramos juntos, ajudou-me de muito boa vontade. Quando nos mudamos para uma casa maior, ele se responsabilizou pela arrumação de seu quarto, dos cuidados com Raoni, nosso cão maravilhoso, e da grande sala cheia de detalhes.

Antes de começar, dizia, alegremente:

- Bom, vamos ouvir música pra alegrar o serviço!



UM DESAFIO DAQUELES!



Meu pai foi um verdadeiro ditador. Mamãe e eu tínhamos muito medo dele antes que eu tivesse conseguido minha liberdade.

Embora eu tenha lido bastante, estudado muito, pensado e pensado, não consegui ainda entender direito como é que existe tanta gente no mundo que, apesar de ser incapaz de ter empatia, compaixão pelos outros, que só se apaixona pelo dinheiro e pelo poder e usa seus semelhantes cruelmente para conseguir o que deseja, e ainda acredita ser uma boa pessoa e queira convencer os outros de sua honestidade, de suas boas intenções.

Me veio agora: será que essas pessoas têm o medo inconsciente de se assumir, saber que estão descumprindo os mandamentos de suas religiões e os ideais criados pela sociedade, como o amor universal, a justiça, a generosidade, a compreensão? Seria o medo de desprezarem a si mesmos por não os cumprir? Seria o medo de ir para o inferno, exterior ou interior? Seria porque não conseguem resistir aos instintos de ser melhor que todo mundo?

Pude ver, ouvir e sentir isso muito de perto. Meu pai tinha uma certeza inquebrantável: era um homem bom e por isso iria para o céu.

Era mais um desafio, um dos mais difíceis para mim. Não poderia deixar que meu filho tivesse medo de meu pai, que tivesse que passar pelo que eu passei.

- Olha, filhinho – eu lhe disse – o vovô sempre teve necessidade de mandar nas pessoas, de fazer com que elas tenham medo dele. Então você precisa saber de uma coisa: que ele não tem o direito de mandar em você, que quem é responsável por você sou eu e não vou deixar nunca que ele mande em você, que te castigue de jeito nenhum. Ele gosta muito de você e merece todo o respeito, como todas as pessoas. Mas nada de ter medo dele. Combinado?

- Combinado! – Concordou, sorrindo.

E assim foi.



SAI DAÍ, MENINO! VOCÊ VAI CAIR!



Consegui tornar-me sócia de um clube muito agradável e com um preço acessível para mim, onde havia um belo lago com suas maravilhosas vitórias régias, sala de jogos, restaurante, quadras de esporte. Ele amou.

Árvores enormes e lindas rodeavam a piscina. Eu conversava com uma amiga. De repente ela disse, muito assustada:

- Olha teu filho, lá em cima da árvore!

Olhei, ele lá no alto. Não fiquei alarmada, pedi a ela que não o chamasse, pois poderia perder o equilíbrio e cair. Eu sabia que ele era muito atento ao que fazia, não tinha medo, eu o acompanhava tranquilamente em suas experimentações, em suas aventuras, e o incentivava ao invés de gritar os clássicos “saí daí”, “não faz isso” e outros imperativos, sem conversas nem explicações.

Meu pai, na melhor das boas intenções, sempre gritava com o neto quando o via equilibrar-se no muro de nossa casa, apesar de eu lhe dizer que jamais fizesse isso, pois ele poderia se desequilibrar e cair. Em vão. Ele não era alguém

que gostasse de ser contrariado. Mas seus gritos não eram levados em consideração, pois eu já tinha explicado a meu filho como era seu vovô e eu sabia que ele tinha um grande equilíbrio e tranquilidade.

Mas como aquela árvore era muito alta, eu ia me sentindo aliviada a cada galho a que ele chegava em sua descida tranquila, até pisar no chão e continuar a brincar.



MUDANDO DE HERÓIS



Ele se encantou com os lixeiros. Eu sempre lhe falava da importância que tinham para nossas vidas, mais até que os médicos, os doutores, porque o lixo provocava muitas doenças. E que as pessoas, que não entendiam o que eles representavam para nossa saúde, muitas vezes os desvalorizavam.

Vestiam-se com uniformes vermelhos e calçavam botas pretas e luvas, também pretas. Quando iam até a padaria em frente à nossa casa, ele ficava olhando para eles, com admiração.

Encontrei um macacãozinho vermelho com listas pretas, botas pretas e não me lembro bem, mas acho que luvas, e ele ficou muito feliz, não queria colocar outra roupa. Tanto, que um dia ficou muito bravo quando a lavamos. Para nossa surpresa e preocupação, ele a tirou do tanque e a vestiu molhada.

Naquela época as crianças, principalmente os meninos, admiravam um desses “heróis” policiais da televisão e ninguém imaginaria que se interessariam por nossos amigos lixeiros.

Não sei como aconteceu de toda a meninada da rua, seus amigos, começarem a pedir a seus pais que lhes comprassem roupas e botas dos novos heróis. Fiquei muito contente. Pelos garotos, por meu garoto e por nossos amigos da limpeza pública. Uma pequena grande revolução.



DA ALEGRIA NA VIDA E NA CERTEZA DA MORTE



Falávamos da vida e da morte

Pensando bem, essa palavra, morte, que dá ideia de final, não é apropriada, acho que não deveria existir com a conotação que lhe deram. A morte é uma transformação. “Na natureza nada se perde, nada se cria, tudo se transforma”.

Gosto de pensar nela como um grande mistério, uma aventura que pode ser maravilhosa, uma continuação de nosso aprendizado, uma possibilidade de experimentar coisas novas, de desvendar mistérios, de continuar aprendendo.

Acho que os seres humanos, em geral, temem a morte porque acreditam que é o final de tudo, mas o que creio é que esse medo é uma estratégia da Natureza para que todos os seres lutem desesperadamente por suas vidas. Que ela não quer que os seres que criou desapareçam, mas que estejam sempre evoluindo, cada vez mais.

Acho que acreditar na continuidade seria melhor para todos nós. Sentir que somos parte do Todo, que somos feitos do calor do sol, dos sais minerais do solo, da água, do ar e que devolveremos tudo o que recebemos de presente para nossa vida à Natureza, para que ela continue criando novos seres,

e que somos uma continuação de todos os reinos, mineral, vegetal e animal, nos ajudaria a sentir que não há nada separado na Natureza. Que não somos melhores ou piores que os outros seres, já que todos são partes de nós, partes do todo.

Em algumas culturas acredita-se que uma pessoa que “morre” pode tornar-se um animal em uma outra vida; que uma formiga, por exemplo, pode ser um de seus antepassados. Se todos acreditassem nisso, teriam um motivo para ser compassivos, para respeitar e proteger nossos amigos animais, de quem herdamos nossos instintos de conservação da vida e da descendência, como a fome, a sede, a sexualidade, o medo, os instintos de defesa.

Houve uma época, quando meu filho era pequenino, em que eu era devota das almas. Acreditava que elas nos protegiam e eu ia ao cemitério de nossa cidade com ele. Acendia velas e fazia orações para as almas de meus ancestrais, para todas as almas, enquanto ele, sempre curioso, passeava pelas ruas estreitas ladeadas de jazigos de terra ou de alvenaria, alguns poucos querendo parecer suntuosos. Ele dizia: É túmulo de rico.

Lembro-me de um dia em que, terminando minhas orações e dirigindo-me ao portão de saída do cemitério, o vi, sentado na calçada, ao lado de um jazigo. Estava tranquilo, absorto, brincando com pedrinhas e dizendo, devagar, baixinho:

- Todo mundo vai morrer. Até eu. Todo mundo vai morrer. Até eu. Todo mundo vai morrer. Até eu...

Quando meu pai partiu, depois de uma doença que durou nove anos, ele ficou muito tranquilo. Tinha outros sentimentos a respeito desse acontecimento, que vem para

todos os seres. Mas teve que passar por um momento difícil quando estava brincando e seu amigo mais querido lhe disse, num tom de crítica, esses tons de voz que querem, inconscientemente, produzir a culpa:

- Nossa! Teu avô morreu e você nem liga!

Ele veio, um pouco aflito, confuso, e me contou o que acontecera. Eu o abracei.

- Você sabe, querido, que ele só está repetindo o que os outros dizem, o que acreditam ser verdade. Ele não fez isso pra te ofender. É que ele, como os outros, acha que você deveria sofrer, chorar, ficar infeliz. Mas nós sabemos que pode ser diferente, que se o vovô puder nos ver felizes, vai ficar feliz também, tranquilo por saber que estamos bem.

Lembro-me de que algum tempo depois estava com meu filhinho em uma praia muito bonita, com muitas rochas lisinhas, uma delas forrada com a velha toalha xadrez da minha infância.

Estava sentada ali, contente, contemplando meu filhinho lindo, que brincava na areia. De repente, não o vi mais. O tempo passava, eu o procurava, chamava e nada. Comecei a ficar preocupada. Teria caído de alguma das rochas mais altas? Poderia ter escorregado, batido a cabeça... A preocupação foi se transformando em medo. E se ele morreu?

Nunca tivera uma sensação assim antes: o mundo parou. O tempo parou. Fiquei imóvel.

- E se ele realmente morreu? – Pensei em seguida. Preciso transformar esta energia de sofrimento. Ela poderá acompanhar meu filho em seu novo caminho.

Então, em postura de oração, fechei os olhos, imaginei coisas lindas, tranquilas, sorri e o abracei ternamente em pensamento.

Foi maravilhoso quando voltou.

Mais uma coisa que pude aprender com sua existência em minha vida.



ÉDIPO À LUZ



Sabe o Complexo de Édipo? Aquele do Freud, em que os meninos se apaixonam pelas mães?

Pois é, quem diria que eu viveria isso, às claras, com meu filho? Ele tinha quatro aninhos.

Fiquei surpresa. Afinal, nunca ouvira dizer ou lera que esse complexo se concretizara, nem nos inúmeros livros que eu tinha lido. Nunca me passara pela cabeça que eu fosse lidar com isso.

Complexo de Édipo era coisa de livros de Psicologia, de conversas sobre teorias. Nunca soube que alguma mulher (talvez porque o sexo sempre tivesse sido e ainda é, algo de que não se fala abertamente), tenha tido essa experiência.

- Mãe, eu queria tanto casar com você...

Eu havia lhe ensinado essa palavra, casar, para me referir a relações sexuais. E lhe contei que essa experiência era maravilhosa quando era vivenciada com amor ou, no mínimo, com muita amizade, respeito e confiança entre as pessoas.

Ficou decepcionado quando eu lhe disse que não poderíamos nos casar.

- Mas a gente se ama e se respeita, né, mamãe? – Argumentou. Ele sempre argumentava antes de aceitar algo que não compreendia.

- Claro, filhinho. Mas existem outros problemas...

- Que problemas? – Perguntou, tristonho.

- Bom, pra começar, mães com filhos, irmãos com irmãos, não podem ter filhos.

Ele pensou um pouco e perguntou:

- Por quê?

- Bom, dizem que os filhos podem nascer com problemas sérios de saúde. Antigamente, antes que existisse a Biologia, a ciência que estuda os seres vivos, as pessoas não sabiam disso, então irmãos, pais e filhos se casavam. Depois isso foi proibido.

- Mas você não me explicou que pra ter um filho a gente precisa ter aquela sementinha que se chama esperma...tozóide? – Lembrou-se do nome complicado. – Eu ainda não tenho! – Concluiu, contente.

- Mas um dia você vai ter.

- Ah, mas isso vai demorar, né, mãe?

- Tá. Mas e se a gente se apaixona e continua apaixonado quando você crescer? Aí eu podia ficar grávida. Outra coisa:

nós dois, ou mesmo um de nós, poderia sofrer muito se tivéssemos que nos separar. Pensa: e quando você tiver uma namorada? E se eu tiver um namorado, como vai ser?

Ele ficou me olhando, sem responder. Continuei:

- Sabe, na antiguidade as pessoas não conheciam a Biologia, como eu te falei, e os pais podiam se casar com as filhas, as mães com os filhos, os irmãos com as irmãs. No antigo Egito, era até uma tradição, um costume, os irmãos se casarem com as irmãs. Todos viam isso como coisa normal, mas hoje as pessoas acham isso horrível, um absurdo, algo impossível de acontecer!

Ele ficou muito sério. Eu sorri para ele e continuei:

- Então a gente ia ter que esconder nossa relação de todo mundo. E se descobrissem, ia ser um horror, um grande escândalo! Eu quero que você saiba que eu não acho que você tá errado, que pra mim é muito legal que a gente seja sincero um com o outro e não precise esconder o que a gente sente. Acho você muito lindo, filhinho. Te amo muito! Mas não posso.

Ele entendeu. Ele sempre entendia quando conversávamos.

Não tocou mais no assunto.

O tempo passou. Um dia fizemos uma viagem. Fomos para outra cidade, para um clube que era associado ao nosso e ficamos em uma casinha muito simples, pequena e agradável. Um dia, pela manhã, depois de um passeio em que vimos muitas vaquinhas e eu aproveitei seu encanto por elas para incentivá-lo a tomar leite (ele não gostava de leite), entramos em nossa casa.

Jamais me esquecerei daquele momento mágico em que nos abraçamos com uma grande ternura e então ele me disse:

- Ai, mamãe, quando você me abraça assim dá uma vontade de casar com você...

Fiquei um pouco preocupada.

- Você acha que é melhor que eu não te abrace assim? Pode dizer, eu não fico chateada...

Ele percebeu minha preocupação. Sorriu para mim. Sua carinha linda, seu olhar, me mostraram que ele entendera tudo o que conversáramos.

- Não, não, mamãe! Pode me abraçar! Eu aguento...

Fiquei muito emocionada. Cada vez mais admirava aquela criança, tão forte, inteligente, amorosa, sensível e capaz de ser tão madura, já aprendendo a lidar com seus instintos.

O maior presente que recebi do Universo.

Anos depois, a Vida me mostrou que eu tinha, graças ao Divino, acertado.

Em comparação com outros jovens, ele teve sua primeira relação sexual mais tarde, pois não tinha pressa, preferiu esperar o momento em que encontraria a pessoa certa para ele. Ninguém o empurrava, como costuma acontecer com os homens, que querem provar sua "hombridade" e a de seus filhos, sem se importar de que maneira, através do sexo com uma mulher.

Ele esperou por um envolvimento bonito, respeitoso.

Um dia ele me falou, carinhoso e feliz, de sua primeira experiência.

- Obrigado, mãe, pelo cuidado, pela educação que você me deu. Foi muito bom.



Pensei muito, antes de publicar esta experiência. Mas eu sei de todo o sofrimento que os seres humanos, principalmente as mulheres, têm passado durante milênios, por causa do nosso tão necessário instinto sexual. Primeiro, acredito, por ter sido considerado pecado e provocado a culpa e o medo do castigo. Isso fez com que as pessoas não pudessem falar nele – e pior – nem pensar, nem sentir, e só fazer sexo limitando-se a regras restritivas e destituídas de alegria, de prazer.

As mulheres tinham que ser virgens, as casadas tinham que fazer sexo apenas com seus maridos, as mães solteiras não podiam ter relações sexuais, só se se casassem, e as mulheres que fossem prostitutas, com quem lhes pagasse ou se aproveitasse delas, pela necessidade que todos e todas temos de amor.

