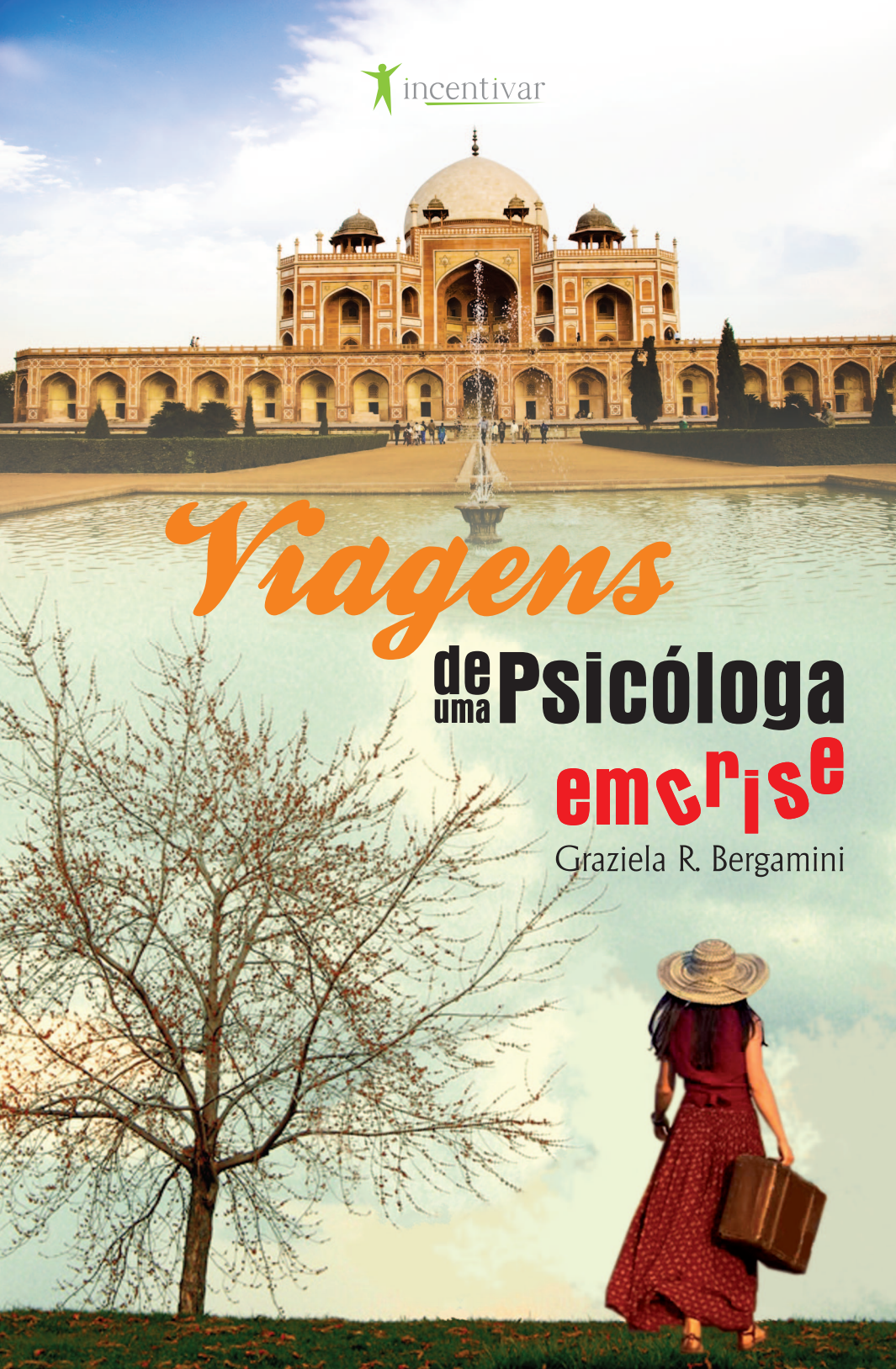
incentivar



Viagens de uma Psicóloga emerise

Graziela R. Bergamini

Viagens de uma Psicóloga em crise

Viagens de uma Psicóloga emcrise

Graziela R. Bergamini

incentivar

Copyright © by Graziela Ramos de Souza Bergamini, 2013.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Bergamini, Graziela Ramos de Souza

Viagens de uma psicóloga em crise / Graziela Bergamini. -- Campinas, SP : Incentivar, 2013.

ISBN 978-85-63907-12-7

1. Crônicas brasileiras 2. Psicólogas
3. Viagens - Narrativas pessoais I. Título.

13-01214 CDD-869.93

Índices para catálogo sistemático:
1. Crônicas de viagens : Literatura brasileira
869.93

Diretor: *Sérgio Vale*
Assistente editorial: *Marisa Leão*
Gerente de vendas: *Sandro Celestino de Araújo*
Diagramação e capa: *Messias Freire Manoel*
Revisão: *Martha Jalkauskas*

incentivar

Rua Álvares Machado, 460, 3º andar
13013-070 Centro – Campinas – SP
Tel./Fax: (19) 3234.4864
www.komedi.com.br
editora@komedi.com.br
*Incentivar é um selo da Editora Komedi

2013
Impresso no Brasil

Agradecimentos

Agradeço profundamente:

Ao meu marido, por sempre acreditar em mim, por me incentivar a realizar meus sonhos, por possuir uma paciência grandiosa me aguentando em minhas "TPMs diárias". Por seu enorme companheirismo, por me ensinar tantas coisas que eu não sabia sobre convivência, harmonia, prazer e amor. E mais ainda: por enriquecer o livro com seu olhar poético.

Aos meus pais, por apostarem em meus sonhos, mesmo aqueles tão infantis e não planejados. Por serem companheiros de vida inabaláveis em todos os momentos. Por me ensinarem valores verdadeiros pelos quais vale a pena viver.

À minha tia Monica, por ter tido muitas vezes, uma dedicação de mãe com seus sobrinhos.

Ao meu irmão Kiko, pela disposição e dedicação em fazer a primeira leitura e revisão do livro, ajudando-me a melhorá-lo. Por me inspirar com sua coragem e disciplina para realizar objetivos. Por poder rir de sua percepção engraçada e inteligente sobre a vida.

Ao Duda, meu irmão, que amo tanto e nunca digo. Sua objetividade e generosidade encantam e inspiram qualquer pessoa.

Ao Vitinho, por me ensinar sobre persistência e força para enfrentar tudo aquilo a que se dispôs e que vem conseguindo.

À Luiza e ao Léo, por me darem a oportunidade de me descobrir como mãe e por serem seres indescritíveis. São minhas inspirações diárias.

À família que ganhei quando casei com o Fábio. Cada um à sua maneira me ensina que família pode ser a melhor coisa do mundo.

Aos muitos amigos e amigas, recentes e antigos, leitores de trechos do livro postados em rede social na internet. Sinto urgência em agradecer suas palavras de puro incentivo. Sem elas este livro provavelmente não seria escrito.

A cada um de meus pacientes, que me dá a oportunidade de continuar crescendo e amadurecendo enquanto pessoa e profissional.

A todas as pessoas queridas do Pathwork e tudo o que me ensinaram.

À Editora Komedi e seu pessoal, que rápida e competentemente, tornou este livro realidade.

SUMÁRIO

Prefácio 11

Cap. 1 | EM ARYAMANI´S HOUSE 19

Cap. 2 | ADAPTAÇÃO 29

Cap. 3 | POR QUE ÍNDIA? 35

Cap. 4 | RÉVEILLON 41

Cap. 5 | SABEDORIA E ENTREGA 45

Cap. 6 | SAI BABA 51

Cap. 7 | ONDAS 57

Cap. 8 | UM MUNDO ESPIRITUAL? 61

Cap. 9 | ESCOLHAS 67

Cap. 10 | MAPA ASTRAL 71

Cap. 11 | ESTÁGIO 77

Cap. 12 | ALGUMAS VERSÕES DE MIM 81

Cap. 13 | PRIMEIRO DESASTRE AMOROSO 85

Cap. 14 | RELACIONAMENTO SÉRIO 91

Cap. 15 | TOSSE 95

Cap. 16 | PSICOLOGIA OU MEDICINA? 99

Cap. 17 | O *PATHWORK* 105

Cap. 18 | *EU* IDEALIZADO 113

Cap. 19 | NÁUFRAGA 119

Cap. 20 | JANTAR COM O TAXISTA 125

Cap. 21 | ABORDAGENS DESAGRADÁVEIS 133

Cap. 22 | MAIS CHÁ.....139

Cap. 23 | DESPEDIDA ATRIBULADA 143

Cap. 24 | O SIGNIFICADO ESPIRITUAL DA CRISE 155

Dedico os textos que se seguem a todas as pessoas pelas quais sinto gratidão e a todas as outras que, assim como eu, possuem conflitos e confusões parecidas, mas que acreditam na autorresponsabilidade, na mudança e na felicidade.

Prefácio

Meu marido, nossos dois filhos e eu tínhamos voltado há alguns meses para o Brasil depois de morarmos por quase dois anos em Portugal. Fábio tinha sido convidado por um amigo para fazer um teste para integrar o grupo musical português "Madredeus". Passamos um período delicioso em Lisboa, mas depois de 2 anos acabou o contrato com a banda. Estávamos de volta em fase de readaptação em nosso país, recomeçando do zero financeiramente e acomodados, por um período, na casa de meus pais. Ele, músico; eu, psicóloga.

As coisas fluíam a uma velocidade quase nula. Ele voltando a fazer contatos com músicos e profissionais da área; eu, perdida, pensando novamente se deveria trabalhar em um restaurante, continuar a saga como psicóloga autônoma ou iniciar outra faculdade – nunca certa daquilo que eu gostaria realmente de fazer na vida.

Retornar ao Brasil foi quase uma imposição das circunstâncias, já que Portugal estava em dificuldades após a crise econômica de 2008.

Voltávamos para casa depois de levar as crianças à escola, num dia chato e comum de semana. Ele dirigindo o carro emprestado por meus pais, eu no banco da frente do passageiro, olhando fixamente para o vazio, focada na minha solidão e nas minhas confusões internas.

– Grá, por que você não escreve um livro? Pergunta confiante meu marido.

Saindo lentamente do meu fabuloso mundo e voltando a atenção para esta voz que representava ali o mundo real, respondo abobada:

– Um livro?

– É, olha que ideia boa! Você pode escrever sobre tantas coisas que você já viveu: suas viagens, suas percepções sobre a vida, suas crises...

Ficou pensativo e continuou num tom animado:

– É isso, Grá! É isso o que você vai fazer. Eu já decidi (acho que estava mesmo desesperado para me ajudar).

– Pode até ser, mas... quem sou eu para escrever um livro? Sou uma pessoa tão comum! Quem vai se interessar por meus devaneios?

– E daí que você é tão comum? Aliás, justamente por isso. Quantas pessoas podem se identificar com suas percepções e sentimentos? Além disso, você adora escrever e tem muita história para contar sobre suas viagens. Por que não escreve um livro sobre suas aventuras na Índia?

