

JU SZU SUN

孫如斯

DESBRAVANDO

o VAZIO

da ALMA

A esquizofrenia na reconciliação  
do sistema familiar



**DESBRAVANDO**

**o VAZIO**

**da ALMA**

**A esquizofrenia na reconciliação  
do sistema familiar**





**JU SZU SUN**

孫如斯

**DESBRAVANDO**

**o VAZIO**

**da ALMA**

**A esquizofrenia na reconciliação  
do sistema familiar**

gramma

© Ju Szu Sun

**Gramma Editora**

**Conselho Editorial:** Bethania Assy, Francisco Carlos Teixeira da Silva, Geraldo Tadeu Monteiro, Gisele Cittadino, Gláucio Marafon, Ivair Reinaldim, João César de Castro Rocha, Lúcia Helena Salgado e Silva, Maria Cláudia Maia, Maria Isabel Mendes de Almeida, Mirian Goldenberg e Silene de Moraes Freire.

**Supervisão Editorial:** Gisele Moreira

**Coordenação Editorial:** Mariana Teixeira

**Revisão de Arquivos:** Marta Gomes

**Capa:** Regina Paula Tiezzi

**Diagramação:** Regina Paula Tiezzi

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

**Fabio Osmar de Oliveira Maciel — CRB-7 6284**

S957d

Sun, Ju Szu

Desbravando o vazio da alma: a esquizofrenia na reconciliação do sistema familiar [recurso eletrônico] / Ju Szu Sun. – Rio de Janeiro : Gramma, 2019.

6,61 MB. ; PDF.

Inclui bibliografia.

ISBN 978-85-5968-695-1

1. Esquizofrenia. 2. Esquizofrenia — Tratamento. 3. Esquizofrenia — Relações com a família. I. Título

745-084-19

CDD : 616.898

**Gramma Editora**

Rua da Quitanda, nº 67, sala 301

CEP.: 20.011-030 — Rio de Janeiro (RJ)

**Tel./Fax:** (21) 2224-1469

**E-mail:** contato@gramma.com.br — **Site:** www.gramma.com.br

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação de direitos autorais. (Lei nº 9.610/1998)



*(Fig. 1) Jardim da casa dos avós dos meus filhos, pais de meu ex-marido, em Passo Fundo (RS), 1984. Um lugar gostoso, com hortênsias e um lindo parreiral de uva. Tudo muito bem cuidado. Quando revi essa foto, veio à lembrança minha caminhada com as minhas duas filhas, Michele e Bianca., trilhando um caminho em direção à vida, rodeado de flores, de aromas que se misturam como se fosse uma magia. Uma trilha interminável...*



*(Fig. 2) Meus três filhos, Michele, Bianca e Murilo, esparramados no jardim da mesma casa.*



Este livro apresenta uma história verídica, vivenciada por uma família inserida no sistema social brasileiro. É autobiográfico.

Por motivos evidentes os nomes de alguns integrantes da narrativa foram alterados e os de outros não foram citados para preservar o sigilo.



## Dedicatória



*(Fig. 3) Gratidão a meus pais que me deram a existência. E com ela a oportunidade de estar aqui, oferecendo-me condições de percorrer minha trajetória e a possibilidade de escrever este livro.*

Sei que a busca é infinita, mas dessa maneira me vejo na vida: com o prazer de viver e a alegria de estar no mundo. Sou a extensão de meus pais, mesmo que estejamos hoje em mundos diferentes.

Em sua honra, sigo pela vida para ir além, a concretizar projetos, mas em busca de algo que emane, em expansão, o amor e a verdade sobre o nosso sistema.

Faço uma reverência a meus antepassados, pois trago comigo o que deles herdei. O sangue do seu sangue (de pais e de antepassados) que corre nas

veias que estão impressas em meu corpo, que estão intimamente ligadas ao meu jeito de ser.

Este corpo carrega minha história de vida. Conforme os traumas que se apresentaram, vieram as couraças; fui vestindo capas para sobreviver, criando resistências.

Despir as capas, ao escrever, é como curar as feridas da alma.

## *Agradecimentos*

A uma Força Maior, por um grande movimento de alma, presente em minha trajetória, ainda que em meio à imensa escuridão, mas que foi de extrema importância para a recomposição do meu sistema pessoal e familiar.

Ao meu primeiro marido. Como fruto do nosso amor, nasceram nossos queridos filhos.

A todos os meus filhos, mesmo àqueles que não estão mais em meu convívio, mas que fazem parte do meu sistema familiar. Eu os carrego no coração.

À Vera Henriques, pelas valiosas orientações, pois sem elas não seria possível concretizar a dádiva de escrever este livro.

À Dra. Antonia Regina Furegato, por acreditar em mim, estimulando a produção deste relato, bem como por suas preciosas correções.

À vereadora Gláucia Berenice, pela oportunidade de apresentar os meus trabalhos em comemoração ao dia da Luta Antimanicomial.

Ao Dr. Fernando de Freitas, que foi meu terapeuta, por acompanhar minha trajetória de vida.

Ao Dr. Renato de Freitas, terapeuta dos meus filhos, por acompanhá-los com dedicação.

Ao Dr. Fernando Henrique Pinto Jr., por nos harmonizar por meio da homeopatia.

A todos os profissionais de saúde que nos ajudaram a trilhar caminhos mais saudáveis.

Aos professores da graduação de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá e aos de Pós-Graduação em Saúde Mental da Universidade de Ribeirão Preto — UNAERP, pelo enriquecimento dos meus conhecimentos teóricos e científicos.

Ao Instituto Lumen, por oportunizar o contato com a abordagem da Psicoterapia Corporal, que muito me ajudou nessa caminhada.

Ao *trainner* internacional Jean Marc, por me proporcionar inesquecíveis vivências nos *workshops*.

À psicóloga Eneida Fernandes Novaes, por sua paciência e tolerância, cuidado e contorno oferecido nas aulas de grupo de movimento.

À Associação de Apoio ao Psicótico (AAPSI), por permitir compartilhar os meus conhecimentos com pessoas acometidas de adoecimento mental e poder aprender com elas.

À Dra. Rosângela Russo, gerente do Centro de Atenção Psicossocial II (CAPS), por dar a oportunidade de vivenciar o trabalho corporal com as pessoas que sofrem psiquicamente.

Ao IBRACS — Instituto Brasileiro de Consciência Sistêmica, por oportunizar conhecimentos e aprendizagem.

À professora Marina Ferreira, que me acompanhou durante a produção deste livro.

# Sumário

<b>Prefácio</b> .....	17
<b>Apresentação</b> .....	23
<b>Capítulo 1 » Quem Sou Eu?</b> .....	25
1.1. Ruptura.....	26
1.2. Morte.....	34
1.2.1. Na escola .....	35
1.2.2. Na família.....	40
1.3. O desabrochar do feminino .....	44
1.4. Sobrevivência .....	49
<b>Capítulo 2 » Onde Fui Parar?</b> .....	63
2.1. O desenlace e o prelúdio.....	64
2.2. Emboscadas amorosas em meio às dificuldades cotidianas .....	73
<b>Capítulo 3 » Por Onde Vou?</b> .....	85
3.1. Luz para um sistema em colapso.....	86
3.1.1. O imprevisto de uma doença.....	87

3.1.2. Como e o que fazer para continuar .....	95
3.2. A esquizofrenia na reconciliação do sistema familiar .....	100
3.2.1. Bianca: vulnerabilidade x transformação..	102
3.2.2. Murilo: vulnerabilidade x transformação	108
3.2.3. Observações sobre o uso de medicamentos...	114
3.2.4. A busca por caminhos .....	115
3.2.5. Construindo com os familiares .....	118
3.2.6. Breve história da AAPSI (Associação de Apoio ao Psicótico).....	119
3.3. Michele: retomando seu lugar no sistema .....	122
3.4. O sistema familiar em expansão .....	127
3.4.1. Bianca em reencontro com a vida.....	127
3.4.2. Murilo em reencontro com a vida .....	131
3.4.3. Prosseguindo em meu aprendizado... .....	133
3.4.4. Iniciando o trabalho voluntário .....	137
3.4.5. Rumo às conquistas .....	139
3.4.6. Retorno às origens .....	142
3.4.7. Rumo à Psicologia .....	146
<b>Capítulo 4 » Despertar para a Felicidade.....</b>	<b>157</b>
4.1. Sintonia e conexão com a alma .....	158
4.1.1. Formação em Consciência Sistêmica e Abordagem Bioenergética.....	158
4.1.2. Como o corpo do psicótico se mostra ao mundo.....	166
4.1.3. Sistêmica Familiar .....	168

<b>Capítulo 5 » Autorrealização</b> .....	177
5.1. Minha trajetória como profissional da saúde.....	178
5.1.1. atendimentos em clínica.....	179
5.1.2. Coordenação de grupo.....	179
5.1.3. Intervenção Corporal Bioenergética.....	181
5.1.4. Experiência como coordenadora do grupo movimento .....	187
5.1.5. Palestras, ações e aperfeiçoamento no campo profissional e pessoal.....	190
 <b>Capítulo 6 » A Alma em Conexão com o Sistema Familiar</b> .....	197
6.1. Movimentos na Sistêmica Familiar .....	198
6.2. A reconciliação do sistema familiar.....	200
6.2.1. Atitudes necessárias.....	201
6.3. Possibilidades e desafios.....	205
 <b>Capítulo 7 » “Ser-no-Mundo” (Atuação nas Políticas públicas)</b> .....	209
7.1. A necessária participação cidadã.....	210
7.1.1. Ingresso em eventos de discussões e de debates .....	212
7.2. Observações ao longo da participação em eventos .....	216
7.2.1. Outras participações.....	219
7.3. Síntese com avaliação de nossas políticas públicas .....	220
 <b>Apêndice</b> .....	223
Bianca, Murilo e Michele: com a palavra.....	223

Um momento de lazer .....	227
Uma viagem à praia com os meus filhos .....	228
À minha Constelação Familiar .....	233
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	<b>235</b>

## Prefácio

*Não quero ter a terrível limitação de quem vive apenas do que é passível de fazer sentido. Eu não: quero é uma verdade inventada.*  
(Clarice Lispector, *Água Viva*)

Este livro é a expressão corajosa de uma filha, esposa, mulher e mãe que, ao se expor, registra seu crescer e amadurecer. É a narrativa autobiográfica de Sun Ju Szu.

Por definição, *biografia* é a história de uma vida contada ou não por essa determinada pessoa. A palavra biografia tem origem etimológica nos termos gregos BIOS = VIDA e GRAPHEIN = ESCREVER, portanto, biografia é a grafia (escrita) da vida.

Desde a época grega, temos registros de biografias escritas e, cada vez mais, o ser humano está demonstrando interesse por livros e filmes das histórias da vida real.

Nessa época em que vivemos, o ser humano vem se tornando um ser em si, com opiniões próprias, independentemente de seu povo, família, grupo, enfim, da coletividade.

Estamos na época da individualidade, daquilo que é peculiar a cada SER.

Na biografia, podemos encontrar a expressão do que é individual, a essência, o fio condutor da experiência daquele indivíduo na terra. Encontramos o trabalho do EU, de natureza espiritual, nos processos da vida. Nesse sentido, termos uma biografia em mãos é estarmos diante da materialidade do Divino. “Tire as sandálias dos teus pés porque a terra em que estás é uma terra sagrada” (ÊXODO 3:5).

Nessa época, na qual a sociedade pede o imediatismo, o consumismo, e preza pela autonomia, os ideais estão ligados a um individualismo.

Consumidor não é, nesse caso, um adjetivo do homem contemporâneo e, sim, uma definição. Tudo é volátil, descartável... Os objetos, as pessoas, os valores... O novo objeto vem substituir o anterior não porque já cumpriu uma função e, ou experiência subjetiva, mas a pressão do “novo” vem desalojá-lo. Tudo se espera do objeto e nada do sujeito (satisfação, felicidade, prestígio, valor...).

As relações afetivas obedecem a essa lógica e hoje FICA-SE, e então ficamos “submetidos à ditadura do presente”.

Diante de uma idealização de independência, de autonomia e de uma suposta autossuficiência, os vínculos e o sentido maior da vida, que poderiam nos sustentar, pulverizam-se.

O resultado dessa configuração é um EU isolado, dissociado do seu verdadeiro propósito, fragmentado, sem sustentação afetiva, sem sentido e significado.

Contar sua história é uma resposta precisa que vai ao encontro do sofrimento da atualidade.

Podemos testemunhar neste relato de Sun Ju Szu que, ao narrar sua história de forma sequencial dos eventos e das experiências de sua vida, torna-se possível recuperar sua memória, ser a protagonista de sua história.

Lendo o texto, seremos convocados como interlocutores; pois, sem o OUTRO, não há contorno que nos dê forma.

O relato nos conduz à experiência especular, me vejo no “olhar” da narradora. Um encontro com a luz e a sombra.

Sun Ju Szu certamente honra a sua humanidade, despe-se e revela sua força e sua fragilidade, a loucura e a sanidade. Passa por sua criança, sua ancestralidade. Toda dualidade refletida na narrativa passa por um assumir o ódio e o amor, a mentira e a verdade, a sombra e a luz, a dor e a felicidade, o inferno e a santidade.

Este livro é um resgate profundo da própria característica de SER HUMANO, em busca de sua integralidade, verdade e liberdade.

Sun Ju Szu transcende a busca do sentido utilitário da experiência vivida, pois seria a prisão e a limitação.

Sair do enredo da lógica cartesiana, uma lógica instrumentalista que destrói em nós aquilo que poderíamos ser, caso nos permitamos ser verdadeiramente livres. Isso nos possibilita ousar a ser quem somos, a encontrar soluções inusitadas, a criar, a parir alternativas. Transcender a realidade ordinária da vida e alcançar o extraordinário é para poucos

que têm a coragem de assumir “A Dor e a Delícia de Ser o que É” (Caetano Veloso).

Acompanhar esse processo foi uma honra e um grande aprendizado. GRATIDÃO.

***Vera Lúcia C. S. Henriques***

*Assistente Social*

*Terapeuta Morfoanalítica*

*Consteladora Familiar Sistêmica*

*Aconselhadora Biográfica*

*A viagem não acaba nunca. [...] O fim duma viagem é apenas o começo doutra. É preciso ver o que não foi visto, ver outra vez o que se viu já, ver na Primavera o que se vira no Verão, ver de dia o que se viu de noite, com sol onde primeiramente a chuva caía, ver a seara verde, o fruto maduro, a pedra que mudou de lugar, a sombra que aqui não estava. É preciso voltar aos passos que foram dados, para os repetir, e para traçar caminhos novos ao lado deles. É preciso recomeçar a viagem. Sempre. O viajante volta já.*  
(José Saramago, *Viagem a Portugal*)



## *Apresentação*

Este livro surgiu de um desejo imenso de poder compartilhar minha história de vida com vocês, leitores.

Foi o adoecimento dos meus dois filhos, adolescentes, diagnosticados como esquizofrênicos que, drasticamente, mudou meu percurso de vida e o dos meus filhos.

Um caminho, muitas vezes, árduo e doloroso, mas com uma intensidade de vivências singulares que vem trazendo uma riqueza imensurável em nossa dimensão existencial.

Olhar cada obstáculo, cada dificuldade, atribuindo novos significados a eles, funcionaram como sinais de alerta!

Não daria para continuar da mesma maneira... Mudanças se faziam necessárias.

Isso acarretou transformações em minha pessoa como SER, ampliou a minha consciência, abriu horizontes para novas possibilidades de VIVER.

É maravilhoso poder existir e ter habitat neste mundo, podendo re-construir, re-formar, re-conectar-se em direção à vida.

É como se fosse uma missão a cumprir neste mundo. Este mundo que me apresentou o adoeci-

mento dos meus dois filhos. A doença na família veio para nos transformar para uma vida mais saudável. Com isso, a minha busca foi incessante, as minhas inquietações eram muitas. Peregrinei, para achar caminhos, labutei, me tornei profissional da saúde mental, removi montanhas para poder modificar e cumprir a minha responsabilidade como mãe, e também como cidadã, durante a minha estada aqui na terra.

Dessa forma, fui ao encontro de minhas potencialidades, desvelando minha criatividade e caminhando em direção à sabedoria.

Nesse encontro, eu me despojei de questões morais para que a minha história se tornasse mais autêntica e verdadeira.

Que minha história e minhas experiências possam ser úteis a outras pessoas. E que possam ajudar e confortar, estimulando-as a redescobrirem o seu potencial, podendo encontrar novas esperanças.

Acredito que tudo seja possível, exceto com relação à morte, que interrompe o caminhar da vida.

# Capítulo 1



## QUEM SOU EU?

*Não há agonia maior do que  
carregar dentro de si  
uma história não contada.*

(Maya Angelou)

Eu sou o que sou.

Cresci e me desenvolvi da forma com que me fizeram

Mas, aos poucos, fui desabrochando e passei a olhar para a vida

De uma maneira livre, espantada, admirada

Desfrutando possibilidades que a vida pode apresentar ao nosso íntimo.

O coração é nosso centro,

Onde habita a pureza, a verdade

Para isso é preciso lapidar esse diamante

Para que ele fique cristalino,  
Com luz, brilho  
E poder olhar com amor e afeto,  
Deixando de lado as amarras  
Para poder brilhar e dizer ao mundo  
Que eu existo que eu penso que eu sinto!

### 1.1. Ruptura



(Fig. 4) Pátio de minha casa em Taipé, Taiwan, China.

Denomino “ruptura” a fase que corresponde ao período do meu nascimento ou da minha concepção até os sete anos de idade (1951 a 1958), por ter havido uma grande divisão em minha vida.

Meu nome é Sun Ju Szu. O sobrenome, na China, vem na frente do nome, o meu sobrenome

é Sun e o meu nome é Ju Szu, que significa quatro. Na realidade, sou a quarta filha, segundo a minha irmã. Minha mãe teve um aborto. Tenho um irmão e uma irmã mais velhos e uma irmã e um irmão mais novos que eu.

Nasci em 29 de junho de 1951, na cidade de Taipé, em Taiwan. No horóscopo chinês sou Coelho, que tem como característica gostar da coletividade e de estar próximo dos seus familiares e amigos. O horóscopo chinês é regido pelo movimento lunar, quando a cada Ano Novo é celebrado um determinado signo, que são 12: rato, boi, tigre, coelho, dragão, serpente, cavalo, cabra, macaco, galo, cão e porco.

A menina da foto acima sou eu. A única lembrança de criança que trago comigo da China. Estou em cima de uma pedra para ficar mais alta e mais visível, talvez para ser vista. Acredito que deve ser o pátio da minha casa, com uma cerca de bambus e rodeada de arvoredos. Parece um lugar gostoso, que traz paz de espírito e lembranças inconscientes que se apagaram na memória, mas que estão vivas nas sensações. Curiosamente, trazem sensações olfativas, de conexão com a minha alma, uma energia vibratória que flui, que paira no ar... Uma sensação de enraizamento, de lar, de estar pertencente a esse pequeno universo...

Vou iniciar minha história de vida mergulhando nas profundezas da minha consciência. Buscando lembranças que foram vivenciadas em minha infância e que, com certeza, foram de suma importância para a formação da estrutura da minha personalidade e do meu adulto.

Posso dizer que as lembranças dos anos que perfizeram o tempo de meu nascimento até a idade de seis anos perderam-se definitivamente em minha memória, não restando qualquer resquício, qualquer indício. Foi o período em que morei na China. As lembranças ficaram no meu inconsciente, algo que não consigo acessar, mas que surgem quando revivo as situações traumáticas.

Começo minha narrativa considerando a idade de zero a sete anos. Trago aqui a memória da minha mãe e dos meus irmãos, imagens de quando morávamos na China.

Quero ressaltar que meu avô paterno era jornalista muito conhecido em nosso país. Ele era diretor do jornal Xangai. Nasceu em 1900 e faleceu em 1972. Ele escreveu três livros. Meu pai era filho único, pois a sua mãe falecera quando ele era bebê.

Em 1997, meu filho Murilo, com 17 anos de idade, escreveu um livro intitulado “Reminiscências de um Adolescente”. Talvez ele tenha herdado do seu bisavô essa habilidade. Faço referência, neste meu livro, a alguns trechos do livro do Murilo, interpretações dele, frente às situações que a vida lhe apresentou.

A foto a seguir é do meu avô jornalista, um pequeno recorte de um dicionário onde constam os personagens mais importantes da China.



(Fig. 4) Foto do meu avô jornalista.

Meus pais moravam em Xangai. Meu pai trabalhava na força aérea, que era comandada por Chiang Kai Shek. Em maio de 1947, Mao Tsé Tung tomou Xangai. Com a vitória de Mao, em 1949, Chiang Kai Shek fugiu para a Ilha Formosa, também conhecida como Taiwan, onde fundou a China Nacionalista e foi eleito presidente do país.



(Fig. 6) Sun Yen Che, meu pai, em Xangai, China.

Meu irmão mais velho nasceu em 1948. Quando ele completou dois anos de idade, os meus pais se

mudaram para a Ilha Formosa. Logo em seguida, nasceu a minha irmã mais velha, depois eu, em seguida, a minha outra irmã e o meu irmão mais novo.

A família de minha tia, irmã de minha mãe, também foi para Taipé. Foram morar em nossa casa. Ela tinha quatro filhos. Nesse período, a casa ficou lotada e o meu pai, quando voltava, não encontrava lugar para ele. Essa situação facilitou para que ele arrumasse uma amante.

Em 1957, minha família resolveu vir para o Brasil trabalhar na agricultura junto com o meu tio avô, em Passo Fundo, Rio Grande do Sul. Penso que deve ter sido por várias razões, uma delas com o objetivo do meu pai separar-se da amante e também viver uma aventura em outro país, iniciar uma nova vida.

Eles foram pioneiros no plantio de trigo e de soja na região. Primeiramente, meu pai veio sozinho, para trabalhar na Granja Brilhante, de Liu Yen Sun que ficava em Ronda Alta (RS). Depois viemos nós: minha mãe, eu e os meus irmãos. Estávamos com 9, 7, 6, 5, 4 anos.

Com seis anos de idade, no dia 14 de dezembro 1957, ingressei no Brasil por meio da embarcação "TJISADANE", pelo porto de Santos, em São Paulo, com a minha mãe e com os meus irmãos.

Desde muito pequena, eu sentia muito enjoo e ânsia de vomitar quando andava de carro ou quando o veículo balançava muito, não podia me movimentar. Tinha de ficar parada, sentada, olhando para frente. Qualquer movimento provocava náusea e mal-estar. Isso me acompanhou até a idade adulta.

Hoje entendo que essas náuseas são sintomas que se relacionam ao meu emocional. Era a forma de colocar para fora as coisas mal digeridas. Talvez a minha criança fosse reprimida, eu não podia me expressar, deveria ficar calada e quieta. Eu não era ouvida, não tinha voz ou não era vista.

Esses sintomas foram a maneira de poder expulsar aquilo que não digerira. Tenho, hoje, a compreensão de que não preciso mais ficar nesse lugar de criança. Que posso me expressar de outra forma, mais saudável, comunicando-me com o outro, sem medo e sem receio de que a outra pessoa não goste.

A vinda para o Brasil foi de navio. Era um transatlântico. A viagem durou mais ou menos um mês. Tenho a lembrança de que todos os dias tínhamos de colocar o colete salva-vidas nas costas.

Primeiramente, quando saímos da China, fizemos uma parada de 10 dias em Hong Kong e ficamos na casa do tio Clóvis. Creio que, para uma mãe com cinco filhos para cuidar, não deve ter sido fácil. Num desses dias em Hong Kong, fomos fazer um passeio, mas o meu irmão mais velho se perdeu. Fomos achá-lo na delegacia. Ufa! Foi um susto para a mãe!

O balançar do navio... Dia e noite... Eu tinha a sensação de um frio nas vísceras que provocava enjoo e mal-estar. Dia após dia, via somente o mar com as ondulações, às vezes, agitado, às vezes, calmo. Parecia tão longínquo o avistar da terra, parecia que a água do mar era infinita.

Esses foram os meus sentimentos, as lembranças da viagem interminável para o Brasil que deixaram impressões dolorosas em meu íntimo.

Deixar meu país de origem para vir ao Brasil instaurou um grande marco, um divisor de águas em minha vida, separada pelos oceanos Índico e Atlântico, imensos e gigantescos, dois países completamente diferentes.

Esse divisor não pode ser visto superficialmente, mas, sim, em suas profundezas, pois traz uma carga emocional vivenciada, marcada pelas situações traumáticas de perdas e de luta pela sobrevivência.

Passo Fundo era uma cidade pequena, pouco desenvolvida. Em 1957, havia ali somente algumas famílias chinesas. Ela foi denominada “capital do planalto médio”, por estar localizada na região central do Rio Grande do Sul.

Quando chegamos a Passo Fundo, meu pai nos batizou com nomes brasileiros. Ele seguiu a ordem alfabética, conforme a idade. Como somos cinco, iniciou com Alberto, Betina, Cristina, Diana e Edson. Eu sou a terceira, meu nome brasileiro ficou Cristina. No Sul, o pessoal me chama até hoje de Cristina.

Como estava em idade escolar, iniciei meus estudos. Senti-me completamente perdida. Tive a impressão de que me jogaram numa sala de aula. Não sabia falar a língua portuguesa, não sabia me comunicar... Isso foi uma tortura, não poder me comunicar. Devido a isso, fechei-me completamente. Muitas vezes, as pessoas manifestavam preconceito, mexiam com a gente (eu e meus irmãos também), por ser de raça amarela, de ter olhos puxados.

Lembro-me de quando eu caminhava pela rua, as pessoas olhavam para mim e puxavam os olhos. Eu tinha, na época, a sensação de que fosse uma

pessoa de outro mundo. Essa experiência foi marcante, tornei-me uma pessoa introspectiva e fechada ao mundo externo.

Na escola, quando a professora explicava a matéria, eu não entendia, e não levantava o dedo para perguntar, pois morria de vergonha de que os outros rissem de mim. Eu achava que iam zombar, que não fazia sentido o que eu ia perguntar.

Eu me esforçava para entender, sempre sozinha em casa. Estudava para entender e decorava. Isso aconteceu até pouco tempo atrás.

Permaneci por muito tempo completamente “muda”, só ouvia. Por isso, desenvolvi a ecolalia. Eu falava o que o outro falava, repetia mecanicamente. Não tinha meu desejo, era sempre o desejo do outro e era o outro que estava sempre certo. A ecolalia me perseguiu por anos, até recentemente, foi a forma que encontrei para sobreviver, uma resistência muito forte que teve de ser tirada a duras penas, para eu poder ser eu mesma, ter um encontro comigo mesma. O desenho abaixo sintetiza o que estou querendo dizer.



(Fig. 7) Ele retrata como minha vida era sombria; havia uma escuridão ao redor que ocultava o meu Ser; não tinha forma definida, um corpo como se fosse “nada”; era crua, impactada, sem desejos, sem sonhos, sem esperanças, não configurava um EU.

Eu era o Outro.

No entanto, no fundo, existia uma Luz. E para que sua luminosidade se espalhasse, foram muitos os obstáculos que a vida me apresentou. Gratidão à Força que me ajudou, pois eu era tão crua e pude me transformar.

## 1.2. *Morte*

Dos meus sete aos quatorze anos (1958 a 1965), ocorreram várias mortes em meu ser e cada uma possibilitou um novo começo.

O que é a morte? O sentido da morte para mim possui várias conotações: morte física de um ente querido, morte de padrões, de cultura, morte vivida em situações traumáticas, incluo aí o fato de imigrar para outro país, por exemplo.

Situações significativas do passado, mas que ficaram para trás e, muitas vezes, deixaram cicatrizes, dor, feridas ou, até mesmo, situações de momentos felizes, mas que impreterivelmente acabaram, encerram um ciclo e notoriamente se inicia um novo começo. Todas e cada uma das situações que aconteceram foram perfeitas em minha vida e tiveram momento certo para iniciar porque havia uma condição pronta e quando acabaram foi para a minha evolução, não serviam mais, eu precisava recomeçar, modificar e transformar. A vida é sábia!

Por isso olho para o passado com gratidão e o reverencio, pois a força, a carga do passado que me move para o presente e para o futuro é algo que me enriquece.

E nossa postura após a morte? Nós deixamos para trás o passado e vivemos o presente como a vida se lhe apresenta? Atravessamos desafios, obstáculos, mesmo que doam profundamente? E quando se é ainda uma criança? Uma menina que se sentia frágil, insegura, sozinha, desconectada do mundo, mas que não podia fazer nada?

### 1.2.1. Na escola

A primeira morte foi na escola. O primeiro impacto em minha vida: como me comunicar com uma língua completamente diferente? Os traços diferentes, raça amarela, olhos puxados, com as pessoas zombando? Hoje, realmente, não sei como dei conta. Eu decorava a matéria, isso deve ter me prejudicado em meu desenvolvimento intelectual... No dia a dia era como se eu não existisse... É como se eu fosse um nada... Como se uma luz se apagasse em mim.

Senti que a linguagem foi um fator marcante em minha vida, talvez sofresse *bulling* também. Uma parte de mim morreu. A minha criança se sentia ferida, perdida, desamparada, com medo. Com a autoestima baixa, perdi minha espontaneidade, tinha vergonha. Emudeci, paralisei, me fechei dentro de mim. O impacto da falta de comunicação foi muito forte. Fiquei alheia ao mundo. Isso foi marcante no desenvolvimento da minha personalidade para a idade adulta.

Eu era apenas uma criança que queria ser vista, acolhida, ouvida, queria alguém que estendesse o braço para me dar continência e me dizer: eu vejo

você, pode deixar que eu cuide de você. Seriam palavras curadoras. Mas, hoje, como adulta, eu falo para a minha criança e cuide dela.

Essa experiência traumática me acompanhou por muito tempo. Essas dificuldades ficaram impressas em mim como se estivessem enraizadas e impregnadas dentro de mim, pareciam endurecidas. Para arrancá-las foi um processo de anos de busca para poder me contatar comigo mesma.

Lembro-me de fatos marcantes ao longo da minha vida. Muitas vezes, quando eu saía com minhas amigas, eu ficava mais escutando o que elas falavam, muitas vezes sentia que a minha presença não era importante. Eu me desconectava e fugia para outro mundo. Eu me desligava. Eu me sentia excluída...

Aos poucos, ainda criança, fui me adaptando a esse novo modo de viver. Morávamos num apartamento na Rua Paissandu. Meu pai ia todos os dias para a Granja Brilhante e voltava tarde da noite. Ele trabalhava muito. Como meu pai e meu tio avô plantavam soja e trigo, a nossa alimentação era baseada nisso.

Fui criada comendo soja em grãos, em fava, apresentada à mesa de todos os jeitos. Minha mãe fazia "tofu" (queijo de soja) e com o bagaço da soja fazia bolo, farofa. Tudo era uma delícia! Vejo que a minha alimentação de infância era bem diferente da dos tempos atuais. Comia muito moela, fígado de vaca e de galinha. Os pés de galinha também eram cozidos na panela de pressão com molho *shoyu*, cebola, alho e bastante gengibre; antes de cozinhar, minha mãe cortava as unhas dos pés da galinha!

Depois de cozidos, tornavam-se uma substância gelatinosa, um molho grosso, pois os pés possuem muita cartilagem.

O arroz chinês é feito sem sal e sem óleo para acompanhar a refeição. Outro prato que os brasileiros não comem é a bucha de tomar banho. Os chineses comem a bucha quando está verde; também é gostoso.

Além disso, comíamos muita verdura cozida, como acelga, mostarda, repolho, espinafre japonês etc. Não tínhamos o costume de comer verdura crua, era mais cozida. O pastel chinês, que se chama guioza, eu aprendi a fazer com minha mãe, desde criança, e faço até hoje. Quando fazia, comia muito, é um dos pratos de que sempre gostei. Ele pode ser cozido na água, frito na panela antiaderente ou em banho-maria. Guioza é recheado com carne moída temperada com sal, gengibre, cebola, alho, molho *shoyu*, também misturada com acelga bem picada. Incluía também *shitake*, o cogumelo seco e, às vezes, camarão seco. Hum! Ficava uma delícia! O pão chinês é feito em banho-maria. Fica um pão fofo, bem branco e muito leve.

Minha mãe comprava frutas no caminhão, quando passava nas ruas quinzenal ou semanalmente. Era de cento ou meio cento, laranja, lima da pérsia e bergamota. Nós, eu e meus irmãos, nos sentávamos e comíamos de baciada. Muito bom!

Eu sempre ajudava a cozinhar e ajudava na produção dos alimentos e, com isso, desenvolvi habilidades na cozinha. Habilidades adquiridas que ficaram impressas e que carrego comigo até hoje.

Nesse período, meus irmãos e eu fizemos amizade com a vizinhança, brincávamos na rua, fazíamos festa junina ao ar livre, roubávamos os pneus para fazer fogueira, brincávamos de esconde-esconde, pula-pula e outras brincadeiras.

Lembro também que minha mãe falava que eu era uma criança quieta e boazinha e, muitas vezes, me chamava de “burra”. E eu achava ótimo quando ela falava que eu era uma “criança boazinha”. Eu ficava feliz, pois significava que eu estava agradando-a. Então, a minha referência passou a ser: “boazinha” é uma forma de agradecer as pessoas.

Havia poucos chineses em Passo Fundo naquela época. Os meus padrinhos e da minha irmã Diana, Vivian e John Tong, moravam em frente ao nosso prédio. O meu sentimento era de inferioridade, ou seja, o outro era sempre melhor e o outro era visto.

As fotos a seguir são da casa da minha madrinha Vivian, comemorando o aniversário de suas filhas.



(Fig. 8) A irmandade em ordem de idade e alfabética: Alberto, Betina, Cristina (eu), Diana e Edson.