As esposas eram tratadas como propriedade do homem e podiam ser obrigadas a fazer sexo com o marido, mesmo que estivessem exaustas ou não fossem tratadas com o carinho suficiente para que sentissem amor e prazer.

Já os homens podiam ter relações sexuais com todas as mulheres que pudessem conquistar, se orgulhavam disso e eram admirados por homens e, pasmem, por mulheres. Dominados admiram dominadores.

Homens virgens eram motivo de riso.

Muitas regras para a mulher e liberdade para os homens.

O sexo foi, e ainda é, tabu. Quando se fala dele é de maneira escondida, suja, pornográfica ou como piada de péssimo gosto. E isso é motivo de muito sofrimento em nosso mundo.

Os pais não falam abertamente sobre sexo, ele é considerado algo pecaminoso, algo que merece castigo. Como, então, uma criança poderia dizer abertamente para sua mãe que ela a deseja sexualmente?

E como pode uma mulher estar preparada para lidar com isso, para fazer com que seu filho se sinta tranquilamente aceito ao dizer isso, para que ela converse com ele com uma clareza carinhosa, para que ele não se sinta rejeitado por ela, para que entenda seus motivos, possa aceitá-los com tranquilidade, sem traumas e estar preparado, quando for o momento, para o sexo-amor?

Espero, por amor, que nossa história possa ser útil para iluminar essa triste e tão antiga escuridão.



FELIZ DIA DOS PAIS?



Eu já sabia da grande, da estreita amizade que a indústria de objetos de todos os tipos tinha (e tem) com os meios de comunicação. Amizade por interesse, claro, ambas as partes gostavam e gostam muito de dinheiro, de muiiiiito dinheiro! Quanto mais, melhor.

Uma fabricava e a outra vendia os produtos. Como? Não sei exatamente quando e como tiveram a “grande ideia” de usar as fraquezas das pessoas, como o medo de não serem as mais aptas socialmente e não sobreviverem, e aproveitar-se de seus sentimentos, como o amor que sentem por suas mães e seus pais, seus namorados, maridos, filhos, para levá-las a consumir, consumir cada vez mais, inclusive coisas de que não necessitam.

Fico pensando se não se aproveitaram primeiro do sentimento de amor que temos por nossas mães, o mais forte de todos os sentimentos, para inventar o rendoso (para eles) Dia das Mães.

Pois escolhi um desses dias para alertar meu filho sobre o seu significado escondido, disfarçado em amor, que além de aumentar a riqueza de poucos e diminuir a renda de muitos, tem a desvantagem de fazer com que os filhos sintam que cumpriram seu dever do ano inteiro, presenteando as mães. E que se esqueçam de que todos os dias são dia das mães.

O único objetivo de quem quer vender e de quem faz propaganda dos produtos é ganhar dinheiro. Não levam em consideração, minimamente, as pessoas que não têm condições para comprar presentes nem as mães que não os receberão e ficarão tristes por isso; aquelas pessoas que têm pouco dinheiro e só podem comprar coisas baratas e vão ficar tristes, sentindo-se inferiores e envergonhadas, piores do que outros que ostentam presentes caros.

Também não têm a menor preocupação com as crianças que acreditam nessas datas e necessitam sentir-se amadas. Crianças que não têm pai ou mãe e que ficariam infelizes nessas datas, que as escolas comemoram.

Uma amiga muito querida contou-me, quando falávamos deste livro que, quando seu filho estava na escola, a professora pediu aos alunos que fizessem um pequeno trabalho (texto e desenho) para seus pais, para comemorar seu dia. Então ele disse:

- Mas eu não tenho pai, professora.

- Sim, querido, mas tua mãe foi mãe e pai pra você. Então faz uma coisa bonita pra que ela fique feliz.

Que pessoa delicada, inteligente, sensível, cheia de amor, que neutralizou, juntou o feminino e o masculino do mundo no coração daquela criança linda.

- Então todos os anos ele me dava um presentinho no dia dos pais – contou-me ela, sorrindo.

Algo mágico em uma cidade mágica, como São Thomé das Letras, onde hoje moro, cidade das exceções.

ELE NÃO COSTUMAVA QUEBRAR COISAS



- Pode ficar tranquila, ele não vai quebrar nada. – Assegurei a minha amiga, quando meu filhinho, de três anos, pegou um objeto na estante com mãos que eu sabia cuidadosas e ela demonstrou preocupação.

Aquele não era um comportamento muito comum, em geral as crianças quebravam coisas. Ela quis entender as razões pelas quais ele era diferente.

- Quando eu era criança – contei-lhe – eu quebrava muitas coisas e levava muitas surras de meu pai por causa disso. Eu vivia assustada, com medo e então era pior, quebrava sempre as jarras de vidro com que tinha que ir buscar água no quintal e também outras coisas. Era terrível pra mim, eu não conseguia mudar aquela situação, sempre repetida.

Ela me olhou, triste.

Disse-lhe que isso poderia ter acontecido porque meus pais talvez se comportassem como muitos que eu observava, que, quando percebiam que as crianças pequenas queriam pegar algum objeto que poderiam quebrar, saíam correndo em direção a elas, gritando que não o pegassem, que iam quebrá-lo. Então elas ficavam assustadas e era fatal que acontecesse o pior.

- E como você fez pra que isso não acontecesse com ele? – Perguntou, muito interessada.

- Fiz tudo ao contrário do que vivi e vi outros pais fazerem: na primeira vez em que ele quis pegar algo que poderia quebrar, esperei, tranquila. Ele se aproximou, olhou para o objeto, pegou-o sem pressa, ficou sentindo sua forma e sua textura com as mãozinhas, colocou-o perto do ouvido, mostrou-o para mim, trocamos sorrisos.

Então ele o colocou de novo onde estava antes. Quando o vi quebrar um copo pela primeira vez, não me alterei e ajudei-o a embrulhar, com muito cuidado, os cacos para evitar que alguém se cortasse com eles.

Minha amiga gostou de nossas experiências e ficamos conversando sobre o assunto.

Sim, a pressa era um problema muito sério. As crianças precisam de tempo para lidar com sua curiosidade natural. Precisam usar com tranquilidade seus sentidos e eu lhe proporcionara esse tempo porque não correra gritando até ele.

O medo de que não deixem que elas conheçam as coisas que lhes dão curiosidade faz com que atropelem o processo, os passos necessários ao conhecimento.

Então não são as crianças que quebram as coisas, são os pais ou outros adultos, que repetem os comportamentos de que foram vítimas.

- Então, menina – contei-lhe, rindo. – Foi um grande alívio para mim quando inventaram as jarras de plástico!

E O GATINHO? O QUE É DO GATO?



- Sabe, filhinho? Eu queria tanto arranjar um namorado...

Sim, eu queria muito um namorado. Sentia falta de um homem com quem eu me identificasse, que também fosse uma figura masculina bela para nós – isso era absolutamente necessário para mim – e preparava meu filho para o momento em que esse sonho se realizasse. Ele torcia para que eu fosse feliz.

Um dia aconteceu. Conheci Cláudio na escola de inglês onde eu dava aulas, conversamos um pouco, o suficiente para que sentíssemos uma grande afinidade. Convidou-me para tomar um lanche e ficamos trocando ideias durante um bom tempo.

Então convidou-me para assistir a um filme que me interessou. Aceitei, contente.

Contei ao meu filhinho. Ele tinha cinco anos. Ficou muito animado e pediu:

- Posso ir também?

- Ah, meu amor...acho que é melhor eu ir sozinha, desta vez. A gente precisa se conhecer melhor. Vai que não dá certo.

- Ah não, então deixa. – Estava torcendo para que, finalmente, meu sonho se realizasse.

- Nós já combinamos. Amanhã o Cláudio vai vir aqui em casa pra te conhecer.

Eu tinha acertado em prepará-lo, em ser sincera, em falar-lhe de minhas carências, de minhas esperanças.

À noitinha, no dia seguinte, como combinado, Cláudio chegou à nossa casa e eu o apresentei a meus pais. Depois nós três fomos para nosso espaço, ficamos conversando e, quando senti que meu filhinho e meu namorado estavam contentes um com o outro, fui preparar um café. Então ele foi até a cozinha e me disse:

- Mãe, escuta. Tem uma gata que tem um gatinho. Aí a gata arranja um namorado, um gato.

- Sim.

- Então, o que é que o gatinho é do gato?

A pergunta me surpreendeu. Mas aquela proteção misteriosa que me acompanhava e me acompanha em momentos importantes da minha vida, se fez presente. Disse a ele, sorrindo, muito feliz:

- O gato é o amigo do peito do gatinho!

Ele ficou muito contente, já conhecia seu lugar em nosso sonho. Voltou para junto de, finalmente, nosso querido companheiro, meu namorado, enquanto eu acabava de fazer o café e me juntava a eles.



MAS EU NÃO PRECISO DE UM PAI...



Eu tinha medo, muito medo de que ele sofresse. Eu sabia como eram as crianças na escola. Conhecía suas disputas, umas fazendo o que pudessem para se mostrar melhores que as outras. E valia tudo: a agressão física, verbal.

Inclusive procurar, “de propósito”, as fraquezas das outras para humilhá-las.

Nós dois éramos vulneráveis, considerados inferiores socialmente. Seus colegas poderiam usar o fato de ele ter sido abandonado pelo pai, de ter uma mãe rejeitada, poderiam também usar seu lado oriental para fazer zombarias.

Meus cuidados tinham sido suficientes até aquele momento, éramos felizes, mas tinha medo de que a escola mudasse as coisas.

Estava chegando o momento que eu mais temia: ele teria que começar seus estudos e, além dos nossos problemas, havia mais uma preocupação: como é que meu filho se sentiria dentro daquele mundo cheio de regras, tão diferentes das nossas?

Como lidaria com matérias dadas de forma separada, sem ligações umas com as outras, o que limitava o desenvolvimento da inteligência, da intuição, da criatividade das crianças?

Pensei bastante antes de pedir ajuda ao meu namorado. Nossa relação já era sólida, ele e meu filho se davam super bem. Isso era o mais importante. Sentia que ele nos apoiaria. Aceitou. Então, o próximo passo, o mais difícil, seria convencer meu garoto.

Foi todo um ritual. Convidei-o para comer uma pizza em um lugar muito agradável a que íamos algumas vezes. Disse a ele que nossa conversa seria importante e ele se mostrou interessado e atento. Tirei da bolsa sua certidão de nascimento, de capa azul com uma estrelinha dourada que ele havia colado nela e a abri.

- Olha, filhinho. Aqui está escrito: nome da mãe, Isabel Bande Espinosa; nome do pai: nenhum nome. Você não gostaria de ter aqui o nome do Cláudio?

- Ah, mãe, mas eu não preciso de pai. Pra que pai?

Dei-lhe alguns motivos, que não o convenceram. Então, fiz algo que não estava em meus planos, que não gostaria de fazer, mas não via outra opção. Parti para uma chantagem emocional.

- Mas, coitadinho do Claudio, ele não tem nenhum filhinho. E ele gosta tanto de você...

Ele não respondeu logo, era como se estivesse olhando para bem dentro de si mesmo, uma expressão que jamais esquecerei. Então disse:

- Bom, se é assim, então tá bom.

Fiquei muito feliz. Pedimos a pizza, dois sucos de frutas e comemoramos nosso momento.



ELE NA ESCOLA



Eu não tinha pressa de levá-lo para a escola. Na época isso só era obrigatório após os sete anos, mas seu melhor amiguinho já estava na idade de ir e então ele quis ir também. Tinha apenas seis anos, mas conseguimos uma vaga e ele foi todo animado, com sua mochila nas costas. Foi o primeiro da fila e cumprimentou Diego, meu afilhado lindo, que estava um pouco mais longe, todo contente. Eu ali, com meu macacão de brim, camiseta branca e tênis bamba, esperando que a professora chegasse.

- Ah, gente nova! – Exclamou ela. E perguntou à inspetora de alunos, que era minha colega na Faculdade:

- Quem é essa menina?

- É menino! – Disse a jovem, meio sem graça.

- Meniiiiino? Com esse cabelo?

- A mãe dele está ali! – Sussurrou a moça.

A professora virou-se para mim.

- Mas homem não usa cabelo comprido!

Aquele era um dos dias que eu mais temera. Ele precisaria ser muito forte e sábio, muito centrado para estar imune a preconceitos e distorções de uma “educação” que separa os fatos históricos, como se não estivessem interligados, que trabalha a matemática sem ensinar para que serve, português para ensinar principalmente regras que se esquecem em vez de ajudar os alunos a entenderem o que leem, dizem e escrevem e fazer com que acreditem que “quem não fala direito é ignorante”.

Minhas ideias e meu comportamento não deveriam trazer-lhe sofrimentos com que não conseguisse lidar. Por outro lado, era absolutamente necessário que não abandonássemos tudo aquilo em que acreditávamos. Eu precisava ser simpática, agradável, mas manter-me firme em meu jeito de ser, em minhas convicções. Então, eu respondi sorrindo, em um tom simpático:

- Jesus Cristo era homem e usava cabelos compridos, Tiradentes também. Ele gosta de seu cabelo assim. Quando ele quiser, pode cortá-lo.

O sinal soou. Meu filhinho estava feliz. Lá se ia a fila e eu pedia ao Universo que nos ajudasse nos muitos anos que viriam.

Sua professora apaixonou-se por ele. Uma pena ela ter se aposentado no meio daquele ano. Quando nos encontrávamos na rua, acariciava seus cabelos e o olhava com muita ternura. Teve outras cinco professoras em seu primeiro ano e todas o elogiavam nas reuniões de pais e mestres. Ele sabia, ou pressentia, que, embora tivesse toda a liberdade em casa, a escola era diferente.



QUERO SAIR DA ESCOLA, MÃE.



Primeira série, tudo bem. Na segunda, já com sete anos, ele me disse que a escola estava muito chata. Claro! Como sentir-se feliz sendo obrigado a sentar-se durante horas em uma carteira dura, de costas para seu amigo da frente, não poder ficar olhando para trás nem se alongar para relaxar, sem conversar com ninguém, apenas obedecendo, sem questionar, “aprendendo” coisas “ensinadas” de forma desinteressante, sem conexão umas com as outras. Comunicou-me que queria sair.

Eu podia compreendê-lo. Antes de terminar o antigo ginásio, no início da sétima série, tomei a decisão de abandonar a escola e estudar por conta própria. Amava aprender. Ler, pesquisar aquilo que realmente me interessasse e que a educação formal não me proporcionava. Na época, havia os exames de Madureza, que exigiam muitos conhecimentos e proporcionavam um diploma do segundo grau. Estudei bastante e passei.

Fiz uma Faculdade de Letras quando já tinha meu filho. Por ele. Ser mãe solteira, de classe pobre e sem um diploma tornaria as coisas muito mais difíceis para nós. Não era uma escola bem conceituada, mas, como autodidata, foi suficiente para que eu pudesse dar aulas de Português e Inglês e ser a

única professora de minha região a passar em dois concursos públicos: um da Prefeitura de São Paulo e outro, do Estado de São Paulo.

Meu filhinho ficou triste quando lhe disse que, por lei, eu não poderia decidir isso. Que ele teria que continuar, adaptar-se dentro do possível a essa nova situação. Ele estava acostumado a ser livre e não a ser obrigado a seguir tantas regras e pressões, como a de ter que decorar em vez de aprofundar-se naquilo que o interessava, aceitar sem ter a oportunidade de questionar, a ter liberdade de movimentos em vez de ser obrigado a ficar sentando durante horas e a ter seus movimentos vigiados o tempo todo.