Já adorando a ideia e me distanciando um pouco da lamacenta confusão interna, respondo:

– Hum, não sei. Um livro de aventuras? Não...

Ele estava com a mente afiada:

– Quem sabe um livro sobre as suas aventuras, suas crises com Deus e com a profissão?

– Nossa, quanta crise! Será que eu sou tão problemática assim?

– Não é isso, Grá. Você entendeu sim o que eu quis dizer. Você conhece as crises e conhece também os caminhos que aju-

dam a sair delas. Seja você mesma. Escreva naturalmente sobre seus conflitos, seus questionamentos, suas impressões. Escreva sobre tudo o que você tem aprendido com seus estudos; põe sua visão de psicóloga.

– É. Acho que seria legal mesmo... Poderia ser um livro leve, divertido e útil para alguma coisa.

Mesmo já tendo comprado a ideia, meu sabotador insiste em reagir:

– Mas, sei lá... Para escrever preciso ter disciplina, coisa que nunca tive naturalmente. Sempre me foi imposta pelos meus pais e pelas escolas que estudei e nunca adiantou nada; aliás, adiantou para que eu ficasse avessa a esse "tipo de coisa".

– Não fale isso! Quando você fala que tem que ter disciplina, parece que já torna impossível; já te desanima.

– Mas é verdade. Eu quero tanto ter disciplina em alguma coisa! Sem ela, vou esquecer. Amanhã vou acordar e vou pensar em um milhão de coisas para fazer e vou me esquecer do livro.

– Você tem que ter inspiração, tem que estar motivada. Tem que acordar de manhã e falar: – Eba, vou escrever meu livro!

Fica na minha cabeça o diálogo que tinha acabado de assistir no filme sobre a vida de Chico Xavier entre ele e o seu guia espiritual, que diz:

– Chico, para trabalhar para o bem, não será desamparado, mas terá que respeitar três regras básicas: a primeira é a disciplina.

– E a segunda? – Pergunta Chico.

– A segunda é disciplina também.

– E a terceira?

Sorrindo, Emmanuel responde:

– A terceira também é disciplina.

Nossa, será que eu consigo?

Acho que sim se eu buscar prazer nessa tarefa e no compromisso com ela...

Acho que sim se eu escrever um pouco de cada vez...

Acho que sim se eu esfregar as mãos todos os dias de manhã e disser: – Eba, vou escrever meu livro!



1998. Varanasi, Índia.

Eu adoraria ter escrito este livro em uma bonita mesa de madeira em frente ao mar. Em uma casa espaçosa, cheia de janelas, à beira da praia, sossegada, concentrada, sentindo-me importante. Teria tempo e foco suficientes para desaguar este conteúdo que começaria a amarelar no subconsciente...

Diferente dessa cena, escrevi o livro em casa, em meio a todo tipo de demandas de crianças, tarefas domésticas e distrações em redes sociais e emails.

u Capítulo 1 w

EM ARYAMANI´S HOUSE

Não era uma crise aguda. Era uma crise branda, cinza, difícil de enxergar. Um sentimento monótono, constante. Uma sensação de poder ser mais do que sou, fazer e sentir mais, e ainda assim, não me mover.

Sei do potencial que tenho para ser feliz. Aliás, eu sei que todos nós podemos ser muito felizes, mesmo sendo imperfeitos em um mundo imperfeito. Mesmo lidando com dificuldades. É por isso que não quero o médio, quero o melhor, o máximo da vida. Quero realizar tudo o que estiver ao meu alcance e que não é pouco.

Para superar esse estado cinza de viver, o sentimento de crise me avisava lá do inconsciente: "Mude, não está bom mesmo. Mude. Você pode. Você deve!".

Minha parte mais lúcida sabia os caminhos que eu deveria seguir, mas meu medo de ser inteira e assumir completa responsabilidade por quem sou e por tudo o que eu já escolhi ser me impedia de experienciar a tal felicidade.

* * * * *

Vou explicar melhor depois, porque resolvi ir para a Índia. Mas antes, vou falar do susto e do impacto que senti logo ao sair do avião.

A chegada à Índia, foi como cair de paraquedas em meio a um forno gigante, barulhento e desconhecido de algum país em alguma galáxia distante. Era 1h da manhã. Eu estava total-

mente sozinha; tinha só 21 anos e vinha de um inverno de Londres. Tinha estado lá por três dias em uma conexão prolongada entre Brasil e Índia.

Era início de dezembro de 1997. Nunca fui amiga do frio; sempre me senti dolorida e triste no meio deste clima. Na verdade, em minhas viagens e moradias em terrenos glaciais, acho que nunca soube me defender das baixas temperaturas com as devidas peças de roupa para amenizar a força deste gigante poderoso e mal-humorado. Eu já tinha me aventurado com quinze anos a morar em Dakota do Norte, nos Estados Unidos, por nove meses e lá sim, conheci muito bem este clima bravo e impiedoso.

Meu problema maior acho que era nos pés, que estavam sempre frios. Menos 10 graus e eu usava tênis. Menos 30 graus e eu ainda de tênis. Nada de botas quentinhas com pelos dentro. É claro que eu só poderia me sentir um frango congelado.

Mas, na Índia, nesta mesma época, quando em Londres fazia 4 graus, assolava um calor de 40, e ao ser apresentada àquele bafão quente, eu me percebi com um casaco pesado para eventos no Everest, em pleno forno asiático!

Pude tirar o casaco maior, mas infelizmente tive que manter um mais fino de lã porque vestia embaixo, uma blusa regata. Preferi ficar suando do que correr o risco de ser assediada ao mostrar meus ombros, num lugar onde eles são considerados partes bem sensuais do corpo. As indianas não andam por aí, deixando seus ombrinhos de fora.

Ansiosa, cansada e com medo, fiz os procedimentos de entrada no país; passei pela polícia, peguei minha mala e fui procurar o taxista que iria me levar para Auroville – uma "comunidade alternativa" no estado de Tamil Nadu, no sul da Índia, onde passaria dois meses e meio.

Doce ilusão achar que seria fácil achar o taxista que me esperaria com uma plaquinha e meu nome. Ao sair da área de desembarque, uma multidão de pessoas segurava plaquinhas com nomes pequenos, grandes, mal escritos, borrados, nomes estranhos, letras nunca dantes vistas por estes meus olhos ingênuos.

Conforme ia andando devagar e tentando ler as placas, ia aumentando meu medo de não encontrar o taxista. Não fazia ideia de onde era Auroville, nem que o local ficava a quatro horas de viagem do aeroporto.

Enfim, lá estava alguém no fim da fila segurando uma placa com meu nome. Homem baixinho de camisa de botão e calça social imunda. Não calçava sapatos nem chinelos; estava descalço completamente. Fui em direção a ele, que mal olhou para mim, pegou a mala, deu-me as costas e pôs-se a andar rapidamente.

Eu passei a segui-lo. Ele andava rápido demais. Pisava em poças de água com os pés descalços – não se desviava delas. As rodinhas da minha bela malinha, limpa e bem cuidada, também iam sendo arrastadas por aquelas poças imundas. Eu seguia com o casaco de neve em uma das mãos e segurava na outra uma sacola enorme e pesada, só com cremes e utensílios de higiene que havia comprado em Londres. Entramos no táxi. Eu atrás com as malas, ele na frente com os piolhos.

Partimos para Auroville, que fica localizada exatamente em Pondicherry, uma cidade de antiga colonização francesa. Essa comunidade foi fundada nos anos de 1960 com o intuito de ser um local onde todos vivessem em harmonia, sem diferenças de raça e religião. A ideia de seus fundadores era fazer desse lugar um centro para que o ser humano pudesse desenvolver-se e chegar a ser o melhor de si mesmo. Todos os conceitos e valores ali estão relacionados ao amor, respeito e desenvolvi-

mento sustentável. A escolha por essa comunidade foi devido à urgência que eu tinha de experimentar uma maneira nova de me relacionar com a vida.

Meus sentimentos eram de medo, coragem, contemplação e julgamento. Enquanto esse homem coçava sua cabeça incessantemente com uma força que se fazia ouvir a gritaria dos piolhos lá dentro, palmeiras, pessoas, cheiros, luzes, animais de outro planeta iam se desdobrando do lado de fora da janela.

Foram muitas as paisagens – de campo, de vila, de miséria, de choque. Senti tanto choque cultural que já poderia voltar para minha casa em Campinas. A miséria da Índia era *hors concours*. Em alguns lugares, as ruas eram banheiros públicos.

Às tantas, o motorista desviou-se da rota principal em uma quebrada bruta à esquerda e adentrou uma rua estreita e escura. Não falou nada, não perguntou nada.

"Que triste fim eu terei aqui e que triste será minha família nunca encontrar meu corpo morto neste fim de mundo...", pensei.

Subitamente esse sisudo ser do além, parou em frente a um casebre simples com uma lâmpada fraquinha pendurada em frente à varanda, olhou para trás por cima dos ombros e me perguntou amigavelmente:

– Tea, madam?

Tudo certo, ele só resolveu dar uma paradinha casual na casa de um "amigão" para tomar o chá da madrugada. Herança recebida dos ingleses de tomar o chá com leite, o *chai*, comum na Índia, é feito geralmente com chá preto, leite e *massala*, uma mistura de ervas. Agradeci meio apavorada e fiquei esperando. Quando ele voltou com ar de "agora sim podemos continuar", retomamos nossa viagem.

Às 5h da manhã percebi que estávamos em paisagens mais tranquilas. Nenhuma pessoa à vista, diferente das vilas onde vacas, porcos, galinhas, homens, carros e bicicletas se chocavam criando barulho e baderna, mesmo de madrugada, em alguns dos locais onde tínhamos passado. Muita terra, mato, espaço aberto, estradinha de terra, algumas casas. Eu iria para a casa da Aryamani, uma brasileira conhecida de uma conhecida de uma conhecida de minha mãe, que morava lá há anos e que topou me hospedar na chegada.

Chegando a esta região, o possivelmente viciado em chás olha para trás e pergunta:

– *Where you stay*?

Eu respondo:

– Aryamani´s house.

Ele insiste:

– Arya?

Eu respondo novamente:

– Aryamani´s house.

Ele então entrou na próxima direita e em cinco minutos estávamos em um local de muita lama. O carro, mesmo muito devagar, começou a derrapar. Devia ter chovido bastante há pouco.

Ele pareceu um pouco nervoso ou impaciente. Parou o carro, desceu apressado e, sem me falar nada, continuou a pé, deixando-me no escuro em meio ao nada. Após dar alguns passos, virou e me pediu para ir atrás dele. Sem saber o que de melhor eu poderia fazer, desci do carro e enfiei os dois pés em um lamaçal.

Um dos meus tênis estava desamarrado. Eu estava com calor, usando aquela blusa fina de lã que servia para esconder meus ombros.

