

Após a morte do conto de fadas, a ressurreição!



Organização:
M.C.S

EDIÇÕES DO
SENADO FEDERAL

337

SENADO FEDERAL



Após a morte do
conto de fadas,
a ressurreição!

SENADO FEDERAL

Mesa

Biênio 2025/2026

Senador Davi Alcolumbre

PRESIDENTE

Senador Eduardo Gomes

1º VICE-PRESIDENTE

Senador Humberto Costa

2º VICE-PRESIDENTE

Senadora Daniella Ribeiro

1ª SECRETÁRIA

Senador Confúcio Moura

2º SECRETÁRIO

Senadora Ana Paula Lobato

3ª SECRETÁRIA

Senador Laércio Oliveira

4º SECRETÁRIO

SUPLENTE DE SECRETÁRIO

Senador Chico Rodrigues

Senador Styvenson Valentim

Senador Mecias de Jesus

Senadora Soraya Thronicke

CONSELHO EDITORIAL

Senador Randolfe Rodrigues

PRESIDENTE

Esther Bemerguy de Albuquerque

VICE-PRESIDENTE

CONSELHEIROS

Alexandre de Souza Santini Rodrigues

Ana Cláudia Farranha

Ana Flávia Magalhães Pinto

Ana Maria Veiga

Alcinéa Cavalcante

Bruno Lunardi Gonçalves

Carlos Ricardo Cachiollo

Eduardo Rômulo Bueno

Esmeraldina dos Santos

Fernando Pimentel Canto

Heloisa Maria Murgel Starling

Ilana Trombka

João Batista Gomes Filho

Marco Américo Lucchesi

Nathalia Henrich

Rafael André Chervenski da Silva

Victorino Coutinho Chermont

de Miranda

Mirelle Costa e Silva
Organizadora

Após a morte do conto de fadas, a ressurreição!

Edições do Senado Federal
vol. 337

2ª edição

Brasília, 2025

SENADO FEDERAL



EDIÇÕES DO
SENADO FEDERAL
VOL. 337

O Conselho Editorial do Senado Federal, criado pela Mesa Diretora em 31 de janeiro de 1997, buscará editar, sempre, obras de valor histórico e cultural e de importância para a compreensão da história política, econômica e social do Brasil e reflexão sobre os destinos do país e também obras da história mundial.

Organização: Mirelle Costa e Silva

Leitura crítica: Julião Júnior

Revisão: Amanda Feitosa, Cristiano Ferreira, Manoel Velloso e Mariana Sanmartin

Capa: Thomas Gonçalves, Gabriel Lopes e Rodrigo Ribeiro

Projeto gráfico e diagramação: Eduardo Franco

Agradecimento: Expressão Gráfica

© Senado Federal, 2025

Congresso Nacional

Praça dos Três Poderes s/nº

CEP 70165-900 — DF

cedit@senado.leg.br

<https://www12.senado.leg.br/publicacoes/conselho-editorial-1>

Todos os direitos reservados

Após a morte do conto de fadas, a ressurreição! / Mirelle Costa e Silva organizadora. — Brasília : Senado Federal, 2025.

68 p. — (Edições do Senado Federal ; v. 337)

ISBN: 978-65-5676-598-3

1. Violência doméstica, Brasil, memórias. 2. Relações afetivas, memórias. 3. Mulher, violência contra, aspectos psicológicos. I. Costa e Silva, Mirelle, org. II. Série.

CDD 362.82

A todas nós.

Este livro é fruto da oficina "Escrita Afetuosa", ministrada na Casa da Mulher Brasileira do Ceará, em agosto de 2024.

A Casa da Mulher Brasileira (CMB) é um equipamento que atua com rede de proteção e atendimento humanizado às mulheres em situação de violência. Gerida pela Secretaria das Mulheres do Ceará, oferece acolhimento e encaminhamento da denúncia de forma ágil e especializada.

O projeto foi inscrito e selecionado no Edital para as Artes de 2023, da Prefeitura de Fortaleza, viabilizado pela Lei Paulo Gustavo.

SUMÁRIO

Apresentação	11
Feridas na alma	13
Um sorriso camuflado	15
Vencendo a dependência	17
Lidando contra meu eu	19
A Barbie é de plástico, eu sou de Verdade	21
Quem joga pedra não pode querer curar o machucado	23
Vivendo a liberdade sob a sombra do passado	25
Quando tive o filho tão desejado	27
Abusos	29
Mudando meu percurso	31
Minha vida, meu mundo	33
Serei mesmo ruim com ele e pior sem ele	35
Ela	37
Por que eu?	39
A Torre é minha	43
Como surgiu a minha escrita	45
Até o vento me doía	47
Minha história	49
Saio mais forte	51
A escrita dói tanto quanto o pensar	53
Limpando as vestes da alma	59
Juramento para mim mesma	63
Minha revolta é com a sua dor, que também é minha	65
Blindada pelo conhecimento	67

APRESENTAÇÃO

Mirelle Costa e Silva

Nem tudo é sobre nós. Uma amiga querida me disse isso e eu nunca mais esqueci. Empatia é sentir a dor do outro como se nossa fosse. Como jornalista, conheci mulheres vítimas de violência doméstica e ouvi seus corajosos relatos. Como escritora, encontrei uma oportunidade de dar voz a essas mulheres por meio de suas histórias.

Este livro é fruto da oficina “Escrita Afetuosa”, ministrada por mim, na Casa da Mulher Brasileira, por meio do IX Edital das Artes, da Prefeitura de Fortaleza. Logo na primeira aula, algumas alunas duvidaram de si e de sua voz. A rebeldia travestida da recusa pela escrita era uma proteção. Tanto que escutei na última aula: “A escrita dói tanto quanto o pensar”. Concorro, mas escrever também liberta e, às vezes, para libertar, é inevitável doer.

As alunas não percebiam que, a cada fala delas, um livro já nascia. Uma disse que se sentia “uma aranha em uma teia”, outra apontou que “de onde uma mulher sai chorando, nenhuma sorri por muito tempo” e eu também ouvi que “quem joga pedra não pode querer curar o machucado”.

Uma aluna perguntou como estava o meu emocional depois de ouvir e ler tantos relatos. Fiquei sem resposta. Dias depois, entendi que precisava estar ali. Percebi que, assim como escrever, ouvir (e ler) também pode doer, porém é uma dor terapêutica. De acordo com o 18º Anuário Brasileiro de Segurança Pública, do Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP), divulgado neste ano de 2024, o Brasil é o quinto país que

mais mata mulheres no mundo. É preciso um olhar mais atento sobre essas alarmantes estatísticas.

Após a morte do conto de fadas, a ressurreição. Durante as quatro aulas da oficina, pude perceber vários recomeços. Comemorei quando algumas alunas faltaram às minhas aulas porque conseguiram um emprego. Uma aluna veio me pedir perdão pela letra, pois só tinha tempo e liberdade para escrever dentro do ônibus.

Não foram dias fáceis e este livro também não é. Preciso avisar que, nas próximas páginas, há muitos gatilhos. Concordei quando uma aluna disse que ler é pior que escrever e completou: “Como um mosaico, cada história aqui é um pouquinho do que a gente já viveu. Nossa vida realmente rende um livro”.

Tive a honra de ler, em primeira mão, histórias de vida que contam revoluções. Testemunhos de fé de quem sabe que é preciso desarmar sonhos. Muitas se intimidavam com a língua portuguesa e isso eu não concordei. Falei em alto e bom som:

“Erros de gramática são corrigíveis, nós não podemos cometer erros de alma”. Se as histórias que você, leitor, lerá a partir de agora, serão crônicas ou micro contos, não importa. Aqui não há gênero definido, mas garanto a você que esta obra é cheia de vida.

Nessa caminhada de escuta e partilha de lições, foi impossível dizer quem mais aprendeu com quem, tanto que nossas falas se confundem e eu as coloco aqui: “A única certeza que eu tenho é que preciso continuar. Ninguém vai fazer isso por mim”.

Assim como elas se esvaziaram na escrita, convidamos você a fazer o mesmo com esta leitura.

Como você verá a seguir, a violência doméstica retira dessas mulheres o direito de expor o próprio nome. E, em solidariedade a elas, que me ensinaram tanto, farei o mesmo.

Com Amor, M.C.S

FERIDAS NA ALMA

Sou Luz. Hoje quero reescrever minha história de uma maneira diferente. Mesmo sabendo que passei por momentos ruins em minha vida, tiro de cada história que vivi até aqui um enorme aprendizado. Com certeza, saio diferente de como cheguei.

Apesar de todo sofrimento, dor, angústia e lágrimas derramadas, hoje posso dizer que me tornei e, estou me tornando, uma “grande mulher”.