Tive uma ideia: ele poderia faltar às aulas, desde que estivéssemos atentos ao limite máximo de faltas. Eu o ajudaria com as lições, se necessário. Informei-me do número de aulas a que poderia faltar, contei a ele. Ficou muito aliviado e contente: havia algumas saídas.

Durante aquele ano, e nos seguintes, ele recebia muitas visitas dos amiguinhos e amiguinhas, que pediam seus cadernos emprestados porque estava sempre em dia com suas lições.

Algumas vezes eu o convidava para sair, afinal o que significava uma falta?

- Ah não, mãe. A professora vai dar uma lição nova.

- Como você achar melhor, meu bem.

No terceiro ano do hoje Ensino Médio, na época terceiro colegial, quando faltavam poucos meses para o final do ano, uma de suas professoras me encontrou no Banco:

- Olha, Isabel, quero te dizer que teu filho agora se senta lá no fundão, com aqueles meninos terríveis.

- Ah, tá bom. Vou falar com ele, obrigada. – Respondi, com simpatia.

Foi a única reclamação que recebi dele durante todos aqueles anos.

Depois veio o cursinho para o Vestibular e então uma das Faculdades mais prestigiadas do País, a UNICAMP.



A OPORTUNIDADE DE TIRAR UM C



Chegou em casa com uma carinha...

- Tá tudo bem, filhote?

Não estava. Ele me mostrou o boletim, hesitante, e eu lia o receio de me decepcionar em seus olhos lindos.

- Mãe, eu tirei um C...

- É mesmo? - Perguntei, contente.

Ele olhou para mim, um pouco surpreso e ao mesmo tempo aliviado.

- Você só tira A ou B... É legal ter experiências novas. Assim você pode se conhecer melhor. O que você sentiu quando viu tua nota?

Ele ficou pensando.

- Ah, eu fiquei um pouco triste...

- E você sabe por quê? - Perguntei, interessada.

- Ah, acho que é porque eu me senti mais atrasado do que meus colegas que tiraram notas boas. E também porque eu

sempre tiro notas boas... e achei que você podia ficar chateada comigo. – Explicou, de um jeito meio inseguro.

- Legal, filhinho. Você teve a oportunidade de ver como é importante para você e para as pessoas sentirem-se importantes, admiradas. Até aí é natural porque temos em nosso cérebro uma parte que herdamos dos animais. Eles precisavam ser mais adaptados, mais fortes, mais rápidos do que os outros pra sobreviver. A selva é muito perigosa. – Disse-lhe.

- Já o nosso cérebro tem outra parte que nos dá o tempo e a capacidade de observar as situações da vida e pensar naquilo que é melhor para nós e para os outros antes de agir. – Continuei.

- Nem sempre precisamos reagir imediatamente a uma situação. Se é um carro em alta velocidade, que pode nos matar, usamos nossa parte animal. Ainda bem! Mas se alguém nos ofende, podemos ter um tempo antes de reagir com um soco e pensar que a pessoa que nos ofendeu pode ter problemas, pode estar muito nervosa, não saber o que está fazendo e conversar para fazer as pazes. Nosso cérebro nos dá o tempo necessário para isso.

- Puxa, mãe, que legal! Então por que será que as pessoas brigam tanto?

- Eu acho que é porque ainda não aprendemos a usar a parte do cérebro que nos torna humanos e usamos mais a nossa parte animal. Ela é muito importante para que possamos sobreviver. Só que já aprendemos a usar nosso lado animal para sobreviver. Agora precisamos ser gratos aos animais, aprender a usar o lado humano que ganhamos a mais da Natureza e tratá-los com amor e gratidão. Pensar em nós

pensando nos outros seres. Precisamos aprender a ser éticos, a ajudar uns aos outros, a chegar à igualdade de direitos.

- Se todo mundo soubesse disso...é, mãe, foi legal tirar um C.

- Foi mesmo. E se você precisar de uma força nessa matéria, é só falar.



NEM TUDO PODE DAR “CERTO”



Queria muito que ele tivesse uma alimentação saudável. Deu certo com a Coca Cola e demais refrigerantes. Foram abolidos de antemão e os sucos de fruta ganharam, apesar da massiva propaganda e dos amigos que os tomavam. Também os produtos industrializados perderam um freguês.

Mas eu queria mais. Queria que ele substituísse o arroz branco pelo integral. Não fui feliz.

Recorri a um expediente não muito apropriado: ele queria muito algo que eu não poderia comprar na época. Então propus:

- Você come arroz integral e eu junto dinheiro pra comprar o que você me pede. O que você acha?

Pensou um pouco para ver se valia a pena o “sacrifício” e concordou. Seriam vários meses.

Religiosamente, submeteu-se ao arroz integral.

Quando, no prazo combinado, recebeu seu presente, ficou muito feliz. Foi o último dia, na época, em que comeu arroz integral.

QUANDO TIVE QUE RENUNCIAR A UM IDEAL



Como já contei, liberdade para mim era, e é, fundamental. Não o livre arbítrio em que nos fizeram acreditar para que nos sentíssemos culpados por não fazer tudo o que nos mandaram e mandam igrejas, a sociedade, os pais, os chefes, os professores e por aí, mas a liberdade possível, como sentir e buscar a realização de nossos sonhos, dentro de nossas limitações, é claro, como seres humanos, e das limitações que a Natureza nos coloca.

Mas um belo dia me vi obrigada a renunciar, ao menos temporariamente, a esse meu grande ideal. O problema foi a TV. Dizia-se, naquela época, que poderíamos deixar as crianças em liberdade para assistir aos programas que “escolhessem” porque um dia aprenderiam a reconhecer os que eram melhores e tudo bem. Era uma questão de tempo.

Tentei. Sabia que poderia ser perigoso, que estávamos em um sistema capitalista, que a mídia servia a esse sistema, que os programas e os muitos minutos de propaganda tinham a intenção de colocar as pessoas contra seus semelhantes, que os impelia a serem melhores que os outros, competitivos, a consumir, covardemente usando seus instintos e emoções, suas inseguranças. Mesmo assim tentei, pois sempre conversara com meu filho, ele já tinha alguma consciência disso. Quem sabe?

Infelizmente, como eu temia, não foi o que aconteceu. Era mais uma crença, ingênua ou deliberada, de que existia o tal do livre arbítrio; de que as crianças tinham conhecimento completo e total dos valores humanos, que poderiam ser capazes de perceber as manipulações do sistema.

“Escolhia” os piores programas, com longos comerciais: compre isso e aquilo para ser melhor e mais importante do que seus amigos, vizinhos, etc. reforçando o que já tinham colocado em nós durante tanto tempo. Além disso, ficava cada vez mais tempo na frente da TV.

Capitulei. Adeus liberdade por enquanto. A mídia não dava liberdade a ninguém para apenas ser um indivíduo, ela queria transformar tudo em massa para ser moldada, indiferenciada, desinformada...

Ele ficou revoltado, a princípio, quando lhe disse que teria que se dedicar à leitura (eu sempre lera para ele e se interessara por livros e gibis interessantes), me ajudar a cuidar da horta, do pomar e também colaborar no serviço de casa. Teria uma hora por dia para ver TV. Mesmo explicando-lhe os motivos pelos quais eu tomara aquela decisão, não a aceitava, mas obedeceu. Entrava na adolescência. Eu precisava permanecer firme, embora me fosse difícil.

Eu dava aulas de Português e descobrira uma série de livros fininhos que meus alunos liam e que não tinham um final, eles é que inventavam seus finais. Levei alguns para ele e isso o incentivou a voltar a ler. Talvez tivesse parado por ser obrigado a ler livros indicados com o objetivo de fazer provas e alcançar notas altas. Eu não fazia isso com meus alunos. A cada semana tínhamos aula de leitura. Meus alunos intercambiavam livros, liam durante um tempo e conversávamos sobre eles.

De início, sem nenhum entusiasmo por parte dele, começamos a cuidar da grande horta cercada, do canteiro de “lixo” orgânico e do pomar, onde havíamos cuidado da terra empobrecida pelas queimadas constantes e depois plantado todas as árvores frutíferas conhecidas e outras que descobrimos. Pudemos ter, depois, momentos muito agradáveis naquele pedacinho de paraíso.

Começou a ler, primeiro com os “livrinhos sem fim” e ficava entusiasmado com os finais que inventava. Leu vários bons livros, começou a ler obras mais elaboradas. Lembro-me de quando descobriu Clarice Lispector. Fiquei muito feliz. Ficamos. Isso o ajudaria, também, a passar no vestibular.

Certa tarde, quando estávamos plantando capim limão em volta do pomar, para afastar as saúvas de nossas plantas, ele me disse, com aquela cara linda que eu amo:

- Obrigado, mãe. Você tomou uma boa decisão.

É verdade que, na época, não tínhamos problemas com os celulares. Não é possível levar para onde quisermos um aparelho de televisão. O celular vai para onde a criança quiser que ele vá e pode ser escondido em qualquer lugar. Como lidar com essa situação? Esse não foi um desafio que eu tive que enfrentar, não sei o que faria, mas acho que só conversando é que se pode resolver esse sério problema.

E, claro, procurando orientação e trocando ideias com pessoas que tenham o mesmo problema. Deixarei, no final do livro, alguns bons vídeos, a que assisti e que achei úteis, como sugestões.



NA ADOLESCÊNCIA



Houve algumas mudanças em nossa relação quando meu filho se tornou adolescente, como acontece com todos, todas e todes nós. Ele se tornou mais distante, não participava de meus projetos, como o que iniciei durante a época em que comecei a realizar meu sonho de levar às escolas da cidade para a qual nos mudamos, de Educação Ambiental que, graças ao Universo, envolveu todas as escolas e a comunidade. Mas me lembro que digitou o texto de meu primeiro livro infantil ecológico, pelo que fiquei muito grata.

Porém, lembro-me das muitas noites em que ficávamos conversando sobre assuntos que os professores levavam para a sala de aula. Ele trazia seus questionamentos e dúvidas para mim e íamos nos aprofundando.

Na época em que fez o cursinho para o vestibular ficou muito animado com a liberdade que não tinha experimentado ainda com a maneira tradicional de ensino e teve a oportunidade de aprender muito mais. Era muito bom participar desses momentos com ele e do sucesso que teve com seu trabalho.



AULAS DE MÚSICA



Ele ficou muito feliz, e nós também, quando entrou em uma das melhores Universidades do País, a UNICAMP. Gostava muito de Informática e decidiu-se por Ciências da Computação. Ótimo, embora eu preferisse a área de Humanas. Continuava a acreditar que as escolhas deveriam ser suas.

Também pôde trabalhar ali, foi muito bom. Lembro-me que às vezes me contava que havia entrado em contato com ex-alunos meus, que queriam prestar vestibular e, ao saber que ele era meu filho, falavam de mim com muito carinho. Isso enchia meu coração de felicidade e gratidão.

Morávamos em cidades diferentes nessa época e ele nos visitava. Um dia, quando estava para terminar sua faculdade, surpreendeu-me: queria abandonar seu curso e fazer faculdade de música.

Conversamos, ele me disse que queria muito dedicar-se à música, que era uma coisa muito importante para ele. Fiquei um pouco assustada:

- Mas filho, como você poderia se manter se fizesse isso? Você sabe que não temos dinheiro. Por que você não termina a faculdade? Aí você pode trabalhar e estudar.

Ele ficou triste. Tive uma ideia:

- Olha, eu posso pagar aulas de música pra você, enquanto termina o curso. Que tal? Você vai ficar mais preparado para o vestibular de música.

Ele me disse que aceitava. Fiquei tranquila.

Meses depois, contou-me que não tinha aguentado mais o curso de computação, que ficara estudando muito e que conseguira entrar na mesma Universidade na Faculdade de música, tocando ao violão uma composição do grande artista Garoto.

Como era muito bom em computação, um professor que o admirara muito como aluno, e dissera isso a mim, o convidou a trabalhar com ele. Isso resolvia a parte financeira.

Também tocava violão muito bem. Eu amava ouvi-lo.



REFLEXÕES

TÃO SIMPLES E TÃO PROFUNDO!

Foram estas as palavras e o tom de voz que usou o rapaz que me fotografou durante a pandemia, a quem eu dei de presente meu livro de crônicas, que, me contou, seria seu companheiro de viagem naquela noite.

Sua expressão era de surpresa. Como era possível? Em geral alguns dos livros considerados profundos são escritos em uma linguagem muito elaborada, pouco acessível, muitas vezes impossível de compreender por todos.

Expliquei-lhe que, com exceção de meu livro de poemas, que era mais difícil de entender, meu objetivo principal ao escrever era que as pessoas entendessem o que estavam lendo e pudessem, se fosse o caso, absorver o que eu estava querendo compartilhar com elas.

Com este livro, acontece o mesmo. Desejo, de todo o coração, que os desafios que foram me chegando depois que me tornei mãe, as reflexões que me ajudaram a transformá-los em conhecimento e alegria de viver, possam inspirar outras pessoas.

Vejo que repeti os mesmos conceitos algumas vezes e que várias vezes escolhi o entendimento e deixei de lado o estilo, por acreditar que o mais importante era e é buscar fazer uma diferença para o maior número possível de pessoas.

Deixei, no final deste trabalho, uma lista de livros e vídeos muito bons a que assisti e que serão úteis para quem se dispuser a aprofundar os assuntos de que trato aqui.

MÃE SOLTEIRA, MÃE SOLO

Fui mãe em 1975. Naquela época eu era vista como uma mãe solteira, carregando todo o peso desse preconceito, além de todos os outros que o patriarcado causou às mulheres, desde a época, muitos séculos atrás, em os homens perceberam que poderiam usar sua força física para nos dominar.

A expressão mãe solo é muito recente e acredito que seja mais abrangente, pois fala de todas as mães, solteiras, casadas, separadas, viúvas, divorciadas, que têm em comum a necessidade de criar sozinhas suas filhas, filhos, filhas, e dar-lhes apoio material, emocional, cultural. Além disso, mãe solo, eu percebo, não tem o mesmo asfixiante peso de mãe solteira, que não é uma expressão errada, mas anterior.

Porém, todavia, entretanto e demais conjunções adversativas, não me parece que uma mudança de nome faça com que os preconceitos contra as mães solteiras e ou solo desapareçam, pelo menos a curto prazo, deixando-nos, enfim, respirar livremente, ser felizes com nossas crianças.

É necessário levar em consideração que "mãe solteira" existiu durante séculos e até hoje é inferiorizada. Resgatando nosso passado, é possível um presente e um futuro realmente novos.

Os preconceitos se formam pela ignorância e a repetição. Em nosso caso, pela ignorância dos homens que acreditaram, já que não pudemos nos defender, que éramos inferiores e por isso poderiam fazer conosco o que faziam com os pobres animais que domesticaram pela força para aproveitar-se de seu trabalho e ainda desprezá-los.

Como o patriarcado teve início há muito, muito tempo, nossos pensamentos e as posturas e movimentos de nossos corpos (dos homens e das mulheres) foram se tornando hábitos, repetidos e marcados muito profundamente em cada ser humano, se instalando no inconsciente coletivo, no inconsciente de cada um, escondidos no mais íntimo de nossos seres.