Pensei ter visto um homem próximo a uma moita, agachado. Estaria ele defecando? O cheiro não estava lá muito agradável...

"Não consigo enxergar direito. Estou pisando em lama ou em merda? Não sei."

Não perguntei o nome do taxista ou se perguntei, não entendi a resposta. Comecei a chamá-lo de *sir*.

– Sir, where are you going?

Ele nem sequer se incomodou em responder e eu preferi ficar quieta para não irritá-lo ainda mais. Continuou andando depressa e eu atrás, seguindo seus passos. Andamos talvez uns sessenta metros, quando vi uma casa pequena com a luz de fora acessa.

O *sir* chegou até bem perto da porta de entrada e bateu palmas. Não esperou mais do que três segundos e bateu palmas com mais força. Eu estava envergonhada, me sentindo a mais inadequada das pessoas. Imagine chegar a esta hora na casa de alguém que não está muito querendo que você venha... Depois de algum tempo, saiu da casa um senhor de uns sessenta anos, descabelado, remelento e puto da vida. Nada de Aryamani.

O taxista perguntou alguma coisa que eu não entendi, mas imaginei que fosse algo do tipo: – "Você conhece esta menina? Pode hospedá-la em sua casa? Ela não sabe aonde ir e eu preciso dormir ou tomar mais um chá."

A resposta foi olhar para mim, dar de ombros e virar as costas.

Esta foi a primeira casa de mais duas em que ninguém sabia onde me despachar. Finalmente, na quarta casa, um senhor simpático disse conhecer a Aryamani. Estávamos bem perto e ele nos ensinou como chegar lá. Assim, finalmente cheguei ao meu destino.

Aryamani era uma baiana que morava há alguns anos em Auroville. Tinha por volta de 40 anos, era casada com um italiano e tinha uma filha adolescente, que não conheci, mas que falava quatro idiomas. Todas as crianças crescidas em Auroville falavam pelo menos esta quantidade de línguas. Cheguei a assistir mais tarde, uma conversa entre um indiano de Tamil Nadu e um menino francês de não mais do que seis anos no dialeto *tamil*. Impressionante!

Tomamos um café com ovos mexidos e tomates enquanto Aryamani me contava um pouco de si e por que tinha ido parar nessa comunidade. Estava cansada da vida que levava na Bahia; não via sentido na loucura materialista e resolveu dar uma guinada em seu estilo de vida.

Depois do café da manhã, ela mostrou uma cama na qual eu poderia descansar um pouco. Quando acordei, depois de três horas, que depressão! O que eu estava fazendo ali? Como tinha ido parar naquele lugar tão longe? Que força tão grande estava me dominando para que eu fizesse tanto esforço para, no fim, estar em um lugar daqueles?

Eu só queria a minha casa...

u Capítulo 2 w

ADAPTAÇÃO?

Depois de um dia, Aryamani me indicou um lugar melhor para eu ficar. Era uma espécie de pousada, onde me sentiria mais à vontade. Saí de lá agradecendo muito e fazendo promessas de visitá-la novamente.

Cheguei já no fim da tarde, esperando encontrar uma hospedagem normal com banheiro, toalha, vaso sanitário, luz e outros itens básicos.

Quem administrava esse novo lugar era uma americana. Além dela, havia duas pessoas que praticamente moravam lá. Um alemão carrancudo de dar medo e uma senhora, também americana, de uns noventa anos.

A americana, que era a gerente, recebeu-me com simpatia e levou-me até o novo quarto: simples, mas jeitosinho.

Na hora do banho, um calor desgraçado! No clima úmido, eu suando como nunca e os mosquitos me jantando. Fui pedir educadamente uma toalha para a americana e recebi um olhar tão fulminante que me fez pensar se eu não tinha distraidamente pedido emprestado a calcinha dela. Acho que era algo que eu deveria ter trazido. Mesmo assim ela me emprestou um pano duro e áspero, e apontou para o lugar do banho – um chuveiro a uns cinquenta metros do meu quarto; depois apontou para o "banheiro" na outra direção e me deu uma lanterna.

Agradeci muitíssimo e lá fui eu sem perceber que a luz do dia estava acabando e dando lugar à escuridão. Eu, ainda nes-

te ponto, estava forte, corajosa, peitando tudo, sentindo-me uma antropóloga destemida.

Ao abrir o chuveiro, a escuridão já tinha caído e me vi de repente pensando como faria para tomar banho segurando uma lanterna. Que bizarro! Realmente foi a chuveirada mais rápida que eu já tomei, inclusive porque a água estava gelada. Sequei-me, pus uma roupa e fui ao banheiro (tudo bem que a ordem das coisas deveria ser o contrário).

Queria usar a lanterna, mas ela devia estar com as pilhas fracas. Chegando desengonçada e apressada, uma surpresa: Vaso sanitário? Papel higiênico? Meros artigos de luxo...

– Mas em compensação temos uma torneirinha onde você pode molhar sua mão esquerda e fazer uma limpeza ainda mais higiênica – eu ouviria depois diversas vezes dos europeus indianizados que moravam em Auroville.

Sendo tudo tão complicado, voltei para o quarto e desabei a chorar. Estava totalmente despreparada, solta, jogada no meio de uma fantasia de adolescente tardia. O que eu queria era apenas um choque cultural... Melhor teria sido ficar em casa e ter alugado um documentário.

Chorei, chorei de transbordar o quarto e quando vi que eu tinha apenas duas sobras de lenços para assoar o nariz, chorei ainda mais sem poder limpá-lo, sem saber como ir ao banheiro nestas condições, sem ter um ombro amigo. Comecei a rezar e devo ter adormecido porque só me lembro do dia seguinte quando me arrumaram uma bicicleta do século passado com uma corrente que se soltava a cada cem metros para andar quatro quilômetros e comprar papel higiênico importado.

Depois de duas noites, um holandês que se hospedou nesse mesmo lugar, me aconselhou a ir para outra pousada, onde

havia mais passantes, gente vinda de muitos cantos do mundo. Gente querendo ver gente e trocar ideias e experiências.

Assim, fui novamente de táxi para o segundo *guest house*.

Quem administrava era uma canadense. Era um lugar mais agradável, com espaços mais bem cuidados, um grande jardim com alguns alojamentos por ele espalhados. Mesmo estando muito melhor acomodada, nada era assim tão fácil.

Para começar, meu quarto, não tinha porta. Tinha sim, um pedaço de cortina fingindo ser porta. Qualquer um podia entrar quando quisesse. Também não tinha paredes, ou melhor, tinha, mas não chegavam até o teto. Havia um vão em todas elas. Com o tempo fui ficando mais à vontade com as aranhas, pernilongos e outros insetos superindianos que se sentiam atraídos pelo meu simples aposento.

Meu maior amigo portanto, era a mosqueteira que havia em volta da cama e me protegia de mordidas inesperadas. Além dos vãos, havia uma janela grande, que não tinha vidros. Por isso, privacidade era algo inexistente. Eu trocava de roupa agachada.

O banheiro era como o outro: ficava a uns 80 metros do quarto. Não seria tão ruim se eu não tivesse que levantar todas as noites para fazer xixi no breu total. Pegava minha querida e nova lanterna, sempre com muito medo e ia ao banheiro o mais rápido possível.

Não tinha também vaso sanitário, nem papel higiênico, como já sabemos. Havia apenas aquela louça típica para apoiar os pés e canalizar as fezes para um buraco fundo. Como eu fazia? Levava o meu papel higiênico e depois de completar a tarefa, colocava os papéis dentro de uma sacola de plástico que regu-

larmente eu depositava em um lixo, maior, localizado em um banheiro coletivo de Auroville... Ai credo... Acho que eu poderia ter omitido esta parte...

Ah! E também não havia água quente e as noites eram sempre frias o suficiente para não me convidarem para nenhum tipo de banho. Por isso eu me lavava geralmente de manhã. Durante o dia o calor era forte e eu suava. Outra coisa que acabei me acostumando um pouco era em ir deitar suja e grudenta. Eu preferia isso, apesar de ser nojento e muito desagradável, a tomar banho de água gelada de noite.

A comida de lá também não era de dar água na boca. Com tantos temperos diferentes e fortes, eu acabava sempre passando fome. Não morri por inanição graças aos queijos que eu comprava no único mercadinho da área, situado a uns três quilômetros de minha pousada.

Fora esses 307 detalhes, minha estada foi maravilhosa! Conheci franceses, americanos, suíços, canadenses, israelitas, ingleses, um brasileiro e alguns indianos. Desde o primeiro jantar, sabia que tinha encontrado o lugar certo para passar o restante da viagem.

A partir das 8h da noite não havia mais luz elétrica. Quem quisesse ainda alguma claridade acendia sua lanterna ou uma vela. Nesses jantares, para mim geralmente os melhores momentos do dia, conversávamos à luz de velas, compartilhando desejos, anseios e medos. Eram momentos sagrados. Pessoas de diferentes culturas e nacionalidades sentindo-se irmãs em terras orientais e compartilhando impressões, indignação e encantamento com a cultura indiana.

u Capítulo 3 w

POR QUE ÍNDIA?

– Grá, querida, por que você não vai para Paris? Vai fazer o que na Índia sozinha? – perguntou doce, mas indignadamente minha tia, enquanto mexia em uns papéis em sua agência de viagens onde fui comprar a passagem.

A escolha pela Índia não foi por ter lido algum livro sobre esse pedaço milenar do globo, não. Eu não tinha lido nada a respeito. Não conhecia sobre a cultura ou o lugar. Tinha apenas imagens na mente que poderiam ter sido impressas ao assistir alguma reportagem bonita na televisão. No entanto, eu sabia que era para lá que eu queria ir.

Lá eu conseguiria sentir um choque cultural. Queria incorporar um tipo de novo, de diferente, de diverso. Queria vivenciar experiências que me confirmassem que a vida que eu levava em Campinas, que meus hábitos e padrões até ali seguidos sem questionamento, eram só escolhas entre muitas outras. Não me conformava em estar meio infeliz, dentro de um estado anestesiado, morno, morto. Queria intensidade, cores fortes, movimento e quebra de paradigmas.

Por que eu não poderia ser mais feliz? Estar mais em paz, mais segura de mim mesma, com mais autoestima, mais liberdade? Por que eu não poderia ter mais intimidade com as pessoas, ter relacionamentos mais profundos e verdadeiros? Sentia-me aprisionada, cega, oca por dentro, viciada nos mesmos pensamentos e hábitos.

Eu estudava Psicologia na época, mas achava que o conhecimento que me passavam ali todos os dias por seis ou sete horas era tendencioso e pobre. Havia muita revolta dentro de mim. Eu achava que o tempo passava e eu mantinha protocolarmente minha bunda colada à uma velha e pichada cadeira, em uma sala mal cuidada, ouvindo professores sem paixão, sem vigor, falarem automaticamente, seguindo um currículo vazio.

Esta era a minha visão radical.