(Fig. 9) Aniversário da filha de minha madrinha Vivian Tong, em Passo Fundo, RS.

Nas fotos seguintes, estamos no Turis Hotel, em Passo Fundo. Muitas vezes, nós nos reuníamos com a família para confraternizar com amigos e outros parentes. Na segunda foto, minha família: pai, mãe e irmãos.



(Fig. 10) Turis Hotel confraternização com a família.



(Fig. 11) Foto da família.

Dessa forma, enfrentei o choque da primeira morte, dando início a um novo começo como se fosse o despertar para a vida, momento de ser aquela criança que pode brincar com os amigos e com os irmãos, que pode sorrir, visitar parentes e aprender a cozinhar com a mãe. Vivenciei momentos prazerosos com a minha mãe na cozinha. Aprendi muito. Cozinhar é terapêutico, como uma viagem: juntar os ingredientes, amassá-los, espichar a massa, dando-lhe contorno, tornar o formato quadrado para depois rechear e fechar na forma de pastel ou guioza. E depois comer e se deliciar, é muito prazeroso!

### **1.2.2. Na família**

A segunda morte foi a perda do meu pai, aos meus 11 anos de idade. Foi marcante essa tragédia

para toda nossa família. Isso realmente modificou o percurso da minha vida e o percurso da vida de todos. Meu pai veio a falecer em 13 de fevereiro de 1963, com câncer de pulmão. Ele era fumante. A doença o perseguiu durante seis meses de sofrimento.

Lembro-me de que ele morreu no leito do hospital. Estava muito magro, pele e osso. A doença o consumiu, levando-o embora dessa existência. Ele era um homem bom. Tinha apenas 42 anos de idade.

Como podia ir embora uma pessoa boa e tão jovem? Eu questionava isso. Não conseguia entender e expressar os meus sentimentos quando o meu pai faleceu. Eu tinha grande dificuldade de entrar em contato comigo, ficava paralisada ou congelada!

Na cultura chinesa, quando a pessoa morre, os chineses oferecem comida durante o velório, principalmente a comida de que a pessoa mais gostava. Uma oferenda. Minha mãe sempre colocava comida e chá na frente do retrato do meu pai. Era uma forma de entrar em contato com ele e honrá-lo.

O pai era o porto seguro da família. Ele nos sustentava, buscava o alimento que nos nutria. Minha mãe ficou desesperada e perdida. Lembro-me de como ela ia à sacada do apartamento para gritar sua dor. Gritava... Gritava... Por muito tempo...

Não deve ter sido fácil para a minha mãe. Um país totalmente estranho, sobretudo culturalmente, e uma linguagem completamente diferente. E agora sozinha, com cinco filhos menores para criar e educar. Imagino como ela deve ter sofrido.

Isso influenciou drasticamente nosso sistema familiar, tanto psicológica como financeiramente,

afetando o trajeto de nossa família. A falta da função paterna deixou uma lacuna, um vazio em minha vida, imprimindo marcas em meu corpo. Principalmente porque eu sinto que a função paterna nos leva a conhecer o mundo lá fora, trazendo a autonomia e o nosso adulto.

Por isso, fiquei muito tempo infantil em minha vida, com medos, com impotência, com dificuldade de acreditar em mim...

Todos nós (eu e meus irmãos) estudávamos no colégio particular Notre Dame, coordenado por freiras. Logo que meu pai faleceu, todos nós fomos para o CENAV, colégio público estadual.



(Fig. 12) Colégio Estadual Nicolau de Araújo Vergueiro, Passo Fundo, RS.

Sem meu pai, minha mãe começou a vender roupas nas casas; na época, essa atividade denominava-se sacoleira. Ela ia a São Paulo comprar roupas para revender e prover nosso sustento. Batia de casa em casa, de porta em porta, caminhando pelas ruas. Essa imagem da minha mãe, lutando

pela sobrevivência, marcou minha história de vida. Foram impressões de que na vida era tudo pesado, um fardo. Sem ter consciência, carreguei esses sentimentos, isso ao longo de anos e anos, repetindo as mesmas situações como se fosse uma herança transgeracional.

Quando analisamos a nossa vida, os caminhos que percorremos, muitas vezes, notamos que eles são meras repetições de gerações passadas. Ter consciência de que eu não precisava mais desse fardo, com o qual eu me identificava com minha mãe, fez com que eu o devolvesse para ela. Caminho para uma vida mais leve, saindo dos aprisionamentos...

No desabrochar do meu feminino, de que falo mais adiante, eu adorava vestir as roupas que ela trazia de São Paulo. Eu tinha cabelos longos, lisos e pretos. O corpo começava a se modelar com formas femininas e com treze anos eu menstruei.

Novamente lidei com mais uma morte, a morte do meu pai, que o levou para um mundo diferente do meu, mas que carrego em meu coração. Nasceu uma nova fase, a adolescência, período que abre as portas para o mundo feminino e da sexualidade.

Este desenho simboliza essa fase, indicando a maneira com que eu me refazia de mais uma morte.



*(Fig. 13) Sua forma oval tem cores mais suaves. Talvez, essa criança começasse a brincar e a se relacionar com outras crianças. Os tons azulados denotam suavidade, ingenuidade, com alguns brilhos que começam a se espalhar; no centro, o tom vermelho rosado dá a conotação de um despertar para o feminino!*

### **1.3. O desabrochar do feminino**

No período transcorrido entre meus 14 anos até os 21 anos (1965 a 1972), considero que despertou em mim o feminino, a minha mulher interior, minha feminilidade, minha sexualidade. Uma adolescente transpondo outro nível de desenvolvimento em direção à fase adulta. Os hormônios à flor da pele.

Com o meu jeito de ser, com vergonha para perguntar aos professores quando não entendia sobre algum assunto, terminei o antigo ginásio, no CENAV, em 1966.

Em 1967, ingressei no Curso Técnico de Contabilidade, no Colégio Comercial Nossa Senhora da Conceição, em Passo Fundo, finalizando-o em 1969, com 18 anos de idade.

Nesse mesmo ano, em fevereiro, comecei a trabalhar na Granja Brilhante, de Liu Yen Sun, como auxiliar de escritório.



(Fig.14) Em fevereiro de 1969, escritório da Granja Brilhante, em meus 18 anos.

Isso foi o início de minha busca por autonomia financeira e, no ano seguinte, com 19 anos, ingressei na Universidade de Passo Fundo (UPF), para cursar a Faculdade de Economia e Administração.

Estudava à noite e trabalhava durante o dia. Precisei escolher uma faculdade que tivesse curso à noite para poder continuar trabalhando. Na realidade, eu desejava era fazer Química, mas só havia um curso diurno. A alternativa foi escolher Administração de Empresas. Naquela época, esse curso tinha bem mais homens que mulheres. Em minha sala havia somente três mulheres, eu e mais duas colegas. Os homens chamavam a gente de “três mosqueteiras” porque nós três sempre andávamos juntas.

Com o intuito de prestar concurso, em 31 de dezembro de 1971, naturalizei-me. Tornei-me cidadã brasileira naturalizada.

Nesse período, comecei a frequentar outros lugares além do colégio, como clubes, bares etc. Minha mãe não gostava que eu saísse à noite. A minha relação com ela era distante, parecia que não

havia afeto ou a afeição não era demonstrada; não me recordo de situações em que ela parasse para conversar comigo ou mesmo olhasse para mim. Isso influenciou na constituição do meu ser adulto. Os chineses possuíam uma cultura de a mulher ser submissa, obediente. Parecia-me que as mulheres eram de pouca valia.

Eu estava em plena transição da adolescência para a idade adulta, a sexualidade despertando... Eu olhava para os homens, me sentia o máximo... Tive um namorado de faculdade, mas era algo mais ou menos platônico.

A minha mulher ia se desvelando em mim. Desfilei representando a China e concorri também à seleção de rainha das Olimpíadas.

Vivi a experiência de desfilhar como uma atitude de me mostrar, de poder ser vista e aprovada, de poder existir nesse mundo.



(Fig. 15) Rainha das Olimpíadas da Associação Atlética Banco do Brasil, em Passo Fundo, RS.

(Fig. 16) *Vestindo-me como a chinesa que sou.*



Na foto acima, estou representando a minha pátria, a China. Dançar ao som da música chinesa, ouvindo melodias que tocam e penetram a alma, uma sonoridade conhecida, fazendo movimentos com passos lentos e rítmicos, juntamente com o abanar do leque e, mais, estar com as vestimentas do meu país é honrar a minha própria identidade. É voltar às minhas raízes. É estar conectada com algo mais primitivo e maior.



(Fig. 17) *Desfile representando a China.*

Evidentemente, nessa fase da adolescência para o adulto jovem, desabrocha uma mulher que tem o desejo de se mostrar ao mundo, o corpo se modelando, a sexualidade aflorada. Eu me sentia bonita e atraente, com os hormônios em ebulição. Talvez essa jovem tivesse sonhos de que a vida iria ser um mar de rosas... Era a forma de ser vista. Por quem? Pela minha mãe? Precisava ser elogiada, ser melhor que o outro.



*(Fig. 18) Tela que pintei aos 50 anos de idade.*

Coloquei esse quadro de 2001 neste capítulo, pois, ao olhar para ele, me identifiquei com a faixa de idade de que estou tratando, cuja imagem se estendeu por muitos anos.

Esta pintura retrata o corpo de uma mulher adulta, mas de rosto infantil, seios pouco desenvolvidos, pequenos, pernas finas, com pouco tônus, parecendo que ela não se sustenta nas próprias pernas, que está apoiando em algo para ter segurança.

Vejo uma mulher-menina que precisa de apoio para poder caminhar com as próprias pernas.

Realmente, o desabrochar para o feminino trouxe características infantis de insegurança, com dificuldades para assumir a condução da própria vida. Isso retrata que internamente havia uma fragilidade muito grande, com lacunas a serem preenchidas. Tinha uma couraça que seriam as resistências criadas para poder sobreviver e que foram adquiridas pelas situações traumáticas.

Hoje, sinto que eu estava vestida por uma capa que não era minha, mas foi preciso vesti-la, ali estavam as minhas defesas.

#### *1.4. Sobrevivência*

“Sobrevivência” é a palavra que se ajusta a este relato para designar o período que vivi entre meus 21 e 28 anos (1972 a 1979). Que imagem traz? O de uma carga, um peso que carrego desde o início da minha vida. A sensação de estar sobrecarregada me trouxe sentimentos de canseira, de angústia...

Será que eu preciso disso?

Sinto que a estrada da vida é longínqua, sem fim, e que, no caminho, há pedras das quais precisamos desviar, mas que devem ser olhadas, compreendidas, isso denota a necessidade de mudanças ou de dar novos significados à trajetória. Talvez até experimentar outros caminhos ou mesmo acrescentar doses ou porções de emoções positivas que nos motivem a ter a capacidade de buscar a felicidade, por intermédio da alegria, da gratidão, da

serenidade, com esperança, orgulho, divertimento, inspiração, inquietação e amor. Isso vai criar energia para nos transformar e conduzir o dia a dia como se fosse uma orquestra, com movimentos de sonoridade mais alta, mais baixa, mais rápida ou mais lenta...

Depois que encaramos, ufa! Passou... Tudo passa...

A partir daí, fica na memória, na lembrança.

Para eu sobreviver e não ficar na dependência de minha mãe e obter autonomia financeira, comecei a prestar concursos. Quando me submetia às provas, percebia minha respiração curta, denotando minha ansiedade, o coração batia forte e falava para mim mesma: se outros conseguem, por que eu não conseguiria? E, a partir daí, respirava profundamente e ficava mais tranquila. Foi o recurso que eu utilizei para me tranquilizar e ser igual aos outros.

Sinto que minha luta pela sobrevivência foi um contínuo em minha vida e que persiste até os dias atuais, mas agora com certa moderação. Talvez essa carga eu tenha herdado dos meus pais e de meus antepassados.

Em junho de 1973, deixei a Granja Brilhante e, no final do ano, terminei a faculdade de Administração de Empresas na Universidade de Passo Fundo. Eu estava com 22 anos de idade.



(Fig. 19) *Formatura do Curso de Economia e Administração de Empresas na Universidade de Passo Fundo. Mais uma etapa vencida, a conclusão de um ciclo de vida para galgar outros degraus.*

Mas, foi no 4º ano de faculdade que conheci o meu primeiro marido, num bar. Ele era um homem alto, de origem italiana, olhos claros esverdeados, usava bigode e gostava de beber cerveja. Andava de moto e parecia um verdadeiro “playboy”, naquela época.

Ele, prontamente, me convidou para ir a um churrasco, na fazenda de seu pai, no outro dia. Fiquei muito feliz, meu coração irradiou de felicidade. Senti-me ansiosa por viver esse momento.

Chegando à fazenda, fui apresentada para a mãe dele. Como havia outras mulheres por perto, ela perguntou:

— Qual delas?

Depois soube que a mãe dele tinha preferência por uma delas. Enfim, pelas circunstâncias da vida, ele se tornou meu primeiro namorado e marido, o

que representou peso enorme em minha vida, apesar do pouco tempo casados. Eu estava apaixonada por ele naquela ocasião.

Meu primeiro concurso foi na CEE, Companhia de Energia Elétrica Borges de Medeiros, em Porto Alegre. Fui aprovada e admitida em novembro de 1973, com cargo de auxiliar burocrata.

Lembro-me de que, todos os dias, ia à sede da empresa para pegar uma Kombi que levava os funcionários para trabalharem num local mais retirado da cidade.

Em julho de 1974, entretanto, passei no concurso do Banco do Brasil S.A. e fui nomeada para o município de Frederico Westphalen, RS, com cargo de auxiliar de escrita.

Tinha passado em concurso bastante disputado. Valeu a pena ter estudado, ter me esforçado, mesmo que o português fosse o meu terror! Eu havia superado mais um entrave para ir adiante na estrada da vida.

Fui morar naquela cidade, numa pensão de moças, onde havia sete pessoas. Tínhamos de fazer fila para ir ao banheiro de manhã. Servia-se o almoço e, à noite, o chá, que, muitas vezes, não sustentava e eu precisava sair para comer algo que saciasse a fome.

No primeiro mês de banco, fiquei estafada, pois tudo era novo, exigindo prestar muita atenção. Mas, com o decorrer do tempo, e com serviço repetitivo, tudo isso se tornou normal e corriqueiro.

Como estava namorando, em setembro de 1974, consegui uma permuta com um colega de Passo Fundo, voltando a morar na cidade de onde saíra.

Nesse ínterim, meus irmãos foram fazer faculdade em São Paulo: Diana fez enfermagem na Escola Paulista de Medicina e meu irmão mais velho, Alberto, Engenharia Elétrica e Matemática na USP.

Minha mãe vendeu o apartamento em Passo Fundo e comprou uma casa no bairro Jabaquara, na Praça da Árvore, em São Paulo.

Em virtude disso, fui morar com a minha tia avó e mais uma amiga dela de quem tenho recordações marcantes. Quando chegava tarde, ela não abria a porta para eu entrar, me deixava fora. Eu tinha que dormir na escada. Quando eu ficava gripada, eu era obrigada a fazer a minha comida e usar talheres separados. Dava a impressão de que eu ia contaminá-la ou parecia que eu tinha uma doença grave e contagiosa. Fui me sentindo excluída nesse convívio.

Minha relação com o pai dos meus filhos sempre foi muito imatura, não tínhamos diálogos. Eu era introspectiva e ele também. Eu era uma mulher totalmente submissa, sem expressão, sem desejos. Ele, para mim, era uma autoridade. Parecia que eu tinha medo dele, que só me cabia lhe obedecer. Eu estava nesse mundo para servir, totalmente anulada como pessoa. Nesses encontros e com a sexualidade aflorada, veio uma gravidez que foi interrompida logo, com muito medo e terror. Ele decidiu e conduziu tudo. Eu somente me submeti a seus desejos. É muito doloroso quando você não tem condições e não tem discernimento para se expressar sobre os seus sentimentos.

Quero destacar que o aborto, segundo Bert Hellinger (2009), em seu método sobre Constelações

Familiares, deve prever a inclusão do abortado como membro da família, para respeitar a Lei do Pertencimento. Pertencem à família os vivos e os mortos. Em algumas culturas, os abortados são excluídos do sistema familiar e são desconsiderados como pessoas.

No meu país, a China, era normal o aborto por conta da demanda populacional, o casal poderia ter um só filho. O modelo político do país impôs o aborto como metodologia de controle de natalidade. Havia também discriminação do sexo, que menosprezava as meninas. Com isso, resultou uma relação desproporcional entre os sexos, além de ter milhões de bebês abortados.

Geralmente, os abortos não são comentados pelas famílias. É como se fosse algo proibido, como se fosse um segredo familiar. Com isso, pode ser que alguém nasça depois ou em outra geração, identificado com o excluído, para que se restabeleça o fluxo de amor do sistema. Mas, isso não é suficiente. Esse amor é inocente, a pessoa busca resgatar o excluído e passa a ter dificuldades, o que poderá se revelar como depressão, doenças, hiperatividade, rebeldia etc.

Diante disso, há a importância de incluir o filho abortado no sistema familiar, como membro da família. Essa criança precisa “existir”. Dar um bom lugar no coração do pai e da mãe e, por amor a ele, fazer algo de bom.

Nomeio, portanto, minha primeira gravidez como primeiro filho. Eu o incluo no meu coração e dou um bom lugar a ele. Assumo a minha responsabilidade e, por amor a ele, farei algo de bom. Ele faz parte da minha família.

Com o meu namoro sem uma projeção de futuro, no final do ano, resolvi pedir transferência para São Paulo, agência Metropolitana Jabaquara. Como era costume dos chineses, minha mãe me apresentou a um chinês para que eu me casasse com ele. Eu me rebelei e não concordei.

Não aceitava essa forma de conhecer a pessoa para me casar. Teria de haver alguma química, atração física e me apaixonar...

Minha mãe ficava desesperada com o meu namoro. Lembro que uma vez ela foi a Passo Fundo interferir em nosso relacionamento.

Mesmo eu morando e trabalhando em São Paulo, meu relacionamento com ele continuava. Numa das viagens a Passo Fundo, para visitá-lo, engravidei de novo. Tinha facilidade para engravidar. Resolvemos assumir o casamento. Eu estava com 24 anos de idade.

Sem pensar e sem hesitar, pedi demissão do Banco do Brasil, em junho de 1975. Eu estava eufórica, cheia de sonhos. Pensava que o casamento iria ser um mar de rosas e que eu seria uma perfeita dona de casa.

Casamo-nos em julho de 1975, em São Paulo. Como os meus sogros eram muito católicos, resolvemos celebrar o matrimônio na igreja também. Comprei o meu enxoval e o vestido de noiva em São Paulo. O meu vestido era longo e com cauda.



(Fig. 20) Nosso casamento foi na igreja Sagrado Coração de Jesus, em Passo Fundo, RS.

Após a cerimônia, houve uma festa com mais ou menos 150 convidados, amigos e parentes meus e dele. Minha sogra organizou toda a festa, com muita comida e bebidas.

Ao entrar na igreja, sozinha, olhando as pessoas, senti o desejo de sair correndo e voltar atrás. Que sensação estranha! Mas não podia fazer isso. Talvez, o sentimento de entrar sozinha deu-me a sensação de uma criança em desamparo, de não saber o que estava fazendo, eu me senti infantilizada. Precisava de um braço que me apoiasse e me levasse até ao altar. Alguém ao meu lado. Seria a presença do meu pai? Seria o fato de meu futuro marido estar ocupando o lugar do meu pai?

A nossa relação era sempre assim: eu me sentia menor, como filha, e ele maior, como meu pai. Nas

Constelações Familiares isso cria um desnível na relação, o que gera fracasso no relacionamento. O saudável é estar na mesma condição de igualdade como marido e esposa (HELLINGER, 2009).

Quero observar que esse acontecimento teve outra versão com as lembranças da minha sogra. Segundo ela, eu entrei na igreja com o filho dela, mas, antes, ao descer a escada da casa dele, que foi nossa depois, dei dois passos e falei para a minha mãe e aos familiares, meus e dele:

— Não quero me casar mais!

Devo ter tido um momento de insegurança, de incerteza, ou talvez eu não sabia o que eu estava fazendo. Ou não o amava o suficiente? Seria uma intuição de que não deveria me casar? De qualquer modo, eu não poderia voltar atrás. Já estava tudo organizado, igreja, festa, convidados.

Fomos morar num apartamento. De início, não tinha ajudante. Eu fazia todo o serviço de casa. Sentia-me muito bem, não tive enjoos. Era uma sensação de graça, de estar plena, uma condição diferente de não estar grávida. Não há palavras que expressem tal sentimento. No 7<sup>o</sup> mês de gravidez, contratamos uma pessoa para me ajudar nos serviços da casa. Engordei somente nove quilos na gestação. Lembro-me dos churrascos deliciosos que eram feitos. Durante a gravidez, comi muito churrasco na fazenda da família dele. Era uma delícia!

Minha segunda gravidez, eu nomeio como segundo filho. O nascimento de Michele foi de madrugada. Era uma hora da manhã quando começaram as contrações de parto. Meu marido me

levou ao hospital São Vicente de Paula. Ele saiu para comer alguma coisa e quando voltou nossa filha já havia nascido às 2h40. Foi parto normal, nasceu com 2kg760, no dia 3 de janeiro de 1976.



(Fig. 21) Michele nasceu com muito cabelo, cabelos pretos e grossos.

Eu olhava aquele ser, pequenino, indefeso, que precisava de aconchego, de estar envolto pelos meus braços. Era contagiante a minha relação com ela. Era como se fôssemos uma só, não havia separação.

Michele foi a primeira neta de minha família e da família dele. Então, foi muito querida e amada por todos. Ela chorava muito à noite. Não consegui amamentá-la no peito.

Quando Michele estava com três meses, engravidei de novo. Eu me sentia fraca, debilitada, não dormia direito à noite. No sexto mês de gravidez, o Luís Henrique nasceu de parto normal, prematuro. Viveu um dia e veio a falecer devido à doença icterícia. Ele foi o terceiro filho. Eu o incluo em meu coração e dou um bom lugar a ele e farei algo de bom.

Logo em seguida, tive um cisto em um dos ovários. Passei por uma cirurgia que retirou o ovário.

Os meus sogros construíram uma casa nova anexada à casa deles e nós fomos morar lá. Durante esse tempo, fui muito companheira da mãe dele, minha sogra, com quem até hoje me relaciono. Aprendi a fazer pão, lasanha, tortei (pastel recheado com abóbora cabotíá), capelete, ravióli e macarrão de vários tipos.

Minha sogra comprou uma máquina de fazer massas igual à dela para mim, que tenho até hoje. Adquiri habilidades que foram muito úteis em minha vida.

Além disso, tomava chimarrão com ela e ficávamos conversando sentadas na varanda da casa. Era muito bom! Foi um tempo gostoso, sem preocupações. Parecia que ocorria tudo bem...

Depois, minha relação com meu marido começou a declinar. Ele saía muito à noite, com amigos, e fazia viagens, nas férias, com eles. Eu me sentia totalmente sozinha naquela casa. Era uma casa grande, de dois andares. Sentia-me triste e desamparada. Talvez, com esses sentimentos, eu estivesse revivendo os meus traumas infantis.

Pensei que com a retirada do ovário seria mais difícil engravidar. Mas, quando a Michele tinha dois anos e 11 meses, engravidei da Bianca, quarto filho. Eu estava com 27 anos de idade. Durante a gravidez, peguei uma infecção vaginal. Eu e meu marido tivemos de fazer um tratamento. Tomei antibióticos. Não sei se isso afetou o desenvolvimento do feto. Muitas

vezes, acontecia de eu ter problemas vaginais. Eu não sabia o porquê. Era ingênua, não pensava no fato de ele sair muito à noite, com amigos.

Bianca nasceu prematura, no 8º mês de gravidez, no dia 19 de junho de 1979 com 2Kg100. Ela ficou alguns dias na incubadora. Era um bebê muito pequeno e frágil. Nasceu de cesárea, eu não tive dilatação e a bolsa se rompeu. O bebê precisava nascer. Ela nasceu com pouco cabelo, de cor castanho e olhos castanhos claros.

Dez dias depois seria meu aniversário. Lembro-me de um fato que me marcou. No dia do meu aniversário pedi que meu marido ficasse comigo. Era um dia especial para mim. No entanto, ele não ficou. Isso me deixou entristecida, eu estava amamentando e soluçava de tanto chorar. Eu não era vista e também não tinha voz, desse modo, repetia a minha história infantil... Ou eu não existia, ou era invisível.



*Fig. (22) Bianca com alguns meses de idade.*

Bianca era um bebê frágil, pequeno, muito quieta. Era um ser que precisava de muito contorno e de aconchego. Na época, não sabia que eu já estava lhe

passando as minhas emoções de tristeza, de angústia e de vazio existencial.

Como o meu casamento estava indo de mal a pior, resolvi passar alguns dias em São Paulo, na casa da minha mãe, no final do ano, com a Michele e a Bianca. Eu me sentia solitária e não queria ficar presenciando o comportamento do meu marido que me entristecia muito. Eu não falava, eu não me expressava.

Este desenho ilustra meus sentimentos...



*(Fig. 23) Ao desenhar essa figura, senti a carga de minha vida como se fossem pedras que eu estaria carregando para poder sobreviver. Um sentimento de estar muito sozinha, um sentimento de vazio interior. As lágrimas que corriam em meu rosto expressavam meu desamparo.*

Mas, com tudo isso, percebia que acima de mim havia uma luz, talvez para me elevar, talvez vinda de um Ser Superior, ou de meus antepassados, para me ancorar.



## Capítulo 2



### ONDE FUI PARAR?

*[...] todos os nossos significados nos são inculcados pelo lado de fora, pelas nossas relações com os outros. [...] Nunca sentimos que temos autoridade para oferecer coisas por nossa conta.*

*(Ernest Becker, A negação da morte)*

Que caminhos são esses?

Que me enroscam

Que me atraem

Que perfuram a minha alma

Alma que clama

Que clama de dor

Dor que fere

Dor que magoa

Olhar para esses caminhos, senti-los

Nas entranhas, nas vísceras

É como percorrer labirintos  
Que se perdem...  
Para aos poucos encontrar  
Outros caminhos que se abrem  
Que curam cicatrizes da alma  
Da vida e do sistema

### *2.1. O desenlace e o prelúdio*

Dos 28 aos 35 anos (1979 a 1986) vivi situações que tiveram um peso enorme em minha vida. Talvez fosse o início do meu encontro com o meu Eu. Precisava desse desenlace, dessa gota d'água para ir em busca da minha verdadeira essência.

Para poder existir e poder evoluir. Buscar o sentido da minha vida. Foi preciso morrer uma etapa para nascer outra... Morte e Vida... Dois extremos. Foi o período do término do meu casamento e o início de uma nova vida. De novo, repetição de situações, mais uma morte.

A transformação foi rápida.

Nosso casamento estava definhando. Meu marido cada vez mais ausente de corpo e alma. Eu estava totalmente entristecida com o fato ver aquele "playboy" de moto com outras mulheres, desfilando na minha frente ou recebendo ligações em nossa casa. Como se eu fosse um nada. Como se eu fosse invisível ou como se eu fosse um objeto, desprovida de sentimentos.

Como já mencionei, no final de 1979, eu estava passando alguns dias em São Paulo com minhas

filhas, Michele e Bianca, na casa da minha mãe, com a intenção de respirar um pouco e sair da contaminação do ambiente. A Bianca estava com seis meses de idade e a Michele três anos.

No dia 14 de janeiro de 1980, meu marido me ligou para passar o aniversário com ele, naquele mesmo dia. Fiquei imensamente feliz com o convite, com a ilusão de que tudo iria voltar ao normal e que ele me amava. Peguei um voo de São Paulo a Porto Alegre e ele, de Passo Fundo a Porto Alegre e nos encontramos num hotel. Passei esse dia com ele. Foi maravilhoso.

Me senti mulher...

Me senti amada...

Mas, tudo não passou de um sonho!

No outro dia, cada um retornou aos seus respectivos destinos.

Não sabia que aquela noite iria ser outro marco em minha vida! Dias depois, fiquei sabendo que havia engravidado!

Diante disso, liguei para ele, dizendo que estava esperando outro filho e que, por isso, iria voltar a viver em nossa casa.

Ele respondeu de imediato: não é hora de voltar ainda!

Isso me deixou abalada e triste. Prontamente respondi:

— Vou voltar de qualquer jeito, conversaremos. Aí é a minha casa!

Retornei com as meninas. Mas, o ambiente estava tenso e insuportável.

Um dia, ele voltou para casa de manhã, cheio de batom na camisa, com cheiro de cigarro e de álcool. E isso se repetiu outras vezes. Vivenciei naquela casa sentimentos profundos de tristeza, de solidão e de desamparo.

Como não havia diálogo, eu lhe disse:

— Quero sair para jantar com você, precisamos conversar.

Nesse dia, tomei uma decisão, resolvi “chutar o balde”, pedindo a separação. Eu tinha de fazer alguma coisa senão eu enlouqueceria. Ele concordou imediatamente.

A separação de corpos aconteceu em março, eu já estava no 3º mês de gravidez do Murilo que, certamente, já estava participando de tudo isso, todas as emoções, os medos, a aflição que eu estava vivenciando.

O pai de meus filhos alugou uma casa para eu morar com as crianças. Era um pouco afastada do centro da cidade. Lembro que o dono morava ao lado. Era uma casa de madeira, as portas eram fechadas com trinco. Uma casa antiga. Eu estava totalmente dependente dele, pois eu não tinha autonomia financeira. Quando precisava de algo, tinha que ir ao escritório dele. Ele levava leite da fazenda todos os dias e, quando eu precisava, levava feijão, sabão e carne. Aos poucos, isso começou a me incomodar. Eu sentia que estava pedindo esmola, dependente e submissa. Ele estava totalmente no poder.

Ao rever essas lembranças da separação e do divórcio me pus a refletir: o fato de o pai dos meus filhos ter uma condição financeira e econômica bastante significativa, em nenhum momento pensei em TER. Eu era desprovida disso. Não me interessava. Por que será? Na realidade, eu queria SER, na condição de uma pessoa respeitada, com seus limites, suas imperfeições, sua humildade, para ser vista. Persistia minha postura infantilizada. Mas, a vida me ensinou com os obstáculos que foi me apresentando. Eu tive de apelar para algo maior, a justiça, com o objetivo de colocar ordem na casa. Somente nesse momento entendi a pensão alimentícia como um direito. A casa ficara para ele. Nunca pensei nisso.

Não me recordo se naquela época comecei a fazer terapia. Como estava me sentindo incomodada com essa situação, resolvi pedir uma pensão judicial. Não queria mais entrar em contato permanente com ele. O juiz estipulou uma pensão judicial em 30 de julho de 1980 e foi solicitada a separação consensual. Eu estava no sétimo mês de gravidez. Eu tinha uma sensação de angústia existencial. É como se estivesse paralisada! É como se eu fosse um robô que respondia aos comandos das pessoas. Estava perdida e desamparada.

Outra situação me deixou paralisada. Estava cursando inglês, quando, um dia, fui chamada na secretaria. Pensei que havia feito algo errado. A dona da escola era muito amiga da mãe da namorada de meu ex-marido. Ela veio indagar como estava a minha relação com ele. Parecia que eu não tinha sossego. Parecia que as pessoas não respeitavam a minha gravidez. Não pensavam que as emoções

estavam me afetando e também ao filho que estava esperando. Eu estava passando a ele todas as minhas angústias.

Também comecei a vender roupas nas casas (repetição da história da minha mãe), para adquirir alguma autonomia financeira. Eu ia fazer compras em São Paulo, para onde eu viajava de vez em quando. Deixava as crianças com uma ajudante.

Nessa época, preocupada com a minha situação financeira, escrevi uma carta a Brasília, pedindo minha readmissão no Banco do Brasil. Era preciso fazer alguma coisa. Veio a resposta quando estava no oitavo mês de gravidez, com vagas para cidades do nordeste que não consegui achar no mapa. Fiquei impossibilitada de assumir diante do estado em que me encontrava. Seria loucura, com duas crianças pequenas e mais uma para nascer.

Foi dolorosa outra situação que passei durante a minha gravidez. Recebi uma visita inesperada em minha casa: a namorada de meu ex-marido. De novo, as pessoas invadindo o meu espaço, perguntando sobre a minha relação com ele.

No 8º mês de gravidez, ele me levou até o fórum e deu entrada na nossa separação consensual. Como eu me sentia indefesa e fragilizada! Eu só chorava.

Assim foi a minha gravidez, chorando, insegura e solitária. Que sentimentos teriam essas pessoas diante de um “ser”, esperando um filho? Ou eu estaria distorcendo completamente meus sentimentos? Eu via o mundo com as pessoas contra mim. O que eu fiz?

Eu não conseguia entender. Estava petrificada com todos os acontecimentos. Hoje entendo como eu era passiva, não tinha voz, as emoções eram reprimidas. Não expressava minha raiva, eu a engolia. Vivenciei situações de tensão e, conseqüentemente, isso se revertia em sintomas físicos como náuseas, enjoos, dor de cabeça, afetando meu órgão de maior sensibilidade, o estômago.

No final de gravidez, eu queria que o Murilo nascesse logo. Eu estava lhe passando todos os meus sentimentos de tristeza, de insegurança, de fragilidade. Eu já estava compartilhando com ele, mesmo antes de ele nascer.

No dia 11 de setembro de 1980, às 5h30 minutos, o Murilo nasceu com 2kg760. Ele é o quinto filho. As contrações tiveram início às 4 horas da manhã. Deveria tirar meu carro que ficava na garagem do dono da casa. Tive de acordá-lo. Ele prontamente me levou ao hospital. Não deixou que eu dirigisse. Primeiro fomos ao hospital mais perto, não havia vaga. Depois, fomos ao Hospital da Cidade.