Das histórias que aqui foram relatadas, senti que, de todas elas, era como se visse um *flashback* em minha mente. Apesar de não ter sofrido violência física, posso dizer que levo muitos traumas, feridas em um lugar profundo da alma por ter vivido anos com um homem opressor, agressor e narcisista, que não se importava com meu sofrimento e apenas dizia que era só cena, pois eu era uma atriz.

Estou em processo de cura, de libertação. Não é fácil, mas não vou desistir, pois tenho meus filhos que precisam de mim. Cada dia é uma luta constante, pois sei que nada é para sempre, principalmente esse sofrimento que vivi e vivo.

Apesar de tudo que passei, sempre acreditei que um dia minha vida mudaria e que seria feliz. Hoje sou divorciada e moro com meu filho mais novo. Um filho maravilhoso, meu amigo, meu companheiro, meu protetor e que sempre me dá forças para continuar lutando para ser feliz.

Atualmente não pretendo mais me casar ou viver maritalmente com homem nenhum. Porém, se, por um acaso, Deus me enviar alguém, quem sabe eu abra as portas do meu coração novamente e dê uma nova chance para o amor?

Devido às violências que sofri, me fechei em meu próprio mundo e tenho muito receio de me envolver novamente e passar por tudo que passei nas mãos do meu ex.

Este projeto me fez ver o quanto a escrita liberta (é bem verdade que escrever dói), pois os sentimentos ruins vêm à tona, mas ao mesmo tempo, curam.

Espero que cada história, cada relato de nós mulheres que fomos vítimas de algum tipo de violência, possam inspirar e abrir os olhos de outras mulheres que também vivem violência em casa, para que as mesmas tomem coragem de denunciar seus agressores e se libertem dessa vida de angústia e sofrimento, assim como muitas de nós fizemos.

Sei que não é fácil, mas é possível. Eu fui uma vítima de violência doméstica por anos, sem saber. Até que um dia eu dei o primeiro passo e denunciei. Foram anos e anos de luta até que, um dia, conseguimos nos divorciar, mas ainda estou em processo de desintoxicação dessa “dependência emocional” que tenho dele, mas sei que vai dar certo, pois tudo faz parte do processo para que eu viva o “propósito”.

Mulheres, nós somos donas de nossa própria torre e de nossos castelos.

Precisamos, apenas, tomar posse. Juntas, somos mais fortes!

Luz

UM SORRISO CAMUFLADO

Nasci em Taguatinga, no Distrito Federal. Tenho cinco irmãos, vim de uma família humilde, porém nunca passamos fome. Tivemos dificuldades, mas sempre vencemos. Sempre fui uma menina alegre, extrovertida, de sorriso fácil e que gostava de fazer amizades.

Passei por muitas fases ruins na minha vida, perdi meu pai aos onze anos e, mesmo sabendo que ele foi um homem ciumento e abusador, eu o amava muito. Minha mãe sofreu muito e nós também, pois não podíamos fazer muita coisa por ela. Tive uma vida conturbada no meio familiar e isso me fez ser forte, mas como toda adolescente, tive uma fase rebelde e, aos quinze anos, tentei suicídio pela primeira vez.

Meus pais se separaram quando eu era muito pequena, mas nunca perdemos o contato com nosso pai. Ele foi embora para outro estado, porém, sempre que podia, vinha nos ver.

Fui crescendo e, aos dezenove anos, tive minha primeira filha. Sofri abuso do marido de minha tia quando estava com quatro meses de gestação. Guardei esse segredo durante anos, até que, um dia, tive coragem de falar para meu ex-marido, quando ele me indagou sobre o comportamento daquele homem comigo. Nunca o denunciei.

Casei, tive dois filhos com meu agressor e, hoje, sou divorciada há dois anos e, mesmo assim, ainda tenho contato com ele, pois ele tem esperança de um dia rearmos. Porém, nesta nova fase que estou vivendo, não pretendo mais voltar para o lugar onde me causou tanta dor e sofrimento, onde chorei lágrimas de sangue e sempre ouvia as pessoas dizerem: “Ruim com ele, pior sem ele”.

Sem que ninguém imaginasse, muitas vezes, atrás do meu sorriso, eu camuflava uma enorme dor na alma, a qual me deixou com traumas e marcas que só o tempo poderá curar. Aos poucos estou me reerguendo e escrevendo uma nova história em minha vida.

Luz

VENCENDO A DEPENDÊNCIA

Mais uma vez me apresento: sou Luz, tenho quarenta anos e sou mãe de três filhos maravilhosos.

Não tive uma vida muito fácil, mas nunca parei de lutar pelos meus objetivos. Tive um relacionamento de um pouco mais de três anos com o pai de minha primeira filha. Ele era um homem muito trabalhador, responsável e me tratava muito bem, porém, devido a vários conflitos, principalmente quando ele decidiu se afundar em meio à bebida, resolvi colocar um ponto final em nosso relacionamento, pois não queria que nossa filha presenciasse o pai completamente bêbado pelos cantos.

Em 2003, conheci meu ex-marido. Pensei ter encontrado meu príncipe encantado. Um homem maduro, bem mais velho que eu. Já era divorciado e eu era sua terceira esposa.

Como estava encantada por ele, não vi problema em me relacionar. Namoramos e, depois de uns meses, fui morar com ele e levei minha filha. Tudo era bom no começo. Ele me ajudou a criar minha filha, até que, um dia, ele se revoltou e não a quis mais em nosso meio. Sofri muito em ficar longe dela; porém, o que me confortou foi que eu tinha nosso primeiro filho comigo. Vivemos juntos por cinco anos, até que, depois, resolvemos nos casar e, desde então, minha vida mudou. Ele começou a mostrar quem era realmente: um homem narcisista, agressor, opressor.

Pensei que ele me amava, por isso cuidava tão bem de mim. Passei por muitos momentos ruins, mas nunca deixei de lutar pela minha família. Ele sempre me humilhava com palavras, “me dando vários homens” do começo ao fim de nosso casamento (sim, porque eu casei e há dois anos nos divorciamos).

Porém, ainda luto todos os dias contra essa dependência que tenho dele e me culpo por não ter forças de encerrar esse ciclo de violência que me faz sofrer tanto. Sinto-me impotente por não colocar um ponto-final em tudo isso, mas, em meio a tudo isso que passei, não desisto de lutar e, um dia, poder dizer, em alto e bom som, que eu fui uma mulher vítima de violência doméstica, porém sobrevivi.

Luz

LIDANDO CONTRA MEU EU

Se eu soubesse que minha vida iria mudar tanto assim naquele ano de 2003, jamais teria me envolvido com aquele homem que se mostrou tão bom, cavalheiro e amoroso, porque pensei que, por ele ser mais velho que eu, ele seria um homem cuidadoso, zeloso. No começo do nosso namoro, ele era gentil, carinhoso, amoroso, e isso fez com que eu ficasse encantada por ele.

Eu era apenas uma jovem de vinte anos, mas com uma bagagem muito grande, pois já era mãe e praticamente “solo”, pois o pai de minha filha nunca a assumiu e tive que criá-la sozinha.

Morava com minha mãe e meus dois irmãos por parte de mãe. Ela me ajudou a criar minha filha até o dia em que eu decidi me “juntar” com meu ex-marido. Confesso o quanto foi doloroso e difícil sair da casa da minha mãe, mas era preciso, pois eu tinha que tornar um rumo na minha vida.

Morar com minha mãe era bom, mas tinha seus contratempos. Ela era uma pessoa difícil de lidar, muito nervosa e descontava suas raivas e traumas do passado em mim. Lembro quando ela soube que eu havia conhecido “Elano” e me alertou dos riscos que correria ao me relacionar com um homem vinte e seis anos mais velho que eu. Porém, como estava encantada, não ouvi os conselhos sábios de minha mãe e, mesmo assim, fui morar com ele.

Como tudo no começo são flores, ele criou minha filha junto comigo, como se fosse o pai biológico dela, dando o melhor que podia para nós. Só que ele nunca a aceitou de verdade e, quando tínhamos alguma discussão, ele fazia questão de lançar em meu rosto: “A tua filha isso, a tua filha aquilo”. Tudo isso foi despertando nela um sentimento de rejeição por ele e minha filha sempre me questionava por que o sobrenome dela era diferente dos irmãos (eu tive dois filhos com ele).

Até que, em um belo dia, meu ex se revoltou comigo e expulsou minha pequena de casa, exigindo que ela fosse embora. Naquele momento, vi meu mundo cair, desmoronar. De pés e mãos atadas e cega de paixão por um homem covarde, cruel, frio e calculista, deixei minha filha ir embora e me arrependi de, naquele dia, não ter ido com ela.

Meu maior sofrimento começou a partir daquele dia, quando vi minha filha saindo por uma porta e eu não poder ir junto. Perdi os melhores momentos da vida dela e quase perdi minha filha para o mundo, mas, graças a Deus, Ele não permitiu isso.