A esta altura eu dava excessivo valor ao meu próprio pensamento hostil e orgulhoso. Acreditava que a verdade tinha apenas um aspecto e este era sempre absoluto. Se alguma abordagem psicológica fizesse algum sentido para mim, mas depois trouxesse uma ponta sequer de incompatibilidade com meus pensamentos, eu já a descartava; não conseguia seguir adiante.

O mesmo acontecia em várias outras situações. Quando lia algum livro que gostasse, se houvesse alguma parte que me desagradasse, já o dava por perdido. Algo morria dentro de mim. A curiosidade já estava manchada pela frustração. A imagem idealizada de mim e do mundo nunca era sustentada.

Comecei só depois a aprender que posso gostar e desgostar ao mesmo tempo. Posso selecionar o que aproveitar e o que descartar em um mesmo livro, em uma mesma pessoa e em tudo o mais. Fui aprendendo – e ainda estou a aguentar frustrações – a lidar com o que é real aqui e agora, com todas as limitações do momento. Não preciso riscar nada da minha lista só porque não atendeu à minha expectativa.

O que eu mais queria, contudo, era largar a faculdade, sair daquela rotina entediante. Ir para Índia foi uma opção mais branda. Ficaria três meses e voltaria com a cabeça diferente, mais aberta e quem sabe, mais livre?

Hoje percebo que a cada período de tempo, talvez a cada dois, três anos, sinto vontade de sair da velha toca, mudar de ambiente, de casa, de cidade; vontade de experimentar novas estradas e abrigos. Talvez seja algum resquício que sobrou da mulher nômade.

Porém, não foi só o choque cultural e nem a fuga do entediante cotidiano que me levou para a Índia: foi também uma espécie de busca espiritual.

Cresci em numa família sem religião, sem qualquer prática ou ritual de ligação com Deus. Meus pais não batizaram nenhum de seus quatro filhos e sempre fizeram questão de nos deixar livres para escolhermos eventuais caminhos religiosos.

Quando eu era muito criança, uma babá que eu tive dizia que Deus marcava ponto negativo ou positivo para cada ação feita e quando a gente morria, ele dava uma olhada nas suas anotações para ver se durante a vida tínhamos acumulado mais pontos positivos ou negativos. No primeiro caso, iríamos para o céu, no segundo, para o inferno. Simples assim. Eu então, sempre tive raiva de Deus, desde pequena. Sempre achei tudo muito injusto.

Algo na Índia me atraía, como se lá eu fosse encontrar algum tipo de explicação para as minhas perguntas, algum tipo de paz no coração. Quem sabe fazer as pazes com Deus...

Tinha juntado dinheiro fazendo trabalhos temporários como *baby sitter*, professora de inglês e motorista particular de um arquiteto. Com a "bufunfa" em mãos, comprei a passagem.

Os gastos com comida e hospedagem foram presentes de meus pais e minha tia. Mesmo incrédulos com a escolha de fazer esta viagem, senti-me bastante apoiada por eles.

Sem companhia, sem guia, sem roteiro de viagem, sem lanterna ou toalha, apenas com um destino e com uma certeza: a de que algo mais eu encontraria.

u Capítulo 4 w

RÉVEILLON

A festa da passagem do ano de 1997 para 1998 foi na lage de uma cozinha comunitária. Uma grande festa com boas caixas de som e boa música estilo rock/pop anos 80, 90.

Obviamente não era uma festa comum com bebidas e comidas.

Bebia-se água e comia-se alegria talvez. Para mim, acostumada a copinhos de cerveja ou vinho em reuniões e festas no Brasil, era engraçado e um tanto irônico caminhar pela festa segurando um copinho de água na mão. Assim muitos faziam, creio que para não deixar as mãos vazias e desempregadas.

Ao andar com meu copinho, algo me chamou a atenção: havia dois grupos de seres humanos nesta festa. Um deles era de brancos: em sua maioria ocidentais europeus e americanos com seus corpos ultraenrijecidos. Todos se balançavam um tanto artificialmente em resposta às músicas que tocavam. Cada um em seu próprio universo mexia-se de uma forma que demonstrava que suas carcaças estavam há muito congeladas, endurecidas e padronizadas.

Outro grupo era o de indianos que dançavam alegremente e em conjunto, em filas, em rodas, batiam palmas. Todos em sincronia riam e gargalhavam entre eles. A dança deles era tão divertida que muitos de nós resolvemos parar e apenas contemplá-los.

Acredito que dançar molinho da maneira que o corpo pede ou em conjunto, como eles faziam, ajuda a remover as

inúmeras tensões e doenças de ordem emocional. As teorias da Bioenergética que o digam – emoções reprimidas se alojam e passam a hibernar em alguma parte do corpo por anos e anos, tornando a matéria dura, tensa e depois, doente.

Eu sempre gostei de dançar, mas não qualquer música. Para meu corpo se mexer, preciso mais do que gostar; preciso amar a música que toca. Se não amo a música, meu corpo não pede movimento. Ou talvez eu que não tenha muita intimidade com ele. Tem gente que basta ouvir umas notinhas que os ombros já começam a levantar, a cabeça a virar, cintura, a sacolejar – é o tipo mais sinestésico.

Eu, com 35 anos, nunca aprendi a sambar; acho complicado e me falta gingado.

"(...) A dança porém, exige o ser humano inteiro
Ancorado no seu centro,
E que não conhece a vontade
De dominar gente e coisas,
E que não sente a obsessão
De estar perdido no seu ego.

A dança exige o homem livre e aberto
Vibrando na harmonia de todas as forças.
Ó homem, ó mulher aprenda a dançar
Senão os anjos no céu
Não saberão o que fazer contigo."

Santo Agostinho

u Capítulo 5 w

SABEDORIA E ENTREGA

Paul era baixo, cabelos castanhos enrolados até o ombro, olhos azuis. Na faixa dos 50 anos, para mim realmente velho na época. Tinha um estilo *hippie*, colares no pescoço, sempre com a mesma roupa, camisa de linho larga, calça larga, sandálias de corda. Era suíço, por isso falava inglês com bastante sotaque.

Ele se hospedou no mesmo lugar que eu por um mês inteiro, razão pela qual criamos certa amizade, uma rotina de conversas nos jantares e almoços que aconteciam no local.

Acho que ele era sábio. Tudo o que falava fazia enorme sentido para mim. Mesmo fazendo um enorme esforço para entender seu sotaque, ainda assim, eu pescava não mais do que 55 por cento de seus conteúdos. Ele passava horas contando suas experiências de vida, que eram como pérolas que eu estava sempre pronta a coletar. Se eu o visse de longe, em algum lugar contando suas histórias, logo corria para junto dele abrindo meus ouvidos e largando minhas defesas.

Lembro-me dele dizendo que não morava em lugar nenhum e ao mesmo tempo em todos os lugares. Era um nômade convicto. Passava meses em um lugar para depois mudar para outro e criar uma nova experiência. Era também um nômade em sua personalidade. Estava sempre experimentando e explorando, em detalhes, novos aspectos de si mesmo, identificando-se ora com um, ora com outro, como em um exercício de teatro onde o teatro era a própria vida. Ele tinha uma consciência divertida e leve. Tornou-se, durante um mês, um grande e velho amigo, até

ir com sua namorada para o Sri Lanka e desaparecer da vida de amigos passados.

Eu também gostaria de poder me desvincular de mim mesma brincando de ser outras pessoas e na verdade, brincando de ser outros aspectos de mim. Como posso realmente inventar ser outra pessoa se o que estou usando como recurso sou eu mesma? Não seria eu então todas essas partes? O fora então não representa o dentro? O outro... seria eu mesma? Esta ideia para mim é fascinante. A mais fascinante de todas as ideias: somos todos um só.

Será que realmente fazemos parte de algo maior? Somos um só e também somos cada um? Qualquer um de nós faz parte de um todo ao qual eu também pertenço? Poucas vezes realmente senti isso na pele.

Uma vez estava brincando no mar em uma praia em Ilha Bela. Era fim de tarde. A água estava tão linda que parecia um lençol azulado. Entrei devagar e fui tomada por um impulso. Comecei a dar cambalhotas para frente e para trás, dar saltos para cima e para baixo, rodopiar, me misturar até não ter mais pensamentos e nem qualquer senso limitador de "eu".

Acho que nesse momento fui me esvaziando de mim mesma e de repente, fui arrebatada por uma alegria gigante. Quando saí da água eu era pura felicidade, sentia uma força diferente, uma leveza e a falta de um ego limitante. Eu era tudo e tudo era eu.

Mantive-me nesse estado por algumas horas e quando saí à noite para dar uma volta pela cidade, lembro-me de ter chegado perto de um homem que vendia pulseiras e brincos. Um homem sujo, barbudo, amendigado, grotesco em sua aparência. Cheguei mais perto para olhar um dos brincos e, quando

subi a cabeça para olhar mais para ele, senti uma proximidade tão grande por esse desconhecido, que eu poderia dizer que era amor.

O que aconteceu em resposta foi surpreendente. O homem me disse rudemente: – Saia daqui que sua energia está me fazendo mal! Levei um susto. Acho que foi aí que voltei para meu estado de miopia crônica, onde predominava um estado sonâmbulo e automático de viver.

Na Índia, senti esta sensação boa por duas vezes. Na primeira, estava andando de bicicleta, indo sei lá para onde. Vi um lago prateado do meu lado direito, respirei fundo, continuei pedalando. Em seguida, uma árvore imponente, superantiga. Estaria eu dentro de um quadro? De repente, parece que comecei a me fundir com a paisagem. Um sentimento de paz me inundou. Eu estava integrada, eu era a natureza e ela era eu; não havia diferença.

A outra vez que senti isso eu tinha acabado de acordar. Ia levantar da cama, pôr os pés no chão, quando comecei a ser o próprio chão e depois o jardim, e fui tomando conta do restante como uma onda que vem de repente e vai molhando tudo que está no caminho. Era um estado de expansão. Não sei explicar mais do que isso.

Sei que senti de novo ser parte de tudo, senti paz. A paz não é chata e sem graça como eu pensava. Não é mórbida. Paz é um sentimento revigorante, de confiança, falta de preocupação, falta de conflito, sentimento de ser parte, de pertencer a um todo. Diferente do sentimento horrível de exclusão, de não pertencer, de ser uma unidade isolada do resto.

* * * * *

Em Auroville participei de algumas atividades interessantes durante o tempo que lá permaneci. Dei aulas de inglês para um grupo de jovens indianos, fiz aulas de yoga, aulas de uma dança muito louca cujo nome não me lembro, mas que consistia exatamente em deixar o corpo se mexer sem restrições.

Assisti a peças de teatro no auditório, ajudei na colheita de arroz, fui algumas vezes assistente de cozinha e, principalmente, o que mais fiz foi jogar conversa fora com as pessoas. Por um lado me sentia um pouco culpada por não estar "fazendo nada", mas a falta de pressa e a importância que as pessoas davam para uma simples conversa em qualquer horário do dia faziam com que eu me rendesse ao *conversê* do dia a dia.