Lembro-me de que ele, para me distrair, contava umas piadas, mas eu, sentindo contrações muito fortes, não conseguia prestar atenção. Logo em seguida, Murilo nasceu antes de o médico chegar.



(Fig. 24) Murilo, um bebê de cabelos escuros, envolto por cobertor para poder aquecê-lo em meus braços.

Ele era um bebê que mamava e dormia. Muito quieto. Amamenteei-o até o sexto mês. Era um bebê mimoso, mas eu não sabia o que o destino lhe reservava, após todas as emoções vivenciadas durante a minha gravidez... Eu chorei muito. Sentia-me solitária.

Em 22 de dezembro de 1980 foi homologada a separação consensual, o Murilo estava com três meses de idade.

No oitavo mês de idade, Murilo teve herpes no olho direito com consequências na vida adulta. Hoje, a visão do olho direito está comprometida. Nos primeiros anos de vida, ele foi um menino muito quieto, começou a caminhar tarde e quase não falava. Não formava frases. Respondia com monossílabos, sim ou não.

Depois do nascimento do Murilo, meu desejo de independência financeira começou a falar mais alto. Eu queria voltar a trabalhar.

Resolvi escrever outra carta ao Banco do Brasil em Brasília, explicitando os motivos da minha não

aceitação anterior: eu iria entrar em licença maternidade, o que causaria um transtorno. Disse-lhes que não precisaria ser em Passo Fundo, mas em uma cidade que tivesse escola e médico para os meus filhos.

Todos falavam que eu esperasse a resposta sentada, que não iria acontecer a minha readmissão. Mas, eu não perdia a esperança. Naquela época, o Banco era mais “paterno”.

Quando Murilo estava com um ano e sete meses de idade, o Banco me readmitiu na cidade de Tapejara, RS, em 31 de março de 1982. Eu estava com 31 anos de idade. Vibrei de felicidade! Parecia que havia ganhado na loteria!

Era melhor que loteria, era o meu sustento, a minha carreira, a minha independência! A partir daí, jurei para mim mesma que não iria pedir mais demissão, sairia somente quando aposentasse.

Tapejara ficava a 53 km de Passo Fundo, a estrada era de chão com pedras. Lembro que morria de medo de dirigir, havia uma ponte de madeira por onde tinha de passar. O coração batia forte, os meus braços ficavam rígidos e tensos e as minhas mãos apertavam o volante. Fomos morar em Tapejara.

Eu ia a Passo Fundo para fazer compras de supermercado, meus filhos, então, visitavam os avós e o pai. Um dia desses o carro capotou e as compras tombaram. Felizmente, não aconteceu nada de grave.

Todos os aniversários dos meus filhos eram comemorados. Eu fazia tudo em casa: bolo, docinhos, canapés, pastéis, cachorro-quente, fazia até os pães de cachorro-quente.



*(Fig. 25) Comemoração ao aniversário dos meus filhos em Tapejara. Uma mesa farta de salgados e o bolo. Pode-se ver que fiz o bolo como uma casa, contornando com palitos de chocolate. Os refrigerantes eram decorados com desenhos infantis. Ficava tudo uma delícia! Eu era muito prendada!*

O aniversário da Bianca era comemorado com festa junina. As crianças se vestiam a caráter. Ficavam todos muito bonitos. Eram bons tempos...

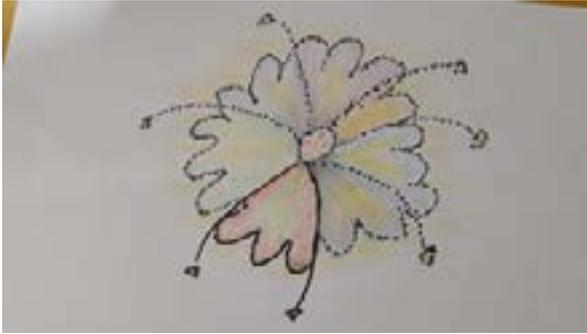


*(Fig. 26) Aniversário da Bianca.*

Para as crianças terem mais contato com o pai, resolvi pedir transferência para Passo Fundo. Em setembro de 1984, fui transferida. Novamente, fiz a mudança. Fomos morar na Vila Fátima.

Em fevereiro de 1985, foi homologado o meu divórcio e passei a assinar o meu nome de solteira. Eu estava com 33 anos de idade. Voltei ao meu estado civil anterior, mas, eu estava com três crianças sob meus cuidados com idades de 9, 6 e 5 anos, respectivamente.

A seguir, uma ilustração dessa fase...



(Fig. 27) Este desenho representa um desfecho em minha vida, ou seja, outra morte, que é a do meu casamento, com a abertura de uma nova vida, com inúmeras possibilidades como o reinício da minha carreira profissional. Com muita luz, mesmo com os percalços da vida! Muito interessante essa figura que tem sete divisões, sete pontinhos no centro e sete setas para fora. Cada pedaço com uma cor diferente...

## ***2.2. Emboscadas amorosas em meio às dificuldades cotidianas***

Denomino “Emboscadas amorosas em meio às dificuldades cotidianas” o período que vivi dos 35 aos 42 anos (1986 a 1993).

Minha energia atraía homens que me submetiam a seus desejos, a seus comportamentos. E, muitas vezes, eu era um brinquedo que atiravam de um lado a outro, como se eu fosse uma boneca com quem podiam fazer o que quisessem.

É o não existir! Havia dor em mim, mas essa dor ficava abafada. Minha conexão com a vida parecia distorcida. O meu amor por mim não existia! Com certeza eu não me amava ou nem mesmo sabia quem era eu. Não me conhecia, não sabia das minhas potencialidades, da minha luz interior. Eu era um “ser” sem vida.

Nesse momento, fui buscar ajuda. Comecei a fazer sessões de terapia pelo convênio do Banco do Brasil. O Murilo, a partir de cinco anos, tornou-se um menino agitado e agressivo. Coloquei-o numa escolinha, porém notei que ele não se relacionava com criança alguma. Sempre procurava brincar sozinho. Ele também iniciou a terapia, por conta dos comportamentos que apresentava.

Lembro que, um dia, ele estava tão bravo e raivoso que comeu a grama que havia no pátio da casa do avô. Com dois anos de terapia, ele não apresentava progresso. Fui a Porto Alegre para levá-lo a um neurologista infantil.

Minha filha Michele sempre me acompanhava para me ajudar. No sistema familiar, ela ocupou um lugar que não era dela. Talvez ela tenha ocupado a função do pai, que era ausente.

Murilo fez vários exames e os resultados foram normais. Ele precisava urgentemente fazer tratamento na psiquiatria infantil, pois o médico diagnosticou seu quadro como autismo e indicou um psiquiatra infantil, em Pelotas, RS.

Diante desse diagnóstico, saí chorando do consultório, pois sabia o que era autismo. Era difícil, no entanto, eu me deslocar até Pelotas. Busquei por um

tratamento com Dra. Janete, com terapias alternativas, em março de 1987.

Ele estava cursando o pré-primário, no colégio Notre Dame. As freiras sugeriram colocar o Murilo numa escola especial, ou seja, a APAE. Mas, a Dra. Janete conseguiu uma vaga no Colégio Nossa Senhora da Conceição; apostou nele como uma criança normal, somente com o emocional fragilizado e abalado.

A partir daí ele foi deslançando, gradativamente, mas sempre com acompanhamento psicológico. Na 1ª série, ele foi o primeiro a ler na sala de aula e passou com a nota máxima (100) no final.

Transcrevo um fragmento extraído do livro escrito pelo Murilo, “Reminiscências de um Adolescente”:

A terapeuta fez um álbum comigo e eu o pintava todo de preto e me punha deitado, ouvindo música, histórias infantis e usava cristal. Era um tratamento diferente do normal. Era um tratamento bioenergético.

Em 1989, em relato que escrevi sobre tudo isso, fiz questão de agradecer o trabalho realizado por Dra. Janete: “[...] devemos acreditar na nossa força mental, na nossa energia, pois a nossa mente é muito importante na condução da nossa vida. Agradeço do fundo do coração, a Janete Nenê Portela, por ter aprendido e conhecido essa maravilhosa filosofia de vida. Muito obrigada”.

Como estava trabalhando no banco, conheci um colega que se aproximou de mim, o Laércio. Foi o meu primeiro namorado, após cinco anos do divórcio. Estava fragilizada e carente. Eu era uma presa fácil. Comecei a namorar Laércio, sempre com

a esperança de encontrar um novo amor. Quantos sonhos havia em mim...

Laércio tinha comportamentos possessivos. Eu não podia olhar para o lado ou conversar com alguém. Já era motivo de briga, desconfiava que eu estivesse paquerando. Quando chegava tarde a casa, queria saber onde eu estava, se eu estava com alguém. Virei prisioneira dele. Não podia dar um passo... Era completamente controlador... Muitas vezes, quando ficava com ele, na intimidade, ele puxava meus cabelos e queria que eu dissesse com quem eu estava e me dava tapas no rosto...

Mais uma vez estava à mercê de um destino, de um sofrimento... Eu me submetia, até que ficou insuportável. Decidi terminar o namoro. Fiquei com ele um ano e meio. Ao terminar nosso relacionamento, veio a surpresa: estava grávida dele. Era o sexto filho. Com ajuda da terapia, resolvi interromper a gestação. Estava por volta dos 37 anos de idade. Foi muito dolorosa e angustiante essa decisão. Encerrei mais esse episódio na minha vida de forma trágica.

Outra emboscada que a vida me apresentou foi quando fiz uma viagem com os meus filhos a Foz de Iguaçu. Conheci um rapaz. Comecei a me encontrar com ele. A mulher que existe em mim estava mais uma vez carente e o desejo de ter contato com um homem era intenso. Tivemos encontros. Tomei as precauções necessárias para não engravidar. Eu já estava com traumas a esse respeito. Mas, infelizmente, falhou. Veio mais uma vez uma gravidez interrompida. Era a sétima gravidez. Eu não sabia o que fazer. Fiquei desesperada.

Dei um lugar a cada um dos meus filhos, um lugar certo e não ocupando o espaço do outro. Sinto muito por aqueles filhos que não puderam estar aqui conosco, por qualquer motivo que seja. Mas, com certeza, estão dentro dos nossos corações. Eles têm o sangue que corre em nossas veias, fazem parte da nossa vida, do nosso sistema, como um todo.

Passo Fundo era uma cidade pequena, eu e ele éramos muito conhecidos. Quando eu andava pela rua, parecia que as pessoas ficavam me olhando e apontando o dedo, olha aquela ali!

As mulheres divorciadas eram mal vistas. Esse era o sentimento que eu percebia nas pessoas com relação a mim. O pai continuava ausente no contato com as crianças. Ele as levava para almoçar ou iam à fazenda e logo depois já retornavam.

Eu me sentia muito solitária em Passo Fundo. Todos os nossos amigos se afastaram. Resolvi ficar mais perto da minha família que estava em São Paulo.

Na realidade eu não queria morar em São Paulo por ser uma cidade grande e perigosa e isso me assustava. Eu teria de dar conta sozinha, não poderia ficar na dependência de minha família.

Peguei o mapa e escolhi três cidades para visitar: Campinas, Cosmópolis e Ribeirão Preto.

A minha cunhada, esposa do meu irmão Alberto, me levou de carro até essas cidades e, além disso, quando fui visitar Ribeirão Preto, indicou uma amiga sua desta cidade, que me ajudou muito, principalmente me instruindo sobre a cidade e me

hospedando por dois dias. Em Ribeirão Preto, eu achei as pessoas acolhedoras e simples, com boas escolas e assistência médica. Campinas me deu impressão de as pessoas serem de nariz empinado, pareciam orgulhosas. Cosmópolis, uma cidade muito pequena, com poucas possibilidades de estudo e de assistência médica.

Tomei coragem e pedi transferência para Ribeirão Preto. Não conhecia ninguém, um ambiente novo para mim. A transferência foi rápida, pois optei por uma agência nova. Em setembro de 1989, fui trabalhar na agência da avenida Dom Pedro I, no bairro Ipiranga.

Mudei-me primeiramente sozinha para Ribeirão Preto, pois as crianças estavam ainda no período escolar. Eles ficaram com a minha sogra.

Quando cheguei a Ribeirão Preto, fiquei no hotel Plaza, no centro da cidade, e comprei um jornal local para alugar um apartamento que ficasse perto do Colégio Marista, atendendo às necessidades, principalmente das crianças, no sentido de terem maior autonomia. Aluguei um apartamento na Rua Prudente de Moraes.

Sobre isso, Murilo se expressou também em “Reminiscências de um adolescente”:

Nessa mudança iria eu, minhas duas irmãs e minha mãe. Com isso, deve-se entender que os meus pais eram divorciados. Exatamente e antes do meu nascimento. Que adorável família parcial!

Nessa época, o pai dos meus filhos casou-se novamente e, mais tarde, teve mais dois filhos...

Iniciei sessões de terapia em Ribeirão Preto e a minha terapeuta me indicou a biodança. Hoje, ainda tenho contato com o pessoal. Foi uma atividade que me ajudou muito a entrar em contato com o meu corpo e os meus sentimentos.

A biodança trabalha com uma dinâmica que desenvolve nas pessoas vitalidade, criatividade, sexualidade, afetividade e transcendência. O movimento corporal com a música me conduzia a meu interior, a meu âmago, de maneira muito especial. Um exercício que funciona como uma dança da vida. Muitas vezes, a gente vibra, a gente chora. O olhar com o outro é um olhar que vai além... Foi o começo do meu despertar para a vida.

Fiquei sozinha nesse período em que comecei a trabalhar na agência. Era tudo novo, a cidade, as pessoas e os colegas do trabalho.

Um dos colegas, que era o meu gerente, começou me convidar a sair e me mostrar a cidade. Ele era viúvo. E muito atencioso comigo. Foi algo maravilhoso! Eu estava encantada com ele, com a cidade e os lugares...

No final do ano, fui buscar as crianças para fazer a mudança deles. Foi muito estranho o comportamento dele. De repente, ele começou a me ignorar, como se eu não existisse. Como não havia acontecido nada entre nós, concluí que eu entrara em outra cidade amorosa, acreditando nas pessoas, que poderia recomençar. Pura ilusão, pura ingenuidade!

Mais uma lembrança de um outro colega que ficou marcada em minha vida e na dos meus filhos. Estávamos namorando. Ele tinha olhos verdes. Bebia

e fumava. Fomos fazer uma viagem a Ubatuba, SP, junto com os meus filhos.

Viajamos no carro dele, que era mais confortável. Eu pagaria as diárias do hotel, pela Bancorbras, que tinha uma rede de hotéis conveniados. Chegando a Ubatuba, fizemos o *check-in* no hotel. Depois fomos comer alguma coisa.

Fui conversar com algumas pessoas que estavam por perto. De repente, ele pediu para encher o tanque de gasolina. Prontamente, enchi o tanque e paguei. Após isso, ele falou que iria embora, que voltaria a Ribeirão Preto. Fiquei pasma! E falei espantada:

— Vim com você e volto com você.

Ele falou:

— Vou sozinho.

Eu não estava entendendo nada. Naquele momento, senti novamente a amargura de uma mulher abandonada e com três filhos. Lembro que eu estava na sacada do hotel. É como se o mundo desmoronasse em mim. Eu chorava em prantos... Eu estava completamente desamparada. No outro dia, comprei as passagens e voltamos de ônibus. Enjoei muito, a Bianca também.

O que acontecia comigo? Não conseguia entender. Havia algo errado comigo e eu não sabia o que era. Algo obscuro que eu não conseguia decifrar. Foi outra desilusão. Vivia de novo uma repetição de história. Fiquei calada. Não procurei falar com ele sobre isso. Ficou uma situação constrangedora na agência. Mais uma morte. Mais um término. Mais

um início. Decidi pedir transferência para a agência Nove de Julho que ficava mais perto da minha casa.

Em 1990, conheci Mauro. Era superintendente do banco Meridional. Ele viajava muito. O nosso namoro era tranquilo e durou mais ou menos dois anos. Ele era político e saía muito à noite.

Mauro era companheiro, íamos dançar, jantar fora. Com o decorrer do tempo, eu me senti incomodada, pois ficava muito cômodo para ele, quando voltava de viagem ficava em casa e não participava das responsabilidades do cotidiano da casa.

Numa das noites, fui acordada de madrugada. Era a filha dele. Fiquei assustada. Algo acontecera. Ele havia sofrido um acidente que o levou ao óbito e estava com uma moça ao lado. Enfim, mais um desfecho, mais uma morte, mais um começo.

Ao terminar de escrever este capítulo, reproduzi no desenho a seguir as emoções, os meus sentimentos para transpor as feridas que ficaram alojadas dentro de mim.



(Fig. 28) Sinto que ao desenhar essa imagem traduzi a dor imensa que havia em meu coração, um coração ferido. E minha vontade de vomitar. Muitas situações engolidas que foram mal digeridas, e que precisavam sair de mim, como se pudesse me despojar de mim. Estou em cima de uma onça ferina que transporta para mim a força, a coragem. Estou em volta da luz. Acredito que seja uma Luz Superior que me leva à vida! Essa força e essa coragem nasceram das tragédias, para ter uma compreensão melhor e poder dar alguma tonicidade, uma sonoridade diferente, e poder me transformar e alçar voos mais altos.

Narrar esses episódios, envolvendo minhas dificuldades no cotidiano com os filhos e, ao mesmo tempo, os relacionamentos amorosos traumáticos, isso tudo trouxe uma imensa dor, pois revivi essas situações que me trazem profundas reflexões: o quanto eu não me amava? Como me deixei invadir dessa forma? O quanto não cuidei da minha criança interior? De que jeito iria cuidar da minha criança interior se o meu adulto estava infantil? O que era ser mãe para mim?

Eu não me via. Não sabia quem eu era. Era apenas um ser, uma mulher, que tinha desejos de concretizar sonhos, de encontrar um amor, um parceiro e ter uma família. Eu acreditava, tinha esperanças... Sei que tinha muitas dificuldades...

Precisei percorrer um longo caminho para me redescobrir.

Fiquei pasma quando terminei o meu desenho e saiu uma onça ferina. Sinto que a energia da onça é uma energia poderosa do espaço sagrado, protege, evoca energia, força e empoderamento. Talvez essa energia de onça esteja enrustida em mim, pois, quando me encontro nas dificuldades, vem essa força, muitas vezes, de mansinho, mas não desisto, persisto, busco.



## Capítulo 3



### POR ONDE VOU?

*Considero a vida apenas um recurso  
para testar a força da alma.  
(Robert Browning, In a Balcony)*

Olhar e caminhar para a vida

É transpor os limites da capacidade humana

É transcender, desbravando o obscuro da vida,  
para torná-lo conhecido

É estar em contato com algo inexplicável

Que chama, que atrai,

Que atija a novas descobertas.

A cada vez o coração mais se inquieta,

Mais se angustia...

Para desmistificar e clarificar o sombrio da  
vida.

Caminhando pelas estradas afora

Encontram-se coisas simples

Que tocam o coração,  
Que afloram.  
Que espantam,  
Que encantam,  
Que apaixonam,  
Pela beleza,  
Que a vida nos apresenta!

### ***3.1. Luz para um sistema em colapso***

Essa é a denominação que atribuo ao período transcorrido entre meus 42 e 49 anos de idade (1993 a 2000).

Foi o início do despertar efetivo para a vida.

Um sistema em colapso? Sim. Eu me sentia caminhando em direção a um abismo. Como saí desse lugar de aflição? Com o surgimento da doença em minha família.

Aqui vai uma poesia que reflete o início de minha nova e necessária trajetória no campo da saúde mental de que vou tratar ao longo deste capítulo.

#### **A peregrinação ao desconhecido**

De repente, o chão estremeceu...

O coração disparou, o medo tomou conta,

Deixei meu mundo conhecido para habitar o mundo desconhecido

Fui Tateando com cuidado, leveza e fluidez

Como plantar sementes, numa terra arenosa, pouco fértil

Fui molhando essa terra com carinho e amor,  
E percebendo sua premência em ser olhada,  
em ser cuidada  
Para poder desenvolver suas sementes, vê-las  
crescer e amadurecer  
Aos poucos, começaram a germinar,  
A crescer, a ter vida, a desabrochar, a dar flores  
E vieram os frutos que vão crescendo, ama-  
durecendo,  
Modificando-se, tomando formas diferentes,  
como algo inacabado...  
E permitindo sua colheita, seu desfrute.  
Uma delícia!

### **3.1.1. O imprevisto de uma doença**

Tive de olhar a doença e ir ao seu encontro. O que ela queria me dizer? Era uma incógnita... Eu precisava decifrar esse novo elemento em minha vida... No meu sistema familiar. Perturbando, incomodando, como se fosse para eu acordar. Tomei-o, olhei-o e refleti: algo esse novo elemento queria me dizer...

Dessa forma, começou minha peregrinação no campo da saúde mental devido à doença que acometeu primeiramente minha filha Bianca.

Como? A duras penas, mas com novas possibilidades, como se eu fosse a escolhida para seguir um trajeto que cada vez mais poderia me emocionar, ampliar a minha consciência, com amorosidade e aceitação.

Sem perguntas, sem me vitimar, mas tomando-o como um grande desafio!

A vida é feita de desafios, de percalços, de obstáculos!

Como seria se não tivesse sido assim? Somos imperfeitos e, dessa maneira, caminhamos para conquistar e atingir o ápice da nossa vida! O ser humano é um eterno devir, enquanto respiramos, enquanto exalamos o último ar da vida...

Minha filha Michele não vivenciou o período em que a irmã mais nova, Bianca, adoecera. Era 1993. Michele estava com 17 anos de idade quando iniciou a sua faculdade, na PUC Campinas, no curso de Nutrição. Ela ficou morando em Campinas, onde se formou em 1996, retornando a Ribeirão Preto. Em 1997, começou trabalhar no Hospital Santa Lídia. Logo fez uma especialização na Nutrição Clínica da USP Ribeirão.

Como em minha vida, desde o início, permeou o sentimento de sobrevivência, além de trabalhar no banco, eu comecei a vender lasanha congelada à cooperativa do Banco do Brasil. Isso ajudava nas despesas da casa.

Em 1994, eu tive outro namorado. Amaro era um homem companheiro, de boa índole. As crianças gostavam dele. Ele já havia casado duas vezes. Quando o conheci, ele estava com depressão e geralmente apresentava um quadro de melancolia. O nosso namoro durou seis anos.

Vivi momentos felizes com ele, de muita tranquilidade. A nossa relação estava em desequilíbrio

quanto ao dar e receber. Ele fazia tudo por mim, desse modo, eu só recebia.

Parecia que era um verdadeiro pai para mim. Até que o nosso relacionamento acabou. Anos depois, ele teve câncer e mais tarde veio a falecer. Eu honro o tempo em que fiquei com ele.

Bianca, com 15 anos de idade, em 1995, em plena adolescência, com os hormônios em ebulição, começou a apresentar um quadro de alteração de personalidade e de comportamento, passando a apresentar queda no aproveitamento escolar, a dormir muito, chegando quase sempre atrasada na escola.

Em fins de abril de 1995, Bianca, Murilo e eu fomos a Passo Fundo a uma audiência de revisão da pensão alimentícia. Eu fiquei hospedada na casa da madrinha do Murilo. Estávamos todos lá quando chegou o pai das crianças. Bianca se trancou no quarto, pois não queria vê-lo. Batemos à porta e ela não deixou entrar.

Depois de seis meses, os sintomas começaram a se agravar. Bianca ria e chorava sem motivo. Ela tinha visões de seus professores nus, perseguindo-a. Dizia que estava em família errada e que uma professora era sua mãe. Ela apresentava um comportamento de sexualidade exacerbada, seguindo os garotos. Batia palmas na sala de aula. Ela estava cursando o segundo colegial, atual ensino médio, o qual teve de interromper, drasticamente, devido ao agravamento dos sintomas.

Bianca iniciou tratamento farmacológico com um psiquiatra e sessões de psicoterapia, mas, sem

resultado. O quadro dela tornou-se mais grave, com agressões físicas e verbais, quebrando objetos domésticos e dizendo algo como “satanás”.

Tinha também comportamentos suicidas (jogando álcool no fogo) e de automutilação com quedas intencionais frequentes, machucando-se. Algumas vezes, ela fazia suas necessidades fisiológicas no box de banho e comia as fezes. Um dia, pegou uma faca e eu precisei pedir ajuda ao zelador do prédio onde morávamos.

Além disso, telefonava a um colega (paquera), incessantemente. A mãe do garoto até mudou o número do telefone e dizia que ia chamar a polícia. Eu também tive de pôr cadeado no telefone, colocando um limite em seu uso.

Tive de instalar tela de arame em todo o apartamento. Duas vezes ela pulou de sua sacada. Por sorte, morávamos no 1º andar. Fugia, eu tinha de correr atrás dela. Ficou alucinada, fora de si, achava que sofria perseguições, ouvia vozes e tinha uma agressividade incontrolável.

Em dezembro daquele ano, fomos a Ubatuba, Amaro, Bianca, Murilo e eu. Quando chegamos lá, Bianca se aproximou de um menino que estava no cadeirote e foi conversar com ele. Ela falou que ele era seu irmão e que a sua mãe morava em São Paulo. Também chegou a outras mesas e começou a se sentar com as pessoas. Pegou a comida que estava nas mesas com a mão e começou a comer. Tive de tirar ela de lá. Seu comportamento estava totalmente fora da realidade!

Ela ficou furiosa e quebrou um vaso grande que ornamentava o corredor do hotel. Frente a essa situação, voltamos no dia seguinte a Ribeirão Preto.

Fiquei aterrorizada com os acontecimentos; parecia que eu estava vivendo um verdadeiro pesadelo. É como se o mundo desabasse em cima de mim. Eu não estava entendendo nada do que estava acontecendo. Não tinha entendimento sobre a doença mental. Não sabia que existia, como era. Eu era completamente leiga no assunto.

Foram dez meses nessa luta. Em fevereiro de 1996, Bianca foi levada a atendimento na Unidade de Emergência, pois estava colocando em risco as pessoas que a rodeavam e a sua própria vida. Continuava a apresentar sintomas e comportamentos estranhos, pensamentos ilógicos, delírios persecutórios.

Fiquei com ela na Unidade de Emergência à espera de uma vaga no Hospital das Clínicas. Ali ela quebrou o telefone, pois pensava obsessivamente em ligar. Ficou agressiva e jogou o aparelho no chão. Tiveram de amarrá-la. Foi desumano ficar quase uma semana na Unidade de Emergência!

Lembro que eu dormia à noite numa cadeira dura, perto dela, muito desconfortável, além de a toda hora chegarem pessoas acidentadas, com problemas de todo tipo. Nesse período, meu irmão mais velho e minha cunhada me ajudaram. Eu revezava com ela.

Após essa semana de espera, ela foi internada na clínica psiquiátrica do Hospital das Clínicas. Lembro-me das visitas que fazia a ela. Geralmente, era aos domingos. Levava comida de que gostava, pois a comida do hospital ela não apreciava. Muitas vezes, Amaro ia comigo e Murilo também, mas quando

eu me aproximava, ela me puxava os cabelos de tal maneira, que foi preciso chamar a enfermeira para ajudar a tirar. Também quebrou um copo de vidro por querer, e teve de ser amarrada.

Diante da gravidade do quadro da Bianca, que, durante a internação, só dormia e não saía da cama, e que não fazia atividade alguma, sugeri que a estimulassem individualmente. Mas, isso não foi considerado. Quando ela já estava há um tempo bastante longo, recebeu um tratamento mais individual, o que facilitou sua alta mais rápida. Acredito que o olhar dos profissionais ao paciente deve ser particularizado, dependendo da necessidade de cada um. Não devemos universalizar.

Teve alta do hospital em julho de 1996, com continuidade de tratamento no Hospital Dia. Entretanto, Bianca fugia e saía correndo do hospital, atravessando a avenida Nove de Julho, onde quase foi atropelada. Ela não queria frequentar o Hospital Dia.

A condição de minha filha era muito grave. A psiquiatra, responsável pelo caso, sugeri que eu deixasse o meu trabalho para cuidar dela. Bianca foi diagnosticada com esquizofrenia hebefrênica. Estava fora de cogitação eu deixar o trabalho, pois havia prometido a mim mesma que não deixaria mais o meu emprego. Precisava da minha autonomia e também de preservar minha sobrevivência.

Logo que Bianca teve um surto psicótico, fui buscar ajuda. Procurei terapia por indicação de uma amiga. Estava totalmente perdida e desestruturada. O sentimento de impotência e de total fragilidade tomaram conta de mim.

As sugestões que as pessoas davam eram adversas e me deixavam muito confusa. A partir daí, senti necessidade de ter mais conhecimentos, de superar as minhas dificuldades que eram muitas: medo, aceitação, estar na realidade e uma timidez que dificultava minha comunicação, entre outras.

Iniciei tratamento com um terapeuta. Aos poucos, fiquei fascinada pelas descobertas e entendimentos. Senti a necessidade de algo mais profundo. Encantada com os *insights*, falei a ele:

— Quero me aprofundar mais.

Eu estava ampliando a minha consciência. É maravilhoso quando você percebe que pode mudar o curso da sua vida e que o poder de escolha está em suas mãos, ou seja, ser responsável, adulto, e ter pernas para caminhar. Ele indicou que eu fizesse parte de um grupo, denominado Grupo de Movimento.

Lembro-me de tudo como se fosse hoje. A primeira aula no grupo me causou estranheza, pois, a cada movimento que fazia, eu sentia enjoo, vontade de vomitar, como se tivesse engolido muitas coisas que não foram digeridas. Tinha de ficar sentada no chão e respirando. Esses sintomas foram amenizando, à medida que fui conseguindo respirar de forma adequada e profunda.

A cada movimento que eu fazia, sentia que a minha musculatura ia afrouxando e isso me permitia aprofundar o contato comigo mesma. Isso me fez visitar lugares, trazendo-me muita tristeza e um vazio existencial!

Quanto mais eu me conectava com a minha alma, mais eu desandava em lágrimas, num choro

muito primitivo; parecia uma criança perdida que precisava de ajuda. Os sintomas de enjoo foram passando, depois de um ano, apesar de persistir meu temor de que voltassem quando fizesse os movimentos.

Fui trilhando esse caminho, iniciando com cursos que contribuíram no processo de autocohecimento e em modos de ajudar a minha filha a percorrer esse caminho ainda tão obscuro. Foi a forma que achei para não adoecer, pois precisava me fortalecer para ajudar Bianca.

Como uma mãe tão insegura e frágil poderia ajudar?

Após seis meses de internação, Bianca saiu do Hospital Psiquiátrico com um aspecto muito esquisito, os olhos alucinavam, reviravam-se para cima, um olhar longe, um olhar “através de”. Ela estava dopada pela medicação. Incrível como a internação deixa sequelas.



(Fig. 29) Bianca com aspecto de aparato manicomial, com o olhar alienado do mundo, da existência.

Trago aqui mais um pequeno recorte do livro do Murilo sobre a doença da Bianca. É o olhar dele:

Houve situações em que dava uma crise nela e quebrava todos os objetos à sua frente ou agredia quem visse na sua frente com arranhões e ou puxões de cabelos, foram os momentos mais tensos da minha vida, os mais carregados de suspense. Ela parecia outra pessoa... Não via aquela pessoa que me ajudava a fazer os desenhos e me ensinava desenho geométrico... Aquela pessoa doce sempre preocupada em ajudar o próximo... Só me restava rezar, rezar muito... Procurava ficar o maior tempo ao lado da minha irmã... Tudo na vida tem solução menos a morte! Era nessa filosofia em que me apoiava para enfrentar aquele momento tão dolorido.

Bianca iniciou a sua terapia, com sessões quatro vezes por semana, além do tratamento psiquiátrico. Ela estava tomando um antipsicótico bastante conhecido quando saiu do hospital. Estava estagnada e esquisita. Não parecia a minha filha.

O psiquiatra introduziu outra medicação antipsicótica, o que já surtiu um efeito positivo de melhora e foi aumentando gradativamente a dosagem.

### **3.1.2. Como e o que fazer para continuar**

Nisso começou a minha batalha em prol de sua reabilitação. Tive de criar habilidades para que ela sáísse dessa condição de alienação do mundo. Eu continuava trabalhando no Banco do Brasil. Todos os dias eu a levava a caminhar na AABB (clube do

Banco do Brasil). Iniciamos com cinco minutos até caminharmos por uma hora.

A todo momento tinha de trazer minha filha à realidade. Ela saía de si. Virava os olhos para cima. Então, eu mandava olhar para baixo, batendo os pés fortes em cima das pedrinhas que estavam no chão, fazendo barulho. O som despertava os sentidos de estar aqui agora.

Eu lhe falava:

— Olhe aquela flor linda! Observe sua beleza!  
Sinta seu perfume!

Isso trouxe a conexão com o fenômeno que é a flor.

- Cheire essa folha de eucalipto!
- Hum, que cheiro bom!
- Experimente!
- Sinta que cheiro gostoso de sentir!

Tudo isso despertou os seus sentidos, auditivo, olfativo, visual, enfim, as sensações. São os recursos mais básicos, mais naturais, mais primitivos para despertar à realidade de estar aqui, presente na terra.

Foi o recurso que achei, naquele momento, para que minha filha saísse daquele estado alucinatório. Era como se ela não estivesse comigo e eu precisava que ela se conectasse comigo, com a minha presença. Ela estava numa forma primitiva, mais primária, como se fosse um bebê que precisava ser estimulado, através dos sentidos.

Eu a levava ao supermercado, à igreja, a festas, enfim, aonde eu ia, a levava, sempre respeitando o

seu limite. As pessoas ficavam admiradas ou espantadas e falavam:

— Você vai levá-la à festa?