Sofri muito longe de minha filha, mas nunca a abandonei. Sempre ia visitá-la e, quando dava, levava “as coisas” para ela. Apesar de tudo isso que passei, nunca perdi a fé e a esperança de um dia poder voltar a vivermos juntas e isso se concretizou, mesmo que por poucos anos. Porque, hoje, ela vive com seu namorado, um rapaz trabalhador, honesto, um anjo que o Senhor preparou para a vida de minha filha. Um homem de verdade, diferentemente do homem que escolhi para viver e que me deixou feridas e traumas no profundo da minha alma, que somente Jesus pode curar.

Luz

A BARBIE É DE PLÁSTICO, EU SOU DE VERDADE

Aos vinte anos, sonhava em construir uma família, ser uma *Barbie*, com várias roupas diferentes e tendo várias profissões, na companhia do meu parceiro de vida, mas o tempo passou.

Aos quarenta anos, depois de muitos abusos e tristezas, pergunto a mim mesma: em que momento eu me perdi? Onde me encontrar?

Aprendo, ao mesmo tempo que partilho:

— Primeiro, não permita mais ser a vítima e, diante de qualquer suspeita, caia fora do relacionamento. Aprenda a dizer não! Cada dia é como um degrau para chegar onde deseja.

Não é fácil seguir em frente. Levante a cabeça e não se importe com o que o outro vai dizer. Minha casa está uma bagunça, mas entendi que minha cabeça está pior; medo de vê-lo, medo de viver tudo de novo, medo das ameaças serem cumpridas.

O pânico de não saber se estarei viva amanhã. Medo de desistir. Medo de não suportar mais essa dor, essa mágoa.

Eu tenho um pouco de esperança de que vou melhorar, mas não sei se vou conseguir permitir que outro alguém entre na minha vida.

S.A

QUEM JOGA PEDRA NÃO PODE QUERER CURAR O MACHUCADO

Caro leitor, venho relatar um pouco da minha história. Sou uma adolescente que viveu com quatro irmãos, teve um pai machista e lutou para conseguir trabalho cedo e ser independente, mas nada foi fácil. O primeiro namoro foi tudo bem, mas não durou muito. O segundo parecia ser semelhante, até ele me violentar e fingir que nada aconteceu. E, agora, como contar para meus pais e meus irmãos que eles tinham razão e que eu não sabia me proteger?

O tempo passou e eu conheci outra pessoa. Parecia que estávamos apaixonados, prometeu-me muito e me tratava bem, com o mínimo, mas eu, iludida, achava que merecia só aquilo, o mínimo. Enfim, depois de um tempo, engravidei. Foi a primeira decepção. Ele mandou eu “me virar”, disse que já era casado com outra e tinha outro filho.

Meu mundo caiu, mas levantei a cabeça e fui viver para meu bebê, contra tudo e todos. Depois de um tempo, achei que já estava pronta para outro relacionamento. Em oração, pedia para Deus colocar um homem solteiro na minha vida, que não tivesse vícios.

Quando ele chegou em minha vida, demorei para acreditar, mas se mostrou trabalhador, educado, gentil, como um homem que gosta de viver em família.

Fomos viver na mesma casa. Depois de dois anos de namoro, nossa casa própria já estava pronta para construirmos uma família. Iludida, achava que íamos ser uma família. Como somos evangélicos, fomos à igreja, mas foi tudo ao contrário. Depois da igreja, ele começou a me xingar, me proibia de sair de casa e de trabalhar, mas tudo de maneira muito sutil.

Até que, iludida, vivendo e convivendo na igreja com o agora diácono (aquele que serve os irmãos, ora e prega a palavra de Deus). Porém, quando chegava em casa, parecia estar possuído, já não me permitia visitar minha família, só a dele. Sempre ameaçava a mim e minhas filhas de nos bater ou nos matar se nós ousássemos contar para alguém.

Ele me agredia, me xingava, me humilhava e até agredia os meus filhos. Eu não podia recorrer a ninguém, pois, na igreja, ele era perfeito. Quem iria acreditar em tudo que estava acontecendo? Os vídeos pornográficos do celular dele, abusos de não respeitar o meu “não”.

Só me restou orar a Deus, pedir a Ele que me tirasse daquela situação. Um belo dia, ele chegou do trabalho calado, fez a sua higiene, levei sua janta no quarto, em suas mãos, como de costume. Ele comeu, depois foi à cozinha e me agrediu na frente da minha filha mais nova, hoje com 13 anos. Ao me jogar em cima da mesa, bati no armário e cortei minha cabeça. Quando me vi com sangue no corpo, sem saber de onde vinha, me apavorei e corri. Não me pergunte de onde tirei forças. Minhas filhas e eu corremos para a rua e minha vizinha chamou a polícia. Os policiais me levaram à UPA. Depois, fomos à delegacia da mulher. Consegui a medida protetiva, o divórcio e bloqueei ele da minha vida. Nem as filhas dele querem conviver com ele.

Agora ele diz, se fazendo de vítima, que eu nunca o amei. Agora, vivo em paz com minhas filhas.

S.A

VIVENDO A LIBERDADE SOB A SOMBRA DO PASSADO

Nasci em uma família que já não era bem estruturada. Criado pelos avós, meu pai cresceu sem pai nem mãe e trabalhava o dia todo. Eu cresci sem receber amor, só surra e castigo.

Minha mãe já nasceu em uma família de muitos filhos. Minha avó resolveu que não tinha condição de criar mais uma criança. Com um ano de idade, ela foi dada para uma amiga de sua família: dona Josefa, que era de família mais rica, mas nunca registrou a criança, o que era comum naquele tempo. Com nove anos, minha mãe foi abusada pelo companheiro de dona Josefa. Anos depois, pediu para voltar para sua mãe biológica, mas essa não pôde dar assistência suficiente.

Quando conheceu a vizinha de sua mãe, que a criou desde os catorze anos até o dia de seu casamento, essa família a registrou, deu o nome e uma história cheia de aventuras, tristeza e decepções.

Aos vinte anos, conheceu meu pai. Sofreu muito. Sou filha de uma família de quatro filhos homens. Foram muitos anos de sofrimento. Ele viveu doente por muitos anos por causa do cigarro e doenças emocionais.

Resumindo, sofri “peia” de irmãos e da minha mãe, que muitas vezes estava fora de si, com tanto estresse e necessidades.

Depois de adulta, sofri muito pela falta de oportunidade, talvez por me sentir só. Desde muito jovem abandonada pelo meu pai, talvez tenha tido uma vida fácil para ser iludida e vulnerável, para me envolver com pessoas dispostas a brincar com meus sentimentos. Acho que o abandono de um pai acaba se refletindo nos relacionamentos. Parece que procuramos sempre proteção e ajuda para suprimos a necessidade de um pai ausente. Hoje sou divorciada, tenho três filhos e uma neta que são a razão do meu viver. Vivi um casamento infeliz, com muitas lutas e tristezas.

Depois de tantos abusos e agressões, com idas e vindas, entre separação e reconciliação, só me restaram as filhas e as netas. Hoje entendo que não foi amor. Vivi uma dependência emocional. Até que ponto eu o amei demais e deixei de me amar?

Em que momento me perdi? Em que acreditava e o que sonhava para minha vida?

Queria que tudo tivesse sido diferente. Fiz tudo para ter uma família estruturada. Só queria ser amada, bem tratada e respeitada. Sonhava em construir uma família. Agora tenho uma vida humilde como trabalhadora autônoma e voltei a estudar. Gosto de assistir “doramas” porque sou iludida. Eu sei que é ficção, mas, naquele momento, fico tranquila, sem ativar nenhum gatilho.

Aprendi a gostar das músicas do “BTS”; eles retratam, transmitem ajuda para muitos que estão à beira da ansiedade, da depressão.

Amar de novo? Ainda não. Me vejo de luto, tentando renascer.

S.A

QUANDO TIVE O FILHO TÃO DESEJADO

Eu ainda estava de resguardo quando o meu companheiro chegou e pediu para que eu e o neném fôssemos para a casa da minha mãe, que morava perto. Fui, mas tinha certeza de que ele estava aprontando algo. Perguntei o porquê. Ele disse que era porque o neném chorava muito.

Ele colocou as fraldas da criança no carrinho e queria que saíssemos rápido. Então, resolvi sair, pois senti que havia algo errado no ar.

Estava indo para a casa da minha mãe, quando a vi já vindo me pegar, pois ele havia passado em frente à casa da minha mãe, de mãos dadas com outra mulher.

Minha mãe ficou sabendo e logo veio me buscar para que eu soubesse. Chegando na casa dela, ela não me falou nada. Tive a ideia de ir até a casa da vizinha e ela me falou tudo.