> "Há um tempo em que é preciso abandonar as roupas usadas, que já têm a forma do nosso corpo, e esquecer os nossos caminhos, que nos levam sempre aos mesmos lugares. É o tempo da travessia: e, se não ousarmos fazê-la, teremos ficado, para sempre, à margem de nós mesmos."
>
> *Fernando Pessoa*

u Capítulo 6 w

SAI BABA

Ouvi dizer sobre um tal de Sai Baba, um homem especial, cheio de poderes. Aparecia em vários lugares ao mesmo tempo, transformava objetos, falava muitas línguas. Como eu queria conhecer pessoas extraordinárias, resolvi visitá-lo.

Peguei um ônibus, viajei por doze horas à noite, sendo a única mulher entre muitos homens. O ônibus parava a cada hora (sim, a cada hora) para que os homens esvaziassem suas bexigas na estrada. Cheguei a Bangalore com a minha bexiga estourando, já que o veículo não parou em nenhum lugar que não fosse "parada para deságue de urina masculina". Como única mulher do ônibus, se parasse para fazer xixi, poderia ter sido atacada.

De lá sabia que teria que pegar um táxi para Puttaparti, vilarejo onde vivia o importante homem. Ao descer do ônibus às 4h da manhã em uma cidade grande na Índia, vários homens se aproximaram de mim oferecendo táxi, *rickshaws*, bicicletas, motos. Meio atordoada, olhei para o mais insistente deles, que aproximava sua cabeça da minha com seus olhos negro-arroxeados e acabei aceitando o seu táxi. Ele então me tirou do meio da multidão e me levou para uma rua estreita e escura.

Novamente pensei estar numa enrascada, mas minha conexão com algo protetor e benigno me mantinha com uma tranquilidade surpreendente.

O homem parou em frente a uma porta de barracão daquelas que se puxa para cima, e ao abri-la, acendeu uma forte luz

branca que ofuscou os olhos semidormentes de outro homem que estava sentado de braços cruzados com os dois pés em cima de algum balcão comercial.

O homem, ao me ver, piscou várias vezes, coçou os olhos, bocejou, tirou os pés do balcão, ajeitou sua roupa e grunhiu algo que entendi como positivo.

Antes de iniciar a viagem, perguntei onde era o *toilette* e fui desaguar minha urina que estava estocada há muito mais tempo do que era suportável.

Já no carro, disse a ele aonde iria. Como era de se esperar, seu preço era absurdo. Apresentei minha contraproposta, que foi aceita imediatamente. Afinal de contas, era muito cedo para entrar naquelas batalhas, onde parece infinito o tempo em que o cliente fica oferecendo menos e o vendedor pedindo mais.

A viagem durou por volta de quatro longas horas entre paisagens rurais e oníricas. A Índia mexe com o inconsciente. Quando sonhamos, parece que tudo é possível, nada tem muita lógica; na Índia é a mesma coisa. *Everything is possible*.

Durante os sete dias em que explorei o território do Sai Baba, a rotina era a mesma. Eu acordava às 4h da manhã, me arrumava e ia como um zumbi para o *darshan*, uma espécie de bênção dada pelo Sai Baba. Pessoas vindas do mundo todo chegavam a um enorme salão coberto, sentavam e esperavam o grande mestre chegar. Eu meditava e lia livros sobre sua vida. Quando chegava, ele andava entre as pessoas abençoando-as e, às vezes, materializava *vibhutis* – um tipo de pó sagrado acinzentado com aroma forte de flores.

Esse ritual era feito duas vezes por dia: uma de manhã e outra à tarde, e também nesses períodos, ele chamava algum grupo para um encontro pessoal.

Conheci algumas pessoas que foram chamadas e as histórias eram de arrepiar. Uma pessoa que esteve frente a frente com ele me disse ter seu anel transformado em outro diferente. Outra ouviu o mestre falar português de repente com ótima fluência.

Implorei para que o grande homem me lançasse um olhar que fosse; algo que me dissesse: "Eu sei que você existe e que está aqui; eu me importo com você." Mas isso não aconteceu. Apenas em sonho: estava em uma roda de mãos dadas com outras pessoas e ele estava entre nós falando alguma coisa; olhou para mim, piscou e continuou o que estava fazendo.

Se eu tive algum aprendizado, acho que foi sobre a humildade. Eu queria tanto ser especial aos olhos de Deus; queria tanto ser aquela um pouco mais importante do que os outros. Queria ser tipo o Harry Potter, com uma missão de salvar o mundo. Hoje entendo que este lado é uma parte de mim insegura que faz bastante para estar em relevo até mesmo pelo aspecto negativo: "Sou a pessoa mais *nó cega* no mundo; não tenho noção de direção" ou "Sou a pessoa no mundo que menos sabe contar piadas" e por aí vai.

Não sei ainda quem foi Sai Baba. Dizia-se Deus, mas dizia também que a única diferença entre ele e a maior parte de nós é que ele sabia que era Deus e nós não sabemos.

"Deus não está em religiões, mas em sua mente e em seu coração."

Sathia Sai Baba

u Capítulo 7 w

ONDAS

Desde que decidi que ir para a Índia, sabia que esta viagem seria uma representação da viagem da vida. Assim como estou neste corpo encarnada enquanto Graziela, essa viagem para o continente asiático seria uma amostra curta, intensa e consciente da viagem desta encarnação.

Escrevi em um papel o meu objetivo para deixar bem claro: ter experiências novas, me abrir para elas, saber sempre que eu estaria sendo guiada; tudo o que ocorreria seria para o meu bem e aprendizado. Uma noite tive um sonho:

Estava sentada em uma rocha à beira-mar, tranquila, contemplando o horizonte. Trazia ao meu lado um conjunto de bijouterias, alguns brincos e anéis de nenhum valor material. Elas estavam ali ao meu lado e senti que era algo que eu tinha que proteger. Havia um apego emocional muito forte.

De repente veio uma onda do mar em minha direção que me fez pensar se eu deveria sair dali. Sem tempo de concluir o pensamento, veio outra mais forte e invasiva, que chegou a me molhar e ameaçar de levar minhas coisas embora. De repente, fui atacada por um tipo de *tsunami* que cobriu não só meu corpo e minhas bijouterias, mas também o meu mundo todo: o céu, o espaço, todo o cenário em que eu estava inserida.

Em meio a este episódio muito rápido, meu pensamento forte, talvez mais forte do que as ondas era: "Que insulto! Como

se atrevem estas ondas a invadirem o meu espaço, acabarem com minha vida?".

Próxima cena estava em um espaço vazio onde havia apenas escadas soltas, separadas umas das outras, espalhadas pelo ar. Escadas em que eu não podia usar os pés para subir, mas somente os braços. Eu sabia que tinha que subir as escadas uma a uma com a força de meus braços e alguma fé que me contava que este era o caminho: PARA CIMA.

Sentia a força de meus músculos, tão real era o sonho. A dor e a felicidade de completar cada escada. Pensamentos sinceros de autoconfiança me acompanhavam: "Sou forte, eu consigo!".

Cheguei lá em cima e me deparei com uma grande sala vazia. Ao fim dela, um criado mudo com alguns objetos brilhantes. Uma voz sussurrou aos meus ouvidos e disse: "Olhe, ali estão suas verdadeiras joias."

Existem muitos tipos de imagens e percepções que partem de diferentes núcleos de consciência. Assim como dizia Jung, existe um tipo de sonho que parte de uma fonte mais digna, de um lugar mais sagrado de nós mesmos e acho que este foi um deles.

Minha própria interpretação foi a de que o mundo em que vivemos é ilusório na medida em que nossa consciência é curta. Vivemos apegados ao que vemos e sentimos, aprisionados a pensamentos viciados e a histórias repetitivas porque temos medo. Medo das ondas, medo da mudança, medo do novo, medo de nós mesmos. Quanto menos consciência, mais medo.

Com este sonho tive a certeza de que o que eu tinha a fazer era bater forte no peito e dizer alto e corajosamente: "Que cheguem as ondas!"

u Capítulo 8 w

UM MUNDO ESPIRITUAL?

Vou fugir um pouco da viagem à Índia agora e nos próximos capítulos. Vou falar sobre uma época, quando eu não sabia mesmo que o que estava faltando para mim era espiritualidade: aquilo que alimenta a alma, assim como a comida alimenta o corpo; aquilo que não podemos ver, mas apenas sentir. Vou voltar à adolescência e também ao período de 5 anos durante a faculdade, quando os questionamentos eram muito intensos.

Uma vez li que o universo é benigno. Parei. Fechei o livro. Abri e li de novo: o universo é benigno. Uau! Eu não sabia disso. Como ninguém me fala nada? Mas, em algum lugar dentro de mim, eu sabia e confirmava: "Se o universo é benigno, não há nada a temer; existe uma lógica, um sentido maior para tudo!".

Há muito mais entre o céu e a terra, certo? Mundos paralelos? Consciências diversas, energia... Espíritos? Do bem? Do mal?

Meu avô morreu com 67 anos, quando eu tinha 17. Ele era um homem que aos 28 anos já tinha quatro filhas e era separado. Diziam que era lindo, esportista, saudável. Meu avô era muito presente. Morava em São Paulo e vinha para Campinas nos visitar de vez em quando.

Chegava com uma cesta grande de coisas que trazia do seu sítio em Paraibuna: geleias, frutas, pães. Sempre com um sorriso no rosto queimado de sol, dentes brancos, mãos e bra-

ços fortes e peludos que nos abraçavam com força. Meu avô era carinhoso, brincalhão e ao mesmo tempo, um pouco irônico e crítico.

Ele adorava ler e gostava muito de um escritor inglês chamado Jack London. Ele queria que eu lesse o livro *White Fangs*, mas nunca li.

Meu avô Jaime. Hoje, quando penso nele, sinto amor e saudades. Tive tantos sonhos com ele depois que morreu. Em um deles, senti que estava o abraçando apertado, matando um pouquinho as saudades. Sonhei também que ele não tinha morrido, que tinha sido um engano.

Um dia, alguns meses depois da sua morte, eu estava na minha cama em um dia comum, enrolando para levantar de manhã, quando ouvi um zumbido se aproximando, muito grosso e alto e cada vez mais grosso e mais alto. Fiquei com medo, mas não conseguia parar aquilo; tentei gritar e me mexer, mas estava paralisada. Foi quando ouvi um grito desesperado dizendo: – MAS COMO? EU NÃO VOU PARA FREEEEEEEENTE! Esta última palavra ficou ecoando e diminuindo. O zumbido passou e eu levantei. O que tinha sido aquilo? Pensei ter ouvido a voz do meu avô, o seu tipo de entonação.

A partir deste dia comecei a ouvir com frequência estes zumbidos que antecipavam vozes em palavras ou frases curtas. Imediatamente eu entrava em pânico. Muitas vezes consegui impedir o zumbido de aumentar e me levar para o que parecia ser outra dimensão. Eu rezava muito, com muita força e fé.