E eu respondia:

— Lógico, ela é minha filha, ela é uma pessoa e tem o direito de se divertir.

Naquela época, havia muito preconceito com relação à saúde mental na sociedade, mesmo entre os profissionais e até mesmo os familiares tinham vergonha do seu ente querido adoecido. Na realidade, eu não me prendia ao diagnóstico, mas, sim, às dificuldades que ela tinha. Eu percebia que isso, sim, necessitava ser trabalhado. É como se eu lhe ensinasse tudo de novo, desde o início da vida, do bebê até a idade adulta.

Desde o princípio, o meu foco foi mostrar a realidade, ser transparente e trabalhar a sua autonomia, passando aos poucos suas responsabilidades a ela. Sempre acreditando em sua potencialidade e em sua capacidade, mesmo considerando sua lentidão, com limitações e dificuldades, mas deixando-a fazer e lhe dizia:

— Faça isso você mesma.

Eu acreditava que, de outra forma, estaria dizendo a ela que era incapaz.

Dar essa importância às circunstâncias e, nesse caso, muito particulares, foi algo definitivo em minha prática como mãe. Outra questão que me guiou nesse exercício de reconstrução da realidade foi quando estabeleci ordem de funções: eu sou maior e ela é menor; eu estou acima dela; eu sou a mãe e

ela filha. Tratava-se de respeitar a Lei Sistêmica da Hierarquia do Bert Hellinger (2009).

No sentido de concretizar o respeito à hierarquia, eu estabeleci muitos limites. Era imprescindível estabelecer limites concretos. Para isso, tive de ser muito firme. Muitas vezes, ficava com o coração partido, mas dei o que ela necessitava, não o que ela queria. Posso dizer que, muitas vezes, eu a confrontei e lhe mostrei o seu lugar. Isso foi fundamental e importante, senão a função se inverte, se ela ficar no poder, o sistema torna-se disfuncional e gera conflitos e desordens.

Convém mencionar que Bianca teve um único surto e somente uma internação psiquiátrica. Dei prioridade, desde o início, a fazer prevenção com um olhar de forma integral, tanto na saúde psíquica como no corpo, pois, novos surtos trazem cada vez mais sequelas, prejuízos à vida do indivíduo. Isso se vê concretamente nos indivíduos que tiveram reincidências de surtos, deixando-os com um aparato manicomial mais difícil de remover.

No 2º semestre, como ela havia perdido o ano letivo, eu a coloquei para estudar inglês. Ela sempre gostou; além disso, tinha facilidade no inglês.

Nesse ínterim, em 1997, Michele se formou e fomos todos a Campinas, inclusive o pai e a vovó. Bianca ainda estava esquisita, mas a levamos e transcorreu tudo bem. É importante incluir todos no sistema, mesmo com as diferenças.

Como já disse, eu tinha algumas dificuldades, por timidez e sentimentos de inferioridade, o que afetava meu desempenho profissional. Com a tera-

pia, meu processo interno foi se desenvolvendo cada vez mais. O Banco tinha metas de vendas, mas eu era caixa executivo. Comecei a perder a timidez e, em 1998, fui a melhor vendedora na agência e tinha muita rapidez no atendimento do caixa. Um colega me falava:

— Você é a mais rápida de todos.



(Fig. 30) Prêmio recebido do Brasilprev pelo desempenho nas vendas, 1998, no Banco do Brasil.

No ano seguinte, Bianca voltou a estudar, repetiu o 2º colegial e depois fez o 3º ano. Quanto a cursar a faculdade, o psiquiatra não sabia se ela iria dar conta. Mas, ela tinha muita vontade, tinha o desejo. Com muito sucesso, ela conseguiu entrar na faculdade de Administração de Empresas da UNAERP.



(Fig. 31) A simbologia, a essência deste capítulo, é representada por esse desenho. Ele representa que o meu sistema familiar estava todo enroscado em círculos, onde não havia passagem para respirar. Como um carretel, todo enrolado, grudado, aprisionado; aos poucos, foi soltando o fio, de uma forma ainda ondulada, mas procurando espaços para esticar e respirar em busca de caminhos.

Eu estava experimentando o novo, a conexão com a vida, a energia do universo, dos antepassados, uma energia derramada por cima de mim, banhando-me de força e de coragem fundamentais para estabelecer a conexão das almas desse sistema.

### ***3.2. A esquizofrenia na reconciliação do sistema familiar***

Entre os meus 49 e 56 anos vivi o que pode ser entendido como “A esquizofrenia na reconciliação do sistema familiar”.

Foi nesse período que meu filho também adoeceu.

O que é isso? Mais um ente querido adoecido? O que faço? O que o sistema quer me dizer? Eu me questionava.

Mas, antes de contar o que vivi nesse período com Bianca e Murilo adoecidos, quero explicar o significado de sistema no contexto sobre o qual desenvolvo minha narrativa.

Durante o meu trajeto em busca de conhecimento, eu me deparei com uma abordagem fenomenológica, sistêmica, chamada Constelação Familiar, criada pelo filósofo alemão Bert Hellinger, e que utiliza os conhecimentos da ancestralidade para identificar a raiz de problemas. A ancestralidade é de suma importância, pois, com ela, carregamos nossa força e nossa coragem para seguirmos a nossa vida. É necessário ter gratidão, reverenciar aqueles que vieram antes. Isso nos dá muita paz de espírito. Quando honrei meus pais e agradei a eles minha existência, senti um preenchimento em minha alma de paz e serenidade.

Podemos também estar identificados com alguém, por amor e honra, seguindo o mesmo destino dele, no que esse ancestral teria de vivências trágicas, por exemplo, o que pode trazer consequências de aprisionamento, de bloqueio, gerando várias patologias e, também, a inversão de papéis. Se não fizermos intervenção nesse aprisionamento, as mesmas situações poderão se repetir nas próximas gerações. É importante que as dinâmicas ocultas sejam acessadas para virem à luz de nossa consciência e, assim, deixarmos de carregar o que não nos pertence. Isso é libertador! A vida segue mais leve, proporcionando mais luz ao nosso sistema familiar!

As Constelações Familiares trazem a possibilidade de olhar nossa história com um olhar mais amplo, num nível mais profundo.

Quando o sistema está doentio é porque desviamos do nosso “amor espiritual” e só retomamos a saúde quando vivemos em “sintonia com esse amor”.

Uma sensação que brotou dentro de mim me fez acreditar que o sistema onde eu estava alojada revelava-se totalmente doentio, emaranhado e aprisionado. Mais um filho com o mesmo diagnóstico. O meu sistema familiar estremeceu novamente. A minha inquietude disparou. Tinha de olhar isso, como usar óculos para enxergar melhor. Precisava me contatar com essa dor e decifrar essa incógnita. Ter uma compreensão melhor sobre o meu sistema familiar. Os meus filhos tinham de ser vistos na singularidade de cada um, em suas necessidades, para poder aflorar um amor saudável e não doentio. Talvez lá atrás tenha faltado muito, mas eu dei o que tinha e o que podia. Acredito que o sistema cobrou de uma forma ou de outra, através da doença. Ela nos possibilitou uma visão de cura em que um Mal se transformou em Bem.

Nesse caminho que fui trilhando, fui me modificando e me transformando, deixando as minhas crenças e padrões de comportamentos que não serviam mais. Deixei de olhar o passado e passei a encarar o presente, numa nova reconstrução em sentido à vida com a minha presença de corpo e alma em busca da luz ao meu sistema.

### **3.2.1. Bianca: vulnerabilidade x transformação**

Bianca continuava a sua faculdade e, em 2001, fez estágio no Banco do Brasil. Em 2002, ela con-

seguiu se formar na UNAERP, sem nenhuma DP (dependência). Foi uma aluna disciplinada, responsável durante esse período. Ela se concentrava em seus estudos com dedicação.

Após se formar, começou a mandar currículos, procurando emprego. Ela tinha o desejo de ter um trabalho como qualquer pessoa. Mas nada conseguia, fazia entrevistas e não era aprovada. Algumas empresas até admitiram Bianca, porém, em menos de um mês, ela era demitida, por não corresponder às expectativas da empresa. Tudo isso foi desestimulando minha filha. Ficou mais ansiosa, agressiva, começou a dormir mais, a assistir mais televisão e a se isolar.

Antes, ela estava completamente persistente em arrumar emprego. Em sua saga de sair às ruas para distribuir currículo, conseguiu trabalho na Editora Abril para vender assinaturas de revistas nas bancas. Um dia, chegou um homem, oferecendo-lhe emprego como administradora de três empresas, com um salário de R\$1.500,00. Bianca acreditou piamente. Entregou os documentos originais, como RG e CPF ao indivíduo. Quando ela me contou isso, eu a questionei, argumentando que seria algo impossível de acontecer, irreal.

Bianca havia caído em uma cilada. Mas, ela não queria acreditar em mim. Achava que eu não queria que ela trabalhasse. Falei várias vezes, mas ela não me ouvia. Ele abriu uma empresa “laranja” com o CPF dela. E de posse de seus documentos, tentou abrir conta em dois bancos, e ainda fez compras em nome dela. Fomos cancelar as contas e fizemos boletim de ocorrência.

Ela precisava de um advogado para se defender. Eu lhe disse:

— Não vou contratar advogado para você. Cansei de falar e você não me ouviu. Agora você contrata um advogado da defensoria pública.

Assim ela fez; contratou um advogado do estado. Essa foi uma situação que marcou sua vida.

Outro episódio importante a relatar é que ela tinha exacerbado um sentimento de onipotência. Não queria pegar medicamentos distribuídos gratuitamente pelo SUS, pois achava que eram só aos indigentes. Sentia-se sempre mais e maior que o outro. Ela os pagava com dinheiro que recebia do pai. Aos poucos, o dinheiro foi faltando. Então, começou a pedir dinheiro emprestado a mim e a seu irmão Murilo. Não emprestei, não dei sequer um real, e lhe falei:

— Você pode pegar o remédio pelo SUS e tem que viver com o dinheiro que você tem.

Ela se sentiu na necessidade de solicitar o medicamento pelo SUS e foi atrás dos procedimentos para conseguir.

Em maio de 2003, o Banco do Brasil me aposentou. Eu não esperava aposentar, apenas havia solicitado a Brasília calcular os quatro anos que trabalhei na Granja, questionando o Banco se o período seria contado para aposentadoria.

De repente... Lembro-me até hoje. Era uma sexta-feira; chegou a minha aposentadoria e eu não poderia mais trabalhar. Aquele dia era o último

dia. Segunda-feira, não poderia voltar mais. Foi novamente uma morte. Não sei como digeri isso. Fiquei espantada e paralisada. Não tive tempo de me preparar para me desligar do trabalho, depois de 25 anos de convívio, da rotina diária. Não podia fazer nada.

Aceitei, novamente, o que a vida me colocou. Muitas vezes, penso que o destino nos põe em situações que não são esperadas, mas podemos transformá-las em algo melhor.

Com a saída do Banco, ganhei, como merecimento, uma viagem de três dias para Fernando de Noronha e de quatro dias para Porto de Galinhas. Fiquei muito feliz pelo reconhecimento.

Talvez o sistema familiar clamasse pela minha presença, pois estava com a doença nele instalada, com dois filhos adoecidos e que precisavam de atenção especial. Eu tinha de modificar isso.

A partir daí, senti que deveria tomar alguma providência mais efetiva, senão a Bianca poderia regredir.

Como lidar com tais adversidades? Criando estratégias, caminhos obscuros de enfrentamento diante das dificuldades, sem uma receita pronta, e ainda sem expectativas de sucesso. E eu pensava: o importante é estar com o outro, olhar as suas necessidades prementes.

Desse modo, surgiu o nosso trabalho informal. Começamos a vender comida chinesa que é uma das minhas habilidades: *yakissoba* (macarrão com legumes) e *guioza* (pastel chinês), com parte da renda revertida para Bianca.

Poder olhar firmemente minha filha nesse trabalho, estando sempre diante dela, pude observar quanta dificuldade ela tinha. Aprendi muito com ela; comecei a respeitar seu tempo e seus limites. Havia muitas limitações e muito precisava ser feito para que ela ultrapassasse essas dificuldades. Realmente tinha de reabilitá-la.

Como ela poderia ingressar no mercado do trabalho desse jeito? Era preciso prepará-la para o mundo e não a deixar enclausurada em casa ou mesmo aprisionada em si mesma.

Foi realmente uma experiência ímpar o nosso trabalho. Vendíamos duas vezes por semana. Fazia macarrão caseiro tipo espaguete com a máquina que trouxe do sul.

Fazer massa é muito terapêutico. Eu fico encantada com a mistura de ovos e farinha, a junção das partes em determinada forma, sovar até ficar bem misturado e uma massa bem lisa e depois ver sair da máquina aquele macarrão lindo, comprido, de cor amarela. Não é uma arte? E comer é uma delícia!



(Fig. 32) Nossa oficina de massas em casa.

No dia anterior à venda, fazíamos o preparo do *yakissoba* e, no dia seguinte, eu me levantava às 4h da manhã para cozinhar e às 10h entregava. Colocava num isopor grande e levava às pessoas que tinham encomendado. Sempre fazia a mais, ia ao centro da cidade vender nas lojas. Nessa época, eu me senti novamente uma verdadeira vendedora ambulante. Fazia sol ou chuva, estava lá para vender.

Bianca ficou com a parte dos legumes. Lembro-me de que, no início, enquanto ela cortava os legumes, sua cabeça caía de sono. Aos poucos, ela foi adquirindo experiência e rapidez. Às vezes, ela me falava:

— Não dou conta!

E olhava aquela quantidade de panelas para lavar!

Eu dizia:

— Dá conta sim.

Outras vezes, ela afirmava:

— Hoje não vou trabalhar!

E eu dizia:

— Então, também não vai receber.

Logo ela voltava a trabalhar.

Mostrei a ela que a vida adulta exige responsabilidades; se você trabalha, ganha, senão, não recebe! É a lei do equilíbrio entre dar e receber.

Nesse sentido, tratei-a sempre como adulta, com a idade que tem.

Ficamos com esse trabalho por cinco anos. Foi difícil, mas muito compensador. Ela melhorou a

coordenação motora, a concentração, o contato com as pessoas; por meio de *telemarketing*, aprendeu a valorizar o trabalho, a lidar com o dinheiro, a controlar a ansiedade e a ter responsabilidade. Com isso tudo, sua autoestima melhorou muito. Hoje, Bianca lida com o dinheiro de uma forma mais “valorizada”. Ela sabe de onde vem: do esforço, do labor do trabalho.

Mesmo com nosso trabalho de produção familiar, ela não deixou de estudar. Assistia às aulas do cursinho, tornando-se uma aluna assídua. Ela negociava o valor da mensalidade do curso, obtendo redução e inspirando a afeição dos professores.

Diante da experiência anterior de estelionato, ela resolveu começar a prestar concursos. Ela, então, prestou concurso para a Prefeitura Municipal de Ribeirão Preto, em 2006, à vaga de agente administrativo e prestou para inspetora de alunos, numa escola estadual. No concurso da prefeitura, ela passou entre os 356 colocados.

Fazia também artesanatos diversos, no ateliê de artes plásticas da UNIART Escola Inicial de Arte Educação Infantil e Fundamental. Ela gostava muito. A professora de artes era nossa íntima amiga e ela tinha uma grande afeição pela Bianca e pelo Murilo também.

### **3.2.2. Murilo: vulnerabilidade x transformação**

Murilo, quando cursou o ensino fundamental e o ensino médio, teve vários amigos, não só da escola, mas também dos lugares nos quais moramos. Ele sempre se interessou por futebol e se destacou

como goleiro, embora tenha jogado em outras posições. Até hoje ele acompanha o canal de esportes com muito interesse.

Ele estava no 3º ano de Engenharia Elétrica, na USP de São Carlos, em 2002, quando eclodiu a sua doença, impossibilitando-o de ler, tirando-lhe o que mais amava, a leitura, algo que dava a ele um prazer imenso. Além da grande satisfação, com ela adquiria conhecimentos e sabedoria.

Mais um trecho de seu livro em que ele manifesta o quanto é apaixonado pelos livros.

...Fascinei-me quando vi livros empilhados numa estante me causando uma atração fulminante, igual àquela entre duas pessoas que se apaixonam com um simples olhar... Vontade de pegar e ler todos os livros num instante... Jorge Amado e Sherlock Holmes. Foi uma relação apaixonada que se estenderia pelo resto da minha vida... Comecei a pegar os livros que tinha em casa e a lê-los por conta própria, nunca lia livros da minha idade, assim como Agatha Christie, o poder da mente. Demorava de três a quatro horas para ler uma página, consultava cada palavra que não sabia com dicionário ao lado. Adorava pesquisar, tentava encaixar o significado ao texto. ...observava os volumes mais grossos, os que eram de nível mais elevado. Mas tinha sempre os livros que me atraíam como se fossem uma garota bela, livros maiores e mais grossos, consequentemente de adultos, sem eu ter essa consciência. Nunca gostei de livros infantis.

Nesse período, ele começou a apresentar sintomas de angústia, de ansiedade. Acordava com dor

no peito e achava que era normal. Sentia uma dor de cabeça muito forte, deixando-o prostrado, sem energia, além de ter pensamentos mórbidos (via-se sangrando, com cortes no corpo), delírios de grandeza, alucinações visuais, alucinações auditivas (duas vozes que conversavam sobre ele).

Antes mesmo desse episódio crítico, ele já apresentava apraxia palpebral (espasmos), o que dificultava sua visão para ler ou assistir à televisão. Além disso, tinha uma gagueira que dificultava sua fala. Ele interrompera o acompanhamento psicológico quando foi a São Carlos.

Fez uma série de exames, mas, tudo estava normal. A última possibilidade foi a psiquiatria. O primeiro diagnóstico dele foi de transtorno de ansiedade e, mais tarde, de esquizofrenia paranoide. Só com a medicação antipsicótica, passou a dor de cabeça.

Diante disso, houve uma transformação em sua vida tanto social, intelectual como em sua atividade escolar. Era como se, de repente, se desligasse da tomada e os seus neurônios parassem de funcionar. Ele interrompeu os estudos na USP São Carlos.

Iniciou o tratamento psiquiátrico. Ficou internado durante quatro meses no Hospital Dia do Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto. Com essa internação, sua medicação foi ajustada, tomando antipsicótico, o que o auxiliou a desenvolver e a melhorar seu contato com as pessoas. Ele tinha e ainda tem tendência a se isolar.

O Hospital Dia ficava, nessa época, na avenida Nove de Julho e eu ainda trabalhava na agência do

Banco do Brasil da mesma avenida. Era obrigatório um familiar levar e buscar o paciente ao hospital. De manhã, eu não tinha problemas em levá-lo, mas, à tarde, teria de buscá-lo em torno das 15h. Nesse horário era impossível eu deixar meu trabalho. Então, eu saía correndo do Banco, ia buscá-lo e o orientava:

— Agora, você toma um ônibus que eu vou continuar trabalhando.

Dessa forma, ele foi adquirindo autonomia também.

Comecei a observar várias dificuldades dele: de coordenação motora, de fala, corpo sem tônus muscular, cabeça sempre tendendo a cair para um lado, tique de espremer, fechando e abrindo os olhos, o cognitivo afetado, não conseguia ler mais nada. Aos poucos, resolvi acompanhar mais de perto essas dificuldades e direcioná-lo aos profissionais, conforme sua necessidade.

Primeiramente, retornou à terapia e depois à terapia ocupacional, pois a coordenação motora estava muito afetada, com muitas dificuldades, principalmente a coordenação fina. Em seguida, levei a uma fonoaudióloga, devido à gagueira dele. Comecei a notar que as pessoas não tinham paciência para ouvi-lo falar. A primeira fonoaudióloga lhe disse:

— A gagueira não tem cura.

Eu o levei a outro profissional e, aos poucos, a gagueira foi desaparecendo.

Como eu havia iniciado um curso de Analista Corporal, comecei a perceber mais nitidamente as dificuldades que Murilo tinha com seu corpo, so-

bretudo os pés, que não ficavam apoiados no chão, parecendo que não tinha equilíbrio.

Coloquei-o na ioga e na reabilitação postural, RPG, com fisioterapeuta e na hidroterapia. Ele frequentou também o grupo de autoajuda na AAPSI (Associação de Apoio ao Psicótico), grupo de portadores de esquizofrenia, e um grupo de integração (teatro).

Tive dificuldades para encontrar profissionais que atendessem na área da saúde mental; muitos terapeutas não atendem o psicótico. É uma área em que o profissional necessita de conhecimento e compreensão sobre o assunto.

Lembro-me de uma situação, quando frequentava o grupo de autoajuda de familiares, na AAPSI, e uma mãe me falou:

— Desse jeito você vai matar o seu filho.

Eu olhei para ela e não falei nada. Eu via que meu filho tinha muitas dificuldades e precisava reabilitá-lo; eu queria que ele voltasse à vida e pudesse reescrever a sua história mesmo em linhas tortas.

Como poderia deixar o meu filho à mercê desse destino?

Não! Eu, na função de mãe, tenho a responsabilidade de levá-lo à vida, mesmo com suas dificuldades e limitações. Muitas vezes, eu chegava a casa e ele estava dormindo ainda. Eu o chamava:

— Pode se levantar da cama! Não quero um filho com pulsão para a morte.

Às vezes, jogava água para ele acordar. Eu ficava totalmente histérica, com um sentimento de

impotência, queria que ele estivesse na vida. Queria que pertencesse ao sistema familiar e se sentisse nele incluído.

Falava-lhe:

— Parece que está vegetativo, come e dorme!  
Isso não é vida!

Isso significou um processo muito custoso. Aos poucos, com as diversas atividades, ele cumpria os horários programados, preenchendo uma parte do seu tempo livre.

Como fiz com a Bianca, também passei as responsabilidades dele para ele, tais como: buscar medicamento no SUS e tomá-lo; pegar ônibus para ir às suas atividades, dando-lhe autonomia de ir e vir. O passe do ônibus é gratuito por ser deficiente, o que facilita muito.

Fazia também com ele, diariamente, exercícios corporais, devido a sua dificuldade. Chamava Bianca para fazerem juntos. E lhe dizia:

— Não importa se você não está conseguindo ler, vamos trabalhar o corpo. É o que dá para fazer. Acredito na interação da mente e do corpo.

Fazer atividades juntos, estarmos juntos, ser visto e ser cuidado promoveram uma integração maior com a família e com outras pessoas.

Murilo adquiriu boa aceitação e conscientização de sua doença. É muito responsável com a sua medicação, com seus compromissos e com os seus tratamentos. Aos poucos, foi reiniciando sua leitura, espaçadamente. Às vezes, conseguia ler, às vezes, não. A associação das ideias também estava

prejudicada, mas o desejo era enorme de voltar a ler e de voltar a estudar na USP. Era um sonho que parecia longínquo.

Frente ao seu desejo, eu o incentivava a iniciar com leituras simples, talvez até as infantis.

### **3.2.3. Observações sobre o uso de medicamentos**

Minha vivência com os meus entes queridos tornou minha percepção mais aguçada e reflexiva no que se refere ao tratamento medicamentoso, reconhecendo o quanto isso é importante para haver melhoras.

No início do tratamento do Murilo, a dosagem do medicamento era alta, deixando-o sonolento. O corpo não obedecia aos seus comandos, parecia que para tudo ele tinha de fazer um esforço enorme. Estava totalmente dopado pelos remédios. Eu levava essa questão do remédio ao psiquiatra, mas não adiantava, pois ele era irredutível na dosagem. Embora Murilo se apresentasse estabilizado e não incomodasse, estava totalmente vegetativo e alheio à vida. Não tinha a alegria de viver. Eu não me contentava somente com a estabilidade do quadro. A estabilidade vegetativa seria satisfatória? Lógico que não. Eu queria que ele avançasse, mesmo que houvesse limitações. Quando um caminho não serve mais e estagnou a caminhada, procura-se outro. Mudamos. E a partir daí meu filho foi lentamente progredindo. Ele passou a uma postura mais ativa diante de seus compromissos do dia a dia.

Para o tratamento ter sucesso, deve haver uma aliança entre profissionais e familiares. Os familiares

devem ser ouvidos, são eles que estão no cotidiano com seus filhos.

É bom observar também que o uso indiscriminado de medicamentos traz efeitos colaterais indesejados, pois agem diretamente no cérebro, ocasionando consequências nefastas. E mais, muitas vezes, atrás disso tudo, há o interesse comercial da indústria farmacêutica que financia laboratórios e médicos, visando apenas a doença, sem vinculá-la às características do indivíduo acometido por ela.

### **3.2.4. A busca por caminhos**

Nesse período, também iniciei os meus cursos: em 2001 e 2002 fiz Curso de Formação de Psicossomática, no Instituto Neo-Reichiano Lumen. Tudo era novo. Estava entrando em outro campo, no campo humano.

De 2002 a dezembro de 2004 fiz Curso de Analista Corporal. Estava cada vez mais avançando para as técnicas corporais. Sentia-me fascinada, pois entrar em contato com o corpo me ajudava a afrouxar as minhas couças.

O que é afrouxar as couças? Segundo Wilhelm Reich, toda repressão gera um bloqueio psicológico que acarreta uma tensão muscular que ele denominou “couça muscular” ou tensão muscular crônica (REGO, 1993; CHRISTO, 2008).

Tive de aprender a respirar de forma adequada e obter uma descarga de energia nos movimentos. Por meio dos exercícios corporais, entrei em contato:

- Com o corpo, um corpo que pude movimentar e que me trouxe a liberdade de expressão, consciência das tensões musculares e dos bloqueios.
- Com a terra. Eu pude entrar em contato com o chão para deixar fluírem as minhas energias à terra. É poder estar *grounding*, estar comigo mesma. É estar com as minhas próprias pernas, dentro das minhas pernas (vibração). Poder me sustentar. Estar viva!
- Com o psiquismo, quando integrei o contato do corpo com a terra. Eu estimei o meu jeito de ser com a minha história atual e pregressa. Também entrei em contato com a minha sexualidade: se a pélvis estivesse bloqueada, não conseguiria ficar completamente firme no chão.
- Com o olhar. Eu pude ser vista, de uma forma afetiva. Vivência de ter domínio de voz, de poder gritar e chorar. Quantas vezes eu gritava e chorava; tinha facilidade, pois a energia escorria pelo corpo; eu me desnudava em lágrimas. Eu as deixava cair sobre o meu corpo fragilizado, trêmulo. Lavava a minha alma conectada com a dor, com as feridas.

O grupo de movimento é uma ferramenta reichiana. Wilhelm Reich foi um dos pioneiros a pensar o coletivo. Ele enfatizava que o ser humano está inserido no contexto familiar, histórico e social. Ele viu a necessidade de estender seu trabalho ao campo da saúde mental.

O grupo de movimento me propiciou um processo de sensibilização e conscientização corporal, melhorando a minha percepção, fazendo com que trouxesse à consciência o material recalcado, sain-

do dos esconderijos corporais para sentir prazer, por meio da liberação dos bloqueios, das tensões musculares existentes no corpo, respirando e movimentando-me de uma forma gradual.

Dessa forma, ao terminar o curso de Analista Corporal, estava encantada com as vivências corporais e o quanto isso é benéfico para se ter um corpo mais vibrante, mais vivo e saudável.

Meu desejo era tanto de me aprofundar e de buscar o meu autoconhecimento, que, em 2006, iniciei a formação no Curso de Análise Bioenergética. Estava com 55 anos e meio de idade.

Análise Bioenergética é uma abordagem terapêutica que procura entender a personalidade humana em termos de corpo e de seus processos energéticos. Esses processos energéticos do corpo estão relacionados ao seu estado de vitalidade, através da respiração e do metabolismo, bem como da descarga de energia no movimento, que são as funções básicas da vida (LOWEN, 1977).

Essa técnica é baseada nos estudos de Wilhelm Reich e seu fundador foi Alexander Lowen. Reich foi professor e depois analista de Lowen.

Estudar bioenergética tornou-se mais um desafio em minha vida! Tinha medo, mas, mesmo com medo e meus terrores, eu queria apenas trabalhar o meu eu, me fortalecer para me tornar uma pessoa melhor. Como sempre, eu me sentia, muitas vezes, um peixe fora d'água. Eu não era terapeuta, não era psicóloga e não era da área da saúde, apenas uma mãe fragilizada com sede de aprender. A minha formação era Administração de Empresas e a minha profissão, bancária.

### 3.2.5. Construindo com os familiares

Uma poesia, feita como uma colcha de retalhos, surgiu no grupo dos familiares, composto de mães e de familiares com entes queridos adoecidos. Cada integrante escreveu uma parte, dando um sentido, uma continuidade, dentro da sua subjetividade. Cada pétala era um ser singular que se integrou, que se misturou, formando uma flor. E o encontro das cinco letras AAPSI é o local, o território, a terra onde foi semeada e desabrochou essa linda flor! A poesia ficou na memória, na lembrança...

Nossa composição poética com as autoras Vera Maria Junqueira Villela, Paulo Henrique Baltasar, Teresinha Clélia Moraes Lima Neto e eu:

#### **A integração das quatro pétalas e cinco letras AAPSI**

Olhe a flor!

Que linda!

Observe-a: seu cheiro, sua forma, sua beleza!

Reflita sobre ela!

Ela desabrocha...

Perfuma o ar...

Balança como o vento,

E aguarda a abelha carinhosa,

Sem saber, ela nos ama.

Pois, com seu perfume, nos alegra, nos envolve,  
nos atrai

No deslumbrar dessa flor

Surgiu uma luz,

Um brilho, um raiar  
Trazendo um sentido, uma significação  
Um perfume como rosa  
Toda manhã converso com ela, dá força  
O verde das plantas passa por mim, para eu  
ser feliz  
Entre as lágrimas, eu me emociono diante da  
criação!

### **3.2.6. Breve história da AAPSI (Associação de Apoio ao Psicótico)**

Em 1998, um casal de pais com filho adoecido e diagnosticado com transtorno mental se reuniu com professores da USP, alunos de especialização em Enfermagem Psiquiátrica e outros profissionais de assistência, todos ansiosos para ouvir e conhecer Luís Ferri Barros, um advogado, portador de esquizofrenia. Foi ele quem criou, em São Paulo, o Projeto Fênix, baseado nos Esquizofrênicos Anônimos, dos Estados Unidos.

Após essa exposição, a professora Dra. Antonia Regina Ferreira Furegato, dona Plácida e senhor Demóstenes passaram a se reunir para estudar a possibilidade de criar, em Ribeirão Preto, um grupo de autoajuda, especificamente para ajudar os portadores de transtorno mental. Ao grupo, agregou-se outra mãe, a Elizabeth, e juntos conseguiram um local para funcionamento dos grupos de autoajuda, nos moldes do Projeto Fênix.

Em 3 de março de 1999, realizou-se a primeira reunião, com grande emoção, contando com a pre-

sença de Luís Barros. Outros profissionais e pais de doentes mentais foram se integrando ao grupo que também criou o grupo de autoajuda aos pais e parentes de portadores de transtorno mental.

Com o decorrer do tempo, o grupo sentiu a necessidade de ter autonomia de ação para atender as demandas específicas. O grupo foi compelido a criar uma Associação.

Então, em 31 de julho de 2003, foi fundada a Associação de Apoio aos Psicóticos (AAPSI). Foi eleita a 1ª diretoria e o Conselho Fiscal, tendo estatuto próprio, programa de ação e novas diretrizes dos Grupos de Apoio ao transtorno mental e seus familiares.

Diante de inúmeras dificuldades que os familiares passam com os seus filhos adoecidos, a AAPSI é um local de acolhimento aos usuários e familiares. A doença mental é um fenômeno complexo, o que demanda perspicácia e habilidade para se lidar com ela.

A instituição tem por finalidade integrar-se à rede de atendimento de saúde, promovendo ações assistenciais de acolhimento às pessoas com transtornos mentais e seus familiares. Além de ações de orientação, acompanhamento e atividades em oficinas, contribui para melhorar a qualidade de vida dos usuários e familiares em situação de vulnerabilidade social.

Em 2003, eu e os meus filhos Murilo e Bianca começamos a frequentar a AAPSI — Associação de Apoio ao Psicótico. Naquela época, somente funcionavam os grupos de autoajuda e, nesse mesmo ano, tornou-se uma associação.

É importante contar o quanto a instituição foi importante para eles. Fizeram amigos com quem se relacionam até hoje e que trazem boas lembranças. O aniversário deles, muitas vezes, passou a ser comemorado em nossa casa ou em uma pizzaria.

Começamos a frequentar os grupos de usuários e de familiares. Havia um grupo grande de familiares.

Eu quase não falava no grupo, mais escutava. Minha timidez era muito grande. Mas, quando comentava alguma coisa, já me cortavam e falavam: os seus filhos são diferentes... Assim, não pude quase compartilhar as minhas experiências com o grupo. Sentia-me, muitas vezes, excluída do grupo e da instituição. Eram os meus sentimentos naquela época.

Como eu estava em um processo terapêutico e, também, de aquisição de novos conhecimentos, por intermédio de cursos, a minha visão foi se modificando e o meu sistema familiar também. Eu estava ampliando a minha consciência em relação a tudo que me rodeava.

Segue um desenho que representa o teor deste capítulo.



(Fig. 33) *Olhá-lo remete a uma simbologia de que a luz está no centro. O centro é o coração que começa a se expandir em pontilhados para fora. Os tons verdes simbolizam a esperança. Talvez sejam portas que se abrem para caminhos a serem trilhados em uma próxima fase... Pontilhados, nos tons amarelos, dão um significado de que a consciência ou a luz está se ampliando em meu universo, em meu sistema familiar.*

### ***3.3. Michele: retomando seu lugar no sistema***

Minha filha Michele se casou com 27 anos de idade, em 24 de maio de 2003. Estava grávida, no 8º mês, da Maria Júlia. Namorou seu marido desde os 15 anos de idade. Em 25 de junho daquele ano, nasceu Maria Júlia, em Sertãozinho, onde Michele trabalhava. Minha filha já tinha programado cesárea, ela não queria parto normal. Talvez por medo.