Só uma viagem interior, uma corajosa e atenta viagem, auxiliada pelo conhecimento, pode nos ajudar a encontrar o que não é nosso, o que **foi colocado em nós, imposto através da força bruta**, e, serenamente, ir transformando essa energia triste em compreensão, na descoberta de nossa potência para o religare, nosso Sagrado Feminino, nossa capacidade plena de amar a nós mesmas, a nossas filhas, filhos e filhas maravilhosos, de sentir-nos integradas na Natureza Divina.

LIVRE ARBÍTRIO?

Podemos simplesmente parar de pensar quando estamos preocupados? Não sofrer quando uma pessoa querida nos fere? Ficar absolutamente tranquilos se somos ameaçados? Deixar de temer a reação de nossos pais se lhes dissermos que vamos ter um filho e o pai dele nos abandonou? Enfrentar sem medo alguém que nos aponta uma arma? Podemos livremente fazer escolhas, como comprar uma coisa mais cara que gostaríamos de ter quando não temos dinheiro? Podemos decidir comprar uma mansão quando somos de uma classe pobre? Comer bem se não temos dinheiro? Escolher o rosto, os olhos, o corpo, a mente, o destino dos filhos que queremos ter?

Nos fizeram e fazem acreditar que podemos tudo.

“É só querer”, “pensamento positivo”, “ só depende de você” – dizem os livros e as mensagens de autoajuda das redes sociais. E nos fazem acreditar que somos a causa de nosso fracasso ou de nosso sucesso.

E venham comerciais: “Você será o mais importante de seu grupo se tiver tal roupa, o carro da marca tal, estudar na escola tal, usar tais produtos para ser mais bonita, para não parecer que tem a idade que tem. É só querer, se esforçar.

Aproveitam-se de nossas fraquezas, de nossa falta de conhecimento, para criar em nós desejos que não podemos realizar, muitas vezes coisas desnecessárias à vida, para enriquecer uns poucos e empobrecer muitos. E fazem com que nos sintamos fracassados se não os realizamos. E não se importam se suas manipulações podem produzir e aumentar a marginalidade. Quem quer se sentir fracassado?

Para isso, acredito, é que foi inventado o tal do livre arbítrio. Para nos manipular, para usar as ideias de pecado, culpa, castigo, perdão, condenação, merecimento e outras, que nos obrigam a servir àqueles que detêm o poder. Para fazer com que acreditemos que o que escolheram para nós é escolha nossa.

Não queria que meu filho fosse contaminado por essas coisas perigosas. Não queria que ele se sentisse melhor ou pior que qualquer outra pessoa, não queria que tivesse vergonha de nossa casa, da roupa barata (mas bonita) que usávamos. Não queria que fosse vítima da mídia. Queria que amasse nossos valores, a ética, a alegria, o conhecimento real, a amizade, a alimentação saudável, a cooperação entre as pessoas, tudo aquilo em que acreditávamos que seria bom para **todos** os seres humanos.

EPIGENÉTICA

Só há poucos anos atrás comecei a entrar em contato com a Neurociência, que é relativamente nova, tem mais ou menos quarenta anos. No primeiro vídeo a que assisti, e que me impactou bastante, a neurocientista falou sobre a Epigenética, que pode nos ajudar em nosso desenvolvimento e também nos auxilia a entender como os traumas do passado interferem em nossa saúde física e mental, corporeopensamental como disse Espinosa, porque nosso corpo não está separado de nosso pensamento.

Falou, também, dos muitos problemas sérios de saúde, de vários tipos, que a violência, na infância, pode causar às pessoas. Fiquei muito emocionada, foi uma catarse, chorei muito ao me lembrar do meu passado, que achava ter esquecido, e ir percebendo as ligações entre muitos dos problemas que tinha tido, alguns dos quais ainda reconhecia em meu ser, com tantas situações traumáticas por que passei desde muito pequena e também na minha adolescência.

Mas foi maravilhoso tomar conhecimento de que a Ciência descobrira que, ao contrário do que se acreditava antes, havia sim a possibilidade de que novos neurônios nascessem, novas ligações entre neurônios acontecessem, mesmo em pessoas mais velhas e ou com doenças graves, como o Alzheimer. Que era possível sim, aprender coisas novas, desfazer-se de antigos pré-conceitos, descobrir novas formas de pensar, de sentir, de movimentar-se, de evoluir, em qualquer idade.

E o que me deixou mais feliz ainda, foi saber que nossas mudanças são herdadas por nossos filhos, nossos netos, bisnetos, e vão se expandindo em progressão geométrica.

Gosto, também, de acreditar, como asseguram algumas religiões orientais, que meus antepassados, nossos antepassados, também se tornarão melhores, na medida em que nos tornarmos mais sábios e felizes, mais evoluídos.

Então, embora minha geração não tivesse sido capaz de levar adiante nossos ideais de construir um mundo melhor, mais justo, sem preconceitos, amoroso, mesmo assim eu posso e quero acreditar que tudo o que sonhei, que sonho e pude realizar não foi em vão. Não se perdem os genes do conhecimento e do amor.

E quando, cada vez mais raramente, me sinto triste e enfraquecida com os destinos do mundo, registrados pela Imprensa diariamente, ou quando me lembro do abandono dos ideais de minha geração, das grandes dificuldades que tivemos e temos para mudar, me fortaleço ao saber que, apesar de tudo, minha dedicação constante, durante todos estes anos de busca pelo conhecimento de mim mesma e do mundo, fez e fará alguma diferença para os que amo e amei, que também ajudarão outras pessoas, outras, outras...

EXIGIR OBEDIÊNCIA OU FAZER ACORDOS?

Quem exige obediência cega pode estar provocando sérios problemas para o desenvolvimento das crianças como um todo. Elas são curiosas, querem conhecer, entender as coisas que as rodeiam, o que dizem os adultos, como agem e, ao contrário do que muitos pensam, são capazes de perceber as contradições em que eles caem constantemente. Lembro-me de minha decepção, quando criança, ao perceber que meus pais e outras pessoas diziam uma coisa e faziam outra.

Ficava pensando: por que eles falam tanto que temos que dizer a verdade, se eles não a dizem?

E porque eles brigam com a gente se mentimos e proibem as crianças de dizer que eles mentem?

A curiosidade é maravilhosa, é a base para o conhecimento, mas a experiência mostra que pode ser perigosa e por isso assusta os pais. Além disso, fizeram-lhes acreditar que é dever dos filhos obedecer. Só que isso não funcionou, não funciona e só reforça a necessidade de mentir e o perigo que essas mentiras podem causar. Por isso, o mais seguro é conversar com as crianças, ajudá-las a entender o que querem saber, acompanhá-las em suas descobertas.

Conversar sinceramente com os filhos sobre tudo o que eles quiserem saber, sobre o que fazem, sentem, inclusive sobre tabus, coisas consideradas proibidas, como o sexo e outras, sem que eles tenham medo de ser castigados ou julgados, é maravilhoso. Traz confiança, amizade, amor entre pais e filhos. E faz com que a mentira perca a força. A obediência cega impede a reflexão, o pensamento, a busca da compreensão e resolução de problemas. É “faça isso” e ponto. Uma grande barreira, quase intransponível.

Não é fácil orientar os filhos. Temos muitas limitações, ainda, como seres humanos. Na época em que fui mãe, e nos anos que se seguiram, só tínhamos acesso a livros, revistas, jornais, quando tínhamos, e o tempo para pesquisar e ler também limitava as mães, principalmente as mães solo como eu, que precisavam sustentar seus filhos, trabalhar, também, fora de casa.

Mas hoje, com a Internet, há a possibilidade, que não existia antes, de encontrar muitas informações. Há vídeos muito bons, sobre variados assuntos, que podemos ficar ouvindo enquanto fazemos outras coisas e podem nos levar a aprofundar nossos conhecimentos.

Eu conversava com meu filho com carinho e atenção e devolvia suas perguntas para que ele tivesse um tempo para pensar no que ele próprio tinha a dizer sobre o assunto, organizasse suas ideias. Depois íamos desenvolvendo a conversa e chegávamos a uma conclusão. Ou à conclusão de que não era possível chegar a verdades absolutas.

Às vezes, em situações de perigo, de que ele não estava consciente, eu sentia que tinha que ser rápida ou mesmo gritar com ele. Lembro-me de uma situação em que não vi outra alternativa, a não ser dar-lhe uma surra de chinelo. Era uma situação muito difícil, pois, apesar de ter-lhe explicado muitas vezes que sentar-se na água de esgoto que corria na nossa rua era muito perigoso, que ele poderia ficar muito doente, continuava a repetir aquilo. Eu ficava desesperada.

Era visceralmente contra a violência física ou verbal, tinha sido surrada e humilhada por meu pai até os dezoito anos, mas infelizmente fui incapaz de encontrar outra solução para o problema. Aquela surra, violência que nunca mais repeti, foi o jeito para que ele não voltasse a tomar aquela atitude. Apesar de tudo um alívio, pois tentamos várias vezes resolver o problema e não tivemos nenhuma resposta da municipalidade.

PENSAR EM NÓS, PENSANDO NOS OUTROS

Nasci em um país fortemente católico, sob uma ditadura. Minha mãe era uma mulher temente a Deus e estudei em escolas de freiras, a primeira na Espanha e a segunda no Brasil. Cresci nas crenças do livre arbítrio, do pecado, da culpa ou do perdão, da condenação ao fogo do inferno ou da absolvição que levava ao céu.

Acreditei no que me fizeram acreditar: que devia desprezar o dinheiro, porque os ricos não tinham licença de entrar no céu; que devia ser boa, isto é, pensar mais nos outros do que em mim mesma, dar a outra face, não ser vaidosa, fazer o bem sem olhar a quem, obedecer a todos os mandamentos, não cometer pecados, nem os mortais nem os veniais.

Demorei muito para perceber que se pensasse mais nos outros do que em mim, não estaria sendo justa comigo mesma, que, afinal, faço parte da totalidade das pessoas. Se tivesse, por exemplo, algum dinheiro, ou terras, como já aconteceu, ou alguma outra coisa, me colocava em segundo lugar se alguém estivesse necessitando. Não pensava na possibilidade de uma troca, achava isso mesquinho, mas acreditava que, se eu precisasse, as pessoas me ajudariam com a mesma alegria com que eu as ajudava.

As coisas não aconteceram como eu pensava. Hoje prefiro acreditar que é o Universo quem faz suas doações através de mim, das pessoas. Isso evita, também, a dor das possíveis e costumeiras decepções.

Também aprendi que, quando ajudamos muito e continuamente uma pessoa, podemos na verdade estar prejudicando-a, porque lhe tiramos a oportunidade de aprender sozinha a resolver seus problemas, e também a ser grata e generosa, a sentir a grande alegria que existe em colaborar com nossos semelhantes. Sentir a mesma alegria ao dar e ao receber.

Uma coisa libertadora para mim foi perceber que não me amava, que era extremamente crítica comigo mesma, que vivia brigando comigo por qualquer coisa que me parecesse errada, como quebrar coisas, ser desajeitada, pensar em coisas que eram consideradas ruins, por meus “defeitos”.

Idiota, burra, tonta, etc. eram as palavras que dirigia a mim mesma. Ou então me dizia, com ironia: Como você é inteligente!

Então comecei a me amar, a me tratar com carinho, a não me deixar em segundo plano, a sorrir para mim, dizendo-me que me amava, que a culpa não tinha sentido. E a nunca mais dizer coisas desagradáveis a meu respeito ou me tratar com ironia, às vezes sarcasmo.

Quero ser a primeira, mas a primeira entre primeiras, uma rainha entre reis e rainhas, sem servos ou servas. O melhor é deixar as questões morais que nos impuseram sem explicações claras, e aprender um jeito de ser ético, em que pensamos em nós, enquanto também pensamos nos outros.

Digo a meus amigos e amigas quando cometem algum erro e ofendem a si mesmos, demonstrando que acham que a culpa é deles, como sempre acontece:

- Olha aqui, eu não gosto que ofendam meus amigos!

Acham graça, mas acreditam que pode ser uma boa ideia amar-se também.

“Pensar em mim, pensando no outro”. Foi a melhor definição que encontrei em um vídeo para a palavra ética, em uma palestra do filósofo e professor André Martins.

TONS DE VOZ E EXPRESSÕES CORPORAIS

Todo o cuidado é pouco com os tons de voz e a expressão corporal que usamos, muitas vezes sem perceber. Até um elogio, como “você é ótima”, pode significar uma ofensa se usarmos um tom de voz irônico e uma expressão do mesmo

tipo. E isso pode provocar uma reação imediata de raiva, de defesa, tanto maior quanto for o problema de inferioridade que a pessoa a quem nos dirigirmos tiver.

Um elogio dito e expressado como elogio aumenta a autoestima das crianças, de qualquer pessoa e aumenta sua potência para viver. Uma ofensa baixa a autoestima, faz com que uma pessoa se sinta inferior, menos, mais fraca. E é bom lembrar Darwin, que estudou os animais e percebeu que “os mais aptos sobrevivem”. Claro, todos os seres querem sobreviver e então ser mais aptos em seu habitat, mais preparados, física ou intelectualmente, do que os outros.

Acredito que não há apenas uma morte, mas também “pequenas mortes”, que ocorrem a cada acontecimento em que uma pessoa se sente humilhada, inferiorizada, abandonada, menos apta que outras. E que ofender alguém abertamente, como “você é péssima”, fere até menos do que dizer, com ironia: “você é ótima”, o que expressa o contrário.

Os olhares e posturas arrogantes não precisam de palavras para fazer com que alguém se sinta inferior. Os preconceituosos são mestres nisso. Mas podemos pensar em que as pessoas arrogantes querem se mostrar superiores porque, no fundo, inconscientemente, se sentem inferiores. Uma pessoa equilibrada, com uma postura equilibrada, não precisa mostrar nada a ninguém, não se mostra superior nem inferior. Ela é.

Todo o cuidado é pouco, principalmente se o ambiente estiver tenso, para emitir opiniões, pois os tons de voz e os jeitos de corpo contribuem bastante para que haja muitos desentendimentos. As palavras dizem algo e o inconsciente mostra outra intenção, que é percebida por quem recebe a mensagem.

É muito comum ouvir dizer: Nossa, você ficou chateada comigo? Por quê? Eu não disse nada...

Pois é, não disse, mas mostrou, com o tom de voz e o jeito do corpo, sem ter consciência disso.

Lembro-me de que, quando era jovem, experimentei dirigir palavras de elogio a um cachorrinho que morava conosco em um tom de voz e expressão corporal agressivos.

Ele se encolheu, assustado, colocou o rabo entre as pernas. Sua postura mostrava tristeza, fraqueza e subserviência. Então experimentei fazer o contrário: dizer-lhe palavras ofensivas, violentas, em um tom de acolhimento, sorrindo para ele. Sua postura se transformou: ficou relaxado, alegre, forte, balançando o rabo, o corpo elegante, levantando-se sobre as duas patinhas para que o acariciasse.

Percebi a semelhança dos animais com os seres humanos e fiquei pensando que os poderosos usam, mais que as palavras, também as expressões corporais, as posturas arrogantes para manipular e dominar as pessoas, enfraquecendo-as, provocando nelas o medo, as posturas subservientes, curvadas e fechadas como observou Michel Foucault, a necessidade de obedecer, sem questionar nada.