O zumbido era como um trem ao longe, apitando a sua chegada para que eu entrasse nele e partisse para algum outro canto. Eu tinha uma certeza atrás das minhas dúvidas: a de que aquilo que me acontecia era um tipo de transporte que me levava temporariamente para outra dimensão.

Mas para me certificar de que não estava ficando doida, fui a um neurologista. Fiz alguns exames, mas não havia nada diferente em meu cérebro. Mas, o que era aquilo, afinal? Eu precisava de uma explicação. Sabia que existia uma razão para aquele fenômeno, fosse loucura, fantasma, doença ou qualquer outra coisa.

Fui então, a um centro espírita. Este dia foi um dos mais marcantes da minha vida. Abril de 1994. Eu tinha 18 anos.

Meus pais marcaram para mim um encontro com a "chefa" do centro, que era conhecida por possuir alto grau de mediunidade. Entramos nós três na pequena sala. Era uma tarde tranquila, silenciosa. Sílvia estava atrás de uma pequena mesa quando entramos e sentamos. Depois de nos cumprimentar, ela disse: "Vocês devem saber que não estão só os três aqui. Estão vocês e mais as equipes espirituais de cada um."

Naquele momento fiquei arrepiada, com medo, paralisada. Contei o que estava acontecendo e ela me disse o que na verdade eu queria ouvir: que era médium e deveria desenvolver a mediunidade. Eu não era especial por isso; todos poderiam desenvolve-lá inclusive eu. Me contou também que segundo um dos meus guias espirituais, eu tinha facilidade para curar com as mãos.

Fui para casa cheia de alegria, de esperanças. O mundo tinha mudado nesse dia; as coisas tinham passado a ter um significado maior. O mundo estava colorido.

Comecei a ler um livro indicado pelo centro espírita: *Violetas na janela*, – sobre uma menina que morre e conta como é o outro lado. Como eu tinha a cabeça bem fechada, muita coisa não cabia nela de jeito nenhum.

A protagonista do livro dava detalhes de como era seu mundo espiritual. Eu ia lendo, achando algumas coisas interes-

santes, duvidando de outras. As coisas lá funcionavam de forma muito semelhante ao mundo aqui na Terra. Então chegou uma parte do livro onde ela diz que iria pegar o transporte coletivo.

Antes de continuar, minha mente já foi mais longe e imaginei-a no ponto de ônibus, esperando um *busão* lotado de gente cansada e suada depois de um dia de trabalho. Ela passaria pelo cobrador que estaria palitando os dentes e conversando gritado com o motorista etc. Fechei o livro e desencanei de terminá-lo. "Uma vida igual à da Terra? Faça-me o favor, há coisas melhores para eu ler!" Pensei, irritada.

Para desenvolver a mediunidade, além de ler livros como este, eu tinha que fazer um curso de dois anos sobre a doutrina espírita. Era necessário que eu fosse uma vez por semana assistir a uma aula que durava duas horas. Fui o primeiro ano e não fui o segundo porque não gostei do professor e nem da moralização. Sempre havia uma imposição forte de moral: "Faça o bem" etc. etc.

Fazer o bem – o que era isso? Ser bom... não é óbvio?

Senti falta de compreender meu lado sombra. De onde ele vêm?

Não quero "fazer o bem" porque dizem que isso é certo. Quero "fazer o bem" por sentir amor verdadeiro dentro de mim.

Não sei. Não me adaptei nesse centro.

Enfim, por anos e anos, sempre que ouvia aquele trem do zumbido apitar, eu rezava forte para que aquilo parasse, para que eu não fosse levada para o além, não fosse abduzida para um mundo estranho onde eu ainda teria que pegar transporte coletivo de terceiro mundo. Eu queria, quando morresse, encontrar um lugar onde pudesse no mínimo voar. Não seria justo?

u Capítulo 9 w

ESCOLHAS

O ser humano cria sua própria vida – eu lia em alguns livros esotéricos dando um risinho de lado, debochando dos babacas que escreviam estas frases.

"Não acredito. O mundo que vejo é cruel, caótico, fragmentado. Eu não mando em nada; sou apenas um fantoche nas mãos de alguma força poderosa e senil."

Em momentos de revolta, esses pensamentos assaltavam minha mente trazendo ódio. Sentimentos de estar amordaçada, sem poder nenhum para me desacorrentar e escolher qualquer coisa que fosse.

Em outros momentos, estes mesmos pensamentos eram absurdo.

Uma outra parte de mim mesma sabia que este raciocínio era como um farol baixo de automóvel, que enxergava até dois metros à frente. Meu farol, além de baixo, estava sujo. Minha mente míope não podia compreender a imensidão, ordem e beleza de tudo o que eu não conheço ou não vejo.

Sinto-me tão bem quando penso que sou criadora de minha vida, que tenho o poder de escolher a cada segundo para que direção virar as rédeas dos meus pensamentos!

O universo, visto a olho nu, sem sentimentalismo e colorações emocionais infantis, é maior que minha pequena dualidade. Quem sabe mesmo a sombra que sempre insiste em aparecer tem seu propósito de contrastar a luz para torná-la ainda mais brilhante?

Meu espírito ficava em paz e feliz na adolescência com livros como *Um*, de Richard Bach, *A erva do Diabo*, de Carlos Castañeda, e *A história sem fim*, de Michael Ende.

Nada faz sentido se eu não tenho escolhas. Nada faz sentido se eu vivo uma só vida. Nada tem lógica e eu, apesar de sentimentalista e sonhadora, gosto de enxergar a lógica, de buscar as causas e relacioná-las com efeitos. Tudo é causa e efeito, mas nem sempre seguem uma linha direta, cabendo em pensamentos estreitos. A lógica que vejo em muitos raciocínios arrogantes é pobre de informações e rica em conclusões precipitadas.

Toda experiência humana carrega o resultado das escolhas individuais já feitas. Não existe sorte nem milagre. Existe escolha, construção e mérito. É nisso que gosto de acreditar. Mas quem acredita ainda não vive. Acreditar não é o suficiente, pois ainda considera a dúvida. Nós não fazemos a pergunta: – "Você acredita no sol?" – e recebemos a resposta: – "Sim, acredito...". Eu, do acreditar, quero viver.

Perguntaram para Jung: – *Do you believe in God? (Você acredita em Deus?)*

Ele respondeu: *I don´t need to believe in Him, I know Him. (Não preciso acreditar em Deus. Eu o conheço.)*

u Capítulo 10 w

MAPA ASTRAL

Já fiz algumas sessões de mapa astral.

Na última que fiz, eu estava fora do meu eixo, querendo ser alguém que eu não era.

Em uma maré avassaladora de autoconfiança zero, fui buscar a confirmação de que eu era capaz; tinha inteligência suficiente para fazer qualquer tipo de coisa que eu quisesse.

Nasci em uma família de "cientistas". Esta palavra eu é que estou atribuindo; talvez eles nem se reconheçam assim. Meu pai, médico, São Tomé convicto, ou talvez lá bem no fundo, um devoto de Deus disfarçado de São Tomé, não sei bem. Meu irmão mais velho, físico, sempre foi muito questionador.

Os dois tinham uma posição forte dentro da família e na minha cabecinha limitada de criança era simples assim: meu pai era o homem distante e poderoso da casa; minha mãe, a minha salvadora (tinha que ter uma); meu irmão mais velho, o inteligente; meu irmão do meio, o engraçado e criativo; meu irmão caçula era o maduro e eu, a menina que queria ter um pinto para poder fazer xixi na estrada, como eles faziam.

No consultório da pessoa que fazia mapa astral, vestindo os óculos da derrotada, transformei tudo o que eu ouvi em derrota: Uma pessoa devota dos prazeres e ritmos do corpo, paladar apurado, feminina, acolhedora, carismática, emotiva; alguém que na altura julguei como *fora de contexto*, *deslumbrada*, *zen*.

Para uma pessoa que estava buscando ser de inteligência mental máxima: uma engenheira, matemática, física, astronauta, esse mais doce personagem descrito pela astróloga, desceu com uma pedra triangular pelo esôfago. Alguém para trabalhar com o corpo, alimentação, acolhimento. "Que fraca!" pensei... Aonde vou com isso? Queria ouvir algo diferente: "Minha filha, está escrito que você poderá ir à lua se quiser e poderá desenvolver sozinha o equipamento para isso". Mas o que ouvi lá do fundo do meu mundo foi assim: "Minha filha, você poderá cozinhar, limpar e ser uma ótima anfitriã. Ah, e você também é ótima para cuidar de crianças".

Que frustração!

"Meu destino é esse, afinal. Não estou para as grandes realizações que irão mudar o mundo. O máximo que poderei fazer será deixar maridos e filhos se sentindo ilusoriamente seguros e contentes com o jantar." – não que isso não tenha valor, mas dentro da minha enevoada e prepotente visão, aquilo não contemplava a minha vaidade.

Saí de lá sem querer sequer pagar a consulta.

Quando entrei no carro, mesmo com um profundo incômodo, uma luz se acendeu dentro de mim. Como se ali houvesse uma potente porção de verdade. Aquela seria eu? Coloquei uma música bem bonita e aos poucos, aquela Graziela da comida, do corpo e do acolhimento foi aparecendo, tomando cor, expressão e movimento.

Aceitei ali experimentar sentir o que sou de verdade e de quem quero fugir: dona de um pequeno restaurante me vi passando os dias fazendo comidas deliciosas e alimentando amigos e passantes. Gordinha de vestido florido, batendo papo enquanto cozinhava, oferecia sempre uma prova do prato que acabava de

terminar. Com meus amores em volta, termino o dia com uma bela taça de vinho na varanda e um agradecimento às estrelas.

Mas eu também poderia ser jornalista, escritora, xamã, antropóloga, cantora, atriz, nutricionista e mais um bando de profissões que, vez por outra, tomam conta da minha sanidade e me roubam o foco e a lucidez. Sempre quis ser todas elas ao mesmo tempo e não seria possível ser feito em uma só tacada. Quem sabe se eu as colocasse em uma linha horizontal, dando para cada uma seu tempo e sua dedicação honesta? Muitas vidas eu precisaria?

A visão do restaurante foi um dos caminhos que me deixou integralmente contente. Uma vida simples, sem complicações, tendo a tarefa clara de alimentar e acolher estômagos e corações.

u Capítulo 11 w

ESTÁGIO

No quarto ano de Psicologia, participei de uma seleção para um estágio em Recursos Humanos na Unicamp. No dia da dinâmica de grupo, cada candidato tinha que explicar por que estava querendo participar do programa.

Na hora de falar, o nervoso que às vezes me leva para verdades inadequadas levou a dizer que minha motivação era justamente porque eu detestava Recursos Humanos.

Minhas amigas arregalaram os olhos e fizeram cara de "ferrou!" – Mas, para minha surpresa, fui chamada para fazer parte do programa, onde fiquei por dois anos.