Então, deixei meu filho com minha mãe e retornei para casa, a fim de dar um flagrante, pois meu marido sempre se vitimizava e dizia que ninguém queria a nossa felicidade. Meu mundo caiu, mas procurei me manter forte a todo momento e olhar nos olhos dele para acabar com todas as minhas dúvidas.

A cena era a outra escondida embaixo da cama, já despida, e ele negando que não tinha ninguém e só queria dormir. Ela, sendo descoberta, foi tomar banho com a porta do banheiro aberta. Fiquei olhando e em nenhum momento a destratei, pois quem tinha culpa era ele.

A partir daí, tive que tomar as rédeas da minha vida, pois ele pegou em suas partes íntimas e disse que eu não iria deixá-lo, pois eu gostava daquilo. Fiquei muito triste com a verdadeira face do meu companheiro. Tive um grande arrependimento por ter acreditado tanto nele. Então,

me vi menor de idade, com apenas dezesseis anos e com uma criança nos braços, sem perspectiva de vida.

Ceguei a cogitar deixar meu filho com os avós paternos, mas olhei para o meu filho e disse que, se fosse para sofrer, sofreríamos juntos e isso foi o maior passo da minha vida.

Senhora T.

ABUSOS

Minha vida sempre foi recheada de abusos, só que eu não tinha consciência disso, pois sempre tive medo de dizer não. Em meu relacionamento com meu marido, no início, logo no namoro, ele me levou para conhecer a faculdade que ele estudava e, ao me debruçar na janela, ele viu a minha escoliose que, até então, era imperceptível pelas roupas que eu usava. Ele não só viu como comentou:

— Você é torta.

Eu respondi:

— Eu sei, eu tenho espelho em casa.

E, assim, eu me afastei dele e só voltei a vê-lo quando já fazia bastante tempo. Reatamos o relacionamento. Nunca fui tratada como namorada, e sim como amiga. A mãe dele dizia para as pessoas que me viam, lá na casa deles, que eu era a “amiguinha do filho dela”. Não sei se por minha deficiência ou por eu já ter um filho que, na época, tinha um ano de idade.

Quando eu ia para a casa dele e as amigas da faculdade estavam lá, ele dava atenção primeiro para as amigas e, depois de todas terem ido embora, vinha falar comigo, e não era porque estavam estudando, era mesmo só conversa. Talvez ele não me visse com capacidade de participar das conversas.

Senhora T.

MUDANDO MEU PERCURSO

Em minha vida, tive várias decepções amorosas. Ao buscar o amor, encontrei a dor, pois sempre me enganei com os meus parceiros. Eu buscava no outro a felicidade, mas hoje vejo que tenho que encontrá-la em mim.

Quando casei, não fui aceita pela minha sogra nem pela minha cunhada. Minha sogra chegou ao ponto de, em uma Semana Santa, dizer, perante os familiares, que ela não queria que eu namorasse com seu filho.

A minha resposta foi que ela deveria pedir para que seu filho não namorasse comigo, pois ele deveria obediência a ela e não a mim. Depois disso, saímos da casa dela.

Eu não sabia se o preconceito dela era por eu ser uma pessoa com deficiência ou porque, aos dezessete anos, já tinha um filho de dois anos.

Mesmo com tantas diferenças, demos continuidade ao nosso relacionamento e meu namorado passou a morar comigo. Ele mudou muito. Deixou de ser aquele rapaz para quem a mãe preparava o “Toddy” e passou a comer comida de adulto, como arroz e feijão.

Passou a me ajudar na criação do meu filho, aprendeu a interagir com a criança, pois ele me amava. Passamos por muitas coisas juntos e, muito tempo depois, com o nosso afastamento, minha sogra comprou um carro, com a desculpa de ajudar meu marido, mas, na verdade, ela sabia que era mais uma tentativa para dar continuidade aos seus planos.

Sempre que íamos viajar, minha sogra ia ao lado do meu marido. Eu ia no banco de trás do carro, com o pai dele, que ela chamava de “meu boneco”.

Meu sogro era a única pessoa da família que me apoiava. Chegou ao ponto que aquilo tudo me fez tão mal, que tomei a decisão de pedir a separação.

Dessa forma, conheci, realmente, com quem eu estava casada, pois ele perguntou por que eu queria me separar. Eu falei que não aguentava mais ser provocada pela sua mãe e ele não dizer nada e, quando eu não dizia nada, ela aproveitava, criticava ou destratava também meu filho. Estava cansada de ver só partes do meu corpo nas fotos da família.

Então, ele pediu mais uma chance e, para que eu realmente lhe desse outra oportunidade, falou com meu filho para pedir que eu dessa outra oportunidade. E eu dei. Um dia, peguei uma carta dele para uma mulher que me fez perder o chão. Naquele momento, comecei a sangrar, não me pergunte como, mas me via em uma bolsa de sangue. Um detalhe: eu não precisei procurar muito. Parecia ser de propósito que aquele papel estava ali.

Uma noite, acordei de um sonho chorando muito e, no sonho, o sentimento era de angústia, pois não adiantava eu me agarrar em nada, pois tudo estava sendo levado pelo vento; a casa estava se desmanchando, telha por telha, tijolo por tijolo e todas as árvores também. Foi quando ele acordou e me perguntou por que eu estava chorando e contei meu sonho. Ele me revelou que tinha pedido outra chance para se vingar, pois tinha passado a sair com outras mulheres e que, agora, tinha uma namorada.

Ele também “limpou” uma conta conjunta na qual me incentivou a depositar todo o meu dinheiro. Então, descobri que aquele homem com quem casei não existia. Ali havia um homem vingativo, que não aceitou ser desprezado.

Sofri muito, tentei acabar com a minha vida e, depois, cheguei a cogitar acabar com a dele, mas decidi mudar o meu percurso e viver a minha vida.

Senhora T.

MINHA VIDA, MEU MUNDO

Quando criança, eu procurava um apoio em alguém que pudesse me acolher, sem que tivesse interesses em tirar, de mim, minha inocência, meu simples jeito de ser.

Minha raiz sempre foi ser uma criança inocente, que acreditava nas pessoas com facilidade e via sempre o melhor delas. E, assim, ser feliz, com a amizade de cada uma. Mas sempre me decepcionava com as atitudes delas e isso me frustrava, pois costumo sempre dizer comigo mesma: “Eu vim de um mundo de abandono, sem nunca ter recebido amor ou compreensão, respeito ou coisa assim”.

Tive que aprender a amar meus filhos, mesmo vindo de um relacionamento de agressão e abuso. Hoje estou bem mais superada de tudo que passei (e ainda passo por situações adversas), desse relacionamento abusivo e trágico. Tive que ser resiliente e forte para buscar ajuda e sair disso tudo que me causava dor e tristeza.

As batalhas que travei a vida toda me fizeram forte e determinada em tudo que eu sempre fiz, desejasse ter ou conquistar na minha vida. Agora, daqui por diante, eu estou bem mudada e, hoje, eu sei onde devo ficar ou não.

Coragem e determinação me definem hoje.

A.

SEREI MESMO RUIM COM ELE E PIOR SEM ELE

Não queria me convencer que o que é bom para você seja bom para mim também. Você não conhece minha dor. Que, quando eu sofri, ninguém se importou!

Agora entendo: a vida é minha e eu vou cuidar de mim e a sua opinião já não me interessa. Eu me amo e ponto. Quando digo cuidar de mim, estou sendo bem clara, vou fazer o que deveria fazer há muito tempo. Não vou mais me anular e deixar de viver para cuidar de terceiro. Vou ser forte, aprender a dizer não, pois sinto a necessidade de mudar para continuar vivendo. Mudar em todos os aspectos que o ser humano sempre tem que estar melhorando e mudanças não se explicam... demonstram.

A.

ELA

Quem eu sou? Tem dias que nem eu sei. Menina pobre, que sofreu abuso pelo próprio pai. Menina à qual a mãe não dava tanta atenção. Menina que cuidava de outras crianças (suas irmãs mais novas). Menina que sempre teve medo de tudo e de todos.

Sua infância foi difícil e a menina cresceu. Com vinte e dois anos de idade, engravidou do próprio primo. Nasceu um lindo menino. Seu relacionamento com o pai de seu filho não foi muito bom. Com brigas diárias, era humilhada por quem dividia, com ela, a vida, pelo bem da família. Um dia, ele comprou uma casa e, com seu ciúme doentio, vivia a expulsando de casa. Foram várias idas e vindas nesse relacionamento, até que a menina cansou e foi morar com a mãe. Nunca mais voltou. Até que, em um momento de carência, resolveu se casar novamente.