E, o mais triste: acreditando que são mesmo inferiores àqueles que os dominam, considerando-os superiores e desejando, inconscientemente, ser igual a eles. A caricatura do novo rico mostra isso e também os votos que as pessoas das classes desfavorecidas dão aos mais ricos, que não os representam e, geralmente, os desprezam. Lembro-me de Darwin. Ninguém quer ser ou parecer menos apto.

Assisti recentemente a um vídeo de Neurociência que mostra estudos recentes que provam a relação que existe entre a postura e os sentimentos de alegria e de tristeza e também desses sentimentos com a saúde integral.

No século dezessete, Espinosa nos disse que a alegria aumenta nossa potência e a tristeza a diminui. Pierre Bourdieu falou dos campos dos dominadores e do campo dos dominados. Michel Foucault falou das posturas curvadas dos dominados e da postura arrogante dos dominadores.

Apreendi essas coisas recentemente, mas já as percebia há muitos anos e, por isso, a forte e constante motivação para trilhar os caminhos para mim mesma e que registrei em um livro.

VIAJANDO...

Quando eu era criança, tinha seis anos, meus pais resolveram mudar-se da cidade de Ourense, que fica na Espanha, onde nasci, para o Brasil e deixar-me com minha madrinha. Ajeitariam as coisas por aqui, e seis meses depois eu viria para cá e me encontraria com eles. Resolveram não me dizer nada, talvez para que eu não sofresse com a separação. As tais boas intenções...

Foi um trauma que só se dissolveu, magicamente, muitos anos depois, quando eu já era adulta. A lembrança de ver minha mãe se afastando na estrada que nos levaria, a minha madrinha e a mim, para Moreiras, a aldeia em que meu pai nasceu, voltava, principalmente em momentos difíceis, inúmeras vezes.

Eu tentava fortemente não falar daquilo com minha mãe, pois sabia que a magoava, que a fazia sentir-se culpada, mas

não conseguia aceitar que ela não tinha culpa de não me colocar a par de sua viagem. Mais uma prova de que, realmente, o livre arbítrio é uma ilusão.

Meus pais me disseram que eu iria passar o final de semana com minha madrinha e combinaram que minha mãe me levaria até a estrada que ligava a cidade onde morávamos a Moreiras, a aldeia em que ela vivia. A despedida foi estranha para mim, era como se pressentisse algo ruim, mamãe estava muito triste.

Então aconteceu algo inesperado: minha madrinha, que eu amava muito e sempre me tratara com todo o carinho, de repente transformou-se em outra: uma pessoa distante, um pouco brusca, me puxando pelo braço.

A caminhada foi um pesadelo. Eu não entendia nada, nunca me sentira tão só. Quando chegamos, outro golpe: minha madrinha abriu os pacotes que minha mãe deixara com ela e eu reconheci um tecido que ela tinha me mostrado, de que eu tinha gostado muito e que mamãe dissera que era para fazer um lindo vestido para mim.

Fiquei muito contente, disse que aquele era o meu presente.

- Não – minha madrinha respondeu, de cara fechada. – Este tecido é meu!

A situação ficou mais dolorosa ainda quando fiquei sabendo que meus pais tinham ido para outro país e eu não sabia quando e se os veria novamente.

Alguns livros de Neurolinguística que me chegaram às mãos, fizeram toda a diferença para mim. Deram-me a notícia de que éramos capazes de curar traumas dolorosos

transformando, através da imaginação, uma situação triste em uma alegre. Experimentei. Deitei-me, fechei os olhos, fiquei uns minutos quieta e comecei a imaginar:

Minha mãe sorria, feliz, quando se despedia de mim com um abraço muito carinhoso e também de minha madrinha, dizendo-me que iria viajar e que eu iria me encontrar com ela em breve. Havia muitas flores coloridas dos dois lados da estrada, passarinhos cantavam alegremente e borboletas esvoaçavam entre as árvores generosas, que ofereciam frutos e sombra.

Minha madrinha estava com uma expressão fechada, mas eu fiquei pensando que sua vida de mulher com uma certa idade e solteira era muito solitária e ela, pobrezinha, estava na menopausa e se sentia mal. Então eu me afastei dela, respeitosamente, cortando os estranhos laços que não entendera, recolhendo-me alegremente em mim mesma e cantarolando enquanto colhia flores silvestres e saboreava, aqui e ali, frutinhas saborosas. Era um dia muito bonito, cheio de cores, o céu estava muito azul, com nuvens branquinhas.

Quando chegamos e ela abriu os presentes, entregou-me com alegria aquele que eu sabia que era o meu presente.

Final feliz, nunca mais torturei minha mãe com aquela história que me perseguiu durante todos aqueles anos. Fiquei muito grata às pessoas que criaram a Neurolinguística e recomendo com muito carinho este tipo de experiência para adultos e crianças que precisem transformar grandes sofrimentos em entendimento e alegria.

PRESTA ATENÇÃO, MENINO! JÁ FALEI MIL VEZES!

Acho que de tanto ouvir que precisamos prestar atenção, em um tom de voz irritada, ditatorial, que significa que, além de não sermos atentos, ainda somos tolos, é que as pessoas em geral, mesmo aquelas que parecem mais cultas, ligam a palavra atenção com outra, tensão. E ficam tensas mesmo, o corpo apertado, as ideias truncadas.

Isso ficou bem claro para mim quando participei de um grupo de estudos em uma comunidade, Nazaré, um espaço que amei, inesquecível, em que tive vivências muito belas, transformadoras, e que era muito procurada por pessoas que buscavam seu desenvolvimento espiritual.

O tema era Atenção e cada participante dizia o que entendia desse conceito, tão falado, quase sempre usado no modo imperativo: presta atenção, menino (a)! Eu detestava esse modo dos verbos que, eu sentia, tinha sido inventado por aqueles que mandavam ou queriam mandar em seus semelhantes, para enfraquecê-los e então manipulá-los à sua vontade. Qualquer semelhança com a palavra imperador não é mera coincidência.

Chegou a minha vez de manifestar-me. O tema era conhecido de todos nós e eu tivera tempo de refletir sobre ele. Veio-me uma ideia: a-tenção significava, na verdade, não tensão, como a-nalfabeto, não alfabetizado. Como poderíamos entrar em contato íntimo com uma palavra, um conceito, uma pessoa, um objeto, sem estarmos sem tensão, sem pressa, abertos, tranquilos, sem querer competir, sem medo de cometer erros e sentir-nos inferiores?

- Penso que atenção é não tensão - eu disse.

As pessoas, surpresas, protestaram. Nenhuma delas concordou com minha ideia.

- Ah, não, quando preciso prestar atenção fico tensa, faz parte - afirmou uma moça, educadamente, mas muito segura de sua opinião.

Todos concordaram com ela e senti que não havia clima para explicar nada. Como eu já imaginava que aquilo poderia acontecer, sorri, amável, contente por estar ali, naquele momento. Não soube dizer a ela que tensionar-se, **esforçar-se** para observar algo não era a mesma coisa.

Olharam para a líder do grupo, uma pessoa de que gostei muito, que me parecia sensível, sincera, como que pedindo para que ela fortalecesse a opinião deles. Ela pegou um papel e uma caneta em sua bolsa e disse apenas:

- Vou anotar essa ideia.

Na sequência, fomos participar de uma vivência na grande horta da comunidade e nunca me esqueci da expressão de seu rosto iluminado enquanto acariciava, em verdadeiro êxtase, a terra de um canteiro.

NÃO PENSE NO PASSADO?

As pessoas ouvem dizer que o passado não importa, mas o passado é sim muito importante e volta, repetidamente, mesmo que tentemos impedir isso. Quanto mais queremos evitar lembranças tristes, que nos fazem sofrer, mais elas voltam.

Por que serão tão insistentes?

O filósofo Henry Bergson nos diz que nós somos o nosso passado. E que ele volta para se atualizar, para se transformar através dos novos ensinamentos que recebemos. Para evoluir conosco. Espinosa diz que a alegria nos potencializa para evoluirmos como seres humanos e que a tristeza nos enfraquece. E que por isso todos os seres querem a alegria, a potência de viver.

Aí fico pensando que as lembranças tristes são seres e que também querem a alegria, por isso voltam para se atualizar, para que nós, cada vez que evoluirmos, que tivermos uma compreensão maior da vida, possamos transformar a tristeza que ficou nelas em alegria, uma alegria que nos preencha e nos faça ser melhores para nós mesmos e para o mundo.

Se sempre evitarmos, afastarmos de nós lembranças tristes, se elas tiverem que sair correndo, nunca vão ter coragem e nem o tempo necessário para nos contar direitinho quando e como nasceram, como são, e que estão sempre buscando nossa atenção leve e suave, nosso carinho, para que possam nos contar sua história, que é nossa história, e também nos assegurar de que podemos mudar, de que podemos transformá-las, assim, em muita alegria e força de viver, conosco e com os outros.

VIVA O ERRO!

Sentimos, desde muito cedo, o grande medo de errar. É compreensível; errar diante de alguém faz com que nos sintamos, e sejamos considerados pelos outros, como inferiores, o que na verdade não tem sentido. Errar é parte da construção do conhecimento.

Como, porém, não temos consciência disso, esse medo é o maior motivo para não conseguirmos aprender. É uma

sensação tão poderosa, que paralisa nossa capacidade de raciocinar. Acredito que todos nós já vivenciamos situações como essas e percebemos o que acontece em nosso ser e as dificuldades que ocorrem, tanto durante uma aula, quanto nas relações com amigos e familiares.

Nem a Filosofia, nem a Ciência chegaram a uma verdade absoluta. Quando, estudando Física, deparei-me com o Princípio da Incerteza de Heisenberg, foi maravilhoso para mim. Pude tirar dos meus ombros o grande peso do medo de errar, de sentir-me inferior a quem pensa que sabe tudo, porque saber tudo é simplesmente impossível para nós, seres humanos.

Além disso, foi um grande presente para minha vida porque parei de usar uma energia preciosa para tentar resolver problemas impossíveis de resolver (falsos problemas) por não termos todos os dados para isso, todos os conhecimentos necessários.

Antes, quando a tristeza vinha, ficava horas e horas, dias até, tentando entender os motivos pelos quais estava mal, prolongando o meu desconforto. Agora digo a mim mesma: não adianta ficar pensando, não alcanço todas as possibilidades. Então vou fazendo meu trabalho com mais atenção. Chega um momento em que fico bem. Também não fico, como antes, buscando os motivos. Aproveito minha alegria.

Mais tranquila, uso a energia que economizo para fazer outras coisas, como estudar, não para saber tudo, mas para, com calma, ir curtindo os caminhos deliciosos que se apresentam para mim, que me apontam cada desafio a desvendar nesta grande viagem em busca do conhecimento,

da ética da união entre todes nós, entre todos os seres da Natureza. Amo aprender.

Dizer a alguém “não sei” é, então, uma grande sabedoria. Lembrando Sócrates, “só sei que nada sei” e ele disse isso há muitos, muitos anos, antes que a Ciência chegasse ao Princípio da Incerteza. Se não há certezas absolutas, o medo de errar não tem nenhum sentido e só é usado para humilhar, envergonhar, inferiorizar, manipular as pessoas.

O nosso grande amigo erro é o ponto necessário de partida para o entendimento, que por sua vez é o caminho deveras necessário para a nossa evolução como seres humanos. Grandes descobertas sobre nós mesmos e sobre o mundo em que vivemos só puderam acontecer por causa desse grande injustiçado. Receber o erro com serenidade, gratidão e muito carinho é a base para a compreensão.

Ele sempre estará conosco, claro, nunca saberemos tudo e aprender é a coisa melhor que existe. Portanto, **viva o Erro!**

O BEM, O MAL E A RELATIVIDADE

Fizeram-me acreditar que o bem e o mal foram criados por Deus quando comecei a estudar, muito pequena, em uma escola de freiras. Mas não acredito nisso. Essas palavras, essas noções, foram inventadas pelos seres humanos; inventaram as palavras e os sentidos que dão a elas, dependendo de seus interesses.

É interessante constatar que o **mal** foi atribuído a características animais, como seus instintos para sobreviver, como o medo, a violência, a necessidade de ser mais fortes que os outros, a sexualidade livre da Natureza, etc.

E que o **bem** muitas vezes se refere a comportamentos que prejudicam os mais poderosos, como não roubar (uma lei que só funciona para os pobres), ter lealdade no casamento (só para as mulheres), obediência, humildade (só para os oprimidos).

As palavras são poderosas e os homens as organizaram de forma a alcançar e fixar, cada vez mais, seu poder sobre as mulheres e os mais fracos, para dominá-los e enriquecer às suas custas.

Uma das dificuldades que tive para escrever este livro foi ter que usar a linguagem dos dominadores para explicar e defender com serenidade, a nós, dominados, dominadas, dominades.

Seria complicado, a cada vez em que tivesse que escrever **mesmos, todos, os**, e outras palavras que se referem apenas ao masculino, escrevesse, todas as vezes, por exemplo, **mesmos, mesmas e mesmes**, o que poderia causar estranheza e acessar preconceitos internalizados, desviando e dificultando a compreensão dos textos.

Então peço a vocês que, quando eu escrevo no masculino, entendam que quero referir-me a todas as pessoas. Quem sabe um dia a gramática possa ser reformada, para adequar-se a um gênero neutro, que abrace homens, mulheres, as pessoas LGBTQIA+, todas as pessoas. Afinal, a gramática precisa adequar-se às pessoas e às mudanças históricas.

As noções de bem e mal nos separam e nos confundem. O que é bem? O que é mal? Quando conheci, mesmo por alto, a Relatividade de Einstein, senti que algo se transformava dentro de mim, algo que me libertava de uma rigidez de

ideias que me foi imposta e me abria horizontes sem fim para o conhecimento, para novas possibilidades.

Bem e mal são noções relativas. O que se considera um bem em uma cultura, pode ser visto como um mal em outra cultura e vice-versa; o que pode ser um bem para uma pessoa ou situação, pode ser um mal para outra pessoa ou situação. Depende. Gosto muito desta palavra, depende.

A verdade, considerada um bem, e a mentira (considerada um mal) também são relativas. Uma teoria que foi verdade em uma época, como aquela que dizia que a Terra era o centro do Sistema Solar, hoje seria considerada uma mentira, pois a Ciência provou que a Terra é um planeta e que gira em torno do Sol.

Acho que a palavra verdade pode ser atribuída a acontecimentos, como eu estava no cinema quando aquilo aconteceu e a mentira usada para enganar alguém sobre uma determinada situação. Mesmo assim, precisamos levar em conta os motivos e as circunstâncias em que os fatos acontecem.

PERFEIÇÃO, PRESSA

Achei que pode ser legal, muito útil, falar das coisas que atrapalham nossa alegria, nossa potência para uma vida cada vez melhor, para cada um de nós e para os outros.

Uma delas foi acreditar na perfeição. Lembrei-me de um querido amigo, Nabor Caires de Brito, grande jornalista com quem tive a honra de trabalhar. Um dia ele me disse, sorrindo:

- Sabe, Isabel? O que nos atrapalha é essa mania de perfeição.

Mania, algo que está embutida em nós, que não temos como controlar. Algo que todo mundo acredita que é uma verdade. Querer ser perfeito, sem ter a menor ideia do que é a perfeição. Uma "necessidade" tensa de querer chegar a um lugar que não conhecemos, não sabemos o que é, por que é, como é, a função que tem em nossa vida. Será que é mais uma palavra, uma noção inventada para o nosso instinto de medo de ser menos do que os outros?