Maria Júlia nasceu cabeluda, era a cópia da mãe, não havia distinção de mãe e filha. Aquele ser cabeludo, indefeso, era um verdadeiro mimo. Mas, ela não conseguiu amamentar a filha também.



*(Fig. 34) O nascimento da minha neta foi o início de um marco de uma nova geração.*

Eu estava com 52 anos de idade quando me tornei avó. Fiquei no hospital com ela e depois fomos a minha casa. O marido dela estava trabalhando em Santos.

Depois de alguns dias, elas foram morar em Santos.



*(Fig. 35) Era contagiante a alegria que eu sentia, tendo envolto em meus braços aquele ser tão mimoso.*

Michele, desde a sua infância até certo período da vida, foi a minha companheira. Quando o Murilo apresentava sintomas de agressividade, ela já me ajudava a cuidar dele e, ao mesmo tempo, também da Bianca. Eu sempre me sentia solitária na criação e educação dos filhos. É como se eu fosse mãe solteira. Isso permeou meus dias por muito tempo, principalmente quando eles adoeceram. Como Michele morava na mesma cidade, eu viajava e ficava mais tranquila. Tinha alguém da família por perto.

A palavra companheira que eu cito acima inclui os muitos momentos prazerosos que passamos juntas, quando preparávamos comidas deliciosas. Era muito gostoso! Cozinhar juntas, integra, nutre. Ela cozinha muito bem e é rápida na preparação dos alimentos. Penso que ela herdou de mim. Tem facilidade na lida da cozinha. Além de ter outras habilidades como uma pessoa que luta, que busca a sua autonomia. Desde que ela se formou, não deixou de trabalhar na área de nutrição, como nos hospitais em São Paulo, Ribeirão Preto e, hoje, na empresa Danone, em Brasília.

Mas, esse destino deixou lacunas em sua vida, pois não pude dar aquilo que ela precisava, olhando-a como filha que era, e não lhe atribuindo um lugar a meu lado, igual a mim ou talvez no lugar do pai dela. Com isso, um vazio existencial se alojou dentro dela e repercutiu no desenvolvimento de sua personalidade na fase adulta. Criaram-se couraças e resistências para poder sobreviver, pois a atenção foi voltada totalmente aos dois irmãos e ela teve de ser responsável muito cedo. Tenho visto essa situação em várias famílias que têm os entes adoecidos, o

olhar volta-se somente ao doente. É como se o outro, que é dito “saudável”, não precisasse de cuidado e de afeto.

Como lidei com isso para que a minha filha compreendesse e superasse essa falta?

Em determinada época, antes de ela ir para Brasília, onde o marido já estava trabalhando há um bom tempo, ela e a Maria Júlia ficaram morando no apartamento de uma cunhada. Michele trabalhava no hospital São Francisco. Quando a cunhada precisou vender o apartamento, minha filha foi morar com a sogra. Quando pegou dengue, ela me pediu para morar em casa. Maria Júlia tinha por volta de 10 anos.

As duas dormiam juntas num quarto. Mas essa situação perdurou um bom tempo e, com meu terapeuta, avaliamos o quanto isso começou a me incomodar. Era muito cômodo a ela e a mim, pois tínhamos sempre uma ajudante quando precisávamos. Ela deveria retornar à vida familiar que ela constituiu com o marido. E não ficar aprisionada à família de origem.

Conversei com ela sobre a importância de voltar à sua família atual. Minha neta precisava da presença paterna. Michele passou então a procurar trabalho em Brasília. Chamaram-na para uma entrevista na Danone. Ela foi de ônibus e voltou no mesmo dia. No caminho de volta, me ligou, contando que havia sido selecionada à vaga!

Logo em seguida, pediu demissão do hospital e já arrumou um colégio para Maria Júlia perto do apartamento onde iriam morar.

Antes de se despedir, ela me questionou:

— Você dá conta, mãe?

— Pode ir, filha. Eu dou conta, sim.

Como, desde criança, ela tomou um lugar que não era dela, já o havia incorporado, sentindo-se responsável.

Lembro que a Maria Júlia pediu:

— Por favor, vovó, me deixe ficar morando aqui em sua casa!

Isso me cortou o coração, mas precisei ser firme, pois sabia que era necessário tomar essa atitude, que era mais saudável.

Realmente ela iria a uma cidade nova onde não conhecia ninguém e deixaria as suas coleguinhas e amiguinhas... Talvez isso a assustasse. Expliquei que ela iria se acostumar e fazer novos coleguinhas e estar ao lado do seu pai. Isso foi transformador, pois, um tempo depois, ela falou da importância de estar com o pai, que o pai a apoiava, que lhe ensinou matemática, matéria em que ela tinha dificuldade, que lhe dava segurança...

Fiquei feliz por elas tomarem o caminho delas. Agradeço imensamente o tempo que a minha filha e a minha neta passaram conosco, mas essa responsabilidade é minha, não posso transferir à minha filha. Ela tem a necessidade de priorizar a sua família atual para possibilitar que as gerações sigam em frente. Isso dá liberdade tanto para mim como para ela. E, assim, tomar as rédeas da sua trajetória de vida. Não posso aprisionar, para que ela possa crescer e desenvolver, para atingir e descobrir a sua potencialidade. Digo-lhe:

— Querida filha. Eu sei que faltou muito. Sou uma pessoa imperfeita. Dei o que tinha, mas o suficiente. Eu te abençoo. Siga sua vida, os seus projetos, os seus sonhos. Você é capaz de alcançar voos mais altos. Pegue o que de melhor herdou dos seus pais e deixe conosco, aqui, o que não serve mais. Gratidão por tudo.

### ***3.4. O sistema familiar em expansão***

“Sistema familiar em expansão” é a designação que melhor representa minha vivência dos 56 aos 63 anos de idade, durante os anos de 2007 a 2014.

Neste item, cujo relato pretende retratar as ações e iniciativas de meus dois filhos adoecidos e também as minhas, em prol da reconciliação de nosso sistema familiar, vou dividir minha narrativa, focando as atitudes de cada um de nós, somente para efeito de organização e maior compreensão do leitor.

#### **3.4.1. Bianca em reencontro com a vida**

Bianca tinha um objetivo, um sonho: ter um trabalho. Ela foi desbravando os caminhos no sentido de alcançar essa meta. Eu apenas abri possibilidades a sua existência, mas o esforço e o desejo nasceram dela. Partindo desta premissa, o ser humano é mutável em seu autoconhecimento, mesmo que cada um tenha suas diferenças e particularidades. Reconhecer a necessidade e o desejo da minha filha, ver sua singularidade é tratá-la não como um objeto a ser comandado, mas como uma pessoa que tem seus sonhos e desejos, com possibilidades de expressar

seus sentimentos e de ter autonomia de ir e vir como cidadã.

Como ela havia sido classificada em concursos anteriores, foi chamada a trabalhar em uma escola estadual, como inspetora de alunos, onde ficou por dois meses. Em setembro de 2009, ela foi chamada para trabalhar na Prefeitura de Ribeirão Preto, como agente de administração, aprovada em concurso público prestado em 2006.

Fiquei muito feliz por minha filha. A atividade laboral é de extrema relevância às pessoas com transtorno mental. É um direito de todo cidadão. O trabalho nos dá respaldo para uma autonomia, para uma individualidade, propiciando igualdade de direitos e preservando a saúde mental do indivíduo. Trata-se da verdadeira inclusão.

A doença de Bianca lhe trouxe muitas sequelas, inúmeras dificuldades que comprometem seu desempenho no trabalho e, em especial, no que se refere à competição no mercado do trabalho. O olhar humanizado, respeitando sua maneira de ser, assegurou sua inclusão. Ela ficou muito feliz, ficou entusiasmada, era uma novidade e um novo ciclo em sua vida.

O compositor Gonzaguinha, na canção “Guerreiro Menino”, diz coisas primorosas:

[...]

*um homem se humilha,*

*Se castram seus sonhos*

*Seu sonho é sua vida,*

*Sua vida o trabalho*

*E sem o seu trabalho,  
Um homem não tem honra  
E sem a sua honra,  
Se morre, se mata  
Não dá pra ser feliz,  
Não dá pra ser feliz!*

A seguir, um depoimento da Bianca:

Durante o período da doença havia uma fragilidade na alma. Uma alma reprimida, querendo começar de novo. Como se tivesse desaparecido no espaço. Mas, sempre há uma chance. Você só tem que deixar surgir e aí ficam todos surpresos. Ninguém pode substituir você. O futuro vem para abençoá-lo. Às vezes, Deus permite que alguma porta se feche, mas Ele pode abrir outras mil... Foi assim que eu me senti na época da crise. Sempre achando que nenhuma porta iria se abrir, nada fazia sentido. Tudo era um vazio. Mas, depois, eu descobri a minha independência, a minha liberdade para escolher o melhor caminho a seguir. Eu via o mundo girando ao meu redor e eu estava no centro dele. Eu só queria chamar atenção da minha família e dos meus amigos. Jesus Cristo apareceu para mim e fez uma luz brilhar!

Primeiramente, Bianca iniciou o seu trabalho no Posto de Saúde Castelo Branco. A carga horária era de 8 horas e ela trabalhou por 15 dias. Depois, foi remanejada para o Arquivo Central onde ficou por quatro anos. Era um local escuro e insalubre. Ela ficou com receio de reclamar ou pedir transferência, pois estava no estágio probatório, que é de

três anos. Nesse período, ficou ansiosa, com medo de não passar pelo estágio, de não ser aceita, de não corresponder às expectativas da instituição. Mas, passados esses anos, ela foi efetivada, capacitando-se ao mercado de trabalho formal.

Depois de efetivada na Prefeitura Municipal de Ribeirão Preto, Bianca foi transferida ao arquivo dos Recursos Humanos, da Secretaria Municipal da Saúde. A função repetitiva de arquivar, ocasionou artrite, lesionando as suas mãos. Ela teve de colocar tala. Devido a isso, ela pediu redução de carga horária de 8 para 6 horas diárias, por conta das suas limitações e uma carga horária muito estendida. Com isso, ela poderia ter mais qualidade de vida e tempo para o seu tratamento, pois tinha necessidade de continuar a terapia, ir ao psiquiatra e fazer atividade física. Depois de um tempo, transferiram Bianca ao agendamento, retornando em seguida aos Recursos Humanos.



(Fig. 36) Bianca no Arquivo Central da Prefeitura de Ribeirão Preto.

Como sempre teve muita facilidade em inglês, ela tinha um sonho de estudar inglês nos Estados

Unidos. E se empenhou a procurar um curso no exterior. Para isso, economizou dinheiro em função de seu objetivo.

Em 2011, Bianca e eu fomos aos EUA, pela *EF International Language Schools* para estudar inglês. Ficamos 15 dias na *EF International Language Centers*, em Los Angeles Redondo Beach, e 15 dias na *EF International Language Centers*, em Miami.

Ela foi uma aluna aplicada na escola. Não faltava às aulas. Transcorreu tudo muito bem. Fizemos muitas compras, o dólar estava em torno de R\$ 1,66. A viagem foi maravilhosa e muito proveitosa.

### **3.4.2. Murilo em reencontro com a vida**

Frente ao seu intenso desejo de voltar aos estudos, mesmo que a doença tenha afetado intensamente o seu cognitivo, Murilo não desistiu. Tinha esperanças. Ele encarou com afincamento, perseverança e paciência a lentidão de seu processo diante das adversidades. Eu apenas indiquei possibilidades para que ele alcançasse o seu objetivo de retornar às atividades escolares, à universidade.

Em 2010, sugeri que ele tentasse estudar inglês, frequentando aulas duas vezes por semana, pois eu tinha feito um curso de inglês e isso me ajudou cognitivamente.

Eu havia iniciado um curso de graduação em psicologia, naquele ano. E lhe falei que a universidade tem provas, trabalhos e aulas todos os dias. Há muito estresse e muita cobrança de nota. Seria melhor esperar um pouco...

Murilo passou a ter uma rotina de aula, responsabilidade em estudar, interação com outras pessoas, com professor, resultando em vários aspectos positivos. Sua persistência era notável, pois todo ano prestava o exame da FUVEST; mesmo que não passasse, ele estava sempre prestando o vestibular.

Eu ficava admirada com sua atitude constante e seu desejo intenso de retornar aos estudos.

Frente aos aspectos positivos e sua intenção de voltar à faculdade, sugeri que fizesse o técnico, pois ele teria de começar a frequentar a aula todo dia para se adaptar. Em junho de 2012, ele fez o vestibulinho de um curso técnico, para mecatrônica, na escola industrial ETEC. Foi aprovado, dando início ao curso.

No final do ano de 2012, prestou FUVEST novamente. Com muito sucesso, ele conseguiu passar. Em 2013, ele ingressou na Universidade de São Paulo, USP, no curso de matemática.

Como é inacreditável o ser humano em seus desejos, em suas possibilidades de se expandir, de evoluir, de abrir novos caminhos à sua existência, de vir a ser.

Ele acreditou em sua potencialidade, superou suas limitações, com suas diferenças. Murilo também conseguiu alcançar seu objetivo.

Abrindo espaços a novos desafios, a novas possibilidades, a novas esperanças, Murilo assim se expressou:

Fiquei frustrado com o fracasso na faculdade; parecia que quanto mais esforço fazia, pior eu ficava. Mas, nunca desisti. Sempre tive esperan-

ça de um dia chegar lá. Mesmo com a doença me limitando bastante, prestei várias vezes a FUVEST, sem sucesso. Depois de tanto esforço, passei na USP, na graduação de Matemática Aplicada a Negócios. Com isto, quero passar aos outros que não podemos desistir, por mais limitados que estejamos. Por outro lado, temos que subir um degrau de cada vez. Foi uma evolução. Temos que ter meta. A minha meta era passar na USP. Sem meta, a vida fica vazia e sem sentido. Fiquei feliz! E como todo o meu esforço valeu a pena!

### **3.4.3. Prosseguindo em meu aprendizado...**

Início este tópico com uma poesia que fiz durante o curso de Formação Corporal.

Se meu corpo fosse um poema o que ele diria?  
Diria que é como uma onda do mar  
Desliza de um lado para outro  
De baixo para cima  
De cima para baixo  
Às vezes agressivo  
Às vezes calmo  
Às vezes parado  
Às vezes frio  
Às vezes quente  
Conforme o fluir da vida

Vida é movimento

Movimento é estar em contato com o corpo

Corpo triste  
Corpo alegre  
Corpo vibrante  
Assim se faz a dança da vida  
Com afetividade, criatividade,  
Vitalidade, sexualidade  
E transcendência  
Em sua construção

Transcender...  
Entrar em contato com o Universo  
Este Infinito nas profundezas da alma  
Assim se constrói o Eu  
Eu sou o que sou  
Este corpo traz histórias!

Eu já estava no 2º ano do curso de Análise Bioenergética. A minha turma era composta majoritariamente por terapeutas, psicólogas e, no geral, muito mais jovens do que eu. Eu era apenas bancária e mãe de dois filhos adoecidos com transtorno mental. Será que isso também influenciou na minha integração? Ou poderia ter havido algum preconceito vindo de ambas as partes? Eu tinha uma timidez e a autoestima era baixa. Isso dificultava minha aproximação das pessoas.

Isso me dava a sensação de que eu estava deslocada, de que não era o meu lugar. Eu continuava

com sentimento de não pertencimento, como se não fizesse parte daquele sistema. Avalio que esse sentimento é muito primário, algo que ficou enraizado em mim.

Mas, aproveitava as atividades desenvolvidas o máximo que podia; minha sede era tanta que eu queria beber da fonte o máximo que conseguia. Eu queria me trabalhar, queria sair de certa inércia, queria mudanças.

Sabia que era a partir de mim, e que as minhas couraças estavam impregnadas, grudadas em mim. Sempre fui com muito medo aos treinamentos. No entanto, estava lá presente para encarar os desafios. O tempo foi passando e fui me movendo e despojando de mim os traumas que corriam dentro do meu cerne.

Quando estava no 4º ano da Análise Bioenergética, eu não sabia se ia continuar, pois a minha intenção não era trabalhar na área, mas, apenas obter autoconhecimento. Nesse período, iria começar os atendimentos corporais e treinamento. O Lumen me estimulou a continuar o curso, facilitando-me o pagamento.

Quero compartilhar uma das vivências com o meu *trainer*, Jean Marc, que foi inesquecível. Até hoje, trago essa lembrança, esse filme que se passa em minha cabeça e que se internalizou em mim. Aquele ser me olhou com olhos azuis de uma profundidade e delicadeza como se fosse penetrar em minha alma. Da seguinte maneira me expressei em trabalho escrito para apresentação pública:

Aquele olhar penetrou em mim como algo que não tem palavras para expressar, de afeto e de

amor. Recordo também que ele perguntou para mim, após alguns exercícios bioenergéticos: “o que você quer fazer?” Eu lhe respondi: “eu quero lutar contra você”. Então, eu o desafiei a lutar. Muito brava, rangendo os dentes, soltando um som, como se estivesse a desbravar algo muito imprudente e que precisaria de muito esforço e determinação para chegar a ele. Depois disso, ele perguntou: “o que mais?” Eu falei: “agora quero dançar com você”. Dancei uma valsa com ele, como se fosse comemorar ou celebrar uma vitória conquistada, depois de lutar bravamente.

Com os exercícios corporais, eu me conectava com meu âmago! Eu desandava em lágrimas. Era um choro primitivo, de desamparo, parecia uma criança perdida que precisava de ajuda. Por outro lado, esse choro me despojava de uma carga muito pesada que estava carregando.

Aos poucos, fui entrando em contato com os buracos, as lacunas e as angústias que a vida me propiciou. Fui revisitando esses lugares e dando um novo significado a eles.

É como pegar uma lanterna e enxergar de uma forma visível aquilo que estava obscuro! Foi muito angustiante.

Com esses entendimentos, as mudanças foram acontecendo no decorrer do tempo, e o meu corpo, que vivia adormecido, foi despertando entre risos e lágrimas, encontrando a alegria de viver e de existir no mundo.

Dessa forma, tive a oportunidade de vivenciar experiências corporais, psíquicas e sociais integradas

durante o decurso da minha formação. Tenho plena convicção de que isso trouxe ganhos imensuráveis à minha saúde psíquica e corporal. Foi o jeito que eu achei para não adoecer. Durante minha terapia, meu terapeuta disse que, por pouco, escapei da esquizofrenia.

### **3.4.4. Iniciando o trabalho voluntário**

Em 2009, iniciei um trabalho corporal voluntário na Associação de Apoio ao Psicótico — AAPSI. Esta atividade tem por finalidade a inclusão dos portadores de transtornos mentais na sociedade, por meio de práticas de exercícios corporais fundamentados na teoria da análise bioenergética de Alexander Lowen. O objetivo é propiciar a essas pessoas um crescimento pessoal e desenvolver sua maturidade e independência com maior autonomia em suas vidas.

Estava com 58 anos de idade. Lembro-me de que, no início, poucas pessoas aderiram à atividade. Muitas vezes, havia uma ou duas pessoas, inclusive o Murilo estava lá também. Houve uma vez em que só ele estava presente. Mas eu não desisti e não desanimei. No horário marcado, eu estava na instituição para ministrar a atividade. Assim, foi aumentando, gradativamente, a frequência deles no grupo, até alcançar uma média de 10 pessoas. Desenvolvo esse trabalho voluntário até hoje.

Durante essa trajetória, nos caminhos da saúde mental, como mãe, questiono, constantemente: como as outras famílias vivenciam o cuidado do seu ente querido no cotidiano? Onde buscam suporte e recursos para esse cuidado?

Diante de tantas incertezas e questionamentos, em 2013, dispus-me, como voluntária, a reativar o grupo de familiares que estava sem funcionar, para que a família tivesse um espaço para ser ouvida em sua angústia, em seu sofrimento e também para trocar experiências vivenciadas em seu cotidiano, trazendo uma riqueza nesse compartilhamento, valorizando o ser.



(Fig. 37) Grupo familiar de autoajuda na AAPSI.

O que mais marcou minha experiência até agora foi quando organizamos um sarau na casa de um paciente psiquiátrico.

Foi impressionante a atuação de todos como autores de suas histórias, mostrando as suas habilidades: o toque do violão, do violino, as poesias, a música cantada em inglês, piadas, o batuque da capoeira, a dança do ventre apresentada pela mãe de um portador de transtorno mental, a apresentação de obra artística com quadros pintados a óleo e, além disso, os comes e bebes.

Outro fator relevante foi o quanto as pessoas que se apresentaram estavam envolvidas em uma grande roda, como se fosse um ninho, um útero, sendo contornadas e acolhidas pelo calor humano. Pode-se dizer realmente que era uma grande família!

Como é possível, ao profissional, trazer à tona o lado saudável do indivíduo, valorizar, acolher, acreditar, estimular e dar chances para que a pessoa veja que existem novas possibilidades e até um novo significado à sua vida, além de fortalecer os vínculos afetivos, sobretudo, os da família com os filhos e estes com a família!

Essas experiências enriquecem minha vida e me sinto gratificada por poder ajudar aquelas pessoas que sofrem psiquicamente e poder passar os conhecimentos que adquiri e, principalmente, levar a nós mesmos, familiares, a termos esperanças.

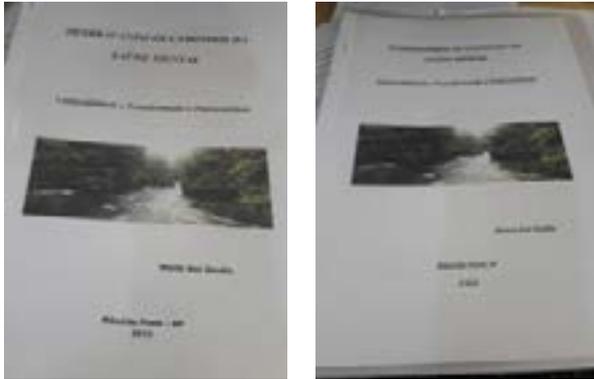
Trabalhar com transtorno mental, hoje, é um território tão conhecido para mim que faz parte do mesmo universo que habito.

### **3.4.5. Rumo às conquistas**

No Fórum da Saúde Mental de Ribeirão Preto, no mês de maio, é comemorado o dia da Luta Antimanicomial que homenageia o Dr. Luís da Rocha Cerqueira. Neste evento há uma premiação em várias categorias: usuário, familiar, profissional. Como eu frequentava assiduamente esse evento, comecei a mostrar o meu trabalho.

- Desbravando caminhos da saúde mental: vulnerabilidade X transformação x potencialidade.

Em maio de 2013, os meus filhos Bianca e Murilo concorreram na categoria usuários. Bianca, com a temática “Inserção no Mercado de Trabalho” e Murilo, com a temática “Inserção nas Atividades Escolares”.



(Fig. 38) Fotos das capas dos textos escritos por mim que narram os caminhos percorridos pelos meus filhos para alcançarem os seus sonhos. Diante da vulnerabilidade, houve uma transformação deles como ser, fazendo aflorar a potencialidade de cada um.

- A experiência vivencial dos cuidados aos meus entes queridos em sofrimento psíquico no âmbito familiar.

Em 2014, concorri na categoria familiar e fui premiada contando da minha lida no cotidiano.



(Fig. 39) Foto da capa do texto de minha autoria narrando minha vivência na vida com os meus filhos, Bianca e Murilo, no âmbito familiar. Nessa experiência ímpar, houve uma transformação na nossa relação, uma relação de estar juntos, de fazer algo com os mesmos interesses, com as mesmas finalidades e lutar com afinco, promovendo um significado de integração e harmonia.

Registro a seguir a essência do texto acima por meio de três depoimentos:

- Na vivência com os meus entes queridos: “Sei o quanto é desafiador conviver com o transtorno mental. Ele apresenta alterações psíquicas, físicas, comportamentais capazes de causar sobrecarga nas rotinas familiares, além da sobrecarga financeira. Alterações nas atividades de lazer, nas relações sociais, no desempenho profissional ou escolar, além de desencadear inúmeros comprometimentos para a família”.
- No significado desta vivência: “O quanto foi importante para mim essa caminhada, parecia um campo de plantação sem vida e, de repente, aos poucos foi germinando e desabrochando uma semente e se transformando em uma linda flor, que começou a dar vida e luz. Iluminou o caminho, dando uma nova vida e um novo olhar com mais amplitude e profundidade”.

- Na importância da família (no site da AAP-SI): “Fica cada vez mais claro para mim que o papel da família é fundamental na reabilitação do portador de transtorno mental [...]. É uma doença que precisa ser tratada. É um trabalho árduo que exige muita paciência, persistência e tolerância à lentidão. [...] A família pode ajudar na saúde como no todo. A aceitação da doença foi um fator importantíssimo para mim, conforme o meu entendimento aumentava, a minha responsabilidade era ainda maior”.

### **3.4.6. Retorno às origens**

Em 2009, fiz uma viagem à China com meu irmão, minha cunhada, meu primo da Austrália e mais dois casais de São Paulo. Primeiramente, fui com o meu irmão e minha cunhada ao casamento do meu sobrinho, em Los Angeles, que foi num navio. Depois, seguimos à China e encontramos com o restante do grupo.

Chegando lá, retornei às minhas origens. Um sentimento de pertencimento quando pisei naquela terra. Um sentimento de conexão com a alma. A língua, a comida, as vestimentas me pareceram tão conhecidas, tão minhas. Fui à China Continental, Pequim, Xangai e ao interior da China. Viajei muito...



(Fig. 40) Restaurante chinês. A comida é uma delícia! Amo! Nutre a minha alma!



(Fig. 41) Cidade Proibida da China.

Quando fui às Muralhas, vi homens carregando uma carga pesada, isso me remeteu à minha história, à minha peregrinação; é como se estivesse ali à procura de algo inexplicável, uma busca incessante para o sentido de carregar peso e caminhar. Uma sensação de peso, de fardo ao longo de um caminho íngreme.



(Fig. 42) Fiz essa foto nas escadarias da Muralha quando ia subindo. Esse homem com esse fardo me fez pensar em minha vida.

Hoje, vejo os fardos que carreguei como se fossem diamantes; eles foram significativos, foram importantes... Eu honro essa carga que me trouxe sabedoria e autoconhecimento para me aprofundar e me conectar com a minha própria alma. Como me sentia sempre dividida entre os dois países (Brasil e China) hoje, integro, honro os dois países que fazem parte da minha história e do movimento da minha vida. Uno os dois como se fossem um só e caminho à vida mais leve e íntegra, sem divisões e com um olhar totalizado, um olhar amoroso para com a vida.

Quando fiz a caminhada nas montanhas de Huashan e cheguei lá no topo, atravessando várias passagens, foi uma conquista! Revelou-me que tenho pernas para caminhar, seja com pedras, em subidas ou descidas, lugares íngremes, perigosos, mas que trazem desafios...

As montanhas de Huashan são consideradas sagradas. Localizam-se a cerca de 120 km de

Xí'an, cidade conhecida por ser a base para visita aos guerreiros de Terracota. Sua localização, uma das mais perigosas do mundo, envolve escadarias rústicas chamadas de “Escadas Celestiais”, além de subidas verticais e trilhas de tábuas presas. A montanha tem uma altitude de 2.160m com proeminência de 330m.



(Fig. 43) Topo do monte Huashan, templo taoísta que foi transformado em uma casa de chá que serve um dos melhores chás do país. O templo foi construído por volta do século 2 a.C.

Esta medalha eu recebi ao término da caminhada ao monte Huashan!



(Fig. 44) Inscrito na frente da medalha: Alcançado Monte Hua Shangai — Família toda em Paz. Pico 2.154,9 m acima do nível do mar — Ano 2009 mês 5 dia 18 — debaixo do céu.



(Fig.45) *Topo do monte Huashan alcançado.*

Viva!

Cheguei!

Respiro!

Sinto a vida me penetrar!

O coração bate forte!

Estou resplandecente de alegria!

Alcancei a minha meta!

### **3.4.7. Rumo à Psicologia**

Em 2010, abriu o curso de graduação em psicologia, no período noturno, em uma universidade particular, com desconto às pessoas que tivessem acima de 50 anos.

Eu estava com 59 anos de idade. Não poderia perder a oportunidade de fazer uma graduação em Psicologia para poder agregar à minha experiência e a correlacionar com um embasamento teórico e científico, articulando o meu vivido com a teoria,

para acrescentar sentido e dar um novo significado às minhas vivências.

Já relatei que, em nível universitário, minha formação anterior era em Administração de Empresas.

Ante a contingência de ter dois filhos esquizofrênicos, muito amados, e do meu processo de busca de conhecimentos desse processo interno, com ampliação da minha consciência e a minha busca incessante, eu perguntei para mim mesma:

— O que eu vou fazer com o que tenho aprendido? Vai ficar somente para mim?

Não poderia fazer isso. A minha responsabilidade aumentou, não somente com os meus filhos, mas também com a sociedade. Preciso compartilhar minhas experiências para poder ajudar as pessoas a trilharem um caminho saudável, dar sentido para suas vidas e, assim, poderem reconstruir, reformar, reconectar-se com a vida!

Retornei ao meio acadêmico, indo às aulas, todas as noites. Primeiro mês foi de estranheza, voltar a uma sala de aula, com alunos bem mais jovens, com horários definidos. Novamente a sensação de não pertencimento. Esse sentimento me perseguia. Como eu tinha o hábito de dormir cedo por ter passado um dia cheio de afazeres, quando chegavam as 21 horas, eu não conseguia mais prestar atenção, ficava bocejando, não conseguia mais me conectar; eu estava em outro mundo. Eu tinha iniciado um tratamento homeopático unicista, o que me ajudou nesse processo acadêmico.

Assim, fui passando de ano em ano.

O meu foco era fazer a faculdade.

Obtive um novo sentido à minha vida!

Dediquei-me integralmente durante esses anos, com provas, relatórios, estágios e muito estresse. As minhas notas, em todas as matérias, foram acima de 7, 8, 9 e até 10; bem melhores que as notas obtidas na graduação anterior de Administração de Empresas. Estava cursando psicologia com prazer, com interesse e fazia sentido para mim. Eu estava mais responsável e amadurecida.

Entretanto, no quinto ano do curso de psicologia, mês de outubro, quase findando o curso, eu tive um esgotamento, ou seja, um trauma que eu revivi. Deu a mesma sensação de quando os meus filhos adoeceram. É como se a casa tivesse caído. Eu não compreendia bem o que estava acontecendo...

Fiquei paralisada!

Pasmada com o acontecimento tão trágico para mim!

Deu vontade de “chutar o balde” e largar tudo!

O que aconteceu?

Eu estava fazendo o TCC — Trabalho de Conclusão do Curso. Era para ser feito em duplas. Lógico, eu tinha muitas dificuldades, depois de 37 anos sem estar no meio acadêmico, pois eu tinha me formado em 1973. Eu tinha minhas limitações. Mas, fazia o meu possível.

A pessoa a quem propus trabalho já era doutora. Eu a procurei para ser a minha dupla, pois sabia que ela já fazia vários trabalhos na área de saúde mental.

E eu queria um tema referente à saúde mental para meu TCC.

Novamente emergiu meu sentimento de inferioridade. As situações se repetiam. Tinha a sensação de que a “minha parceira” fazia questão de mostrar que ela era melhor! Mostrava à minha orientadora que eu era pior. A minha orientadora me comparava com ela. Essa situação de comparação me fez recordar que a minha mãe fazia isso. Sempre me comparava com outra pessoa e eu era sempre inferior ou a outra pessoa era melhor.

Um dia veio a gota d’água para fazer transbordar meu estresse. Eu fiz uma análise da entrevista de uma mãe e encaminhei à orientadora. Fiquei uma semana pesquisando e fazendo a análise, sozinha. Os meus filhos viram o quanto eu me dediquei. De repente, ela me chamou e a minha parceira também.

E aí ela me interrogou:

— De onde você tirou isso? Quem ajudou você? Foi o fulano? Você está atrapalhando a sua dupla. Eu a convido a sair, pode terminar o curso no ano que vem!

Olhei-a atônita!

Fitei nos olhos dela, e falei com indignação:

— O quê? Deus me livre! Vou terminar neste ano! Nem que me arraste... Nem que mova montanhas, mas vou conseguir! Quero terminar neste ano!

A minha orientadora perguntou à minha dupla:

— Você quer que ela continue com você? Você aceita?

E ela perguntou para mim:

— Você quer continuar?

Eu respondi:

— Eu quero terminar neste ano!

Realmente, eu não estava entendendo nada do que ela estava falando. Ela estava me julgando por situações que eu não fiz. Sentia-me totalmente estarecida diante dos acontecimentos!

Estava recebendo acusações de algo que não pratiquei. Foi terrível!

Depois disso, a minha análise foi para o lixo. A minha dupla falou:

— Nem vou olhar, senão vai me confundir!

Fiquei muito mal.

As lágrimas corriam incontroláveis!

Os meus colegas da sala vieram me acudir!

Fiquei triste, desamparada!

Nem a terapia foi suficiente para tirar esse mal-estar. Fiz uma poesia e vou compartilhar aqui. Foi o que me ajudou a colocar no papel e transpor os sentimentos negativos em algo mais positivo e me transformando em um ser mais potente, com garra e determinação, mesmo que não agrade o outro, mesmo que o outro me julgue. Sei que eu sou uma pessoa imperfeita e, por isso, estou aqui para aprender e fazer diferente.