No começo foi muito bom, mas, de um tempo para cá, ele mudou muito. Chegou a gritar com ela e prendê-la dentro de casa no momento de raiva. Ele não é bem uma pessoa má, não deixa faltar comida dentro de casa e ajuda em casa, mas esse homem não é tão próximo do filho da menina e isso a deixa muito triste. Porém, as coisas boas dessa história são que a menina trabalha, faz balé e suas terapias.

Por ter depressão e ansiedade (adquirida na pandemia), ela vive esse relacionamento, mas não sabe até quando. Ela só sabe que essa fase também vai passar. Apesar de tanta tribulação, ela sorri, pois tem um filho maravilhoso. Ela só deseja lutar e esperar que o amanhã seja melhor que hoje.

Sol Ferreira

POR QUE EU?

PARTE 1

Tudo começou dando errado a partir do momento em que eu nasci. Não fui uma criança desejada. Cresci com esse sentimento de baixa autoestima. Hoje, sou mãe superprotetora de uma menina. Tenho muito medo de acontecer com ela o que aconteceu comigo, mas a história dos abusos e traumas da minha infância é outro livro.

PARTE 2

Sempre ri alto. Sempre falei alto.

Sempre cantei desafinado e alto. Sempre sonhei alto.

Mas um dia eu ri baixo, porque meu riso incomodava. Um dia eu falei baixo, porque minha voz era muito chata.

Nesse dia, eu não cantei e nem gargalhei, pois estava muito triste.

Nesse dia, eu não sonhei, só chorei muito perguntando: será que o problema sou eu?

PARTE 3

Conheci meu marido após o término de um outro relacionamento abusivo. Meu sonho virou um pesadelo.

Já me perguntei o porquê de tanto ódio. Por que você me odeia tanto?

E você me respondia:

Faço isso porque te amo!

Você não pode sorrir para mais ninguém, você é só minha.

Mas nós não éramos assim. A gente sorria das bobagens um do outro, éramos cúmplices, amigos e parceiros, mas um dia você mudou e eu demorei a perceber. Talvez tenha percebido, mas não aceitava.

O amor foi esfriando, dando espaço para desconfiança, brigas e confusão. No meio das gritarias, o primeiro tapa!

Em seguida, a explicação:

Eu sei que não deveria ter feito isso, mas a culpa foi sua. Me deixou estressado.

Daí para frente foi só para trás. O aumento da desconfiança, sempre tentando descobrir algo sobre mim, para jogar na minha cara que eu não sou ninguém e que eu deveria me matar.

Você era o príncipe dos meus sonhos, mas se tornou meu grande pesadelo.

PARTE 4

Após não aceitar e nem aguentar mais essa situação, saí de casa. Essa fase foi uma história de superação, pois estava em situação de vulnerabilidade, mas, ainda assim, eu venci.

Após um tempo, tentei um novo relacionamento, conheci uma pessoa até legal, depois conheci outra e mais outra. A cada novo relacionamento, uma nova decepção. Sentia que até tinha o que eu queria, mas parece que não tinha nada.

PARTE 5

Será que será para sempre assim? Serei para sempre vulnerável? Queria saber como sair desse ciclo. Não quero ser para sempre essa mulher frágil. Não quero estar para sempre sendo protegida. Não! Eu sou forte e tudo que me proponho a fazer me torna mais forte.

PARTE 6

Uma frase que eu repetia a mim mesma era: “Deus não me deu uma cruz maior do que eu possa carregar”. Fui ferida na minha alma e, hoje, estou me curando, mudando meus passos e meus atos e amando a mim mesma.

PARTE 7

Nessa história, eu não quero ser a vítima ou mesmo a princesa que precisa ser salva. Eu quero ser a heroína da minha história, a guerreira que luta por si só.

Shely

A TORRE É MINHA

Para mim, todo ser humano deveria se dividir em mente, espírito e filosofia de vida. E, de fato, tudo começaria e terminaria no pensamento. Então, somos o que pensamos, queremos e desejamos no mais profundo da nossa alma. Essa é nossa essência, nosso valor. Um conjunto baseado em ética, valores humanos, poder de empatia com nossos semelhantes, nossa história, lutas, dificuldades, superações, medos e traumas. Tudo isso faz parte de quem somos e apenas precisamos descobrir qual ou quais são os nossos propósitos, onde queremos chegar, como queremos sentir nós mesmas e estarmos ao lado de quem queremos passar nossos dias.

Então, acho que o melhor exercício é refletirmos e tentarmos um mergulho em nós mesmas, pelo autoconhecimento, para somente depois conseguirmos, então, reconstruir nossas vidas e sermos donos desta torre humana onde são feitos os sonhos, ideais, projetos e objetivos. É preciso muita esperança, fé, resistência pura, ânimo e boa vontade para nunca desistirmos daquilo que almejamos e esperamos conseguir mudar nas nossas vidas e no nosso interior de “seres humanos”, na parte literalmente dita.

Precisamos nos amar primeiro, antes de querer amar alguém.

C.V.B

COMO SURTIU A MINHA ESCRITA

Minha escrita é por partes. Nos momentos em que estou ocupada, vêm os pensamentos de coisas boas e ruins. Tudo são lembranças, como lugares e músicas, como as dos Demônios da Garoa. Os objetos pessoais não me tocam tanto quanto uma canção, mas tenho saudosas lembranças quando olho a colher de madeira e o pilão de pedra onde minha avó fazia todo tipo de comida. Percebo que, com uma música, viajo ao meu passado e lembro momentos bons, mas são poucos. Revivo uma lembrança onde tudo era possível naquele momento e, ao recordar, cada pensamento é único.

Tenho roupa e foto de minha vozinha, mas esses objetos não me trazem tantas lembranças dela quanto a música (minha nossa!). Juro que é como se ela ainda estivesse presente comigo. São momentos mágicos e únicos. Fico idealizando coisas diferentes da realidade e os seus famosos ditados e carões que diferenciavam o que fazer do que não fazer.

Existem lugares que, só de ouvir o nome, fico de coração doído. São marcantes, significam muito para mim.

Como uma fênix

ATÉ O VENTO ME DOÍA

“Não”. Eu não sabia que o poder dessa palavra era tão forte e que, deste “não”, surgiriam várias situações; umas positivas, outras não.

Sou mãe, tenho trinta anos e, hoje, vivo uma nova fase da minha vida, pois antes vivia na escuridão, onde não poderia contar com ninguém e nem saber por onde começar a buscar ajuda.

Tudo que vi e passei não desejo a ninguém. Foram dias e noites de sofrimento, choro, meses de angústia e, nesse período, descobri gostar de alguém que acreditava ser meu refúgio. Como pensei, acreditava.

Tudo no começo são flores dentro de uma relação. Os defeitos podem ser bonitos até o ponto de você abrir a boca e falar um “não” e ser agredida pela pessoa de que você gostava, por quem daria a vida. Se eu fosse revidar, tudo virava briga. Passei por situações sem a ajuda de ninguém, era eu por mim mesma. Após vários momentos dolorosos, onde até o vento me doía, precisei morrer para mim mesma e para os outros até recomeçar novamente. Tive um novo começo com o sofrimento que passei e, hoje, tento não transparecer para minha filha, pois os meus passos serão um reflexo para ela.

É difícil ser mãe solo, ter novamente a confiança nas pessoas e saber que tudo pode voltar ou não. Sabendo que tudo o que fazemos tem sua reação, soube tomar decisões na hora certa. Tenho ajuda de pessoas que eu não imaginava que existiam e, hoje, também conto com a ajuda de uma família que não é minha, mas passou a ser depois da violência que sofri.

Quero sempre poder ajudar e dizer “não” mais vezes para mudar as situações difíceis. Sou vítima, mas não desisti.

Como uma fênix

MINHA HISTÓRIA

Tenho 48 anos, sou mãe de cinco filhos e tenho um netinho de um ano e sete meses. Vou falar um pouco de mim, desde a minha infância até aqui. Nasci no interior, mas vim para a cidade, ainda adolescente, em busca de um lar e uma família para me amparar e sobreviver. Me casei e separei. Hoje posso dizer que venci muitos obstáculos em minha vida. Não foi fácil, mas, com garra, determinação e coragem, cheguei até aqui onde estou hoje. Tenho gratidão a Deus por tudo o que ele me deu.

Outra parte da minha história é que sofri violência desde muito pequena. Fui abusada pelo meu avô materno, que eu tinha como porto seguro por ter perdido meu pai quando era muito pequena e minha mãe já havia deixado o lar por conta da violência doméstica. Meu pai era muito violento com minha mãe e eu me casei com um homem também violento e esquizofrênico. Meu marido era muito ciumento. Quando partiu para as agressões, me separei e consegui duas medidas protetivas contra ele. Hoje estou bem melhor. Antes sozinha do que mal acompanhada. Sou só gratidão!