Se eu for PERFEITA, aí pronto: sou A MELHOR, melhor que todo mundo. Ninguém me ganha. Vã ilusão. Um gasto de energia imenso para chegar a lugar nenhum. E pior: por não conhecer o caminho para chegar a lugar nenhum, só pensamos no fim do caminho (que fim, que caminho?), perdemos a energia que poderia ser necessária para caminhar, em um tempo atento, sem tensão, de uma forma relaxada, aos poucos, alegrando-nos com cada etapa realizada, sem competir com ninguém, para gradativamente chegar àquilo que precisamos aprender.

A mania de perfeição e a pressa estão intimamente ligadas. Com a vontade de perfeição vem a pressa de chegar e pular as etapas que nos levam ao nosso objetivo. Com a pressa, não é possível aprender nada.

Isso me lembra da necessidade de perceber nossos movimentos no dia a dia, para melhorar nossa postura e ganhar uma leveza que facilitará nosso trabalho, economizando energia e aprendendo a realizar melhor nossas tarefas. Com pressa, isso é impossível.

Os pais costumam apressar os filhos e isso os prejudica no aprendizado da vida. Sei que mudar isso é muito difícil, mas necessário. Durante dois anos, levantava-me muito cedo para ficar comigo mesma e fazer experimentações com meu corpopsensamento (o corpo não está separado da mente), movimentando-me lentamente, observando o que impedia minha flexibilidade, minha alegria e percebia que a pressa era o que mais me atrapalhava. Então, sem ela, podia buscar novas formas de movimentar-me e era maravilhoso.

HÁBITO E PRECONCEITO

Aprender faz parte da vida. O hábito é a capacidade de repetir o que aprendemos. Repetir, repetir, repetir... quanto mais repetimos, quanto mais tempo ficamos repetindo algo, mais uma ação ou pensamento se fortalece e é mais difícil para nós mudá-lo, ele fica sendo parte de nós. Isso é muito útil. Já pensou se, para caminharmos (ou realizar nossas tarefas do dia a dia), tivéssemos que pensar em cada etapa necessária para dar cada passo?

Maravilha! Mas mesmo o que pode ser muito útil, também pode ser, não só inútil, como perigoso para nós e para as pessoas próximas de nós, como nossos filhos, amigos, vizinhos, colegas de escola e de trabalho e para todos aqueles que também acreditarem e passarem esses hábitos para a frente.

Uma pessoa emite uma opinião, sem ter um conhecimento embasado em fontes seguras sobre aquele assunto. Passa isso para a frente, para outras pessoas. Essas passam para outras, que passam para outras durante muito, muito tempo. Algo repetido durante muito tempo se torna um hábito e o hábito fica em nós, em nosso inconsciente e nos esquecemos que o tivemos, que o temos. Aí continuamos pensando ou

praticando uma ação, sem perceber, e podemos jurar que não pensamos ou fizemos aquilo.

Se a pessoa ou as pessoas que falam de um assunto sem o conhecimento necessário são consideradas importantes, o preconceito é visto como verdade, inquestionável. Como a maioria das pessoas não sabe como as coisas acontecem, acreditam e o preconceito vai se espalhando e virando hábito rapidamente, como algo que não pode, nem deve ser discutido.

Pelo fato de as pessoas, assim como os animais, serem competitivos, o hábito do preconceito ganha força, porque é uma forma que uma pessoa pode usar para se mostrar superior, inferiorizando outra.

Tanto os preconceituosos quanto as vítimas do preconceito perdem muito com isso. É claro que o sofrimento, grande sofrimento, fica para as vítimas, mas os preconceituosos, para mim, perdem mais, pois retardam muito ou paralisam sua evolução como seres humanos.

Enquanto que nós, as mães solteiras como eu, os negros, os LGBTQIA+, as classes pobres (de posses materiais), todos os oprimidos deste mundo, que sentem a necessidade de se livrar do sofrimento, podem evoluir através do conhecimento das causas e da maneira como os preconceitos se mostram nos outros e em si mesmos. E também de nossos comportamentos, de nossas ações, se forem serenas e constantes, para desmascarar esses preconceitos.

CORPOPENSAMENTO

No século dezessete, meu amado filósofo, Baruch de Espinosa, já dizia que o corpo não está separado do

pensamento e que a tristeza nos enfraquece e a alegria nos dá potência, força para viver e evoluir. Então acho muito importante ajudar nossos filhos, filhas e filhas a ter um corpopensamento equilibrado, alegre, saudável, potente.

Quando eu era criança, e durante a adolescência, tinha uma postura curvada, os ombros fechando o peito, bruxismo, a cabeça baixa, roía unhas até sangrar, minhas mãos eram trêmulas, meus braços estavam sempre tensos, eu era toda rígida, nada flexível, incapaz de agachar-me, de, em pé, levar minhas mãos até meus pés (iam, com dor, no máximo até meus joelhos), era muito insegura e não conseguia fazer nada que necessitasse de sintonia fina, leveza, foco, e não era capaz de agarrar uma bola que jogassem para mim, nem atingir um alvo.

As causas desses desequilíbrios certamente foram, em grande parte, os maus tratos que sofri na infância e o grande e cotidiano medo que sentia de meu pai durante anos, até os dezoito anos, quando consegui me libertar. Ainda assim ia muito bem na escola e as pessoas sempre me elogiavam, mesmo as desconhecidas.

Hoje, aos setenta e seis anos, meu corpopensamento está muito, muito melhor do que quando era jovem. Quase todos os sintomas de que falei desapareceram e minha flexibilidade aumentou incrivelmente, o que me faz muito feliz e muito grata ao Universo pela ajuda que recebi, principalmente através de livros e, recentemente, de excelentes vídeos a que assisti, cujas indicações deixarei no final deste livro para quem quiser e puder se aprofundar nos assuntos de que trato aqui. O que prova que é possível mudar para melhor, não importando a idade que tenhamos.

Não foi fácil, é claro; esse processo levou muitos anos de dedicação, mas eu queria muito mudar e isso me motivava. Cada realização, por pequena que pudesse parecer, me deixava muito feliz, o que me dava mais força para continuar. Aprender é a coisa que mais me dá prazer nesta vida.

Não temos consciência da maioria das coisas que se passam em nosso corpopsensamento. Em seu livro, *Consciência pelo Movimento*, Moshe Feldenkrais nos diz que não sabemos como nos sentimos, que músculos usamos para levantar-nos, ou para fazer os movimentos do dia a dia. E é isso mesmo. Eu me lembro de que não tinha consciência de minhas costas, era como se fossem estranhas para mim.

Em seu livro, que foi fundamental para minha vida, as vivências que propõe têm, como a coisa mais importante, a necessidade de fazer cada movimento muito lentamente, atentamente, relaxadamente para entrarmos em contato com nosso corpopsensamento e repetir cada movimento muitas vezes, para criar novos hábitos. Sem nenhuma pressa. Nenhuma!

Assisti recentemente a um vídeo sobre Neurociência, assunto que está me interessando bastante, que trata de estudos recentes que provam a relação que existe entre a postura das pessoas e os sentimentos de alegria e de tristeza e também desses sentimentos com a saúde integral.

Em meu livro, *Caminhos para mim mesma*, falo de meus estudos e experimentações psicossomáticas, que espero que sejam úteis para outras pessoas.

UMA QUESTÃO DE POSTURA

Observar a postura corporal das crianças é algo muito importante. Demorei muitos anos, depois de inúmeras experimentações na base da intuição e depois com a ajuda de livros que me chegaram, principalmente o de Moshe Feldenkrais, Consciência pelo Movimento, infelizmente quase desconhecido, que fez a diferença em minha vida, para equilibrar minha postura curvada, fechada. Escrevi isso, com detalhes, em meu livro, Caminhos para mim mesma, de que já falei.

Não conhecia a Neurociência, que me mostrou que crianças vítimas de violência na infância podem ter sérios problemas de saúde, o que de fato aconteceu comigo. Também não conhecia a teoria dos "corpos dóceis", de Michel Foucault nem a de campos, o campo dos dominadores e o campo dos dominados, de Pierre Bourdieu, e suas influências nas posturas dos seres humanos, o que me mostrou que minhas intuições tinham razão de ser.

Também não sabia que curvar-se durante muito tempo olhando para o celular (naquela época não tínhamos o celular, mas existia a obediência e a humilhação dos mais fracos e pobres), provoca a tristeza e enfraquece as pessoas.

Mas era observadora e curiosa e fui, durante anos, buscando, fazendo experimentações, transformando erros em descobertas, o equilíbrio de meu psicossoma, como diz Winnicott, ou meu corpopensamento, como disse Espinosa, que no século dezessete já sabia de coisas que a Ciência só provou séculos depois. Corpo e pensamento não são coisas separadas.

Então a postura equilibrada traz a alegria, a alegria traz a potência (não confundir com o poder sobre os outros), a autoestima, o sentimento de pertencimento, de igualdade de direitos, enquanto que uma postura curvada, fechada, traz a tristeza, o sentimento de inferioridade, de não pertencimento, a baixa autoestima.

E vice-versa: a alegria traz a postura equilibrada e a tristeza faz com que o corpo se feche e se curve. Mais uma coisa que Espinosa mostrou em seu livro *Ética*: a alegria aumenta a nossa potência e a tristeza diminui nossa potência.

A vida não é fácil, pode trazer muito sofrimento, mas pode ser bem interessante, trazer-nos muitas alegrias se pudermos compreender as coisas que nos acontecem e então transformá-las.

HUMILDADE

Em meu livro, *Versos de Viver*, escrevi um poema sobre a humildade. Nele, eu quis mostrar que a humildade é algo que nos confunde. O que é, afinal, ser humilde? É comportar-se de maneira subserviente, para que os outros se sintam mais importantes que nós? Baixar a cabeça, o olhar, curvar-se diante dos outros?

A quem serviriam esses desconfortos? Àqueles que querem nos manipular, que querem que sejamos obedientes para que se aproveitem de nossas fraquezas? Aos que se sentem melhores do que nós? Acho importante falar nesse assunto porque nos fizeram acreditar que ser humilde era uma grande e necessária virtude.

Tudo o que nos separa em melhores e piores, mais e menos, produz desentendimentos, ofensas, prejuízos; é cada um

pensando só em si mesmo. Mas humildade pode ser um sentimento muito útil, alegre, que semeia amizade, companheirismo, fraternidade, se nos sentirmos tão maravilhosos como todos os seres maravilhosos da Natureza.

BRINCANDO COM A CULPA

Já falamos nisso: a culpa vem com a crença do livre arbítrio, que diz que somos livres para fazer absolutamente tudo o que quisermos. **Qualquer coisa**. Se não fazemos, é porque não queremos. E todo mundo sabe que ela, a culpa, convive conosco, mora na nossa casa. O tempo todo culpamos uns aos outros por alguma coisa, por pequena que seja, coisas de que não gostamos, ou que nos magoam de alguma forma.

Começamos a brincar com a culpa aqui em casa, mas sempre lembrando que as pessoas não fazem as coisas porque simplesmente escolheram fazê-las. Dizemos um ao outro, num tom que sabemos que é uma brincadeira: a culpa é tua! Ou: você já sabe que tudo o que acontecer por aqui é por tua culpa. Fica muito engraçado. Trocamos lágrimas por muitas risadas.

Claro que é preciso, antes, ter um entendimento do problema da culpa e fazer um acordo entre os “jogadores” antes de começar a brincadeira, que se mostrou muito terapêutica.

Uma coisa que percebi e achei impressionante foi que, mesmo sabendo que a culpa não tem sentido, que o livre arbítrio é um conceito sem fundamento, mesmo brincando com ela, a sensação da vontade de culpar alguém ou a mim mesma pelo que me acontecia, vinha, de assalto, sem pedir licença.

Então, percebi o que estava acontecendo. Como assumir a culpa? Ela significava uma condenação, podia levar à exclusão, à solidão, ao encarceramento, à fogueira da inquisição na Idade Média, ao suicídio, à morte em vida. Estava marcada a ferro e fogo em grande parte dos seres humanos do Planeta por séculos e séculos. Um hábito dos mais poderosos e destrutivos que existem.

Fiquei muito contente por me aproximar ainda mais das raízes dessa pobre sensação. Assim vai ficando mais fácil libertar-nos, a ela, a culpa, sempre acompanhada de grande sofrimento, e a mim, com nossa energia se tornando mais leve, mais feliz. Assim é.

REFLETINDO SOBRE O MEDO

Desde que somos crianças, ouvimos dizer que não se deve ter medo. Isso é útil para nossa vida? Não creio. O medo é um instinto que herdamos dos animais, um instinto de sobrevivência. Fugir de um perigo iminente pode significar a continuação da vida.

Refletir sobre o medo é bem melhor. Em que situações fugir de outro ser ou situação é útil, sábio?

O medo de um carro em alta velocidade, o medo de algo muito mais forte que nós, que sabemos que não temos condições de encarar, pois perderíamos certamente, são muito úteis.

Isso me lembra de um menino que se trancou no banheiro da escola por ficar com medo de ser agredido por um grupo de colegas, que ficaram, então, gritando: medroso! medroso! Como lhe ensinaram que ser medroso era ser inferior, e seus pais não puderam apoiá-lo, só depois de

adulto, com a busca de conhecimento e terapia, se livrou desse sentimento de inferioridade e pôde educar seu filho de forma diferente.

Mas quando temos medo de coisas que não conhecemos, o que é útil e sábio é buscar conhecimentos a respeito delas para não tomar atitudes precipitadas que podem trazer muito sofrimento.

Aceitar o medo em si mesmo, não se envergonhar de ter medo. Perceber a sensação do medo e dar-se o tempo de observar, de que fala Bergson, se a situação exige uma fuga imediata, como a de fugir de um carro em alta velocidade, ou se há a possibilidade de encontrar maneiras estratégicas para resolver a situação perigosa de outra forma.

Conversar com as crianças sobre o medo, sobre sua grande importância em situações realmente perigosas e também sobre sua grande utilidade para a busca do conhecimento, é fundamental para a saúde integral.

MATRIARCADO? PATRIARCADO? QUE TAL FRATRIARCADO?

Podemos dizer que a mulher já nasceu vítima, no sentido de que não teve como escolher um melhor destino neste mundo. Já nasceu com características que a tornariam vítima. A Natureza a criou com instintos sexuais que a levariam a ser mãe e lhe proporcionou os instintos e as emoções necessárias para cuidar de seus filhos. Para alimentá-los, protegê-los de qualquer perigo, mesmo colocando em risco, para isso, sua própria vida.

A maior parte de seu tempo, então, teria que ser usada para dedicar-se à maternidade, o que não era pouco. Nove meses de gravidez, com os problemas que ela traz, e anos de

cuidados, já que os seres humanos, ao contrário de muitos animais, demoram muito mais tempo para amadurecer.

Já os homens foram criados para colocar seus fortes instintos sexuais em tempo quase integral, ao prazeroso e destituído de responsabilidades, ato de perpetuar a espécie. Além disso, as mulheres, perto da velhice, já não poderiam ter filhos, embora sua sexualidade seja tão intensa quanto a das mais jovens, como provou recentemente a Neurociência. Os animais, e temos nossa parte animal, se interessam pelas fêmeas mais jovens, as que podem ainda ter filhos, e isso também traz muita tristeza às mulheres na velhice, quando sentem medo de perder seus companheiros para as mais jovens, além de se sentirem não amadas, o que traz muito sofrimento.