Comecei a atender um gerente do departamento de transportes. Sentava na cadeira e ficava o ouvindo falar. Eu não tinha a menor ideia do que dizer a ele, como confortá-lo, ajudá-lo. Ficava lá ouvindo e pensando: "Pois é, a vida é dura mesmo...".

Então percebi outra maneira de ser produtiva: perguntei à minha supervisora se nós, estagiárias, poderíamos desenvolver algum projeto de autoconhecimento para os motoristas. Achei que ela não incentivaria porque, afinal, quem são as estagiárias? Mas ela realmente acreditava neste trabalho e nos pediu para escrevermos um projeto.

Nasceu então um projetinho interessante no qual trabalhávamos em duplas e atendíamos pequenos grupos de motoristas para desenvolver criatividade, comunicação, trabalho em equipe e outros temas. No início não houve aceitação por parte deles. Diziam-nos que estavam perdendo tempo, que tudo aqui-

lo era inútil, que todos os problemas que vivenciavam no trabalho eram da responsabilidade dos reitores, da administração, dos colegas, do mau tempo etc. Passei por uma fase bem difícil, desacreditando na capacidade de mudar e amadurecer do homem.

Mais uma vez, um sonho me trouxe segurança e motivação para continuar este trabalho por mais um ano e meio: um navio enorme em alto-mar. Uma explosão e o navio afunda lentamente. Um tumulto de pessoas, algumas se afogando, outras tentando socorrer.

Eu fazia parte do segundo grupo e corajosamente afundei no mar para puxar a mão de alguém que estava descendo nas profundezas. Tentei puxar aquela mão, mas o corpo já estava sem vida e apenas descia. Outras mãos pediam ajuda e eu apenas oferecia a minha e a pessoa puxava com sua própria força. Ajudei alguns a subirem para a superfície e senti outras mãos já mortas, rumando sem resistência, para baixo.

Quando acordei, interpretei da seguinte forma: "Filha, algumas pessoas já estão mortas por dentro, não querem mudar, não precisam, não podem, mas muitas outras poderão aproveitar sim, ajudas externas."

Minha confiança aumentou muito. Comecei a dar muito mais de mim e a pensar que se eu ajudasse pelo menos uma pessoa a se sentir melhor, já teria valido a pena.

O resultado final do trabalho, segundo avaliação da supervisora e dos próprios motoristas, ao final de um ano e meio, foi uma mudança significativa na postura de quem participara. Os motoristas passaram a se colocar mais em grupo, expor suas ideias, ser mais assertivos, se relacionar melhor com a equipe e a se responsabilizar por suas atitudes.

Entretanto, nem assim mantive a segurança que eu precisava para me tornar psicóloga.

u Capítulo 12 w

ALGUMAS VERSÕES DE MIM

Eu queria ser alguém que inspirasse mudanças positivas nas pessoas, por isso fiz Psicologia. Mas tinha outro lado que me travava e que "queria muito" produzir tampinhas de refrigerante ou qualquer merda dessas – dizia meu lado desconfiado e cético.

"É mais pé no chão, mais real, mais planeta Terra. Quero ganhar dinheiro. Aí sim terei tempo para pensar em espiritualidade. As contas estarão pagas e minha cabeça, em paz. Querer mudar o pensamento dos outros é complicado – e não dá dinheiro.

Cada um que trilhe o seu caminho. Não fui eu que inventei nada disso. Essa brincadeirinha não é minha. Dane-se!

Além do mais, quem quer fazer terapia? Ninguém está muito interessado. As pessoas pensam que terapia é para "doidos" ou para quem tem um problema emocional muito grave."

Acho triste a maioria das pessoas se achar muito bem resolvida e na verdade, estarem imersas em problemas.

Se criamos nossa própria vida, criamos também nossos problemas e, se os criamos, podemos *des*criá-los, não?

"Será que essas pessoas têm autoestima muito baixa e acham normal viver na merda?"

Eu acho que temos que buscar felicidade e nada, nadinha, menos do que isso. Não a felicidade do umbigo que começa e termina em mim, mas a felicidade grande, da alma.

Ao mesmo tempo, acho que quando aceitamos as situações como são hoje, ficamos imediatamente mais felizes e capazes de dar o próximo passo.

"Bom, deixa-me resolver primeiro os meus problemas e, quem sabe depois, poderei dar uma força para outros? Afinal, eu também não sou flor que se cheire. Tenho milhões de problemas; sou nervosinha, impaciente, preguiçosa. Prefiro mil vezes café preto a chá, pastel frito de carne do que salada e aceito sempre qualquer convite para *tomar umas*." Gritavam meus revoltados pensamentos antipsicóloga, entendendo erradamente que assumir esta profissão implicaria em me tornar em alguma espécie de Buda.

– Calma! – diz um lado mais maduro. Posso ser humana com milhares de problemas comuns e ainda assim, ser psicóloga.

Fui para a Índia com esses conflitos. Na verdade queria ser como Paul, que vivia livremente seus vários personagens, sem essa luta interna, tendo sempre que escolher entre um ou outro.

"Nós poderíamos ser muito melhores, senão
quiséssemos ser tão bons"

Sigmund Freud

u Capítulo 13 w

PRIMEIRO DESASTRE AMOROSO

Houve outro motivo para eu ter viajado para a Índia.

Eu estava infeliz com meus relacionamentos amorosos. Tinha tido vários "rolos" bobos e nenhum relacionamento sério, nenhum namorado. Sentia-me como uma senhora de sessenta anos solteira, sem esperanças. Como se o tempo já tivesse acabado. Eu já tinha me dado por incompetente nessa área. Com 21 anos...

Ir para Índia então também era um teste para ver se eu seria boa em alguma coisa. Se eu aguentaria me colocar em uma situação difícil e sair dela ilesa. Eu precisava me valorizar e me sentia valente no que se refere a viagens. Já tinha passado nove meses enclausurada em Dakota do Norte, nos Estados Unidos quando tinha quinze anos, em um intercâmbio. Terminei a bravíssima tarefa de me manter lá sem ter crises de choro e voltar para o colo da mamãe. Ou melhor: tendo muitas crises de choro, mas aguentando firme.

Voltando ao tema relacionamentos. Oh! que difícil...

Sempre fui tímida com meninos, ou melhor, nos primórdios da minha vidinha eu era mais confiante. Acho que só depois fui "aprendendo" a ser tímida ou então, "desaprendendo" a ter confiança. Aos três anos de idade, eu me apaixonei por um garoto de doze. Era um feriado e fomos para uma fazenda de uns amigos dos meus pais. Lembro de uma cena dele balançando em uma rede branca rendada e eu apenas de longe, contemplando a paisagem.

Minha mãe conta, que depois que voltamos para casa, eu implorei para que ela telefonasse para o jovem galã por mim, mas ela resistiu. Afinal, o que uma menina de três anos iria falar para um moleque de doze? Enfim, ela acabou cedendo e ligou para ele. Quando me passou o telefone, recebi do outro lado uma voz desdenhosa: – O que você quer, hein, Grá? Devo ter ficado tão desapontada que desliguei. Eu tinha três anos! Meu Deus, o que aconteceu com essa menina ousada?

Com onze anos, eu me apaixonei por um menino em umas férias na praia, mas era incapaz de dar um sorrisinho que fosse para ele. O que eu mais sabia era "dar foras", trocar soquinhos e jogar pingue-pongue. Criada no meio de meninos, isso é que era legal. Ser menininha era chato e sem graça. Apesar de ser assim, eu não era masculina. Eu devia ser feminina porque me chamavam muito de... argh... *bonequinha*.

Para mim era como um xingamento. Era como chamarem o Michael J. Fox no filme *De volta para o futuro* de *covarde*. Esta era a palavra inimiga: *bonequinha*. Para mim queria dizer *fraquinha*, *bobinha* – e isso eu não podia ser.

O primeiro caso amoroso que eu teria tido foi com esse menino aos onze anos de idade. Um dia, muito inesperadamente, já de volta em casa depois de longas férias, recebi um bilhete de uma pomba-correio, grande amiga minha, com a seguinte frase:

"Grá, você quer namorar comigo? Marque x: Sim Não.

1000000000000000 beijos".

Respondi prontamente que sim e entreguei a carta para minha amiga, que era da classe dele.

Depois de uma semana, houve uma festa e eu sabia que iria encontrar "meu namorado". Assim que cheguei, logo vi onde ele estava e fui direto para o canto mais longe dele possível.

Ele veio atrás de mim calmo e confiante. Eu queria morrer de tanta vergonha... Fugi mais uma vez. "Meu namorado" persistiu indo atrás de mim devagar até que não teve jeito: ele chegou muito mais perto do que eu gostaria e perguntou: "Então, Grá, você quer namorar comigo?"

Eu afirmei que sim com a cabeça e os olhos fixados no chão.

– Então, então...

Ele foi chegando mais perto ainda e eu, em um ataque de pânico, virei as costas e disse indo embora:

– Então, *tá*...

Mais tarde, na mesma festa, o momento mais triste da minha vida de adolescente. Minha amiga chegou perto de mim e falou:

– Grá, ele disse para você não levar a mal, mas está tudo acabado.

Eu quis morrer. Fui embora arrasada. Fim da história. Nunca mais o vi.

Tudo bem que eu ainda era bem jovem, mas o medo da proximidade já estava instalado. É claro que se a ausência de medo permitisse, eu não iria além de beijinhos inocentes e seguradas suadas de mãos.

Mas estava muito, muito longe, até disso.

Fugi do monstro do prazer "como o diabo foge da cruz."

Esta parte de mim ainda vive e aparece de vez em quando. Medo da sensualidade, sexualidade, libido, vida, movimento, paixão – não só em relação a outro homem, mas também em relação à vida.

Então, a partir dos onze anos de idade, repeti esse mesmo padrão de fugir de meninos e depois, dos homens. Os que não me atraíam eram camaradas; os que me atraíam eram perigosos. Na presença deles, eu não era eu.

Criança com a mente em formação tira muitas conclusões erradas sobre a vida e as carrega até o túmulo. As minhas foram as seguintes:

Conclusão número 1: Eu não podia ser natural, feminina, porque significava fraqueza, humilhação.

Conclusão número 2: Homens são perigosos, superiores, distantes, poderosos.

Conclusão número 3: Eu sou mulher, sou pequena, sou diferente da família toda, portanto não pertenço ao grupo – deve haver algo errado comigo.

Todas estas conclusões absurdas para um adulto mas lógicas para uma criança foram se fortalecendo com o passar do tempo, ganhando mais força e reafirmando sua falsa validade.

Minha percepção, por mais que a realidade se apresentasse diferente, se adequava para se encaixar nessa visão pré-moldada. Foram anos de conflitos internos porque, afinal, um outro lado de mim queria um relacionamento. Eu me apaixonava com uma certa facilidade; sempre tinha alguém especial ocupando meu coração.

u Capítulo 14 w

RELACIONAMENTO SÉRIO

Depois que voltei da Índia, conheci meu namorado, que acabou até virando marido. Nesta época, eu estava sendo constantemente atacada por um pensamento involuntário e divertido: "Nós somos o sujeito da oração e não o predicado."