Gigi

SAIO MAIS FORTE

Creio que, aos poucos, estou conseguindo me restabelecer. Aconteceu no tempo certo. Eu consegui acordar e voltar a viver. Voltei para a minha vida.

Foi preciso morrer minha antiga versão para que uma mais forte e corajosa ressurgisse.

Foram vinte e quatro anos de ilusão, sofrimentos, humilhações e desprezo. Viver tudo isso me fez pensar que a vida é e pode ser um Recomeço.

C.

A ESCRITA DÓI TANTO QUANTO O PENSAR

Sou uma menina-mulher, a mais nova, com trinta anos de idade. Nunca me casei na igreja e nem no civil. Hoje sou mãe e tenho uma filha de quatro anos, que se chama Lara Judite.

Sou vítima da violência desde nova. Quando eu nasci, fiquei pouco tempo com a minha mãe e logo fui para uma amiga dela, pois minha mãe não tinha leite suficiente para mim. Isso é o que ela falava e dizia também que minhas irmãs mamavam direto.

Tenho duas irmãs mais velhas que também foram vítimas de violência. Meu relacionamento com essa mulher, que era a amiga de minha mãe, era legal. Logo fui crescendo e chamando as duas de mãe. Não entendia o porquê de duas mães. Só a ouvia repetindo a mesma história de que “não tinha leite porque minhas irmãs mamavam muito”.

Essa minha outra mãe tinha muitos filhos, uns sete, pelo menos, foram os que eu conheci. A casa era uma bagunça, pequena para tanta gente. Tinha um quarto no fundo de uma casa em um beco estreito, onde só passava uma pessoa por vez. Não havia banheiro. O que um fazia todos viam, praticamente. O tempo passou e eu ficava me revezando nas duas casas. Era legal, ela cozinhava muito bem. Eu era forte, comia até não aguentar mais. Estudava na escola de minha prima, que era particular. Minha mãe me levava e buscava. O tempo passou e minha mãe “de sangue” me colocou na escola pública.

Nesse tempo, meu pai era junto com ela e trabalhava como pedreiro. Teve uma vida sofrida pelo que ele falava e logo passou a demonstrar outros comportamentos com a gente. Éramos eu, minhas irmãs, minha irmã de leite, minha mãe e minha tia.

Aparentávamos ser uma família unida, formal, até eu ver certas atitudes dele. Era ciumento com a gente, não podíamos brincar na rua e

nem levar ninguém para dentro de casa. Tínhamos entre oito e dez anos de idade. Não entendia o porquê de ele tratar a gente assim. Apanhava por qualquer coisa. Eu e minhas irmãs éramos mantidas direto dentro de casa e só podíamos sair se fosse para a aula ou com minha mãe.

Minha vizinha (que Deus a tenha) fazia tudo pela gente. Minha mãe fez uma casa no quintal, porque ela queria ter a gente por perto. Minha avó era cozinheira “de mão cheia”, fazia todo tipo de guloseimas para a gente não ficar triste.

A relação dele com minha mãe ficou estranha. Ele passou a sair com a vizinha, que se dizia amiga deles. Como eu não entendia muito a situação deles, um dia ele me levou para uma visita próximo de uma lagoa. Tinha uma estátua de joelhos, era bem-acabada, havia uma mangueira no meio da rua, não era um lugar agradável. O mato era alto, a calçada estava quebrada e, neste dia, ele estacionou debaixo dessa árvore, me olhou e disse: você gosta de mim? Eu não entendi o porquê dessa pergunta, mas respondi que sim, pois era meu pai. Ele veio e colocou a mão na minha cara e ordenou que eu não contasse nada para ninguém, senão minha mãe e o restante da família morreriam.

Eu me vi no beco sem saída. Ele sempre me levava para ir com ele para fazer o orçamento do trabalho. Era legal, porque eu aprendia, mas era chato também, pois ele sempre me tocava e eu não gostava. Só fazia tirar a mão dele. Ele dizia que não ia me machucar, pois era carinho.

Eu não podia contar nada para ninguém; tinha medo de nunca mais ver minha mãe. Eu fazia de tudo para não ir com ele, mas ele pegava no meu braço e me levava praticamente à força. Isso tornou-se rotineiro. Ele tinha várias caras e gestos diferentes, eu não aguentava mais. Em casa, não parava de me perturbar. Eu já não dormia direito, tinha medo dele abusar completamente de mim. Não sei como ele fazia com minhas irmãs.

Pai: “Se você contar para sua mãe, lhe dou uma surra grande e degolo sua mãe”.

Eu: “Sai pai, sai pai”.

Pai: “Deixa de besteira! Pode dormir”.

Eu: “Pois vou dormir com a cachorra”.

Eu e minhas irmãs ficamos indiferentes umas com as outras; ninguém falava sobre o que estava acontecendo. Até que, uma noite, a minha

mãe o viu em cima de mim. Ele estava com a mão na minha vagina e a outra mão na minha boca, para eu não gritar. Ele era um monstro. Ele me perseguia direto, em todos os cantos.

Quando minha mãe viu aquela cena, ela teve uma crise de nervosismo, fez uma briga e ele só ficou desconfiado na hora e falou: “Você tá é doida! Eu não tô fazendo nada! Isso é ciúme”.

Minha mãe me tirou da cama, olhou minha calcinha e tinha uma gosma nela. Eu chorava que soluçava e ela perguntando o que ele fez. Não respondi, tinha medo dele fazer algo. Ela me deu um banho e guardou a minha calcinha. Era uma tortura cada momento que se passava. Eu só pensava em suas ameaças, o medo era constante.

Minha mãe ficou perguntando para mim e para as minhas irmãs, de várias formas diferentes, até que minha irmã falou:

“Não aguento mais viver, quero morrer para que isso pare. Eu não mereço viver!”

Minha mãe viu aquela cena e caímos no choro. Todas as filhas confirmaram e ela ficou sem chão. Na hora, caiu o seu mundo, todas choravam. A família de minha mãe deu um pouco de apoio, mas a dele nos abandonou, exceto meus padrinhos, que são os primos dele de primeiro grau. Eles nos apoiaram e deram o máximo que podiam.

Surgiu uma denúncia anônima sobre o caso, ele foi embora de casa, mas tinha algumas vezes que vinha fazer a tal visita. Vinha para ver se o clima tinha mudado, se a poeira havia baixado. Não era mais bem-vindo. Ele era calculista nas palavras, esperava vir a primeira palavra para se defender e virar vítima. Lembro que, em sua última visita, ele chorou, disse que foi tratado como um cachorro e que ninguém mais queria vê-lo por perto. Ele se martirizava com as palavras e dizia que foi um engano da minha mãe, que era apenas ciúmes dela sobre a gente. Para a família dele, a minha mãe era mentirosa, eles não acreditavam na gente.

Por um certo tempo, ele não veio mais na casa de minha mãe. Ficamos sem saber dele por um bom tempo. Era um alívio, mas o tempo era como se esperasse algo a qualquer hora dele. Minha mãe levava e buscava a gente na escola. Eu cheguei a repetir de ano quando a bomba estourou. Eu era como uma pedra, não tinha mais sorriso e nada me alegrava, tudo lembrava ele. Tinha medo de ficar só com todo mundo.

O tempo passou e cheguei na pré-adolescência. Passei a ser “popular”, pelas brigas e brincadeiras. Lembro que um menino, chamado Wanderson, pediu um beijo e eu disse que não dava. Foi quando ele me esperou e me seguiu. Parou e pegou meu braço, tentou me beijar à força e eu resisti, não aceitei. Com raiva, ele me deu uma rasteira e caí sentada na pista, em pleno meio-dia. Na minha cabeça, ele iria fazer o pior. Um homem que morava próximo gritou. Ele se assustou e foi embora.

Não foi um tempo bom. Eu logo procurei fazer cursos e trabalhar para ter minhas coisas. Aos treze anos, já estava trabalhando em uma cozinha industrial e logo conheci pessoas novas. Foi quando passei a sair com um rapaz sete anos mais velho do que eu.

Ele era de família humilde, simples, era legal. Passamos a ficar mais tempo juntos. O tempo passou e deixei ele fazer parte da minha vida, por treze anos. Tinha catorze anos, à época. Era uma relação de idas e vindas. Não tive infância e nem adolescência normal, pois tinha ele na época.

Pelos meus vinte e poucos anos, decidi viver. Coloquei um ponto-final no nosso relacionamento e ele foi embora para São Paulo. Nesse tempo, me senti livre como um pássaro que foge de uma prisão.