Sou grata a esses acontecimentos, a esses desafios; isso mostra o quanto posso aprender e tirar proveito para alcançar níveis mais altos de apren-

dizagem. Mais uma vez, tocou na minha ferida, na minha cicatriz, a minha dificuldade na língua, desde quando vim para o Brasil, o quanto isso repercutiu no meu meio acadêmico.

Mas, hoje, como adulta, tomo isso, aceito como sou, com o meu jeito de ser e tomo as pessoas como são e não as julgo. Agradeço imensamente à minha orientadora e a minha dupla por fazer parte desse recorte da minha história e que foi traumático, mas muito importante.

### **Resiliência**

Ser resiliente é estar em contato com o seu SER SUPERIOR

É entrar no mais profundo da própria interioridade

É ser TIGRE Ah AhAhAh!! AhAhAh!!AhAh-A!!hAhh

É ir além das suas potencialidades

É descobrir em si a sua força a sua coragem e persistência

Mesmo que tentem destruir

Mesmo que não acreditem em você

Mesmo que a coloquem como um lixo

Mesmo que não a estimulem

Mas, é TIGRE, tem a força de lutar

Vai com sagacidade, com fome

Fome de ultrapassar os obstáculos, de enfrentamento

Mais que isso, traga um EU

Fortalecido, compreensivo  
E com mais alquimia  
É como se fosse uma magia  
De saber dosar, misturar os seus tantos senti-  
mentos  
Amor, raiva, tristeza, solidão

Quero registrar o apoio que recebi de uma ami-  
ga do curso, por meio de uma carta verdadeiramente  
solidária:

27.11.2014

*Querida amiga Ju*

*Gostaria de agradecer pelo exemplo de pessoa que  
você é, sincera, corajosa, dedicada. Apesar de todos  
os obstáculos, você chegou até aqui, sei como foi  
difícil, também foi difícil para mim. Mas agora está  
acabando, foram 5 anos de lutas e conquistas e somos  
vitoriosas por termos chegado até aqui.*

*Esta lembrancinha de amiga secreta é para que você  
continue a se dedicar ao seu dom de poesia, admiro  
muito e acho lindo. As coisinhas de beleza são para  
você continuar linda por dentro e por fora. Agora  
somos PSICÓLOGAS, mas, antes disso, somos  
humanas, e você, Ju, é um ser humano excepcional.*

*Boa sorte no TCC!*

*Vai dar tudo certo!*

*Que Deus ilumine sua jornada!*

*Mil beijos*

*Amanda Barbosa*

Apesar dos percalços, consegui terminar e apresentar o Trabalho de Conclusão de Curso, em dezembro. Vi, mais uma vez, que a vida não foi justa comigo e tive de engolir mais situações estressantes. O nosso trabalho foi intitulado de “A vivência do cuidado a pessoas que recebem tratamento para transtorno mental, sob a perspectiva de seus familiares: um estudo fenomenológico”.

A minha dupla recebeu a nota 9,98 e foi bastante elogiada na banca em vários aspectos como pesquisadora etc. Eu tirei nota 7,0 que deu para passar, um trabalho feito em duas, dei a minha participação e fiz a minha parte. Foram apontadas muitas desaprovações e recomendações como: o meu português é pobre. “É necessário fazer curso de português. Nos anos anteriores aconteceu isso e aquilo... Você tem muita dificuldade”.

Respondi à banca:

— Sim, realmente tenho muitas dificuldades, mas eu não desisto. Eu estou aqui para aprender. Vou pensar seriamente nas suas recomendações e suas considerações e agradeço.

Entretanto, a minha vontade era falar: “nessas alturas da vida, eu com 63 anos, eu prefiro estudar outra língua para poder viajar e aproveitar as belezas que o universo oferece. Talvez, até achar o meu caminho. Quem procura acha, não é? Não sei o que a vida me reserva”.

Talvez seria muito proveitoso e prazeroso se eu fosse estudar a minha língua pátria que é o mandarim, em vez de português. Sei falar, mas não sei escrever, não cheguei a ir à escola na China. É como

voltar às origens, talvez até para honrar a minha pátria. Veio uma faísca, um lampejo no meu pensar e um sentimento de conexão que integra, que internaliza, no coração, de alegria e de felicidade.

Vou caminhando sempre. Nos caminhos posso achar espinhos, mas busco condições para me libertar deles e procurar outros caminhos menos espinhosos. Termino este capítulo, que me deixou feliz e honrada, com uma homenagem dos meus colegas da turma da PSICOLOGIA:



(Fig. 46) A I Turma de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá confere esta singela homenagem a Sun Ju Szu, por todo o seu esforço e determinação ao longo destes cinco anos de graduação e, por servir de exemplo e inspiração para todos nós.

Aqui vai meu desenho, representando o que narrei neste capítulo.



(Fig. 47) Fiquei espantada quando o fiz; depois de pronto, fiquei surpreendida e até com medo. As cores muito fortes parecem ter uma agressividade que sai do corpo e que, aos poucos, esparrama vários tons que se misturam formando um misto de cores, transformando-se em uma tonalidade diferente que não se define. O desenho dá uma impressão fantasmagórica, os tons amarelos ondulados parecem que ancoram o resto do corpo. A agressividade representada por tons fortes pode ser a força interior que luta com unhas e dentes para depois se desmanchar com tonalidades mais suaves para ir ao encontro da luz. Um rosto ancorado em um ser superior, cheio de luz! Não havia percebido quando pintei nas tonalidades de verde e amarelo que são as cores da bandeira do Brasil. E o amarelo está nas estrelas da bandeira chinesa. Quem sabe estou integrando as duas pátrias: Brasil e China!



## Capítulo 4



# DESPERTAR PARA A FELICIDADE

*Cada coisa excelente, uma vez  
aprendida, serve de medida para  
todos os outros conhecimentos.*

(Philip Sidney)

Uma alma perdida  
Quer encontrar  
Caminhos de luz  
Luz que se acende na escuridão  
Clareia  
Como uma fogueira  
Que acende a chama  
Do amor, da verdade, da pureza  
Para transcender no universo  
E transpor como missão na terra  
Durante sua passagem  
A estada aqui no território, no universo  
Como um Ser em evolução.

## **4.1. Sintonia e conexão com a alma**

Tomo meus 63 anos como marco inicial da fase que estou vivendo e com ela encerro, neste 2019, esta minha narrativa. “Sintonia e Conexão com a Alma” é o nome que sintetiza o momento presente.

Em 2014, encerrei mais um ciclo em minha vida, o término da graduação em Psicologia. Iniciei uma nova etapa, como profissional da saúde.

A minha inquietação era tanta em buscar conhecimentos para poder me expandir, que assumi meu desejo de saber mais e mais... Algo borbulhante dentro de mim que reconheço como interminável, inesgotável!

O ser humano é um eterno devir.

Transformo-me a cada momento; a cada vivência. Eu não sou mais a mesma, eu me modifico em contato com novas experiências e novos conhecimentos. Os mesmos caminhos percorridos, quando volto, eu os vejo de outra forma. O olhar passa a observar por um prisma diferente. Talvez mais conectado à alma. É como olhar o mar infinito. É desenvolver um movimento de se integrar ao universo!

### **4.1.1. Formação em Consciência Sistêmica e Abordagem Bioenergética**

Em virtude da minha excitação em obter mais conhecimentos, de março a novembro de 2015, iniciei um curso de formação em Consciência Sistêmica — um passo além das Constelações Sistêmicas.

Esse curso fez minha consciência ampliar ainda mais, tornando maior minha compreensão sobre

os emaranhamentos do meu sistema familiar, das minhas dificuldades nos relacionamentos afetivos e familiares, das questões financeiras, profissionais, possibilitando o surgimento de um caminho mais saudável. Eu sei que ainda há muito a caminhar.

Quando li o texto de Roberto Debski (2018), conteúdo do curso de formação “Consciência Sistêmica”, alguns conceitos sobre a importância de nossa mãe e a maneira como a tratamos foram esclarecedores para mim. Senti, com isso, uma paz interior e um preenchimento agradável em minha alma. Foi como se o meu vazio existencial fosse embora, pois, faltava internalizar minha mãe em meu coração. Sem julgamentos. Aceitá-la plenamente como ela era, com as imperfeições, com o jeito de ser dela. Anteriormente, eu a julgava por ela não ter dado atenção suficiente, por ter permitido que eu passasse por traumas quando criança, por não ser vista por ela. Mas, ela me deu a existência, a possibilidade de dar continuidade e poder curar as dores que estão em meu íntimo.

Somos imperfeitos. Temos a oportunidade de percorrer caminhos diferentes, em honra de nossos pais e dos antepassados que carregamos como herança. Não há como dizer “sim” à vida, sem aceitação, sem antes dizer “sim” a ela, a própria mãe. Muitas vezes, eu tinha uma sensação de que me faltava algo, e a minha tendência era buscar, no outro, o que faltou em mim. Isso gerava a sensação de fracasso em minhas relações e deve ter acontecido inúmeras vezes, sobretudo em minhas relações amorosas.

Pelas circunstâncias da vida, meus filhos não tiveram a presença da função paterna. Isso deve ter

influenciado na formação da personalidade deles. Não tiveram um modelo masculino. E sei o quanto é importante essa função. A função do pai é levar os filhos a conhecer o mundo que é diferente do mundo da mãe. A mãe leva o filho para conhecer o “pai”, ela dá a autorização. Senão os filhos ficam “presos” no amor da mãe e não conhecem o mundo do pai. O filho não conhece o diferente, pois com o diferente é que ele se completa. Essa ausência da função paterna, diferente da materna, pode gerar preconceito, rigidez de conceitos e intolerâncias. A literatura científica aponta que, na esquizofrenia, o indivíduo possui uma falta da função paterna e que geralmente fica em simbiose com a mãe.

Essa questão foi trabalhada intensamente durante a minha terapia e o curso me ajudou muito para eu entender mais o que vivi. Tive de exercer as duas funções: pai e mãe. Sei que eu não substituo a função paterna, mas fiz dentro das minhas possibilidades. Precisei desenvolver muito a minha força *yang*, colocando os meus filhos na vida adulta, mostrando a realidade, a verdade, sendo transparente e, principalmente, levando-os para sua própria autonomia. Precisava prepará-los para a vida, pois eu não sou eterna.

Não é uma tarefa fácil e dá trabalho, mas é um exercício muito compensador. Depois, você colhe os frutos: de poder respirar, de poder ficar tranquila e se deliciar com as vitórias dos filhos. Sou responsável pelos meus filhos e tenho a missão de trazer mais luz ao nosso sistema familiar.

No congresso de Consciência Sistêmica, realizado em dezembro de 2017, fui palestrante com o tema: “O Corpo em Psicose e a Sistêmica Familiar”.



(Fig. 48) Palestra no Instituto Brasileiro de Consciência Sistêmica, em Ribeirão Preto.

É um tema que cada vez mais me instiga. Em minha vivência cotidiana com os meus dois entes queridos adoecidos, olho, sinto, percebo e questiono: como posso modificar essa situação para melhor? Que caminhos adotar para levá-los à autonomia de ir e vir?

Em linhas gerais, posso dizer que os traumas infantis são muito primitivos ao indivíduo psicótico; existem desde a gestação. Durante a gestação, o indivíduo pode ter tido um útero “frio” e ameaçador que lhe tira a espontaneidade, provoca congelamentos de sentimentos que vão acarretar dificuldades de contato, de confiança, comprometem a integração entre as funções sensoriais, emocionais e energéticas com o mundo (VOLPI, 2001). Pela minha experiência, realmente esses dados me mostraram o quanto tive de trabalhar com os meus filhos essas deficiências.

O estado esquizofrênico é de negação da realidade; é como não estar aqui nem no tempo e nem no espaço presentes. Por isso, o não sentir e o não pensar removem todo e qualquer medo. A pessoa fica fora do contato com o seu corpo. Não percebe os

sentimentos e sensações no corpo como sendo seus, sendo possuída por alguma força estranha sobre a qual ela não tem controle. O olhar parece “desligado”, “vazio”, “vago” ou “fora do contato” (LOWEN, 1979). Trabalhar com a realidade foi fator primordial para que os meus filhos ficassem no “aqui e agora”, no presente. Trabalhar o sentir com a intenção de que os sentimentos se conectassem com o pensar e que eles sentissem o seu corpo como parte do seu eu.

Segundo Reich (1988), o psicótico olha através de você, com um olhar ausente, porém, profundo, perdido na distância.

Sua máscara e sua negação do sentimento constituem uma defesa contra o seu terror e a sua raiva. Ele acredita que não pode permitir qualquer sentimento ou desejo com medo de ter uma rejeição ou abandono catastrófico. Se não deseja nada, não existe o perigo de sair machucado. A rejeição é a ferida emocional mais profunda que existe e que marca o processo evolutivo do indivíduo. Os acontecimentos e situações traumatizantes que ocorreram durante a minha gravidez podem ter influenciado o que o autor acima referencia como um útero “frio”. Segundo ele, útero “frio” significa que o sentimento foi removido da metade inferior do corpo, que é o mecanismo de repressão sexual, resultando um estado de tensão na pelve e no abdome, afetando o útero. Nessa condição, o feto serve para preencher o vazio da barriga da mãe, mas pouco recebe em troca, e se desenvolve em um terreno árido, raramente iluminado, tirando a energia do seu próprio corpo.

“[...] falta ao esquizofrênico o contato com o solo, e creio que é por isto que suas ideias

flutuam no ar e não têm fundamento. Suas pernas e pés não parecem fortes o suficiente para carregar o corpo.” Há intensa relação da função das pernas e dos pés com as do olho: “parece que quando eu não consigo ficar de pé, também não consigo focar os olhos”. Estão relacionados: “aguentar-se sobre os próprios pés” é estar na realidade básica de sua existência e “aguentar o sentimento”. Corpo congelado de medo. (LOWEN, 1979)

O conflito existente entre o ego e o corpo gera uma cisão da personalidade que afeta todos os aspectos da existência e do comportamento do indivíduo. E essa cisão evolui. Existem técnicas que auxiliam em seu tratamento.

Faz-se necessário tornar a respiração mais profunda, aumentar a mobilidade e evocar sentimentos para que o corpo ganhe mais vida. A respiração do esquizofrênico é superficial. O motivo mais importante para a respiração reduzida é a eliminação de sensações corporais desagradáveis como as de ansiedade, de tristeza e de sensações de vazio. Ansiedade e medo de perder o controle ou “se desmanchar”, o que poderá conduzir ao pânico em face de um medo esmagador. “Estivemos e estamos totalmente convencidos de que um dos traços característicos da psicose, presente em nível metabólico, é a deficiência na tomada de oxigênio” (LOWEN, 1979).

O psicótico se assemelha a uma criança de colo, precisa ser tomado nos braços, abrigado e aquecido. A doença mental é como se fosse um feitiço. A pessoa emocionalmente doente parece que é possuída por uma força ou poder alienígena sobre o qual ele não tem controle. Dessa forma, ele “perde a posse de si

mesmo”; tais forças impossibilitam o controle do seu ego. Com a perda de sua autopoissão, o ego desintegra-se, não sendo possível distinguir ilusão e realidade, imagem e corpo, palavra e ato.

Com relação à busca de identidade, parece que eles não têm consciência da falta de vida em seus corpos, de seu amortecimento. Vivem essa condição como se ela fosse normal. O corpo é um receptáculo de seus sentimentos reprimidos e eles relutam em descobri-los, mas a descoberta de que o corpo possui vida própria e capacidade de cura constitui a revelação da esperança.

É preciso desenvolver com a pessoa adoecida o que chamamos de tarefa terapêutica, que consiste em remover os obstáculos que impedem o corpo de liberar, espontaneamente, as suas tensões. Liberar a tensão para respirar mais profundamente, utilizar a respiração abdominal. Em terapia auxiliar, é importante ao paciente adquirir contato com as áreas de tensão.

Lowen (1979) citou o que John Rosen (1953) descreve como papel do terapeuta no tratamento do paciente esquizofrênico: “Ele deve ser a mãe idealizada que agora tem a responsabilidade de criar o paciente, outra vez, desde o início”. O terapeuta entra em contato do mesmo modo que a mãe faz com a criança, por intermédio do corpo. Diante disso, o terapeuta deve desempenhar o papel de mãe para dar a possibilidade de melhora e recuperação dos seus pacientes esquizofrênicos.

Lembro-me de quando o Murilo tinha seis anos de idade e estava na terapia por conta da sua agressi-

vidade, a terapeuta o colocava no colo e conversava com ele. Assim, ele se acalmava.

Fazer *grounding* é importante a eles: é estar em si mesmo; você com você mesmo, estar nas suas próprias pernas e estar dentro delas. Sentir os próprios pés no chão. É estar vivo e em contato com as realidades básicas da sua existência.

Rego (1993) e Christo (2008) afirmam que toda repressão gera um bloqueio psicológico que acarreta numa tensão muscular, o que denominou de “courage muscular” ou de tensão muscular crônica pela constância de repetição desses processos. A linha de defesa é o corpo e o caráter é a armadura. A história congelada do indivíduo, muitas vezes, fica presa na armadilha e pode ser amenizada desprendendo-se do passado. A couraça muscular está disposta em sete segmentos e trabalha de forma circular, como se fosse um anel. Esses anéis estão localizados perpendicularmente ao eixo céfalo-caudal do corpo humano. Os 7 segmentos são os seguintes: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico.

Vou detalhar e aprofundar a fase mais primitiva do indivíduo que é a ocular, para que o leitor tenha maior clareza e entendimento dos sujeitos que tanto sofrem com a doença, podendo ajudá-los a liberar as tensões musculares. Na fase ocular, que reúne os músculos dos globos oculares, das pálpebras e da testa, a expressão de bloqueio poderá apresentar uma expressão facial “mascarada”, um vazio facial, imobilidade ao redor do nariz, rígida e estreita abertura do olho. Para liberação desse bloqueio, pode-se trabalhar com expressões de medo, com os

olhos bem abertos, fixar-se em um dedo e seguir os olhos perto e longe. Quando o bloqueio é crônico, pode dar dor de cabeça, astigmatismo, causado pela tensão, tontura, inflamação dos olhos e ansiedade ligada ao pânico. É a etapa do desenvolvimento, a fase mais primitiva, que ocorre desde o início da gestação e durante o primeiro ano de vida. O bebê começa a fazer contato com o mundo através das funções sensoriais provindas da pele, dos ouvidos, dos olhos e do nariz.

Segundo Lowen (1977), as estruturas do caráter e do corpo são simplesmente o jeito de ser de um indivíduo que foi elaborado pelo elo entre a psicologia e a biologia. A análise de sua atitude corporal revelada através de movimentos e também o estudo do seu comportamento determinam o tipo caracterológico da pessoa que deriva de observações clínicas.

Lowen (1982) referenda que são classificados em cinco tipos de estrutura de caráter e diferencia cada um com suas peculiaridades de defesa, no nível psicológico e muscular, que são: esquizoide, oral, psicopático, masoquista e rígido. Então, no nível da psicose, o indivíduo possui uma cegueira que é diferente da neurose, o indivíduo possui uma distorção da realidade. Pode-se denominar que, quando a pessoa está psicótica, o caráter é esquizofrênico.

#### **4.1.2. Como o corpo do psicótico se mostra ao mundo**

Considerando os dados que a literatura aborda, os conflitos internos, as dificuldades e as situações traumáticas que a mãe passa ao gerar o seu filho,

ainda na vida intrauterina, que deveria ser um útero que se expande e se encolhe como um fluxo de energia e de amor, uma respiração tranquila, o bebê encontra um alimento escasso, pobre, gerando medo, sentimento de rejeição. Com isso, o feto se encolhe, a respiração fica curta, o medo traz um terror que o seu corpo se paralisa. Mas não tem como fugir desse medo. Seu autocontrole fica paralisado e a sua personalidade sofre um colapso.

Lowen, (1977), conforme a figura abaixo, mostra-nos as maiores fragmentações na estrutura esquizofrênica; a separação da cabeça do resto do corpo, o indivíduo se desconecta do corpo, é a cisão entre a percepção e excitação, a divisão do corpo em dois a partir do diafragma, a desunião entre tronco e pélvis, o que retrata uma dissociação entre a sensação genital e a sensação corporal como um todo. Os pontilhados nas extremidades do corpo indicam a falta de um contorno, de toque, de sustentação o que Winnicott (1990) chama de *holding*: a relação mãe-bebê.



(Fig. 49) (LOWEN, 1977, p. 329).

A expressão a seguir nos remete a um indivíduo com a cabeça como a de um enforcado, com a

tendência de cair para o lado como se fosse romper a conexão com o resto do corpo. Há uma grande tensão na base do crânio que cinde a personalidade.



(Fig. 50) (LOWEN, 1982, p. 168).

Essa expressão de enforcamento, o Murilo apresentava. Ele tinha a tendência de deixar a cabeça pender para o lado, os pés dele não ficavam firmes no chão.



(Fig. 51) Murilo apresentava a cabeça pendida para o lado, os pés dele não ficavam firmes no chão.

### 4.1.3. Sistêmica Familiar

Segundo o psicoterapeuta Hellinger (2009), o indivíduo esquizofrênico pode apresentar identifi-

cação com alguém do sistema, como, por exemplo, alguém que tenha cometido um assassinato dentro da família. Isso pode ter acontecido há várias gerações. Essa situação não existe mais na memória, mas, no campo espiritual da família, ela está reservada e poderá vir à luz numa constelação. O psicótico assume esse destino, por amor à família, mas de forma secreta, no lugar dos outros, desse modo, os outros ficam aliviados. Em razão disso, eles têm medo que o psicótico seja curado e se unem inconscientemente contra a cura dele.

As famílias, muitas vezes, tratam o membro psicótico como os agressores tratam uma vítima. Por isso o tratamento da psicose deve ser feito com a família inteira, o psicótico não pode ser tratado isoladamente.

Isso realmente faz sentido, pois, quando comecei a me tratar e os meus filhos também, nosso sistema familiar foi ficando cada vez mais saudável. Dessa forma, cada um que faz parte do sistema está mais livre e não aprisionado, e a doença vai ficando cada vez mais longe, trazendo mais luz à convivência. Os emaranhamentos nos deixam aprisionados, com sofrimentos e conflitos, o que nos direciona à morte e, muitas vezes, com repetições de histórias.

A gagueira frequentemente tem um quadro de fundo sistêmico. Quando o conflito real vem à luz, os adoecidos terão a possibilidade de deixar para trás o distúrbio da fala, devido a um segredo familiar, algo não resolvido. Murilo gaguejava, mas quando comecei a trabalhar a verdade, a realidade, a gagueira foi desaparecendo.

Conforme Hellinger (2009), há três Leis Sistêmicas da “Ordem do Amor”:

### *1. Pertencimento*

O indivíduo tem o direito e a necessidade de pertencer à família, à sociedade. Quando existe exclusão dentro da família, as consequências graves poderão afetar outras gerações, repetindo padrões, histórias. Uma pessoa poderá identificar-se com aquele que, no passado, foi excluído. Muitas vezes, o indivíduo fica isolado tanto na família, como na sociedade, tornando-se alienado de toda a realidade.

Sempre houve muito preconceito em relação ao portador de transtorno mental, como se fosse alguém que não pudesse estudar ou trabalhar, constituir família, como um incapaz, como se nada lhe fosse permitido. Por que bloqueamos as possibilidades em vez de tentarmos explorar novos caminhos para que essas pessoas possam pertencer a um sistema maior?

Honrar a sua existência aqui na terra, convivendo com o diferente, poderá nos completar e desenvolver níveis mais elevados de conexão com a nossa alma.

### *2. Hierarquia*

Na família, existe uma hierarquia, cada um tem a sua função e o seu lugar. Função de pai, função de mãe e função de filhos, e assim por diante. Isso foi trabalhado concretamente em meu sistema familiar, pois, muitas vezes, devido à doença dos meus filhos, eles se posicionavam como maiores, acima de mim, escondendo-se na doença para ter ganhos

secundários, o que gerava conflitos e dificuldades de relacionamentos. A intervenção deve ser feita para não ocorrerem tais situações.

A relação do casal (marido-esposa) é mais importante que a relação pais-filhos. Os pais estão acima do filho e são mais importantes. Os pais são maiores e o filho é menor. Os pais devem possuir mais força para transferi-la aos filhos e ajudá-los até que sigam suas próprias vidas.

Na doença mental, normalmente os filhos se tornam mais fortes e poderosos e os pais infantilizados. Existe uma troca de função e os filhos não respeitam os pais. Essa inversão poderá gerar sérias consequências ao sistema. Isso se torna uma doença familiar, pois as funções estão fora do lugar e quem teria a força, a sabedoria e a competência para agir não o faz.

### *3. Equilíbrio entre Dar e Receber*

Nos relacionamentos entre pessoas é necessário que existam trocas, equilíbrio, conhecimentos em que cada um enriqueça o outro. É uma relação saudável. Num relacionamento comum, quando um dá mais que o outro, pode haver um desequilíbrio e desgastes constantes. A relação tende a fracassar.

Em relação aos filhos, os pais lhe dão tudo e eles recebem. Os filhos não precisam devolver aos pais. Mas onde está o equilíbrio? Os filhos precisam ter gratidão, dizendo: "Queridos pais, sou muito grato por tudo o que me fizeram, por tudo que me ensinaram. Eu levo o amor de vocês no meu coração. Eu me preencho com isso".

O que faço com essa carga que recebi dos meus pais? Eu passo adiante aos meus filhos. Dessa forma, a vida segue em frente.

Outro fator relevante da minha experiência pessoal: geralmente, o adoecido fica na dependência, em simbiose com a função materna, numa relação mútua de codependência. Nesse caso, a pessoa dependente precisa do outro como uma necessidade. A codependente precisa cuidar do outro, proteger, ajudar e se preocupar com seu bem-estar. Esses comportamentos acentuam mais a condição de dependência, provocando grande impacto e sofrimento em suas vidas, aquele que ajuda e quem é ajudado ficam aprisionados. Há um forte componente psicológico devido à dificuldade de se preencher os vazios internos que ficaram na infância. Muitas vezes, a mãe codependente aparece como vítima ou cuidadora de um filho que não precisa de tanto cuidado. Ela faz tudo pelo outro, infantilizando-o. Faz por amor, mas é um amor doentio, que tira a autonomia dos dois.

Na verdade, é um lugar muito fácil de ficar, é inconsciente, pois a tendência, principalmente diante de quem está doente, é ajudar, cuidar, fazer por ele e apontar que ele é o doente e que alguém tem de fazer tudo por ele. Um círculo vicioso. Tenho visto muitas famílias com esse quadro de dependência e de codependência, pessoas que ficam somente no mundo interno deles, não tendo liberdade, individualidade e a alegria de estar no mundo.

Um dos conteúdos abordados no curso *Consciência Sistêmica*, que foi trabalhado intensamente com exercícios práticos, referiu-se ao triângulo de

Karpman (1968) ou triângulo de drama. Karpman foi analista transacional. Segundo seu ponto de vista, para resolver um problema familiar é necessário olhar para os conflitos entre seus integrantes, dispondo-os nos três vértices do *triângulo dramático*, conforme as funções de cada integrante na dinâmica familiar, com o objetivo de buscar uma solução. Cito aqui uma das possibilidades para a resolução desses conflitos, o *triângulo da realização*.

O *triângulo dramático* aponta a um sistema doentio emaranhado, que aprisiona o indivíduo, permanecendo infantil. Nesse triângulo dramático aparecem os três papéis desempenhados pelas pessoas: vítima, acusador e salvador.

- **Vítima:** o indivíduo coloca a culpa no outro e se diz inocente. Quando comecei a fazer terapia, eu dizia, chorando:

— Ai, coitada de mim! Tenho dois filhos esquizofrênicos...

Como se a culpa pela situação fosse dos meus filhos e eu ficasse no lugar de inocente. Como se eles fossem responsáveis e eu a vítima. O meu terapeuta, mais do que de depressa, falava:

— Fique adulta, senão não converso com você.

Aí eu voltava à realidade, não adiantava me vitimizar e, sim, tomar atitudes.

- **Acusador:** o indivíduo é o certo e o outro é o errado e não faz nada. Trabalha com a culpa.

Muitas vezes, também acusei, pois é fácil colocar a culpa no outro. Também julguei os meus pais, os meus relacionamentos. Hoje, me coloco no lugar do

outro, pois cada um tem a sua história de vida, não se deve julgar. E, sim, ter ressonância com o outro.

- **Salvador:** o indivíduo é bom, quer cuidar de tudo, faz tudo para o outro. Quer carregar o mundo nas costas. Ele se sente onipotente, mas, na realidade, possui uma fragilidade muito grande dentro dele. Tem dificuldade de entrar em contato com ele mesmo.

O *triângulo da realização* leva o indivíduo à autonomia, traz liberdade, verdade e realidade. É o mundo adulto que conduz à solução de problemas. Nesse triângulo, as pessoas desempenham três papéis: sabedoria, criatividade e potência.

- **Sabedoria:** é respeitar a sabedoria do passado. Eu sou fruto dos antepassados. Eles fizeram o essencial e o melhor à família. Tomo decisões que podem não dar certo, mas tenho outras possibilidades. Aprendi que não preciso seguir na mesma direção sempre, mas posso tomar outros caminhos e fazer diferente, o que traz riqueza ao ser. Sabedoria é ter paciência, persistência, humildade; é saber que uma derrota não quer dizer fracasso, mas, sim, o início de um novo despertar para a vida.

- **Criatividade:** é poder fazer coisas diferentes. Buscar coisas novas, inovar e soltar a sua criança interna. Quanto mais a pessoa contatar com a sua criança interna, mais recursos poderá enfrentar diante das situações que surgirão na sua vida.

Vejo por mim, o quanto tive de inventar e reinventar diante das adversidades, experimentando, vivenciando, sem uma fórmula pronta, sem expectativas, mas apenas fazer e buscar. Usei as minhas

qualidades, o meu dom de cozinhar, produzindo comida chinesa, dando a oportunidade à minha filha de ter um trabalho informal.

O trabalho corporal que desenvolvo requer criatividade. Desde que iniciei a atividade corporal, embora eu programe antecipadamente, fazendo um roteiro, os exercícios são sugeridos conforme eu sinto o grupo. Eu fico no vazio, observo, olho o fenômeno que se apresenta à minha frente!

A ação me move a agir conforme o meu sentir, conforme a minha conexão. **É intuitivo! É uma ligação, um elo que se conecta, que move a novos movimentos.**

Quanto mais ferramentas eu tiver, mais recursos terei para trabalhar e criar novas formas de movimentos, dando a possibilidade de vir à tona o novo.

• **Potência: é a capacidade de realização.** Cabe a cada um a descoberta de toda sua força interior.

Eu sou capaz de realizar! Como assim? Mãe de dois filhos esquizofrênicos? Isso mesmo. A doença dos meus filhos trouxe ganhos à minha vida, ao nosso sistema familiar. Hoje, não consigo medir a sua imensidão. Foi o que me transformou, que me direcionou à vida, pois eu estava a caminho da morte, desestruturada, perdida, desorientada.

Esse fenômeno trouxe à luz a verdade, a raiz dos problemas como uma revelação. Fui voltando os olhos para o meu interior, me desvelando para esse fenômeno, num processo de me descobrir.

A minha consciência ampliou e olho com bons olhos toda a trajetória que percorri. São vivências

ímpares que somente eu sei como senti, na minha pele, e, muitas vezes, contadas não possuem o mesmo efeito.

Acredito, dessa forma, que a minha potência surgiu das tragédias! Isso mostra o quanto foi possível transformar a minha vida! O quanto pode ser possível a quem quiser mudar, indo em frente, acreditando em sua potência!

## Capítulo 5



### AUTORREALIZAÇÃO

*O prazer e a alegria da vida  
são inconcebíveis sem luta,  
sem experiências dolorosas e  
desagradáveis autoavaliações.*

(Wilhelm Reich)

Os mistérios da vida  
Que perduram dentro de mim  
Que se apresentam frente aos meus olhos  
Muitas vezes insanos,  
Que me provocam,  
Que instigam a minha loucura e a do outro  
Que me levam a peregrinar  
Caminhos árduos,  
Caminhos pedregosos,  
Que se incorporam à alma

Que aos poucos vão ao encontro  
Da totalidade da natureza,  
Eu, o Outro, o Todo  
Como união absoluta!

### ***5.1. Minha trajetória como profissional da saúde***

Não tenho palavras que expressem os meus sentimentos de gratidão ao meu destino que possibilitou tornar-me a pessoa que sou. Tracei novamente um novo marco em minha vida, o de uma nova profissão. Tornei-me psicóloga. Hoje, ao escrever, fico emocionada e até espantada comigo mesma. Parece um sonho. Um sonho que foi concretizado. Que foi conquistado. Ficou longínqua na memória a profissão anterior de bancária, mas como algo que foi de suma importância para galgar mais esse degrau.

Trabalhar como profissional da saúde e compreender as pessoas em sua dimensão existencial trazem uma riqueza e um imenso aprendizado. Entrar em contato com o outro, ver o outro em sua singularidade e poder estabelecer um elo de confiança e de afeto são fatores primordiais para ajudá-lo a restabelecer o seu SER.

A atitude do terapeuta é acompanhar. Acompanhar é olhar com amor: não julgar, não comparar, não querer modificar e somente ficar com o que é. É dar nossa atenção com o propósito de ficar junto, e não o que gostaríamos que fosse, assim, libertando-nos de nossas intenções e imagens preconcebidas. Isso abre uma brecha à solução. Ter a consciência de

si mesmo, de estar aqui e agora, é uma sensação de algo que está, uma presença.

Iniciei mais uma trajetória mirando para frente com desejos e sonhos, dando um novo sentido à minha existência.