Sufrimento esse que é usado pela mídia para vender uma variadíssima e caríssima gama de produtos para manter a ilusão da eterna juventude a mulheres que seriam mais felizes se pudessem entender como estão sendo usadas pelo cruel sistema capitalista e saber que existem outros meios naturais, gratuitos ou mais baratos, para ter uma velhice saudável e cheia de vida.

No início da civilização, as mulheres eram consideradas deusas, porque não havia nenhuma prova de que os homens participassem da existência dos filhos, que nasceriam nove meses após os ritos de sexualidade comunitários da Primavera.

As mulheres, na época em que viviam nas cavernas, eram responsáveis por alimentar o fogo, preparar a comida, cuidar dos filhos e do espaço em que moravam, da confecção de roupas para que os homens, que saíam para caçar e guerrear, não morressem de frio no período glacial, e da

saúde, utilizando ervas que descobriam através da observação e da experimentação. Esse foi o período do Matriarcado, em que a mulher era respeitada.

Foi com a descoberta do ferro e a domesticação de cavalos que as coisas mudaram radicalmente. Os povos que tiveram acesso a essas inovações se acharam no direito de invadir e tomar para si imensas extensões de terra. Como eram já patriarcais, foram impondo seu modo de ver o mundo por todos os lugares que conquistavam e transformaram as mulheres em objetos a serem usados ao seu bel prazer. Pela força física.

Quando souberam do papel do homem na existência dos filhos, para ter certeza de quem era o “dono” das crianças (a palavra pai demorou muito a ser criada), eles inventaram a monogamia, que obrigava as mulheres a terem um único homem, a virgindade e os cintos de castidade. Eles, os mais fortes, poderiam ter tantas mulheres quantas pudessem conquistar. As mulheres **deveriam** criar os filhos à imagem e semelhança dos pais e as filhas, das mães.

Foram muitos, muitos anos de crenças sem fundamento, marcadas a ferro e fogo **em homens e mulheres**, que, com as repetições diárias, foram formando hábitos muito, muito difíceis de mudar, que foram para o inconsciente de todos e todas e que, como todos os hábitos, prejudiciais ou não, ficam escondidos no mais profundo de nossos seres. Andamos sem saber como andamos, temos preconceitos sem saber que e como os temos.

Se uma mulher deve ser virgem e ter um único homem para ser considerada honesta, e o homem pode, tranquilamente, e é bem visto pela sociedade por causa disso, ter todas as mulheres que puder, como fechar essa conta?

As prostitutas, as mães solteiras, os filhos abandonados e as amantes são o resultado disso, são os frutos desprezados da imensa crueldade do patriarcado. Sofrem, a maioria pela vida inteira, os preconceitos atirados com palavras de desprezo, com atos de violência física e ou verbal, e com as expressões corporais e os olhares que não precisam de palavras para demonstrar que elas, como eu, são inferiores.

Já ouvi muitas pessoas, inclusive mulheres inteligentes, cultas e bem-intencionadas, criticarem mães por serem “machistas”, educando os filhos para a liberdade e restringindo a liberdade das filhas.

O desconhecimento de nossa história, de nossos corpos e do funcionamento de nosso cérebro, os hábitos arraigados, reforçados pelo medo ancestral e pelas regras sociais e religiosas, ainda hoje patriarcais, e o instinto materno de proteger os filhos e filhas a qualquer custo pode ajudar-nos a compreender esses comportamentos.

Que mãe quer que sua filha sofra, que seja desprezada por sua sexualidade, que seja abandonada se engravidar de um irresponsável, que “caia na boca do povo”? Que mãe quer que seu filho seja julgado um impotente, um fraco, em uma sociedade que admira “ganhões”?

Uma amiga contou-me que sua mãe ficava muito tranquila quando seu irmão ficava trancado no quarto com sua namorada e fez um escândalo quando, uma vez, o namorado dela cochilava, sozinho, em sua cama. É assim que as coisas ainda acontecem. Quando ela quis protestar, argumentar, a mãe não a deixou falar.

Que pessoa que acredita que os preconceitos são coisas de gente intelectualmente inferior, ignorante, pior, poderia, sem

sofrer, assumir que também é preconceituosa? Então, para não se sentir uma pessoa inferior, diz aos outros e, pior, a si mesma, que é livre de preconceitos. E acredita nisso, fica muito irritada, ofendida, se alguém lhe diz que é preconceituosa, como a mãe de minha amiga, porque sente isso como uma ofensa. Esse é mais um peso que a mulher se sente obrigada a carregar: ser conivente com o dominador.

Outra coisa que criticam nas mulheres é o fato de, ao contrário dos homens, não serem unidas. Uma explicação seria a de que os mais fortes se unem para ganhar, ao contrário dos mais fracos, que admiram os mais fortes, querem agradá-los, ser como eles e competem entre si por sua atenção.

As mulheres, mais fracas, também são competitivas. Dependendo dos homens para sobreviver, tinham medo de ficar sozinhas, ainda mais se tivessem filhos, e procuravam afastar outras mulheres que pudessem colocar em perigo sua segurança. Esse hábito poderoso continua presente, apesar das conquistas sociais das mulheres.

Os preconceitos que ficaram marcados nas prostitutas, nas mães solteiras e nas amantes foram provocados pelas atitudes dos homens, que sempre desprezaram os mais fracos, como as pessoas que escravizavam, os animais que eles domesticaram e as mulheres que desrespeitaram e ainda desrespeitam.

Mas o **pior** de tudo foi que **as mulheres começaram a desprezar a si mesmas**. Acreditaram que eram inferiores, começaram a comportar-se como tal, seus cérebros foram se transformando, os hábitos de servidão foram ficando “engessados” nelas. A humilhação, a tristeza, foram

enfraquecendo as mulheres cada vez mais. A luta da mulher pela liberdade, muito recente comparada aos milênios de dominação, ainda não foi suficiente para transformar seus hábitos milenares, sua triste situação.

Isso acontece com pessoas e povos humilhados. Lembrando Darwin, "os mais aptos sobrevivem". Todos os seres querem sobreviver, ser mais fortes, mais inteligentes, mais poderosos. É um instinto fundamental da Natureza. Como todos querem ser os melhores, há as pequenas e as grandes guerras, fora e dentro de nós.

Os ganhadores se sentem os melhores e acham que têm todos os direitos. Os perdedores, ao mesmo tempo em que se ressentem, admiram os ganhadores, querem ser iguais a eles, querem agradá-los. Por isso acontece essa coisa, que parece muito estranha: os poderosos, mesmo sendo cruéis, terem o apoio político dos mais pobres.

Penso que tudo isso acontece porque os seres humanos não sabem que ainda estão usando mais a parte do cérebro que herdaram dos animais. A natureza deu a eles o que era necessário para a sua sobrevivência e, em consequência, para a sobrevivência dos seres humanos. Não sabem, ainda, nem aceitam isso porque desprezaram os animais, os que foram domesticados pela força, por eles mesmos. Tanto, que os nomes que lhes deram foram transformados, também por eles mesmos, em ofensas, como porco, vaca, galinha, cachorro e outros e ficam muito ofendidos quando lhes dirigem essas palavras.

Os homens também são fruto de toda essa ignorância biológica, histórica, etc. Também viveram milênios "engessados" nos hábitos de mandar nas mulheres e nos filhos e filhas, de desejar mulheres fora do casamento, e tudo

o mais que conhecemos. Como aconteceu com as mulheres, seus preconceitos milenares ficaram escondidos no inconsciente. Hoje, então, mesmo que um homem queira mudar e se esforce para ver a mulher como igual em direitos, tem, no fundo, uma grande dificuldade para aceitar isso, para fazer, por exemplo, os trabalhos que as mulheres faziam (e ainda fazem).

Também, mesmo quando o homem acredita que o correto é que ambos tenham os mesmos direitos, ele tem uma imensa dificuldade de admitir, para si mesmo, que ainda, lá no fundo, é um machista. Afinal, é uma pessoa inteligente, culta, melhor; para a mulher, então, é extremamente doloroso ver que tem preconceitos de si mesma, que se sente inferior aos dominadores seculares. Seria, é, uma traição para com suas mães, suas filhas, suas irmãs, todas as mulheres do mundo, incluindo a si mesma.

A “solução”, então, é esconder esses sentimentos, esses preconceitos, no mais profundo inconsciente, onde não sejam encontradas por ninguém. Mas...

E isso acontece com todas as pessoas que são julgadas inferiores pela sociedade: prostitutas, mães solteiras, negros, índios, pobres, o pessoal LGBTQIA+ (quero me incluir no + como mãe solteira) pessoas que vivem na miséria, amantes, marginais. Isso diminui a autoestima das pessoas, influi na postura, no jeito de olhar e se movimentar, na espontaneidade, na segurança física e emocional e acaba causando problemas de saúde.

As prostitutas e seus filhos e filhas são, para mim, as piores vítimas do patriarcado. E, embora as outras ditas minorias tenham recebido, finalmente, a oportunidade de ser protegidas pela lei, e estejam ganhando espaço na

sociedade, as prostitutas estão sendo esquecidas. Não se reconhece que tiveram que existir para que houvesse virgens e que foram obrigadas a isso pela pobreza e pela miséria.

Fiquei muito, mas muito feliz mesmo, quando soube das novas leis que protegem negros e negras, mulheres, LGBTQIA+, sigla que representa as pessoas que têm gêneros diferentes daqueles aceitos pela sociedade e também pessoas com problemas físicos e ou mentais. É maravilhoso saber que tanta gente vai sofrer menos, vai se sentir bem melhor, ganhar uma sensação de pertencimento, fundamental para sentir segurança e alegria em sociedade.

Mas percebi que isso não se estendeu para mães solteiras e seus filhos e filhas. Assisti, recentemente, a uma palestra de um intelectual que admiro muito e que estava falando sobre a pobreza, a miséria, os motivos que levavam às desigualdades sociais. Durante sua fala, fez um comentário sobre a atuação de um partido político e disse que ele era considerado uma espécie de filho bastardo da classe média, o que significa que, no mínimo, ele não é bem aceito.

Ouço a ofensa, “bastardo!”, em vários filmes, sempre em tom de desprezo e ou de raiva.

Tudo bem, não se pode ofender as mulheres em geral. Que bom! Mas se dizem bastarda ou bastardo a um filho ou filha, isso é extremante doloroso para ele ou ela, para a mãe, para a família toda.

Não fiquei triste com esse senhor. Tenho certeza de que ele não fez isso de propósito. Sei que se ele tivesse plena consciência do que dizia, não usaria essa palavra, procuraria outra que exprimisse o que tinha a dizer, mas isso me fez ver, com toda a clareza, a força de um preconceito

internalizado, que mora no inconsciente coletivo, difícilimo de ser visto, assumido e então compreendido e transformado.

Claro que os preconceitos não desaparecerão em pouco tempo, eles estão gravados, tornaram-se hábitos e os hábitos, quanto mais antigos, mais difíceis são de mudar. Que é necessário conhecer para mudar, mas essas leis ajudam muito para que as vítimas tenham a força necessária para se defender e para que quem humilha pense duas ou mais vezes antes de fazer isso.

Por saber dessas coisas, não preciso gastar minha energia em sentimentos como revolta, ódio, raiva. Eles já nos mostraram que nada mudou e nada mudará enquanto existirem, enquanto acreditarmos que sua força salvará a humanidade.

Um jeito muito legal que encontrei para lidar com sentimentos que não quero ter, mas que percebo que aparecem repetidamente em mim, é tratá-los com muito carinho, com muito respeito, sem julgá-los. Eles estão em mim, fazem parte do que sou agora e quando sorrio para eles, não precisam fugir nem se defender. Então é uma delícia sentir que juntos evoluímos, vamos nos libertando e que me vem uma respiração tranquila, de puro alívio.

Antes de reagir a algo que nos faz sentir-nos mal de alguma forma, podemos parar e procurar estratégias úteis para transformar aquele momento em vez de reagir imediatamente, nos defendendo de um jeito inadequado ou mesmo violento. Nosso cérebro foi feito para alcançarmos isso.

Os movimentos feministas foram necessários, eu acredito. Foi muito sofrimento, muita humilhação. Por isso são agressivos. Porém, o que as guerras conseguiram foi separar pessoas, separar países, criar o ódio, a humilhação de uns e a arrogância de outros. As mortes, o sofrimento. Precisamos mudar de estratégias para construir a paz entre nós, homens e mulheres.

Com os conhecimentos que temos hoje, podemos compreender porque e como nos tornamos assim e ser compassivos uns com os outros. Ninguém tem livre arbítrio, a Natureza e a sociedade nos limitam, então ninguém tem culpa. E como a culpa foi inventada para nos manipular, não precisamos acreditar que seja verdadeira. O perdão só existiria se existisse a culpa. Por mim, essas duas palavras deveriam sair do dicionário e da vida da gente. E podemos substituir as palavras culpa e perdão por uma apenas: compreensão, a única que pode nos dar paz.

Não estou propondo que deixemos tudo como esteve e ainda está. Pelo contrário. Quero muito encontrar formas de transformar esta situação que nos faz sofrer tanto, que me fez sofrer, que paralisa o gênero humano, que não permite que sejamos finalmente pessoas éticas, que pensemos em nosso bem-estar ao mesmo tempo em que pensamos no bem-estar de todos os seres.

Não falo de perdão, sei que os homens não fizeram o que fizeram por livre vontade, com plena consciência. Sei que muitos fatores, da natureza e da sociedade, os levaram a isso. O perdão, como é usado, não apaga todo um passado de sofrimentos, que precisa ser transformado na alegria que nos dá a potência para o religare, para a união, para a paz. O perdão, como é usado, é como uma guerra que vai explodindo no nosso cotidiano, em batalhas intermináveis.

Só o conhecimento, a compreensão pode começar a mudar as coisas.

Será que ajudei o homem que me abandonou com um filho, sem nenhuma ajuda, material ou emocional, a evoluir como ser humano quando me calei e assumi toda a responsabilidade que era nossa, de nós dois? Não, não o ajudei. Quando o conheci, ele acreditava nas mudanças que construiriam um mundo melhor para todos e todas. Quando ele se foi, pensando apenas em si mesmo, quando, estranhamente, voltou a ser uma pessoa da classe média com os preconceitos e os anseios materialistas e elitistas da classe média, ele quis negar o que houve entre nós.

Eu poderia tê-lo pressionado, é importante que uma criança tenha um pai, eu estava em uma situação econômica muito difícil, mas jamais poderia forçar alguém a amar meu filho. Ele era o que havia de mais importante em minha vida, eu me entregava a nossa relação como quem se entrega a uma Religião.

Anos se passaram e nunca mais o vimos ou tivemos notícias dele. Meu filho estava bem, tinha terminado a Faculdade de Música em Campinas, na UNICAMP, após frequentar um curso de Ciências da Computação na mesma Faculdade, e tinha um bom trabalho.

Esteve comigo até pouco antes de terminar seus estudos, quando tive que mudar-me para a cidade em que vivo hoje. Lembro-me do que me disse, durante sua primeira visita:

- Eu não senti tua falta, mãe, porque você está dentro de mim.