Minha mãe só me via três vezes na semana. Passei a trabalhar dobrado e continuava no curso. Era a minha melhor fase. Ia para as festas com meus antigos patrões; era legal demais. Ganhava um salário bom, comecei a ter várias coisas, ajudava muita gente. Na minha casa, não faltava nada. Cheguei a fazer tantas compras, que minha mãe ajudava a vizinha e seus filhos. Passaram-se uns anos e conheci outra pessoa, Tiago. Ele era do interior, passava dificuldades e estava na capital na casa de um dos tios dele. Trabalhava num depósito de construção. Nesse tempo, ele tinha uma “ficante” e eu passei a trabalhar em uma pizzaria perto da minha casa.

Ele demonstrou interesse e insistiu em sair comigo, passou a frequentar os mesmos lugares que eu frequentava. Um dia, em uma festa, passei a dançar um forró com ele e ele, no meu ouvido, começou a falar coisas bonitas e agradáveis. Resolvi dar uma chance. Começamos a ficar nos primeiros dias escondido, pois ele falava que era bom assim, mas, na verdade, era porque ele estava ficando com a outra e comigo.

Passaram-se uns dias e eu falei para ele escolher com quem que ele iria ficar e logo ele disse:

“Quero você, me amarrei em ficar com você”.

Namoramos durante seis meses e decidimos nos juntar. Fomos para uma quitinete próxima à casa da minha mãe. No começo da minha união com ele, minha mãe criticava o relacionamento. Eu não via defeito em nada. Era tudo bom, perfeito. Estava feliz, idealizava demais minha vida. Ele não tinha tanta preocupação com nada.

Passaram-se os meses e logo começou o primeiro sinal de ciúme. Eu não via nada demais, achava que era um zelo grande que ele demonstrava. Quando chegava no horário de me arrumar para ir ao trabalho, ele fazia questão de falar que as minhas roupas eram apertadas:

“Tá mostrando suas partes toda”.

Dizia que era para eu chamar a atenção. Não “ligava” para aquela situação. Ele achava ruim o tanto de perfume e maquiagem no meu rosto. Tudo o que eu usava o incomodava e eu não “ligava”. Eu achava normal no início, passaram-se os meses e logo vieram as brigas com tapas. Passei a ficar trancada e ele vinha com ameaças de que, se eu falasse ou pedisse ajuda, ele iria fazer pior.

Passaram-se seis meses assim, até eu parar de trabalhar e ficar só no curso, e logo tive que parar o curso também. Era um inferno viver assim. Meus vizinhos ouviam as brigas, os tapas, os murros, horas de confusão entre mim e ele. Mais tarde, descobri traições dele e fui fazer o mesmo com ele, mas fui agredida na rua.

Passei a me isolar de todos. Ele me proibiu de ir à casa da minha mãe.

Nesse tempo, eu era obrigada a ter relações com ele quantas vezes ele quisesse; parecia um selvagem com fome. Era direto, eu já não aguentava mais. Ele tinha tudo lá fora, mas me mantinha trancada e fazendo o que bem entendesse.

Passaram-se uns meses e eu descobri uma gravidez. Fui para uma médica no posto de saúde e disse que era vítima de estupro e que não queria aquela criança.

Quando ele soube da gravidez, não acreditou. Então, fui até o trabalho dele e mostrei o resultado do “beta”. Ele ficou sentado e o patrão dele falou assim: “Cara, tu tá ferrado com uma criança”.

Quando estava com quatro meses de gravidez, ele veio e me deu um tapa, não aceitei aquele tapa e fui revidar. Para quê? Ele veio com ódio e me bateu mais ainda, com joelhos na minha barriga. Ele tentou

me segurar e eu peguei um garfo para me defender; foram momentos terríveis. Ninguém vinha para separar a gente.

Com o passar dos meses, a barriga cresceu e ele foi acalmando. Não batia mais como antes, só me humilhava. Eu trabalhei os nove meses e seis dias da gravidez.

Em um sábado, tive uma briga com ele e minha bolsa estourou. Ele viu a água nas minhas pernas e, depois, o sangue. Aproximou-se e ligou para um colega me acompanhar até a maternidade. Eu não aceitava ter o bebê, achava que não ia conseguir.

Passei três dias no hospital e descobri que havia outra pessoa com ele em nossa casa. Tive minha bebê. Eu não a queria até o parto, até o ponto de vê-la saindo de dentro de mim. Naquele momento, tudo mudou pra mim.

Ele ficou mais violento. Com pouco tempo que cheguei do hospital, passei a levar tapas e murros, não aguentava mais. Passei a agredi-lo.

Em uma das brigas, ele me enforcou com uma barra de ferro contra a porta e eu consegui me livrar, passei um estilete nele, que viu que eu não estava de brincadeira e nem apanhava mais de ninguém.

Foram tempos sofridos. Eu decidi me separar e ele foi preso, em flagrante, na frente do hospital. Depois disso, tentei mais uma vez porque gostava dele, mas ele não mudou em nada. Eu me separei e vi outra forma de viver.

Eu não aceito mais viver assim. Eu não quero mais isso para mim.

Passei por outros abusos, mas não dou mais minha cara para ninguém bater.

Hoje sou feliz com minha filha, luto pelos seus direitos. Eu me amo e amo a minha filha. Não aceito uma relação com abuso. Eu superei tudo o que vivi e, hoje, posso falar e viver de forma diferente.

Eu encontrei uma árvore com frutos e sombra para descansar.

Como uma fênix

LIMPANDO AS VESTES DA ALMA

Às vezes, a dor na alma é como vestir várias camadas de personagens. É um jogo de esconde-esconde, com emoções que vêm e vão, mas nunca realmente desaparecem. Cada camada adicionada é uma tentativa desesperada de evitar o confronto com o que realmente sentimos, até que o peso se torna insuportável. Carregamos essas vestes pesadas, disfarçadas até mesmo de nós mesmos, mas não podemos nos enganar para sempre.

A dor se acumula, distorcendo nossa essência até nos sentirmos desfigurados, irreconhecíveis até para nós mesmos, então, lentamente, começamos a despir essas camadas, uma por uma. Não é um ato de destruição, mas uma cena de cura. É um processo meticuloso de limpeza, em que cada peça removida revela um pouco mais de nós mesmos, requer clareza, compaixão e gentileza com você mesma para soltar, sem sufocar, a esperança de um dia sermos leves, livres. À medida que desembrulhamos nossas feridas, aprendemos a lidar com o passado sem que ele nos machuque, sem nos fazer sangrar, sem nos anularmos. É um caminho de autoaceitação e perdão, em que as cicatrizes se transformam em histórias de superação e crescimento. Ao final, descobrimos que a verdadeira liberdade não está em escapar da dor, mas em abraçar nossa humanidade completa. É quando nos permitimos curar e sentir que nos tornamos mais capazes de viver plenamente com o coração leve e a mente clara.

Só quem sabe o que existe no passado sou eu e Deus. Ando tão distraída por dentro, carregando um peso que ninguém vê. A cada dia luto para encontrar forças para continuar, mas, às vezes, parece que tudo o que me mantém de pé é a fé e a esperança de que dias melhores virão.

Enquanto caminho com esse sentimento de incerteza, procuro lembrar que não estou completamente sozinha, Deus está comigo. Mesmo

quando não consigo sentir Sua presença, Ele vê minhas lágrimas, ouve meus gritos silenciosos e entende a profundidade da minha dor. É essa certeza que me dá coragem para enfrentar mais um dia, na esperança de que a luz voltará a brilhar em minha vida.

O sofrimento, que antes parecia interminável, agora é visto como uma fase que me prepara para algo maior. Hoje olho para trás e vejo não apenas dores, mas também crescimento e transformação. Agradeço a Deus por nunca ter me abandonado.

Você tem noção de como é viver não desejando mais viver? Você tem noção do que é você se perder de você mesma e não conseguir se reencontrar? Você pode tentar de tudo. Pode lutar por tudo. Pode tentar o quanto quiser, mas você não consegue recuperar aquela alegria que você sentia no passado.

Lembra aquela pessoa que você era e que sorria, brincava e para onde chamavam você ia? Você era aquele tipo de pessoa que era “pau para toda obra”. Sempre estava disposta a tudo. Só que, hoje, ficou sozinha. Sabe aquela solidão? Te consumiu, te engoliu por dentro.

Você só quer ficar sozinha dentro de casa e, se pudesse, não iria trabalhar, porque aquela sensação de ficar sozinha está te servindo muito bem e, quanto mais eu vivo nessa solidão, mais pedaços de mim eu vou perdendo, até chegar a um ponto que eu me perco por completa.

Para complicar mais ainda, algumas pessoas entraram na minha vida e acabaram levando mais pedaços de mim.

Pare com isso! Quem fechou a porta para você não te maltratou, te fez um favor! Quem escolheu sair da mesa te fez um favor. Quem escolheu te deixar fez um favor.

Tem gente brigando para sentar em mesas nas quais as pessoas não suportariam a sua presença. Pare de estar onde você é apenas suportável, tolerado e comece a frequentar lugares onde você é celebrado.