### **5.1.1. Atendimentos em clínica**

Fiquei muito feliz quando chegou o primeiro cliente. Vibrei.

O primeiro atendimento foi com um esquizofrênico com histórico de muitas internações psiquiátricas. Não sabia se eu ia dar conta. Era mais um desafio para mim. Seria difícil manter um atendimento convencional com esse cliente, conforme as normas da psicologia. Ele não falava. Comecei com o trabalho corporal, por meio do olhar, de gestos, de movimentos, *grounding* e som. Um trabalho não verbal. Por intermédio do corpo é que acontecia a nossa comunicação.

Ficamos, durante um mês, trabalhando o corpo, para depois iniciarmos um diálogo. Apliquei também a técnica das Constelações Familiares. Apreendi muito e foi efetivamente produtivo.

Vieram outros clientes. Com o tempo, foram se desenvolvendo os meus atendimentos, com total atenção à singularidade de cada um deles.

### **5.1.2. Coordenação de grupo**

Em 2016, a pedido dos usuários da AAPSI, comecei a coordenar o grupo de autoajuda. Mas,

foi difícil a instituição aceitar, pois achavam que não era necessário ser psicóloga para ministrar essa atividade. Entretanto, devido à insistência dos usuários, eles foram ouvidos. Como eu já tinha vínculo com a maioria deles, aceitei com o maior prazer. Era uma nova experiência. Deixei o grupo familiar e fui coordenar o grupo de usuários.



(Fig. 52) Grupo de autoajuda dos usuários na AAPSI.

O grupo de autoajuda funciona como uma modalidade de tratamento. É um espaço que possibilita ao indivíduo o compartilhamento de experiências, de vivências com os demais membros do grupo com os mesmos objetivos e que possuem afinidades entre si. Além disso, é importante como ajuda mútua, proporcionando respeito ao outro, beneficiando a re-inserção social, a tomada e ampliação de consciência como ser social, favorecendo o convívio e a interação. É um espaço onde o indivíduo pode expressar os seus sentimentos, entrar em contato com as suas dificuldades e a sua realidade e ser acolhido, com afeto e amor, dentro da sua dimensão existencial. Dessa forma, caminham para sua autonomia de ir e vir, constituindo uma vida mais saudável.

Atualmente, tenho demonstrado algumas técnicas da Constelação Familiar quando alguém traz uma demanda ou queixa.

### 5.1.3. Intervenção Corporal Bioenergética

Ainda com a inquietude e a ânsia de ter mais conhecimentos, fiz um curso de Especialização em Saúde Mental. Cursei essa pós-graduação *lato sensu* em outra universidade particular de Ribeirão Preto, no período de abril de 2016 a julho de 2017. É muito gostoso e prazeroso poder ampliar a consciência sobre a realidade vivida.

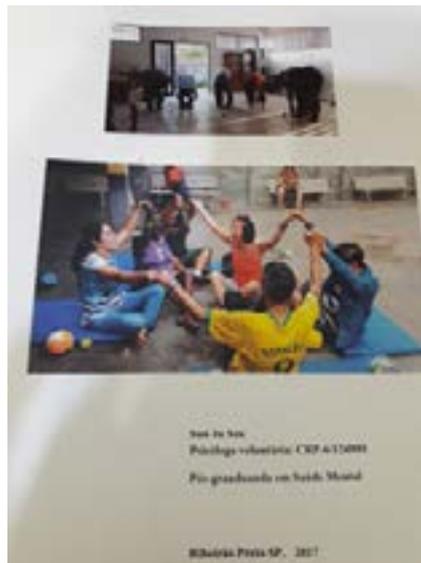
Como estava traumatizada com o trabalho de conclusão do curso de graduação em psicologia, não queria passar pelo mesmo estresse. Quando começaram as aulas de Orientação de Monografia, fiquei atenta. Não faltava às aulas. O trabalho era individual. Escolhi um tema com que eu estava trabalhando desde 2009: “Intervenção corporal”. Queria aprofundar esse conhecimento. Era a oportunidade de fazer investigações nesse campo para trazer contribuições para o meio científico e acadêmico. Minha monografia foi intitulada: “Análise Bioenergética e Transtornos Mentais: Possíveis Benefícios da Intervenção Corporal ao Equilíbrio do Corpo e da Psique”.

Tive a honra de ter como orientadora a Dra. Mariana Araújo Noce. Ela foi uma pessoa ímpar na orientação de meu trabalho e me ajudou a construir a monografia com um tema relevante para mim. Ela ouviu o meu desejo com respeito e o meu sonho foi realizado.

Dra. Mariana me acolheu com o meu jeitão de ser, com a minha história atual e pregressa. E, com maior espanto ainda, a minha nota final foi 9,5. Fiquei vibrante quando soube dessa avaliação. Não queria acreditar. Mais um desafio conquistado!

Foi ela quem me estimulou e me motivou a conquistar. Uma luz se instalou!

Aproveitando o tema do meu trabalho corporal, em maio de 2017, fiz uma apresentação sobre ele na Câmara Municipal de Ribeirão Preto, momento em que fui premiada, na categoria profissional, com a seguinte titulação: “O corpo liberta a mente”.

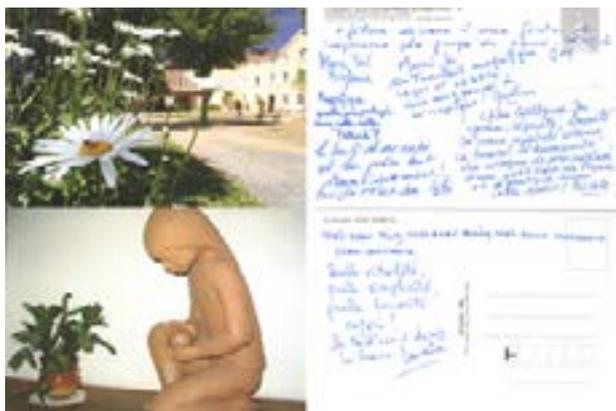


(Fig. 53) Trabalho realizado para o evento de Premiação Dr. Luís Rocha Cerqueira, edição 2017, em comemoração ao dia da Luta Antimanicomial.

Comecei a me questionar sobre esse assunto, de fato, desde 2009, pois eu desenvolvo exercícios

de atividade corporal com as pessoas em sofrimento psíquico. Ninguém via o meu trabalho, ninguém o conhecia. Decidi mostrar às pessoas o que vinha fazendo, pois sabia de seus resultados significativos. Comecei a me lançar no mundo.

Enviei uma cópia do meu trabalho, com uma filmagem da aula do grupo de movimento, para o meu *trainer* internacional francês, o Jean Marc. Fiquei surpresa, pois ele compartilhou com seu grupo, na França, e recebi vários elogios, registrados em dois cartões que me foram enviados. Fiquei realmente emocionada e feliz pela valorização do meu trabalho. Compartilho-os abaixo:



(Fig. 54) Cartões recebidos de Jean Marc.

Principalmente, hoje, como psicóloga, tenho uma responsabilidade maior com os meus filhos e com a sociedade. Esse tema, que relaciona pessoas em sofrimento psíquico com o trabalho corporal, na abordagem bioenergética, decorre da angústia, da inquietação e do desejo de ter uma compreensão

maior de como essas pessoas diagnosticadas com transtorno mental podem se beneficiar com esse tipo de abordagem terapêutica. Além disso, é muito positivo poder usufruir dessa técnica para vivenciar suas experiências corporais, despertando o seu potencial ao prazer e à alegria de viver.

Essa trajetória culminou no interesse em trabalhar com pessoas que apresentam problemas mentais, especialmente os esquizofrênicos, e na possibilidade de ter um olhar ampliado a pessoas com psicoses. Trabalho com dados concretos para que o indivíduo psicótico possa se reencontrar com o seu corpo, por meio de movimentos rítmicos que o integrem e que, com isso, sintam-se integrantes de seu contexto de vida.

O trabalho corporal decorre do interesse e do questionamento: como a técnica corporal da análise bioenergética poderá promover intervenções que amenizem o sofrimento dessas pessoas? De que forma? É possível que uma pessoa, congelada em seus sentimentos e relações interpessoais, consiga voltar a ter o prazer na vida? É possível trazer o psicótico à realidade, aqui e agora?

É importante mostrar como a bioenergética vê o indivíduo em psicose:

Para Lowen (1982), o esquizofrênico tende a ter uma cisão no funcionamento unitário da personalidade, isto é, o pensamento dissocia-se dos sentimentos; a pessoa refugia-se dentro de si mesma e perde o contato com a realidade externa. Possui um ego fraco e o contato com o seu corpo e seus sentimentos são, em grande parte, tênues. Sua condição bioenergética

mostra uma energia retida no rosto, nas mãos, genitais e pés que estão desconectadas do centro, em termos energéticos, não fluindo energia a esses membros e órgãos. Assim, a pessoa se depara com bloqueios e tensões musculares crônicas, situadas na base da cabeça, nos ombros, na pelve e nas articulações dos quadris, dissociando-se dos sentimentos existentes no centro de sua pessoa. A falta de integração entre a parte superior e inferior do corpo provém de uma cisão na altura da cintura.

Lowen (1982) afirma que, geralmente, o indivíduo esquizofrênico possui um corpo estreito e contraído; em contrapartida, quando apresenta elementos paranoides na personalidade, o corpo se apresenta mais cheio e mais atlético. O rosto tem uma aparência de máscara. A pessoa não se sente conectada nem integrada, o senso sobre si mesmo é inadequado, pois não se identifica com o seu corpo. Isto traz dificuldades para estabelecer relações íntimas de afeto devido à falta de energia nas estruturas periféricas de contato.

Outra questão que o autor aponta se refere aos fatores históricos e etiológicos da esquizofrenia, pois há suposição de que a pessoa pode ter sofrido, no início de sua vida, uma ameaça à sua vida, pela rejeição e hostilidade por parte da função materna. O psicótico vive com medo, pois toda busca e toda tentativa de autoafirmação impulsionam ao aniquilamento, o que traz, na infância, os terrores noturnos e também condutas não emocionais e retraimento, típicos dos autistas. A criança se dissocia da realidade, ficando na fantasia, e do seu corpo, permanecendo na inteligência abstrata para poder sobreviver, mas

os sentimentos de terror e fúria assassina estão aprisionados dentro dela.

Diante de inúmeras dificuldades corporais com as quais o sujeito psicótico se depara, o grupo de movimento ajuda a levar o indivíduo a um processo de sensibilização e de conscientização corporal, melhorando a percepção de si mesmo. Sente prazer quando experimenta a liberação dos desbloqueios das tensões musculares existentes em seu corpo, respirando e se movimentando de uma forma gradual. Na linguagem corporal, é lhe dar “um corpo”, conectando o que está cindido, para que eles percebam que, além da cabeça, existem outros elementos no corpo, como: pés, pernas, quadril, barriga, peito, costas, coluna, pescoço, ombros, mãos que podem se conectar e produzir uma harmonia nos movimentos.

Na foto a seguir, Murilo já apresenta outra postura física se comparada à da foto colocada em capítulo anterior.



(Fig. 55) *A mudança da postura física do Murilo.*

Pode-se falar também que é um trabalho preventivo e que promove a saúde, pois é uma vivência que oportuniza o autoconhecimento e leva em direção à espontaneidade, à descarga energética e emocional.

O objetivo fundamental do trabalho corporal, além de propiciar às pessoas o domínio do seu corpo, com vistas a um crescimento pessoal, é estimular sua maturidade para atingir a independência com autonomia em sua vida.

#### **5.1.4. Experiência como coordenadora do grupo movimento**

Meu trabalho na coordenação do grupo movimento desde 2009 se aprofundou: com mais conhecimento, mais avanços. Que bom! Com o decorrer do tempo, minha percepção foi aumentando, inclusive quanto à observação geral, na voz, nas tensões musculares, principalmente na cabeça, nos ombros e também na rigidez da pelve, pois consideramos que é na pelve que a energia vital é gerada, é onde está a vida.

Tenho trabalhado muito os pés para que eles os sintam plantados no chão, em conexão com a energia da terra. Eles têm uma tendência a ficarem restritos ao pensar e os pés fora do chão, como se fossem cair, como se não pudessem sustentar o seu corpo. O trabalho com os pés pode fazer com que a energia da cabeça desça, para se conectar com o sentir, e assim permitir um fluxo energético.



(Fig. 56) *Grounding: conexão com o solo, vibração nas pernas quando sente os pés pressionarem o chão. Um exemplo de exercício.*



(Fig. 57) *Careta com som em dupla, estabelecendo contato consigo mesmo e com o outro, relaxamento facial.*

Um dos exercícios, que eu tenho percebido, que alteram o semblante deles — inclusive foi comentado por um deles, que disse gostar —, é o exercício de chutar com som: chamamos de tigre. Soltar o som me parece que libera as angústias e a liberdade de ter voz. Ele pode falar, pois alguém vai ouvi-lo. Em alguns indivíduos, a voz quase não sai; então, eu tenho de estimulá-los para ampliar e fortalecer a voz,

para que as pessoas os ouçam. Quando alguém consegue, eles batem palmas pela vitória conquistada.

Após os exercícios, fico cada vez mais admirada ao observar o semblante deles; é um olhar com mais vida, alegre, além da interação social entre eles. Quando alguém tem alguma dificuldade, um ajuda o outro: é estar- com.

Tenho tido constante *feedback* positivo no grupo:

- Tenho vontade de limpar minha casa.
- Sinto-me mais viva.
- Estou mais leve.
- Passou a dor que eu tinha.

Fico impressionada, muitas vezes, porque o indivíduo começa a aula com um olhar fechado, triste. Quando termina, está dando risada, conversando e interagindo com os outros participantes do grupo. Parece que é mágico, parece que tomaram a pílula da felicidade. Mas, não é isso. Na verdade, o exercício corporal pode liberar, extravasar as tensões musculares, dar maior equilíbrio e harmonizar as emoções.

Nessas aulas, eu sigo um roteiro que é uma rotina; às vezes, eu faço alterações, introduzindo algum exercício novo. Opcionalmente, também crio uma forma diferente de expressão corporal, conforme percebo a necessidade do grupo.

Além dos exercícios bioenergéticos, eu introduzo os exercícios do Chi Kung (ginástica chinesa), que trabalha muito a respiração. Trabalhar a respiração é fundamental a essas pessoas, pois elas possuem muitos sintomas de ansiedade. A respi-

ração é um forte aliado à remissão dos sintomas ou de parte deles.

O trabalho corporal encoraja o psicótico a sair daquele lugar angustiante e poder fazer algo diferente, criando possibilidades concretas para que ele possa se perceber, sentir, pensar, agir e reagir. Oportuniza também que eles tenham espaços, onde possam se expressar, integrar-se com o outro, estar com eles mesmos, compreender suas dificuldades e os seus obstáculos e que possam ser compartilhados de uma maneira afetuosa. Pode-se considerar também um espaço de subjetividades, com diferentes corpos, gestos, rostos e constituir um solo fértil de amor e afeto que poderá ser o bálsamo às feridas da alma.

Ver os indivíduos em sua singularidade, ter uma ressonância, estabelecendo um vínculo afetivo, com certeza, os impulsionará para alcançarem níveis mais elevados de desenvolvimento, estimulando-os a uma vida mais saudável, mais feliz.

Trabalhar o corpo traz movimento, energia e a consciência de que cada musculatura pode ser sentida e chegar a uma totalidade, vibrando, amando, resplandecendo aquilo que é mais belo: o “EU”.

### **5.1.5. Palestras, ações e aperfeiçoamento no campo profissional e pessoal**

No dia 23 de fevereiro de 2018, realizei uma palestra na AAPSI com familiares, profissionais e usuários. É notório ver a integração entre os participantes e seu interesse.

Iniciei com uma poesia intitulada “A Peregrinação do Desconhecido”.

(Fig. 58) Declamação da poesia.



(Fig. 59) Palestra: “O Corpo em Psicose e a Dinâmica Familiar”.

Finalizei com uma atividade corporal com foco no sentir o corpo e olhar o outro, percebendo como é olhar o outro e ser visto pelo outro, falando o seu nome. Quais sentimentos que vêm? O que acontece? Quais são as sensações?



(Fig 60) O encontro com o outro.

Em 14 de maio de 2018, proferi palestra também na Liga da Psiquiatria da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, da Universidade de São Paulo. Foi mais uma conquista fazer a apresentação do tema “Corpo em Psicose e a Sistêmica Familiar”.

Em continuação aos meus desafios de me lançar ao mundo, no dia 9 de abril de 2018, propus-me a realizar outro trabalho para o evento de Premiação Dr. Luís Rocha Cerqueira, edição 2018, em comemoração ao dia da Luta Antimanicomial na categoria institucional.



(Fig.61) Trabalho realizado em evento de Premiação Dr. Luís Rocha Cerqueira, edição 2018: “O Desabrochar das Pessoas com Transtorno Mental”.

Com o objetivo de ajudar a AAPSI e mostrar a relevância do trabalho realizado a esse público específico, que tanto sofre psiquicamente, propus a realização de um projeto com a seguinte temática: “O Desabrochar das Pessoas com Transtorno Mental”.

Lancei-me a esse trabalho, com a autorização da presidente, com a ajuda da funcionária assistente social e da estagiária do serviço social. Elas me mostraram o funcionamento da instituição e as atividades realizadas diariamente. Juntamente com o trabalho escrito, foi gravado um vídeo apresentando as atividades propostas a esse público. O fato de eles poderem se beneficiar desses tratamentos alternativos e terem esse espaço de reabilitação, de socialização, num convívio que traz afeto e atenção é algo muito rico.

Dessa forma, a instituição luta diariamente para cumprir a sua missão, mas, muitas vezes, com dificuldades. Procura cada vez mais aprimorar o seu trabalho. As imperfeições existem; entretanto, procura-se detectar e sanar as dificuldades, ampliando a consciência de todos os envolvidos.

Iniciei o trabalho com os agradecimentos. A importância da inclusão dos fundadores à instituição e de seu pertencimento mesmo que eles não estejam mais atuando no dia a dia (Lei do pertencimento, HELLINGER, 2009).

Manifestei gratidão e reverência aos fundadores da instituição e que idealizaram esse trabalho. Gratidão às diretorias administrativa e fiscal na pessoa da atual presidente Maria Aparecida Issa Bellizzi. Gratidão aos familiares e usuários por permitirem essa

oportunidade de estar com eles. Gratidão a SEMAS e a FAEPA pelo apoio financeiro. Gratidão a todos os doadores, voluntários, estagiários, funcionários e monitores.

A instituição que foi antes não é a mesma de hoje, o que foi visto antes, hoje mudou. O olhar para esse fenômeno se transforma a cada momento, a cada instante. Quando as pessoas se transformam, se modificam, elas perpassam a outros, seja de alegria, tristeza, amor e afeto, a tudo contamina, somos um sistema. Um sistema vivo que pode brilhar, sorrir, se angustiar e, principalmente, pode evoluir. Esse sistema é constituído de seres de diferentes histórias, que devem ser vistos, que devem ser olhados em sua profundidade e não superficialmente, não apenas a ponta do *iceberg* e, sim, nas suas raízes como um todo.

Sabe-se que, com a Reforma Psiquiátrica, o tratamento psiquiátrico teve foco na atenção psicossocial com a crescente descentralização dos hospitais psiquiátricos. Com isso, houve o aumento de oferta de serviços substitutivos como: Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), Hospitais Dia, Serviços Residenciais Terapêuticos, Centros de Convivência, Ambulatórios de Saúde Mental e Unidades Psiquiátricas em Hospital Geral. Na atualidade, observa-se em propostas governamentais um retrocesso, sobre o qual falarei mais à frente.

Mas, com a demanda crescente da população e a precariedade na saúde mental, a AAPSI, como associação, é uma forte aliada para poder complementar a rede de atendimento. Pode-se afirmar também que nasceu de familiares com seus filhos adoecidos

com transtorno mental. Quem pode saber melhor sobre como lutar pelos direitos desses sujeitos que sofrem psiquicamente e que vivenciam diariamente as dores da alma? Qual o significado que traz ao nosso âmago?

Para nossa surpresa, a instituição AAPSI foi premiada na Edição Dr. Luís da Rocha Cerqueira, na categoria dos usuários, com as atividades do Grupo de Movimento, Capoeira, Tai ChiChuan, Musicoterapia, na Câmara Municipal.

Mais uma vez, fico impressionada com o fato de que posso me arriscar, de que eu posso me mostrar, como pode dar certo ou não, conectando com o pensar, o sentir e o agir em uma dinâmica que poderá mostrar caminhos diversos com vivências e experiências.

Dando continuidade à busca por mais conhecimentos, iniciei, em 2018, um curso de Formação Sistêmica da Imensa Vida. Cada módulo é dado por professores diferentes, cada um com a sua forma, a sua visão, compondo uma diversidade de atuação.

Diante dessa premissa, o diferente poderá se completar com o igual; assim nasce o novo de forma particular e especial. Esse conhecimento me fascina, me encanta, me proporciona uma amplitude de possibilidades.

Ainda com a minha inquietação, com o meu desejo de aprender mais, ter mudanças de atitudes em minha vida, de obter mais autoconhecimento, auto-desenvolvimento, em novembro de 2018, iniciei um curso de formação em *coaching*. Esse curso proporcionou uma visão mais humanizada com o objetivo

de ter uma vida mais feliz, realizada e produtiva no campo pessoal, relacional e profissional. Pretendo, com isso, utilizar ferramentas que acrescentem à prática que venho desenvolvendo, sobretudo nesse momento, em que fui eleita Presidente da AAPSI, em 31 de julho de 2019.

## Capítulo 6



# A ALMA EM CONEXÃO COM O SISTEMA FAMILIAR

*Uma pessoa está em paz quando todas as  
pessoas  
que pertencem a sua família  
têm um lugar em seu coração.*

(Bert Hellinger)

Movimentos de vida e de morte  
A cada morte, um recomeço.  
Experimente, crie movimentos diferentes  
Que vão além, que trazem expansão, luz, calor  
A cada recaída, um novo sentido  
De fortalecimento, de força interior  
Mesmo que a alma sangre...  
Que fira... Que esmague...  
Nesse mundo pesado...

Mesmo que o vazio existencial clame pela dor  
Persista... Sonhe...  
Reconstrua...Reaprenda...  
Acredite na potência...  
No dom...  
Na sabedoria...  
Com fé e esperança...  
Para atingir o ápice da vida!  
Em conexão consigo mesmo,  
Para restabelecer a união com o outro  
O sistema pede, clama,  
Pela conexão entre os integrantes  
Essencial e simplesmente!

### ***6.1. Movimentos na Sistêmica Familiar***

Neste capítulo, quero refletir sobre a conexão estabelecida entre os membros de minha família. Em outras palavras, e mais profundamente, como a alma se conecta com e entre os integrantes do sistema familiar.

Um estado de paz de espírito, de harmonia. Como se todos falassem a mesma língua. Como se nos conhecêssemos há muito tempo, andando por lugares longínquos e retornando a casa, ao lar onde a jornada teve início.

Diante disso, é necessário relevar os movimentos importantes que foram fundamentais em meu processo de autodescoberta na sistêmica familiar.

Não encontro palavras para delinear ou expressar o quanto a família, o sistema, é importante para acolher, incluir, amar, reformar, transformar aqueles seres que o destino trouxe na condição de emergentes.

É como olhar neles as minhas imperfeições, as minhas habilidades, a minha coragem e a minha garra para transpor os limites!

Eles são compostos do sangue que corre em minhas artérias, em minhas entranhas. Com características herdadas da minha família e da família do pai dos meus filhos, e de nossas gerações e de nossos antepassados.

Hoje, entendo que a minha consciência está ampliada, a doença tornou-se uma aliada que ajudou a olhar com mais atenção o meu sistema como um todo.

A olhar para dentro. É como se eu fosse ir além... Num movimento mais amplo... Conectar-me com a minha alma! Ela é a minha melhor amiga!

Uma estrutura familiar abalada, fragilizada é como uma construção que precisou ser remodelada e, aos poucos, ser revestida, permitindo um novo olhar, um novo sentido.

A doença foi um alarme de que algo deveria mudar. Esse caminho que eu estava trilhando estava doentio. Não era saudável.

Pode-se dizer que na psicose o sistema se encontra emaranhado. A causa vai além dos sintomas psicóticos. A causa está na raiz do problema, muitas vezes, no inconsciente, algo obscuro.

A intervenção é um fator importante para que novas gerações não repitam as mesmas situações que geram sofrimentos, angústias e aprisionamentos.

## **6.2. A reconciliação do sistema familiar**

Desde o início, quando os meus filhos adoeceram, a minha busca foi incessante. Não há como mensurar os ganhos em minha dimensão existencial. Durante todos esses anos, fiz uma peregrinação...

Acredito que não tenha fim... É uma eterna busca... Não sei até onde vai. Mas, acredito que quanto mais puder ampliar a minha consciência, o meu sistema familiar poderá estar mais saudável, trazendo vida, movimento e conexão com seus integrantes.

Para isso, tive de me tratar, me fortalecer; na realidade, eu estava doente também ou, talvez, fosse enlouquecer.

A minha alma clamava por algo que eu não entendia.

Paralelamente ao tratamento dos filhos, eu também iniciei a minha terapia para me dar *grounding* e pernas para caminhar nessa trajetória árdua, mas com muito aprendizado.

Cuidei-me, dediquei-me a atividades pessoais e de lazer, fiz viagens, busquei conhecimentos, cursos, formação, grupos de autoajuda, palestras e, principalmente, a terapia que foi um fator importante ao meu autoconhecimento, atribuindo um novo significado aos meus traumas e, dessa maneira, pude sair do enclausuramento.

Tenho consciência de que só posso ajudar até onde aprendi; quanto maior é o conhecimento e as experiências, eu poderei ir além. O importante é estar em movimento com a vida, estar receptivo a aprender e divulgar aquilo que aprende para auxiliar os que necessitam.

Por isso, os meus filhos tiveram uma única internação. A minha prioridade foi sempre fazer prevenção e promoção de saúde para que não ocorressem novos surtos.

Se sofressem novas internações, eles trariam novas sequelas e perdas significativas que poderiam prejudicar a vida deles, além de deixá-los com aparato manicomial difícil de reverter.

O meu olhar se dirige constantemente para que eles tenham autonomia em suas vidas. Eu falo a eles:

— Não vou estar com vocês para sempre. Vocês têm uma vida pela frente ainda. Quanto mais independentes vocês forem, melhor será para vocês e para mim também. Isso é libertador.

### **6.2.1. Atitudes necessárias**

A família deve direcionar o seu ente querido ao tratamento tanto medicamentoso como psíquico — e acredito também no tratamento espiritual, assim como a tudo o que se refere à ligação entre o corpo, a alma e a psique, que congrega o todo de um indivíduo.

Para isso, é necessário direcioná-lo a profissionais adequados, conforme as suas necessidades. Pode-se dizer que: “damos ao filho o que ele precisa,

não tudo o que ele quer”. Deve-se respeitar a Lei Sistêmica das Ordens do Amor, conforme já mencionei.

Ver o indivíduo em seu todo, em sua inteireza: olhando atentamente as suas necessidades como um ser com suas peculiaridades.

Reabilitando-o:

- Em sua higiene geral, pois, com a doença, eles têm dificuldade no autocuidado, como as vestimentas e na limpeza do corpo, inclusive a bucal. Isso eu tenho trabalhado incessantemente com os meus filhos.
- Na alimentação adequada. Uma alimentação saudável, equilibrada, com verduras, frutas e carnes. Restringindo o consumo de alimentos como açúcar, refrigerantes, gorduras, frituras e massas que são prejudiciais à saúde. Os medicamentos antipsicóticos trazem efeitos colaterais. É um item de suma importância. Tenho mostrado a eles constantemente a importância de se alimentar de maneira saudável para não haver alterações no funcionamento do organismo, pois o nosso corpo é um sistema que está interligado por vários aparelhos e órgãos.
- Na inserção social, pois, com a doença, a tendência é se isolar. Estimular sua integração na sociedade. Esse é um trabalho que deve ser feito, é uma forma de levá-los à vida, inserindo-os num sistema maior. Essa reinserção evita que eles fiquem estagnados e com tendência a adoecer ou ter reincidências de surtos. Eu os levo ao cinema, a palestras, ao shopping, a festas e viagens. Inclusive, eles é que me levaram ao centro espírita para ouvir palestras que contribuem à ampliação de consciência.

O espiritismo, de fato, não é uma religião e, sim, um grande estudo de valores humanos, propiciando-nos laços de afeto e de amor ao próximo.

- Na atividade laboral, para que eles tenham autonomia financeira, aumentando sua autoestima e favorecendo sua integração com outras pessoas, pois, a junção do diferente poderá se completar. Precisamos do diferente para nos tornarmos um ser completo. Sempre os estimei a prestar concursos, passar por entrevistas, assumir vagas de trabalho e frequentar a universidade.

Essas atitudes constituem uma forma de prevenção e de promoção de saúde para que eles não tenham outra doença ou comorbidade, o que causaria sérios prejuízos à sua existência, além de já terem uma doença instalada.

Como a doença traz algumas complicações, os meus filhos fazem tratamento geral com homeopatia, o que ajuda muito. Eles não tomam outra medicação a não ser da psiquiatria. Quando têm outras alterações ou disfunções corporais, combatemos com a homeopatia. O tratamento alternativo auxilia muito para que seja um processo menos invasivo possível. Inclusive nosso homeopata, em sua visão holística, trata a família integralmente.

Além do tratamento medicamentoso com psiquiatra, eles fazem terapia e pilates. Eles assistem a palestras como os Encontros Comunitários de Saúde Mental, fazem viagens e frequentam também a AAPSI quando podem. Bianca tem ido com frequência a Passo Fundo, visitar o pai. Tem viajado sozinha,

saindo o voo de Ribeirão Preto, com conexão em Campinas, SP.

Sendo assim, eu também procurei todos esses anos me cuidar tanto corporal, psíquica como espiritualmente. Com tudo isso, eu fiz um investimento em mim e até hoje não preciso tomar medicamento algum, apenas faço tratamento homeopático. Esse investimento não tem preço para mim e para os meus filhos, pois as mudanças foram muitas. Não tem como calcular a riqueza que nos deu. Eu faria tudo de novo para estar nesse lugar. Lugar de preenchimento da alma, de tranquilidade, de paz em que tudo valeu a pena.

Depois que os meus filhos adoeceram, foi como se eles retrogissem de idade. Foi preciso ensinar tudo de novo, desde o início, como se fossem crianças, mas com tratamento na idade adulta. Precisei ensiná-los, mesmo que eles não gostassem. Só assim eu estava olhando as suas necessidades. Algumas vezes, estava perto deles, mas não os via, enxergava ou não queria ver. Isso dá trabalho, não é?

Outro fator importantíssimo é a aceitação da família. Eu lidei de uma forma natural, somente precisava entender o que estava acontecendo. O meu diálogo é igual com os meus filhos que adoeceram como com qualquer pessoa adulta, sem medo de falar, sem preconceitos, mas de forma normal. Muitas vezes, precisei colocar limites, pois eles também devem conviver com as frustrações. É importante que a linguagem seja clara e firme, não dando dupla mensagem, pois o psicótico já tem dificuldades de interpretação, o que poderá confundi-lo, podendo prejudicar inclusive o avanço no tratamento. É pre-

ciso mostrar sempre a realidade, não escondendo a doença.

Como já disse, a pessoa com esquizofrenia traz uma cisão, uma ruptura. É uma doença que precisa ser tratada. É um trabalho árduo que exige muita persistência, paciência e tolerância à lentidão, ao seu ritmo de funcionamento.

Percebi a necessidade do trabalho corporal para com os meus filhos. Eu comecei a observar o corpo deles, o quanto lhes faltava de tônus em sua musculatura, uma musculatura enrijecida, robotizada pelos medicamentos e pela doença, enfim, um corpo sem energia. O trabalho corporal ajuda na coordenação motora, no fluxo de energia, nas distensões, na emoção, na história pessoal, não se pode separar a mente do corpo. Há necessidade de uma integração.

Atualmente, estou feliz com as minhas conquistas e com os meus desafios. Isso me dá muito prazer, pois as melhoras que os meus filhos têm tido, por menores que possam ser, por elas vibro e me emociono muito. A vida é feita de pequenas conquistas que vão se somando e se tornam, às vezes, inacreditáveis diante dos nossos olhos.

### *6.3. Possibilidades e desafios*

Hoje, considerando minha dimensão existencial, olho com bons olhos os meus obstáculos, as minhas limitações, todas as dificuldades pelas quais passei e que foram possibilidades libertadoras à minha família. Trouxeram crescimento e superação. Os meus filhos me escolheram para ser mãe, o que me trouxe um imenso aprendizado e crescimento.

Olhar longe, para o infinito, me modifica, me transforma num ser mais iluminado que poderá abrir portas para novos sonhos e conquistas.

Eu falo à criança que existe em mim. Muitas vezes, eu voltava a situações infantis e revivia os meus traumas:

— Hoje, sou adulta. Eu cuido de você. Eu posso ver você. Pode deixar que, daqui para frente, eu resolvo os problemas. Deixa comigo.

Olho para trás e falo aos meus pais:

— Queridos pais: tomo vocês como pais. Honro vocês. Pego para mim o que é bom e devolvo a vocês o que não me serve.

Viro para frente e falo:

— Sigo para a vida e procuro fazer o melhor ao nosso sistema.

Falo aos meus filhos:

— Queridos filhos, sinto muito. Dei o que eu tinha. Sei que faltou muito. Mas, agora é com vocês. Sigam o caminho de vocês. Vocês são capazes. Eu os abençoo.