Depois que saiu do meio estudantil, mais livre das regras estabelecidas, e começou a trabalhar, a pressão social começou a pesar sobre ele, cada vez mais.

Apesar de ter o sobrenome de meu ex-marido, Cláudio, que o assumiu como seu filho, seus traços orientais mostravam que ele “deveria” ter um sobrenome oriental e o preconceito aparecia nos olhares e nas expressões dos rostos das pessoas quando perguntavam seus dados. As palavras não eram necessárias para traduzir os pensamentos dos preconceituosos: se não tem sobrenome oriental, a mãe foi abandonada, foi filho de mãe solteira.

Contou-me isso com tristeza e, pela primeira vez, ele quis procurar seu pai. Infelizmente, a pressão social tinha sido mais forte do que meus cuidados, minhas “vacinas”. Diante da crueldade dos preconceitos, elas, as vacinas, que o haviam protegido por anos, acabaram perdendo a validade. Foram mais fortes os preconceitos contra os humilhados, que têm, bem no fundo de si mesmos, a semente da inferioridade, plantada e cuidada, com muito esmero, com os adubos da arrogância e da manipulação dos poderosos.

Encontrou-o depois de algum tempo. Perguntou-lhe por que o tinha abandonado. Seu pai respondeu-lhe que eu havia feito algo muito grave e que essa era a razão. Então meu filho quis saber o que eu fizera a ele de tão grave e a resposta foi que não poderia contar isso a ele, porque era algo muito particular.

Quando meu filho me contou isso, ficou claro que seu pai estava apenas querendo tirar de si a responsabilidade por seus atos, jogando-a para mim. Fiquei tranquila porque não havia escondido nada de meu filho, mas dizer a meu filho que não podia contar-lhe o que eu havia feito foi um golpe

para mim. Esse algo que “não podia ser dito” poderia ser qualquer coisa, algo condenável, uma coisa indefinida, que poderia acabar com a imagem de qualquer pessoa.

Como pudera plantar nele a dúvida sobre aquela “coisa muito grave” a meu respeito? Por que, afinal, não quisera dizer o que era? O que não é dito, “apenas” sugerido, é muito mais forte e perigoso.

Não contente em negar a meu filho a energia masculina, quis tirar dele a minha energia feminina, tirar dele a nossa experiência de beleza, amor, poesia, cuidado, companheirismo, estudos, reflexões, criatividade, todos os nossos momentos belos. O que sobraria então para meu filho, se seu pai destruísse também a minha imagem? Como aquela atitude poderia repercutir em seu ser?

Não pôde ser capaz de valorizar aquela pessoa maravilhosa que chegou até ele. Não sentiu nada constatando que não fizera absolutamente nada para que se tornasse aquela pessoa admirável. Só conseguiu pensar em si mesmo e usar sua inteligência para esconder sua irresponsabilidade e naturalizar a injustiça.

Conheceu, e foi bem recebido por eles, seus cinco irmãos. Não sabiam que seu pai tinha um outro filho, nascido antes do casamento de seus pais, que então lhes contaram uma história muito vantajosa e cômoda para toda a família: nós, eu e ele, éramos muito jovens, eu fiquei grávida e desapareci. Muitos anos depois, aquele filho apareceu, o DNA provou que era filho de seu pai e lá estava ele. Toda a minha história, a nossa história, resumida em poucas linhas.

Eu poderia ter me rebelado, me defendido, falado em defesa de todas as mães solteiras que são maravilhosas porque

cuidam sozinhas de seus filhos e os defendem dos preconceitos de uma sociedade ignorante e cruel. Poderia ter dito à esposa do pai de meu filho que ela não tinha o direito de diminuir a minha imagem, ajudando a inventar uma história que me colocava como uma pessoa inconsequente, leviana.

Poderia dizer que o que eles estavam fazendo, além de colocar em dúvida meu caráter, era ainda fazer com que meu filho fosse conivente com a história que inventaram. Que negasse sua história, nossa história, que perdesse suas raízes.

Poderia ter ajudado a toda a família, se tomasse uma atitude. Ajudar aquele pai a entender o que havia feito e o que poderia fazer para mudar. Poderia ajudar aquela mãe a compreender o que significa ser uma mulher tolhida em seus direitos. Poderia, assim, ajudá-la a tornar-se uma nova mulher, uma mulher que se importasse com as outras mulheres e com seus filhos, que fizesse sua parte para libertar suas irmãs da dominação, da humilhação que sofriam e sofrem há séculos. E também ajudar seus filhos a entender o que estava acontecendo para terem a oportunidade de compreender a cada um de nós e a eles mesmos, a seus sentimentos diante do problema que era de todos.

Mas não pude. Fiquei contente, apesar de tudo, porque meu filho encontrara seus irmãos, e aliviada por saber que teria o sobrenome japonês de seu pai e não mais precisaria sentir-se mal com os olhares de pessoas estranhas e preconceituosas.

Mesmo sabendo que a forma como as coisas haviam sido “resolvidas” perpetuavam o preconceito, a ignorância, a mentira, a hipocrisia no mundo.

Mãe é mãe. Ao mesmo tempo em que isso lhe dá o poderoso instinto para proteger seus filhos de tudo e de todos, também lhe dá a fraqueza de colocar-se em segundo plano se disso depender a felicidade deles. Mas poderiam os filhos ser felizes assim? O que uma situação desse tipo poderia causar a uma pessoa?

Teria sido importante que tivéssemos tido a oportunidade de encontrar-nos para que, todos juntos, pudéssemos atualizar nosso passado, como diz Henry Bergson, que junto a Espinosa, mudou minha perspectiva de vida, para que pudéssemos transformá-lo na alegria de ajudar a trocar o Matriarcado e o Patriarcado que nos separam, por um novo período a ser construído: o Fratriarcado.

Eu estava muito doente naquela época. Depois desses acontecimentos, meu filho entrou em depressão e ficou, durante dois anos mais ou menos, em minha casa, sem ver ninguém, fechado em seu quarto. O computador era sua companhia.

Dentro de suas possibilidades, cuidou de mim, mas não conversava comigo. Eu estava morrendo aos poucos e só estou aqui porque uma médica, que também foi editora de dois de meus livros e se tornou uma grande amiga, a muito amada Dra. Ana Aurélia di Bella Napolitano, me orientou em meu tratamento.

Era um tumor em meu cérebro, que ficou durante anos minando minhas forças. Tive que ser operada com urgência, no mesmo dia em que foi descoberto. Sobrevivi, fiquei muito bem, recuperei a lucidez que perdera em vários períodos durante alguns anos, mas ficaram sequelas. O cérebro, apesar das recentes descobertas científicas, ainda é um

mistério e tive que lidar com vários períodos de muito sofrimento que eu nunca sei quando se repetirão.

Pouco tempo depois da cirurgia, meu filho me deu a notícia de que um amigo o convidara para que fosse trabalhar com ele. Fiquei muito feliz por sua decisão de aceitar, por ele estar se recuperando. Partiu, disse que mandaria notícias, mas isso nunca aconteceu.

Às pessoas que me perguntam se tenho filhos, eu digo que sim, que tenho um filho. Então querem saber outras coisas a seu respeito. Onde está? É a pergunta que mais me fazem e ficam surpresas quando respondo que não sei. Surpreendem-se ainda mais com minha tranquilidade ao dizer isso. Eu entendo, claro. Como, uma mãe que perde seu filho, não demonstra um grande sofrimento?

Na época em que estudava e ele era pequenino, coleí, em minha pasta, um poema de Gibran Kalil Gibran, que começa assim:

“Vossos filhos não são vossos filhos, são filhos e filhas da vida, que anseia por si própria. Eles vêm através de vós, mas não de vós. E embora estejam convosco, não vos pertencem. Vós sereis os arcos de onde vossos filhos, como flechas vivas, serão lançados. O arqueiro vê o sinal no caminho do infinito e ele, com seu poder, faz com que suas flechas partam rápidas e cheguem longe. Que sua inflexão na mão do arqueiro seja para a alegria”.

Lembro-me, também, do dia em que achei que ele havia desaparecido, tantos anos atrás, e pensei que poderia ter morrido. De meu medo e depois de minha tranquilidade para que ele não fosse afetado, em seu caminho, por uma energia triste, sofrida.

Acredito ter sido uma boa arqueira, dediquei-me com alegria a isso. E meu anseio é que, em qualquer lugar em que meu filho esteja, a alegria seja sempre com ele. Essa é a energia que cultivo e envio a essa pessoa que amei e amo tanto, a cada vez em que sua bela lembrança me visita.



ALGUNS DOS LIVROS E VÍDEOS QUE ME AJUDARAM A TRILHAR MEUS CAMINHOS

Tornar-se Presente – Experimentos de crescimento em Gestalt-Terapia – John O. Stevens.

Gestalt-Terapia Explicada – Frederick S. Perls.

Isto é Gestalt – John O. Stevens – (org.).

Não Apresse o Rio (Ele corre sozinho) – Barry Stevens.

Escarafunchando Fritz – Dentro e Fora da Lata do Lixo – Frederick S. Perls.

Descobrimos Crianças – A abordagem gestáltica com crianças e adolescentes – Violet Oaklander.

Sapos em Príncipes – Programação neurolinguística – Richard Bandler e John Grinder.

Atravessando – Passagens em psicoterapia. Ressignificando – Programação neurolinguística e a transformação do significado – Richard Bandler e John Grinder.

Usando sua Mente – As coisas que você não sabe que não sabe – Richard Bandler.

Rolfing – Ida P. Holf - Ida Holf fala sobre Rolfing e a Realidade Física – Rosemary Feitis – (org.).

Consciência pelo Movimento – Moshe Feldenkrais.

Vida e Movimento – Moshe Feldenkrais.

Caso Nora – Consciência corporal como fator terapêutico – Moshe Feldenkrais.

O Corpo tem suas Razões – Thérèse Bertherat.

O Correio do Corpo – Thérèse Bertherat e Carol Berstein.

Couraça Muscular do Caráter (Wilhelm Reich) – José Ângelo Gaiarsa.

Como Enxergar Bem sem Óculos – Sistema Bates Aplicado ao Dia a Dia – M. Matheus de Souza.

Do.in – Técnica oriental de automassagem – Jacques de Langre – Traduzido e suplementado por Juracy Campos L. Cançado.

Do-in – Livro dos Primeiros Socorros – Juracy Cançado (primeiro e segundo volumes).

A Fonte da Juventude (Cinco Ritos Tibetanos) – Os segredos seculares dos monges tibetanos para o rejuvenescimento perene. – Peter Kelder.

Yoga-Terapia- Hormonal para Menopausa – Dinah Rodrigues.

O Corpo Fala – Pierre e Roland Tompakow.

Filosofias da Índia – Heinrich Zimmer.

A Conquista Psicológica do Mal – Heinrich Zimmer.

Além do Bem e do Mal – Nietzsche.

Yoga – A arte da integração – Rohit Mehta.

A Ciência do Yoga – I. K. Taimni.

A Eliminação do Tempo Psicológico – Diálogo entre Krishnamurti e David Bohm.

Liberdade no Lar – A. S. Neill.

Autoperfeição com Hatha Yoga. Tantra, Sexo e Espiritualidade – Rajneesh (Osho).

A Semente de Mostarda – Rajneesh (Osho).

Os Chakras – C. W. Leadbeater.

Respiração Oriental – Takashi Nakamura.

Inteligência Emocional – Daniel Goleman.

Cromoterapia Técnica – Renê Nunes.

Memória das Células – Paul Pearsall.

Os Remédios Florais do Dr. Bach – Dr. Edward Bach. The Twelve Healers and Other Remedies – Edward Bach.

Edward Bach Physician – Nora Weeks.

The Medical Discoveries of Edward Bach Physician – Nora Weeks.

Manual Ilustrado dos Remédios Florais do Dr. Bach – Philip M. Chancellor.

As Essências Florais do Dr. Bach para Mulheres – Judy Howard.

Participando da Vida com os Florais de Bach – Uma visão mitológica e prática – Carmen Monari.

O Despertar da Alma com os Florais de Bach – Carmen Monari.

Terapia Floral do Dr. Bach, Teoria e Prática – Mechthild Sheffer.

A Cura pelas Flores – Aluizio José Rosa Monteiro.

Dicionário dos Remédios Florais do Dr. Bach – T. W. Hine Jones.

Crescendo com as Essências Florais de Bach – Judy Howard.

Repertório dos Remédios Florais do Dr. Bach – F. J. Wheeler.

Terapia Floras de Bach Aplicada à Psicologia – Victor Krippner.

Os Remédios do Dr. Bach Passo a Passo – Judy Howard.

Florais de Bach, Perguntas e Respostas – John Ramsell.

Xogum – James Clavel.

Changi – Na prisão mais temida, ele era um rei que ninguém ousava desobedecer – James Clavel.

The Chrysanthemum and the Sword – Ruth Benedict – Patterns of Japanese Culture.

Gabriela, Cravo e Canela, Tereza Batista Cansada de Guerra, Dona Flor e Seus Maridos, Tieta do Agreste – Jorge Amado.

Ratos e Homens (Mice and Man) – John Steinbeck.

A Ilha – Aldous Huxley.

O Lobo da Estepe – Hermann Hesse.

Água Viva – Clarice Lispector.



VÍDEOS PARA APROFUNDAR OS TEMAS DE QUE TRATA ESTE LIVRO

*** Clique nos títulos para assistir aos vídeos.**

[Evolução](#)

[Nascimento da mente humana](#)

[O Cérebro](#)

[Como a postura influencia o cérebro](#)

[Consciência negra – Canal Caçador de Histórias](#)

[Os problemas do uso do celular, segundo a Neurociência](#)

[Quais as consequências da crença do livre arbítrio?](#)

[Um projeto de EDUCAÇÃO maravilhoso, pioneiro no Planeta](#)

[Pensando a Relatividade](#)

[Canal da Imanência - Márcio Costa – Espinosa partes 1 e 2](#)

[Matriarcado e Fratriarcado – Bernardo de Gregório](#)

[Canal Amauri Ferreira - Henry Bergson – A Indeterminação do Ser Vivo e outros](#)

[Os intestinos, nosso segundo cérebro](#)

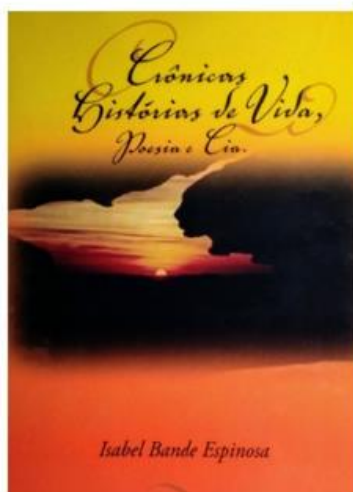
[Neurociência e educação](#)

[O cérebro e a felicidade](#)

[Neurociência e a consolidação da aprendizagem](#)



Livros publicados por Isabel Bande Espinosa



**Isabel Bande Espinosa©
Reservados todos os direitos.
2025 – Editora Pepe Arte Viva Ltda.
São Thomé das Letras/MG – Brasil.**

[Entrevista com Isabel Bande Espinosa](#)

[A jornada literária e ecológica de Isabel Bande Espinosa](#)



Ser Mãe

*É recolher o material
Das estruturas do sofrimento secular
E construir com ele
Estruturas de Cor e Luz.*