Cerque-se de pessoas que te entendam, que amem o seu valor. Busque pessoas que celebrem a Vitória que Deus tem te dado. Quer um conselho? Desapareça por um tempo. Faça um “truque de magia” e suma do mapa.

Ajeite esse seu psicológico caótico, trabalhe em silêncio, como se tivesse formando um grande plano. Afaste-se desses prazeres efêmeros, que só servem para distrair a mente brilhante que você tem.

Esqueça essa necessidade de validação e a opinião dos outros. Quem liga para eles, não é? Perca quem você precisar perder como cartas velhas do baralho e, acima de tudo, encante-se novamente como um bom detetive na sua própria investigação.

Aquele que vivencia a dor conhece sua magnitude verdadeira. Os demais podem tentar compreender, mas nunca alcançarão plenamente. Se souber de alguém que está enfrentando dificuldade, ofereça apoio, estenda a mão, escute e dê atenção. Às vezes, só é necessário um abraço ou uma ligação. 180.

Como uma fênix

JURAMENTO PARA MIM MESMA

Os sentimentos são traiçoeiros. Às vezes, você precisa ignorá-los para se lembrar do que realmente merece recordação. Não deixe que alguém te trate mal só porque você ama essa pessoa. Os sentimentos podem te fazer tolerar absurdos por amor, mas amor não é sinônimo de humilhação. Se alguém te desrespeita, isso não é amor, mas sim, manipulação. Está na hora de redefinir seus limites. Amor próprio é saber quando dizer: chega! Pare de confundir “dependência emocional” com paixão!

Você merece alguém que te eleve, te respeite, te ame e lute ao seu lado e não esteja contra você. Você atrai o que é capaz de aceitar. Ame-se o suficiente para não aceitar menos do que você merece e também para sair dessa prisão emocional disfarçada de amor.

“Sentimentos são perigosos, pois nos fazem crer que nos pertencem.” Não é porque você me vê sorrindo que estou feliz. Apenas eu e Deus sabemos o que passei. Eu gosto muito de ser feliz, mas fico pensando em coisas tristes na maioria do tempo.

Eu não gosto muito dessa versão, mas é a pessoa que me tornei depois das dores que eu passei. Às vezes, eu escondo minha dor atrás de um sorriso.

Eu escuto todo mundo, até mesmo quando ninguém me escuta. Eu me preocupo com todo mundo, embora poucas pessoas se importam comigo. Às vezes, eu acho que sou uma pessoa muito difícil de entender, sabia? Tento ser forte, mas nem sempre consigo. Sinto como se estivesse gritando em silêncio, esperando que alguém ouça meu desespero. Há dias em que eu me sinto invisível no meio da multidão, como se ninguém realmente me visse.

Você também se sente assim?

Às vezes eu queria sentar de frente para mim mesma e dizer: “Me perdoa por tudo que eu te fiz passar até aqui. Quando tudo que você merecia era ser feliz. Me desculpa, de coração!”

Quantas vezes eu me sabotei colocando os outros em primeiro lugar e esquecendo de mim mesma? Quantas vezes eu deixei meu sonho de lado por medo ou por achar que não sou boa o suficiente porque deixei que a insegurança me dominasse? Como permiti que as palavras dos outros me ferissem tanto? Quantas noites passei acordada revivendo os meus erros e desejando voltar no tempo? Será que eu esqueci que a vida é curta demais para viver imersa em arrependimento?

Quantas oportunidades deixei escapar por não acreditar em mim? E se, em vez de focar no passado, eu decidir viver o presente? Eu me pergunto se a chave para a felicidade não está em aceitar minhas imperfeições e celebrar minhas conquistas. Porque, no final, a única pessoa que pode mudar a minha vida sou eu mesma.

Queria ter escrito essa frase que compartilho agora: “Força para se perdoar e coragem para pedir perdão”. Ela parece ter sido feita para mim.

Como uma fênix

MINHA REVOLTA É COM A SUA DOR, QUE TAMBÉM É MINHA

Somos mulheres fortes, guerreiras, insistentes, como um cristal a ser lapidado todos os dias. No dia a dia, acontece de um tudo. Sou forte até ouvir a dor do próximo e tentar ajudar a resolver a situação. Ao ouvir, sinto a revolta e começam a chegar os pensamentos ruins:

— O que pode ser feito para colocar um ponto-final nisso tudo?

Vejo mulheres próximas ao agressor e me pergunto o que elas ainda estão fazendo ali. Não acredito que estejam “cegas de amor” ou passando por necessidades. Correr atrás dele por não aceitar que acabou, mesmo que isso lhe custe a vida ou que venha a ter cicatrizes pelo corpo, é pior que não saber o que fazer ou para onde ir.

Na verdade, é difícil desmanchar um “pilar”, em que passamos a idealizar a pessoa, de tal forma que não aceitamos o fim. Vamos carregar isso conosco até a morte e, ainda mais, quando ficam filhos; aí a dor é o dobro, pois, na nossa cabeça, é difícil explicar para um filho como passamos por tudo e tentar esquecer que um dia fomos vítimas de uma pessoa, um agressor, por quem demos a vida e, em troca, fomos espancadas e carregamos traumas.

Desejo que as palavras de outra pessoa não façam tanto efeito na sua vida e, sim, eu sinto que você quer mudar. Você pode fazer diferente mesmo com críticas ou obstáculos na frente. Mostre que você, eu e todas nós somos fortes (igual dor de barriga).

Somos o que precisamos ser; somos garra e força. Podemos mostrar que não dependemos do próximo para recomeçar a ser feliz, só basta você se enxergar como uma mulher forte.

Seja forte como uma pedra. Seja forte como o sol. Seja forte como o vento. Seja forte e viva como todos os dias renascem. Faça tudo de novo.

Para um bom recomeço, comece sendo forte...

Como uma fênix

BLINDADA PELO CONHECIMENTO

Em meio a todas essas leituras que estamos fazendo sobre os relatos de agressão que ocorreram em nossas vidas, percebo que, mesmo diante de todas essas situações, tivemos forças para superar.

Percebi que, quando paramos para escrever sobre algum sentimento momentâneo, por um desejo de colocar para fora, acabamos nos esvaaziando na escrita, como uma terapia.

É libertadora a sensação de expressar em letras aquilo que sentimos. A cada leitura, vi alguns pontos parecidos entre nossas histórias que parecem se entrelaçar.

Um dia alguém disse que nós, mulheres, somos como vasos frágeis e eu sempre me perguntava:

— Se sou um vaso, vou viver sempre quebrado ou rachado? Por que não tenho a força física de um homem? Por que, em uma luta corporal com um homem, posso sair ferida e machucada?

Era isso que eu pensava até chegar ao ponto de observar que, mesmo não tendo a capacidade corporal e física de suportar mais peso que um homem, talvez eu consigo suportar mais dores.

Percebi que, em cada relato e história, a nossa fragilidade está ligada às nossas emoções, porque a mulher é mais intensa e vulnerável ao amor. A mulher, quando é mal compreendida e mal interpretada ou decepcionada e traída, é ferida na alma.

Será que sempre vamos ser assim? Por que tudo mexe com minha alma?

Foi quando percebi que o conhecimento pode funcionar como uma blindagem. Conhecer meus direitos como mulher e saber aonde posso chegar me dá força e transforma aquilo que parece frágil.

Essa protagonista que vos fala se chama L. Tenho trinta e um anos. Sou feliz, tenho quatro filhos que são uma benção e estou, sim, lutando pela guarda dos mais novos.

Depois de tanta decepção, pela primeira vez, sinto que estou apaixonada por alguém. Nunca tinha sentido isso na vida. Ele também sofreu muito. Percebo que, da mesma forma que existe homem cafajeste e sem caráter, também existe mulher. Hoje a gente se ajuda e respeita as limitações um do outro. Depois de muito tempo lutando, posso dizer que não dependo de homem para ser feliz.

L.

Neste livro toda dor
Se converte em fortaleza.
E cada palavra escrita
Cada dúvida, incerteza,
Dão voz ao grito guardado
Novo olhar para o passado
Deixa pra trás a tristeza.

Mulheres, suas histórias
Aqui vamos conhecer
São relatos corajosos
E é certo, pode doer,
Mas, há também liberdade,
Aprendizado e verdade
Em tudo que iremos ler!

Para além das violências
Sofridas e relatadas
Cada página é pura vida,
Vivências compartilhadas.
É força que se eterniza
Nova estrada que se pisa
Nas palavras publicadas!

Julie Oliveira

Cordelista e Editora de Livros



9 786556 765983



BAIXE GRATUITAMENTE
ESTE LIVRO EM SEU CELULAR

Encontre este livro gratuitamente em formato
digital acessando: livraria.senado.leg.br

SENADO FEDERAL