Olho para o meu primeiro marido e digo:

— Sinto muito por não ter dado certo o nosso relacionamento. Trouxe a carga da minha família que é doente. Isso é meu. Isso me pertence. Você trouxe também a carga da sua família que é sua. Você é o meu primeiro marido, é o mais forte, tem precedência. Eu liberto você. Siga o seu caminho. Levo no meu coração os nossos bons momentos e, os momentos ruins, eu transformo em aprendizagem para a minha

vida. Você será sempre importante para mim.  
Você é o pai dos nossos filhos. Eu lhe sou grata.

Fico fascinada, cada vez mais, em como a Constelação Familiar nos abre uma visão que vai além da matéria.

É você enxergar pela luz!

É você enxergar em outra dimensão!

É você enxergar, com lentes, o invisível!

Esse fenômeno é libertador das amarras e daquilo que o aprisiona. Para isso, eu preciso ficar no vazio, sem intenção de provar algo, sem medo do que poderá vir à luz, deixar esse fenômeno vir como se apresenta. E ele se apresenta e se mostra aos meus olhos como uma revelação!

Ele desvenda que aquelas pessoas que despertaram horrores em mim são projeções dos horrores que eu não conseguia enxergar. É no meu esconderijo que estão os meus buracos, o meu material recalçado, as minhas dores da alma.

E agora, como adulta, tenho cuidado comigo mesma, algo que me traz saciedade emocional. Não tenho mais necessidade de ser ouvida, de ser vista, de ser atendida e a paz reina em meu coração, preenchendo cada vez mais o meu vazio existencial.

Ao terminar este relato, que possibilitou profundas reflexões sobre como o ser humano possui a capacidade de buscar avanços e superar os seus limites, surge a questão: até onde se pode chegar?

A vida é um enigma que precisamos decifrar!

Nesse processo de escrever a minha história, de me mostrar ao mundo, de não ter medo dos

juulgamentos, sem precisar agradar as pessoas, de poder ser o que sou, com as minhas imperfeições, consegui uma riqueza e uma aceitação incondicional do meu ser.

Esse trajeto foi percorrido por mim, foi traçado para mim, impossível transferir para outra pessoa!

A minha Alma me conectando!

É me despir e me despojar das vestimentas que não servem mais.

E dizer “SIM” ao meu Destino. É aceitar o que a vida me trouxe.

É agradecer por essa trajetória, esse percurso, esse caminho como fonte de riqueza.

É seguir adiante, olhando para frente e gritar ao mundo:

– Eu posso... Eu consigo...

– Eu abro portas para a felicidade entrar!

## Capítulo 7



### “SER-NO-MUNDO” (ATUAÇÃO EM POLÍTICAS PÚBLICAS)

*[...] examinai, sobretudo, o que parece habitual. Suplicamos expressamente: não aceiteis o que é de hábito como coisa natural, pois em tempo de desordem sangrenta, de confusão organizada, de arbitrariedade consciente, de humanidade desumanizada, nada deve parecer natural, nada deve parecer impossível de mudar.*

(Bertold Brecht)

Em meio à multidão, escuridão sangrenta,  
Desorientação de cortar o coração  
Em meio ao ser-mundo-com  
Lamúrias, choros, tortura,  
Loucos para que uma mão se estenda  
Mas, a tortura continua, sem parar, incessantemente

A loucura se propaga, contamina, rumina  
Voz que se apaga no meio dos murmúrios  
Para pouco porvir a clamar  
A olhar um ser enclausurado,  
excluído, estigmatizado  
Do diferente, do esquisito que traz  
Almas reprimidas pelos horrores mundanos

Até a glória do movimento humano  
Que grita pela liberdade  
Para reprodução dos laços de afetos e sociais  
Gente!  
Pessoas iguais entre si  
Na luta incessante  
Submetida hoje  
A perdas e retrocessos.  
A cada um e a todos o exercer da cidadania  
Na responsabilidade com o Outro  
Nesta existência!

### ***7.1. A necessária participação cidadã***

Diante das adversidades que a vida me trouxe e da vontade de obter mais conhecimentos, comecei a frequentar fóruns e conselhos de saúde mental. Fui conselheira, a partir de 2003, por oito anos do Conselho Municipal de Saúde de Ribeirão Preto. No início, eu somente escutava o que se falava; muitas

vezes, havia tumulto, conflitos e discussões que davam até medo.

Era outra face da vida que eu estava conhecendo e entrando em contato. Para falar a verdade, aquilo não me atraía, mas, estava lá para saber mais sobre a situação da saúde mental nas políticas públicas. Realmente, era precária. Tanto para mim como para a maioria das pessoas, era difícil entender. Vivíamos o início da Reforma Psiquiátrica.

Com a Reforma Psiquiátrica, houve um movimento de desinstitucionalização, ou seja, a redução de leitos psiquiátricos, com intuito de desconstruir as práticas manicomiais para se obter um tratamento mais humanizado. Isso ocorreu na década dos anos 90.

Antes, o tratamento nos manicômios era desumano. Os doentes não eram considerados pessoas, eram excluídos da sociedade e da família. Uma prática que, segundo a Lei do Pertencimento (Bert Hellinger), gera conflitos e sofrimentos.

Com o novo olhar voltado ao campo da atenção psicossocial, vieram mudanças drásticas para a família e para a pessoa adoecida. Dessa forma, o doente voltou ao seio familiar. Mas a família estava preparada para receber o doente mental? Pela minha experiência, é claro que não. Vejo tantos familiares passarem por sofrimentos, angústias, desestruturados, e, muitas vezes, mesmo com condições, contentarem-se com o fato de o indivíduo estar apenas estabilizado. Isso é vida? Estar embotado de medicamentos, estar como robô, em estado vegetativo? Se a doença se manifesta no seio familiar, é preciso aprender com ela e olhá-la. Ela é um alerta.

A literatura especializada já aponta a necessidade de dar suporte à família para que o familiar possa ser o protagonista da sua própria história. E também como mais um recurso de estratégia de intervenção. Pelo visto, não tenho percebido essa ação de aliança da família com o sistema que o circunda. Penso em minha situação, se não fosse buscar recurso próprio, eu estaria enlouquecida e perdida, talvez, mais uma pessoa adoecida. Ou também os meus filhos com várias internações, deixando-os cada vez mais incapacitados, ou mesmo, indo para a morte. Não consigo pensar nessa possibilidade. A vida é para ser vivida com alegria e prazer de poder estar aqui, mesmo com limitações e imperfeições. Quem não tem limitação? A vida nos abre um leque de possibilidades. É saber transformar em algo que traga satisfação e autodesenvolvimento para sua evolução.

Quero salientar que não existe milagre, e, sim, o desejo de cada um ter a sua responsabilidade e participação na busca de melhoras em seu pequeno universo e não jogando a culpa no outro; mesmo considerando um sistema mais abrangente, pois somos todos responsáveis por este planeta. Querendo ou não, somos coadjuvantes nesse processo.

### **7.1.1. Ingresso em eventos de discussões e de debates**

Era comum eu sentir angústia em função de tentar compreender mais sobre os direitos das pessoas acometidas com transtorno mental. Por isso, eu levava junto os meus dois filhos para participarem, como cidadãos, da luta e na defesa deles. Isso foi

vantajoso, pois eles adquiriram o interesse e a curiosidade para terem um entendimento sobre o assunto e entrarem em contato com a realidade premente.

A participação deles tem sido muito importante, além de se integrarem com outras pessoas, familiares e profissionais, conheceram pessoas renomadas, especialistas nesse tema. Passaram a ter autonomia em buscar seus próprios interesses. Em função de estar na realidade, é preciso que o indivíduo saiba suprir as suas próprias necessidades existenciais com conhecimento de seus direitos.

Que direitos são esses?

Direito de receber um cuidado que não se restrinja apenas a um diagnóstico resultante das disfunções de interações neurobioquímicas, mas algo que dê condição para ter o direito de ir e vir como um sujeito livre. Senão, estaríamos consagrando a dor psíquica que é a segregação, a violência institucional, o isolamento, a degradação humana.

Nesse sentido, é fundamental reinventar novos modos de pensar-com, de estar-com no reconhecimento do outro, no compromisso, acolhê-lo com suas diferenças, suas dores, suas alegrias, seus modos de viver, sentir e estar na vida.

Portanto, é nas políticas públicas, que tanto influenciam nossas vidas, onde a coletividade se reúne, com várias representatividades de profissionais, usuários e familiares, que nos engajamos na luta pela melhoria da qualidade de vida das pessoas acometidas da doença, que nos envolvemos com algo maior, com o objetivo de poder exercer um papel social; ao contrário, estaríamos anulando a nossa singularidade como ser social que somos.

A exclusão do mercado do trabalho, eu vivenciei com a minha filha. É uma desvinculação do laço social, precisei labutar para reativá-la, para atingir essa meta. Na época, o portador do transtorno mental não tinha direito ao trabalho protegido. Atualmente, vejo ainda essa dificuldade. Não sei se as pessoas, como sujeitos adoecidos, já se acomodaram ou ficaram na dependência dos familiares. Ou os próprios familiares, a sociedade em geral, possuem preconceito, estigmatizando a doença, ou pensam mesmo que eles são incapacitados? Volta-se contra a sua autonomia, contratualidade e mobilidade no laço social.

O trabalho formal é uma verdadeira inclusão, com carteira assinada, com os benefícios e um contrato de trabalho.

Como estamos nesse item das políticas públicas, quero confessar a minha contrariedade quanto aos direitos das pessoas adoecidas. Compartilho a minha experiência com a minha filha Bianca. Quando a vi com desejo imenso de ter um trabalho, e sabia das suas limitações, falei para ela prestar concurso pela lei de cotas reservadas a pessoas com deficiência. Assim, ela prestou e passou no concurso do Poupatempo. Foi chamada para fazer uma perícia em São Paulo. A perícia durou alguns minutos. O perito olhou-a de cima para baixo e lhe falou: “você tem dois braços e duas pernas e não tem deficiência”. Eu não sabia, na época, que o transtorno mental não tinha direito a preenchimento de vaga na cota de deficiência. Enfim, depois ela prestou os concursos como pessoa normal. Ingressou na prefeitura. Mas, a carga horária de 8 horas foi deixando-a com sobrecarga tanto física como emocional. Por volta

de quatro anos de trabalho, ela pediu a redução de carga horária de oito para seis horas diárias, alegando sua doença e o tratamento que deveria fazer com psiquiatra, psicólogo e atividade corporal, além disso, alegou as dores advindas da artrite. Conseguiu a redução, com consequências: houve redução de salário e, também, de *tickets* de alimentação. Penso eu: que olhar é esse a essas pessoas? Se a redução foi concedida em função da doença que a impossibilita de uma carga maior de horas de trabalho, por que a redução de salário? Com relação aos tickets, trabalha menos, come menos? Não concordo com essa maneira de lidar com o cidadão adoecido que quer trabalhar e demonstrou, no concurso, estar habilitado a isso.

No caso de meu filho, convém ressaltar que a USP possui uma modalidade de atendimento aos alunos por meio de uma tutoria, se o aluno tiver necessidade. Murilo ficou sabendo por intermédio do coordenador do curso de graduação em Matemática Aplicada a Negócios, que foi oferecer esse serviço aos alunos, na sala de aula. Murilo solicitou a tutoria e o tutor entrou em contato. É uma forma singular de atenção, voltada ao aluno no sentido de acompanhar, de amparar, de tirar dúvidas, de dar orientação. Mostrou-se de forma positiva, pois o tutor dá um suporte e tranquilidade a ele. Além de criar um vínculo de afeto e de confiança. É transformador ao ser humano ter essa possibilidade de encontros, de ter proteção. Com isso, meu filho está finalizando o curso, faltando uma disciplina e o estágio obrigatório. Esse é o tratamento humanizado que qualquer cidadão adoecido merece.

## 7.2. *Observações ao longo da participação em eventos*

Durante a trajetória de minha participação nos fóruns sobre políticas públicas em saúde mental, sempre me senti muito sozinha nessa luta, a minha visão, já na época, era de que meus filhos tinham de ter os mesmos direitos que qualquer cidadão. Eu levei várias vezes o assunto “trabalho”, mas, para muitas pessoas, parecia que era uma condição impossível para os sujeitos que sofrem psiquicamente. Por isso, eu me via muito sozinha, talvez até incoerente aos olhos de alguns. No entanto, não desisti. Eu sei que um dia virá à tona aquilo que realmente é.

Ao longo desses fóruns e conselhos, têm-se debatido muitas questões, sobretudo, referentes à Lei n. 10.216, de 2001, que discorre sobre o modelo assistencial, sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais, principalmente no que tange aos direitos humanos, cidadania, trabalho, geração de renda, economia solidária, cultura, justiça, educação. Não se vê a aplicação da lei na prática. Mais uma vez, a comunicação verbal ou escrita, se não for cumprida numa ação efetiva, cai no vazio.

As instituições, no geral, colocam os indivíduos adoecidos para fazer atividades artesanais que, de fato, não são tratadas como atividade laboral, não há um projeto de profissionalização para que ele cresça nessa atividade. Funciona como um paliativo na reabilitação dele e também para que a instituição, com a venda desses produtos, supra suas necessidades de sobrevivência.

Murilo, como estudante da USP, convive com pessoas “normais”, o que é saudável, pois essa mistura faz com que ele se sinta integrante de um sistema maior. Ao passo que, se estivesse somente numa instituição de adoecidos, esse dinamismo não aconteceria, e a exclusão ficaria ainda mais acentuada. Esse tema próprio do campo biopsicossocial vem sendo tratado na pesquisa científica e nos fóruns em saúde mental, portanto, a ser contemplado nas políticas públicas.

Quero sublinhar mais uma participação de relevante importância na IV Conferência Nacional de Saúde Mental – Intersetorial, na qualidade de delegada, ocorrido em Brasília, DF, no período de 27 de junho a 1º de julho de 2010. Primeiramente, fui delegada na Conferência Municipal de Saúde Mental, a seguir, participei da plenária Estadual de Saúde Mental Intersetorial, em São Bernardo do Campo, SP, para chegar, finalmente, na Conferência Nacional. Esta trouxe subsídios à discussão do seguinte teor:

[...] é necessário adotar um modelo de saúde humanizado que considere o cuidado integral e a ativa participação de todos, principalmente a dos próprios usuários, na elaboração e condução dos seus projetos terapêuticos, fortalecendo o ‘protagonismo social’, no sentido de desenvolver autonomia e autodeterminação. (<[http://conselho.saude.gov.br/biblioteca/relatorios/relatorio\\_final\\_ivcnsmi\\_cns.pdf](http://conselho.saude.gov.br/biblioteca/relatorios/relatorio_final_ivcnsmi_cns.pdf)>, p. 63)

[...] a ampliação da participação da população nas decisões do cotidiano dos serviços e nas instâncias de controle social deve incluir estratégias que incentivam o fomento, a capacitação e qualificação das associações e movimentos de

saúde mental, organizados por representação e o incentivo à promoção de reuniões de usuários e familiares, em assembleias participativas nos serviços de saúde mental. As capacitações para o exercício do controle social devem contemplar temáticas de saúde mental e serem feitas em parcerias com universidades. Para tanto seria fundamental a inclusão dos diferentes atores da rede de saúde mental, a sensibilização dos profissionais de saúde para integrarem os conselhos, o convite a outros movimentos sociais e estímulo à organização de todos os atores em associações, conselhos e participação nas conferências. (<[http://conselho.saude.gov.br/biblioteca/relatorios/relatorio\\_final\\_ivcnsmi\\_cns.pdf](http://conselho.saude.gov.br/biblioteca/relatorios/relatorio_final_ivcnsmi_cns.pdf)>, p. 38)

Diante desses dois trechos, deduz-se que o panorama atual da saúde mental está totalmente distorcido e incoerente com a lei e as propostas da IV Conferência Nacional de Saúde Mental, que confere um modelo humanizado com cuidado integral ao adoecido psicicamente. Tenho visto mães em desespero com os seus entes queridos totalmente à mercê do destino.

Sei que é desanimador fomentar esperanças nessa sociedade que está tão perdida, mas, ao mesmo tempo, penso que não devemos desistir. Se cada um colocar uma semente e procurar cuidar em seu território, com certeza poderá expandir e contaminar o do vizinho, e assim perpassando, como se fosse uma corrente que flui, que alimenta, que produz diferentes modos de sujeitos, de experimentação, conforme o trecho abaixo que ressalta a potência do coletivo:

[...] aí nos encontramos com modos de produção, modos de subjetivação e não mais sujeitos, modos de experimentação/construção e não

mais interpretação da realidade, modos de criação de si e do mundo [...]. Entendemos a experiência clínica como a devolução do sujeito ao plano da subjetivação, ao plano da produção que é plano do coletivo. O coletivo, aqui, bem entendido, não pode ser reduzido a uma soma de indivíduos ou ao resultado de um contrato que os indivíduos fazem entre si. Coletivo diz respeito a este plano de produção, composto de elementos heteróclitos e que experimenta, todo o tempo, a diferenciação. [...] No coletivo não há, portanto, propriedade particular, personalidades, nada que seja privado, já que todas as forças estão disponíveis para serem experimentadas. (PASSOS; BARROS, 2004, p. 165-166)

### 7.2.1. Outras participações

Hoje, ao transpor para o papel e rever e reviver por meio de todos os meus certificados de participação dos eventos por onde trafeguei, durante esses caminhos que tanto me conduziram a aprendizados, vejo incertezas no cenário da saúde mental, expectativas, dúvidas, fazendo-me crer que esse caminho é infindável. E que precisamos muito caminhar.

Tenho participado ativamente no Simpósio da Liga da Psiquiatria da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, da Universidade de São Paulo — EERP/USP — na qualidade de palestrante e de ouvinte. Também na EERP/USP participei do XIV Encontro Internacional de Pesquisadores em Saúde Mental, em 2016.

Além do II Congresso Internacional de Saúde Mental — Escola Franco Basaglia, Seminário Inter-

nacional, com a temática “Intervenções domiciliares em situações de crise em Saúde Mental”.

E também participei e, às vezes, ainda participo dos Encontros Comunitários de Saúde Mental na Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto — FMRP/USP, que acontecem todos os anos. Muitas vezes, participava dos encontros semanais do Hospital Dia, coordenados pelo Dr. Sérgio Ishara. Os encontros trazem reflexões, despertam sentimentos que nutrem a alma.

Em 2018, eu e a Bianca participamos, em Brasília, do “Congresso Brasileiro de Saúde Mental — Agir e Transformar, pessoas, afetos e conexão”.



(Fig. 62) Congresso Brasileiro de Saúde Mental de 2 a 4 de setembro de 2018.

E foram vários outros eventos de que participei, sempre com o intuito de dar continuidade a minha formação, estabelecendo contatos e exercitando meu papel de cidadã.

### **7.3. Síntese com avaliação de nossas políticas públicas**

Na atualidade, tenho visto retrocessos em referência à Reforma Psiquiátrica, que tanto con-

sagrou em lutas para que os doentes tivessem uma dignidade como indivíduo de direito, por meio de movimentos sociais, que foi conquistada com muito sacrifício e sofrimentos. Lembro-me de ter participado de uma passeata, em Brasília, em prol da Luta Antimanicomial. Milhares de pessoas de vários lugares do país fizeram essa marcha.

Faz-se necessária uma reflexão. Se a saúde mental avançou, melhorou, trouxe ganhos com avanços da medicação em relação aos tempos anteriores, mas não está mais progredindo e praticamente está voltando para trás, o que esse sistema quer nos dizer? Algo deve ser mudado. Esse modelo deve estar com falhas. Onde podemos detectar e diagnosticar? Vivemos em uma sociedade que está cindida, esquizofrênica, onde a loucura paira nos ares. Como fazer para mudar essa situação, trazendo a sociedade de volta à realidade?

Voltando aos primórdios em que o adoecido era retirado do seio familiar, levado ao isolamento, pois a família poderia ser propiciadora do adoecimento mental, como retornar o adoecido ao convívio familiar se não trata a família? Se não dá amparo a ela, se não dá condições de fortalecê-la? Esse olhar voltado ao sistema familiar está muito incipiente. Vejo o tratamento voltado somente ao doente, mas não se vê o todo, na amplitude, somente a ponta do iceberg, resultando consequências de reincidências de internações psiquiátricas, prejudicando o sistema todo. Devemos trabalhar a base onde está o problema e não apagar o fogo e olhar somente o sintoma. Bert Hellinger (2009) aponta também a necessidade de tratar o sistema para haver a cura e a reconciliação entre os integrantes.

Encerro esta narrativa em livro aberto aos leitores para refletirem. Em memória aos meus pais e antepassados, estou fazendo algo melhor para o sistema. E se puder ajudar e transmitir essas pequenas conquistas, compartilhando a minha história, talvez possa abrir uma luz que ilumine o seu caminho.

Creio que não podemos salvar o mundo, mas, sim, melhorá-lo, fazendo o que é da nossa alçada e responsabilidade, como cidadãos, e passarmos adiante aquilo que aprendemos.

Este livro, como é autobiográfico, abarca as minhas questões que são singulares e particulares, é a minha visão. Para outra família, talvez seja diferente. Entendo que existam causas de diferentes naturezas para fazer eclodir a doença. Pode ser transgeracional, transmitida por herança advinda do contexto da família. As dinâmicas familiares influem drasticamente no desenvolvimento da personalidade. Eu acredito nisso.

Hoje o tratamento pode comportar uma gama de fatores que irão ajudar em sua melhora. Esses fatores se relacionam com tratamento psíquico, corporal e espiritual. Não devemos deixar de fora o espiritual, trata-se de um fenômeno que vai além da nossa capacidade de materializar. A espiritualidade é subjetiva.

# Apêndice

**BIANCA, MURILO E MICHELE: COM A PALAVRA**

Para que o leitor tenha uma base melhor de como meus filhos estão nos dias atuais, fiz uma breve entrevista com cada um deles, com cinco perguntas à Bianca e ao Murilo e quatro à Michele.

## **BIANCA**

### **1. O que a doença trouxe de aprendizagem para você?**

– Ajudou a olhar o mundo. Prestar mais atenção no que estou fazendo, dando sempre um novo sentido na vida. Antes da doença, eu não sabia quem eu era. Eu andava sem saber que eu estava andando. Depois da doença, eu passei a me perceber melhor. Mas não sabia que eu estava doente.

### **2. Quais são os seus sentimentos depois de ter passado 22 anos do início da doença?**

– Eu sinto gratidão por estar viva e “curada”, mas com alguns sintomas residuais. Às vezes, eu tenho a sensação de estar no útero, como um bebê ou mais velha. Uso roupas largas e sem costuras. Faço aulas de Pilates, o que me ajuda muito no cognitivo e proporciona uma sensação de bem-estar. Gosto de ir às quermesses e festas juninas. Tenho boas lembranças das comemorações do

meu aniversário em junho. Estou aliviada por ter vencido uma etapa difícil. Mas sinto que eu tenho muito a melhorar, com a ajuda da minha família e dos meus amigos. Estou feliz, com mais fé e esperança.

### **3. O que significa o trabalho para você?**

– Atualmente, trabalho na recepção do CAPS II (Centro de Atenção Psicossocial). Eu trabalho com pessoas com transtorno mental. Como eu trabalho com esse tipo de pessoas, eu consigo me identificar melhor, facilitando a conexão com eles. O trabalho me traz autonomia e independência financeira. Sinto-me útil. Tenho uma rotina diária de trabalho de 6 horas, com boas relações interpessoais, com usuários, familiares e profissionais.

### **4. Como você vê a vida?**

– Antes da doença e depois da doença houve uma grande mudança. Sinto-me mais viva, com mais coragem para enfrentar os problemas, entendendo o porquê dos acontecimentos. Sinto-me melhor, a vida é bela, mesmo sabendo que tenho obstáculos a enfrentar na minha rotina diária. Está sendo um grande aprendizado, principalmente o ambiente de trabalho, que eu valorizo bastante.

### **5. O que significou participar dos fóruns da Saúde Mental?**

– Compartilhamento de experiências, mais conhecimentos, mais entendimento da doença e na luta dos meus interesses.

## ***Murilo***

### **1. O que a doença trouxe de aprendizagem para você?**

– Paciência e valorizar o trabalho corporal, porque a parte mental ficou limitada e daí eu comecei a usar a parte saudável, que é o meu “corpo”.

## **2. Quais são os seus sentimentos depois de ter passado 16 anos com a doença?**

– De frustração de estar com o cognitivo afetado, mas eu não desisti. Persisto dia a dia.

## **3. Como é para você estudar?**

– É um desafio e uma reabilitação que está trabalhando a minha parte cognitiva e social. E também eu me relaciono com outros tipos de pessoas, diferentes de pessoas com transtornos mentais.

## **4. Como você vê a vida?**

– Como uma incógnita que depende do meu cérebro estar funcionando intelectualmente. Que o meu futuro vai depender de como estiver a minha parte cognitiva, para terminar a faculdade. Se a minha parte cognitiva melhorar, o meu futuro vai ser melhor. A minha esperança é melhorar, intelectualmente, socialmente e pessoalmente.

## **5. O que significou participar dos fóruns da Saúde Mental?**

– Foi bom porque estou lutando por meus interesses para saúde mental melhorar e, mais tarde, ter mais chances de recuperação.

### *Michele*

## **1. O que a doença dos seus irmãos trouxe de aprendizagem para você?**

– Aprendi que devemos respeitar e amar as pessoas que são diferentes e especiais. Aprendi a desenvolver a paciência. Não ter preconceito. Eles percebem e ficam

muito tristes quando não são aceitos. Devem ser tratados como pessoas normais.

## **2. Quais são os seus sentimentos ao vivenciar a doença dos seus irmãos?**

– Meu primeiro sentimento é de tristeza, porque sei como eles eram antes, e tristeza por eles não poderem ter famílias, dando sequência a novas gerações. Eles não mereciam a doença. Fico triste porque eles queriam ser aceitos pela família do meu pai e isso me deixa com raiva, porque deveria incluí-los no sistema familiar, como membros a serem respeitados. Percebo a exclusão da parte deles. Mas cada um tem um entendimento, né, eu não posso pensar por eles.

## **3. O que significa a doença para você?**

– A doença para mim significa que eles sempre precisarão de supervisão, direcionamento, e eles têm falta de iniciativa. Mas quando comparamos com outras pessoas com a mesma doença, eles são muito evoluídos. Quase pessoas normais. Conseguem lidar bem com a doença que têm. A doença significa, para mim, limitação.

## **4. Como você vê a vida?**

A vida é um caminho de aprendizados. Considero a vida muito boa, mas cheia de desafios. Devemos ter pessoas que amamos por perto para fazer parte da estrutura do dia a dia. Procurar desenvolvimento pessoal e ter inteligência emocional para lidar com as adversidades.

## *Um momento de lazer*

Viajar-com

É nos desprendermos da rotina

É olharmos as maravilhas da natureza

O mar azul, claro, escuro e cinzento

O sol que queima a pele

Que nos bronzeia

Que nos avermelha

A areia que sopra no nosso corpo

E envolve nossos pés

Os corpos quase desnudos

Para recebermos os raios solares

Que penetram na nossa pele

Imprimindo-lhe cor

Que nos dá vida, energia

Nossa alma nutrida

Agradece pelo presente!

## *Uma viagem à praia com os meus filhos*

Foi uma viagem maravilhosa!

Acordamos cedo para viajarmos de manhã. Arrumamos as malas no dia anterior, ansiosos por passear. Cada um fez a sua própria mala com a minha supervisão. Cada um tem um jeito de fazer a mala. A da Bianca geralmente é muito cheia. Ela coloca muitas coisas, às vezes, desnecessárias. Murilo leva só o necessário. E ele é preocupado em não esquecer nada. Eu procurei levar o mínimo possível. A minha mala foi uma bagagem de mão.

A escolha dos locais de passeios foi conversada e aprovada por todos. Assim fizemos até a escolha da comida, sempre dividíamos em três. Fizemos passeios quase todos os dias. Meus dois filhos foram muito responsáveis com o horário de acordar, pois os passeios tinham horário de saída. Cada um colocava para despertar os seus celulares. Tocava o celular, eu e a Bianca nos levantávamos para tomar um banho e despertar, passávamos já o protetor solar e nos vestíamos. Enquanto isso, o Murilo ia acordando. Ele se levantava, cuidava-se e pedia para passar protetor solar. Ele falava: passe bastante!

Vimos praias lindas, o céu azul de várias tonalidades, dias ensolarados e propícios ao banho de mar. Eu e Murilo caminhávamos na praia. É uma delícia caminhar. A Bianca gostava de ficar mais sentada apreciando o mar e tomando sol. Ela ficava radiante sentada, espre-

guiçando-se nas cadeiras praianas. Sem perceber, ela exagerou na exposição ao sol, ficando com a cor vermelha em algumas partes do corpo. Ela não espalhou direito o protetor solar! Aí mostrei a ela a necessidade de repassar e como passar.

A felicidade do Murilo, muitas vezes, era expressa quando as ondas chegavam nele. Ele dava alguns gritos de alegria. O mar é um fenômeno contagiante.

Saíamos todas as noites para a cidade, por meio de uma Van. O hotel que ficamos era pé na areia e longe da cidade. Experimentamos vários restaurantes e desfrutamos das comidas típicas da região. Comemos muito camarão e peixe. Depois, percorríamos a rua cheia de lojas e boutiques com roupas praianas.

Toda a viagem decorreu de uma forma integrada, de comum acordo e participativa em todos os aspectos. Sempre chegávamos a um acordo comum e bom para todos. Chamo isso de amor, afeto, respeito um pelo outro, o que traz união e felicidade.

Considero os momentos de lazer, como este vivido recentemente, de suma importância para a saúde física e mental da família. Estar com os meus filhos em viagens tem sido uma prática constante, ao menos uma vez ao ano, planejamos uma saída para conhecermos algum lugar. E fazemos isso com antecedência, por ser mais em conta financeiramente. Penso na importância de eles poderem usufruir as maravilhas que a vida apresenta e poder pertencer a um sistema maior e ansiar para a realização e concretização de eventos prazerosos!

Seguem alguns registros desses bons momentos:



*(Fig. 63) Saindo para a viagem!*

Oh mar, belo mar!



*(Fig.64) Oh mar, belo mar!*



(Fig. 65) *Em visita a uma aldeia!*



(Fig. 66) *Murilo remando. Sensação de felicidade! Bianca remando. Dedicada atenção à concretude de estar ali!*



(Fig.67) Hospedagem por uma semana



(Fig.68) Dois seres singulares que me acompanham e eu os acompanho nessa caminhada. Posso dizer um caminho de conhecimento, movidos por uma força que se transforma em saber, um saber que nos torna presentes, em que passamos da dimensão material para irmos além, movidos e vinculados por algo de origem espiritual...

# *À minha Constelação Familiar:*

**Honro e faço uma reverência  
ao meu sistema familiar!**

**Gratidão!**



*(Fig.69) Meu sistema familiar, meus antepassados, avô, avó, mãe, pai, ex-marido, filhos vivos e mortos e minha neta.*



## *Referências Bibliográficas*

CHRISTO, L. L. **Reich e Lowen em 10 movimentos**. Recife: Libertas, 2008.

DEBSKI, R. **A Vida nos trata como tratamos nossa mãe**. Disponível em: <<https://www.somostodosum.com.br/clube/artigos/autoconhecimento/a-vida-nos-trata-como-tratamos-nossa-mae-52940.html>>. Acesso em: 5.8.2018.

HELLINGER, B. **O Amor do Espírito**. 1. ed. Patos de Minas: Atman, 2009.

KARPMAN, Stephen. Fairy tales and script drama analysis. **Transactional Analysis Bulletin**. 26 (7), p. 39-43, 1968.

LOWEN, A. **Bioenergética**. 8. ed. São Paulo: Summus, 1982.

\_\_\_\_\_. **O corpo em terapia: a abordagem bioenergética**. 9. ed. São Paulo: Summus, 1977.

\_\_\_\_\_. **O corpo traído**. 7. ed. São Paulo: Summus, 1979.

REGO, R. A. Anatomia e couraça muscular do caráter. **Revista Reichiana do Instituto Sedes Sapientiae**, v. 2, p. 32-54, 1993.

REICH, W. **Análise de Caráter**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. Práticas da Psicoterapia Corporal Aplicadas em Grupo. **Centro Reichiano**, Curitiba, 2001.

Este livro foi impresso em outubro de 2019.

**E**sta obra traz uma história autobiográfica, contada por quem a viveu de maneira profunda e arrebatadora. Uma mulher, mãe e cidadã, que buscou coragem e muita força para desvendar os mistérios da vida e trazê-los à tona, nessa narrativa, desnudando-se, sem medo de encarar as dores e as feridas da alma.

Diante da difícil experiência de ver dois de seus filhos, Bianca e Murilo, adoecidos, fez-se necessário o desbravamento de dinâmicas para que, aos poucos, fosse restabelecida a luz em seu sistema familiar. Muitas crenças e valores construídos, ao longo do tempo, tiveram de ser deixados para trás, em virtude de se mirar o presente e o futuro.

A peregrinação ao desconhecido, durante duas décadas, fez despertar nessa mãe uma pessoa com mais potência, criatividade e sabedoria. Os estudos de W. Reich, A. Lowen e Bert Hellinger muito contribuíram para que ela se fortalecesse. Em especial, com relação aos conceitos da análise bioenergética e da constelação familiar que a transformaram e direcionaram seu trabalho com transtorno mental. A doença se tornou uma grande aliada. Embora tenha sido uma trajetória com muitos obstáculos, ficou a experiência de que sempre é possível viver com mais dignidade, luz e harmonia. Os filhos adoecidos hoje são pessoas autônomas, conscientes de suas limitações, realizando-se no trabalho ou nos estudos, reconhecendo-se como integrantes de uma família que prioriza aquilo que é bom para todos.

“Desbravando o vazio da alma” é, em suma, um grande exercício de humanidade!

Marina Ferreira



gramma