Esse pensamento não saía da minha cabeça. Acho que vinha de uma noção subconsciente de autorresponsabilidade. Se eu quero alguma coisa, tenho que ir atrás. Afinal, eu nunca tinha ido de verdade, mesmo. Os que vinham atrás de mim, eu não queria. Quanto desencontro!

Conheci o Fábio através de uma grande amiga em comum. Ele não queria namorar e eu não queria me prender, era muito assustador. Mas nossa intimidade foi inevitável. Ele tinha acabado de voltar da África e eu da Índia. Tínhamos a mesma agenda com a foto de uma Savana! Tínhamos muito em comum. Brincávamos e ríamos sem parar. Quando chegou a hora de eu mostrar que queria sair outras vezes com ele, (acho que no terceiro encontro) tive que pegar o telefone e convidá-lo para sair comigo. Como sempre, tinha enorme dificuldade de mostrar interesse. Orgulho puro. Na hora de falar, o típico: voz engasgada, coração saltando pela boca, pernas trêmulas. Tive que desligar e tomar coragem. Pus uma música do "Foo Fighters" e lembrei de usar o pensamento que me atacava, dizendo que somos o sujeito, não o predicado. Aí consegui. Falei com ele, armei um programa. Fomos então ao antigo Santa Fé em Barão Geraldo e depois em muitos, muitos outros lugares. E vamos até hoje.

Mas era a primeira vez que estava em um relacionamento e eu tinha já um discurso pronto: – Ninguém é de ninguém. O amor passa longe da posse. O amor é livre. O resto é dependência. Se eu amo, eu deixo ser, simplesmente. Se as decepções começam a aparecer é porque eu ainda não me relacionei com quem *é* e, sim, com quem *eu queria que fosse*. A decepção é o encontro com a verdade. Com tudo aquilo que é e não é esperado.

Não quero ser de ninguém; quero ser da vida.

Quero jogar fora tudo o que é falso, mas não sei mais onde está este limite de tanto que me enganei para não sentir a dor da verdade. A dor e a alegria do agora, de como sou hoje. Prefiro a verdade límpida. Prefiro a dor honesta ao conforto hipócrita.

Quanto mais entrava no relacionamento, mais entrava em mim mesma, e quanto mais entrava em mim, mais medo eu tinha. Pois não é óbvio que o medo que sinto dos outros todos é o medo de mim própria? Porque o outro que me amedronta me põe frente a frente com um lado meu que desprezo. Tenho medo dos homens porque eles me mostram meu lado feminino – justo aquele que sempre escondi, porque achava menor.

As mulheres poderosas me amedrontam porque mostram meu lado falso, que esconde essa mesma mulher, porque em minha mente, mulher bem resolvida é uma farsa.

É falso que é uma farsa. Mulher bem resolvida, feminina e poderosa é o que eu busco – e juro que conheço algumas.

u Capítulo 15 w

TOSSE

Voltando para o sul da Índia. Auroville.

Estava jantando em uma noite comum com alguns viajantes que vinham de longe, contando seus "causos", suas dificuldades e aventuras em terras indianas, quando de repente, comecei a tossir em uma espécie descontrolada de engasgo e tosse. Saí da mesa e fui tossir mais próximo ao meu quarto, onde eu tinha minha fingida privacidade.

A tosse foi aumentando, ficando mais longa, mais alta, mais profunda. Achei que eu estava me transformando em algum lobisomem. Não reconhecia mais o que saía dali. Meu olho começou a lacrimejar sem parar, meu nariz a entupir.

Ninguém me acudiu, ninguém chegou perto de mim, creio que de tão assustadora que eu deveria estar naquela condição humilhante. Também eu não era a única a ter estas esquisitices na Índia. Todo mundo tinha sempre algum problema físico, como tosse, febre, diarreia e coisas até mais sérias.

A tosse foi acalmando bem devagar. Voltei para a mesa como se nada tivesse acontecido, mas por dentro, eu estava apavorada. O que teria sido aquilo? Algum vírus oriental megapotente? Com o rosto vermelho e suado, terminei quieta meu jantar.

Tive mais alguns acessos assustadores desta mesma tosse durante a noite e no dia seguinte percebi que eu poderia não sarar sozinha, como sempre acontecia. Fui então ao posto de saúde

de Auroville. Dei meu nome e falei sobre a tosse rapidamente na recepção.

Esperei um pouco em uma sala aberta para um jardim bonito, cheio de árvores e passarinhos. Logo uma mulher jovem, provavelmente americana, me chamou para entrar em uma sala pequena onde havia apenas uma maca e uma mesa com duas cadeiras.

Falei da tosse, da minha preocupação por nunca ter tido uma tão forte. Ela então pôs as mãos em cima da minha garganta sem encostar no meu corpo, como uma espécie de *reiki*. Ficou assim por uns oito minutos de olhos fechados. Eu fiquei apenas observando, pagando para ver como isso iria funcionar. Passados os minutos, ela me pediu para sentar e me receitou inalações três vezes por dia com folhas de eucalipto.

Saí de lá já com as folhas da planta na mão e fui direto para "casa" fazer a inalação. Fervi a água, coloquei as folhas de eucalipto na panela e levei tudo para o meu quarto. Lá em cima, chamei a panela para o meu colinho, cobri a cabeça com cobertor e fiquei uns dez minutos inalando aquele vapor. Sem exagerar: remédio poderoso ou fé, a tosse de lobisomem me abandonou completamente.

u Capítulo 16 w

PSICOLOGIA OU MEDICINA?

Quando fui fazer Psicologia, tinha a ilusão absurda de encontrar uma ciência exata. Foi um enorme desaponto perceber o quão obscuras e divergentes eram as teorias apresentadas sobre a natureza humana. Até ficava contente com algumas explicações sobre o funcionamento dos neurotransmissores do cérebro, mas não enxergava onde aquilo somava com um entendimento maior sobre o funcionamento do corpo e da complexidade psíquica. Então por que não fiz Medicina, já que meu pai é médico e poderia até me ajudar abrindo caminhos na hora de exercer a profissão?

Na verdade, essa ideia de fazer Medicina passava pela minha cabeça, mas quando pensava no tanto que teria que estudar para passar no vestibular, logo a abandonava. Acho que eu não queria tanto assim.

Eu também achava que a medicina ocidental era muito fragmentada. Ela também não tinha a "exatidão" que eu buscava.

As especialidades pareciam brotar em uma curva ascendente sem fim. Conhecemos cada vez mais as partes da máquina, mas não conhecemos o templo grandioso que é o corpo com toda a sua complexidade, com todos os outros níveis corpóreos de densidades mais sutis, como o corpo mental e o emocional.

Os pacientes têm que ir de especialidade em especialidade, pulando de galho em galho, porque o sintoma físico vai mu-

dando de posição, de órgão, de localização, buscando encontrar algum equilíbrio torto. De fato, muitas vezes a raiz do problema está longe de ser descoberta.

Hoje entendo que, como todos os outros temas do conhecimento, nada está concluído. O conhecimento vai evoluindo e as ideias, se aprimorando, mas uma coisa ainda me incomoda: não damos o valor e o poder que os pensamentos e os sentimentos merecem. Não damos a eles a dimensão e o impacto que exercem em nossa vida diária, em nossas escolhas e qualidade de vida.

Segundo a Psicossomática, a doença é muitas vezes, um sintoma. A doença física pode representar um pensamento estragado, uma crença errada, um conflito inconsciente. Muito do que acontece com o corpo começou em outro lugar. O corpo é nossa parte mais densa. É a única peça que conseguimos enxergar e a última impactada por nossos pensamentos.

As doenças começam nas emoções destrutivas não liberadas, não aceitas, não elaboradas.

Quando será que a ciência se fundirá com a espiritualidade?

Sem rodeios, sem esoterismo, a ciência (se é que isso já não acontece) irá desvendar aos poucos muito mais do que se sabe hoje. Como a tecnologia, que revelou para nós um mundo inteiro totalmente novo, mesmo que já existisse antes. Acredito que a ciência poderá fazer a mesma coisa com a espiritualidade.

Tenho esperanças que um dia poderemos entender muito mais as relações entre mente, emoção, corpo e espírito, sem charlatanismo, sem exageros, generalizações absolutistas, mas com uma maturidade de raciocínio. E por que não investigar

mais este tema? Por que não gastar dinheiro com pesquisas sérias?

Acho triste a quantidade de dinheiro investida para se fazer descobertas espaciais. Bilhões de dólares... Leio matérias sobre terem descoberto água em outros planetas e fico chocada. Tem gente que ainda pensa que somos os únicos no universo?

Essas pessoas não têm ideia do tamanho desse negócio ainda?

Por que seríamos os únicos?

Por que não se despende esse dinheiro com coisas melhores? Educação, por exemplo? Por que não aprendemos na escola alguns conhecimentos colocando-os em prática, conhecendo nossas habilidades? Trocando o chuveiro, trocando pneu de carro, fazendo uma comida? Não aprendemos nada sobre nutrição e nos alimentamos porcamente. Por que não ensinar sobre as emoções? Como se relacionar da melhor forma? Como se comunicar com os outros?

Não. Temos que ter um currículo mais antigo do que minha avó, que está velho, não serve mais aos dias de hoje.

Por isso talvez eu nunca tenha dado bola para a matéria de Psicologia Escolar, que focava sempre como tentar "consertar" alunos "problemáticos". Acredito que enquanto tivermos este sistema de ensino, enquanto a escola não oferecer um trabalho intenso para os pais, enquanto os pais colocarem toda a responsabilidade sobre a educação de seus filhos nas escolas, teremos cada vez mais problemas.

u Capítulo 17 w

O PATHWORK

Quando fazia essa viagem a Índia em meio ao desaponto com a Psicologia, nem imaginava que mais tarde encontraria o que estava buscando: respostas para minhas perguntas. Respostas após respostas, respostas das respostas em um conhecimento imenso sobre o ser humano e todas as suas verdades e inverdades.

Os acadêmicos que me perdoem, mas este conhecimento que depois encontrei no meio do meu caminho é muito mais amplo e profundo do que qualquer coisa que eu já tinha visto.

Era 2004, e eu estava desesperadamente precisando de uma ajuda para meus conflitos matrimoniais. Já tinha passado por toda diversidade de terapeutas e abordagens psicológicas e, desta vez, não queria nada daquilo. Reconheço que algumas me ajudaram no processo de autoconhecimento e outras foram perda de tempo e dinheiro.

Uma amiga de minha mãe indicou a ela, uma moça muito interessante, que fazia um trabalho diferenciado. Minha mãe foi conversar, gostou muito e me deu seu número.

Telefonei e marquei uma consulta para o casal. Depois desta conversa, eu já soube que achei o que eu estava há tanto tempo buscando. Sua forma de raciocínio e sua profundidade foram um convite para que eu mergulhasse no poderoso mundo desconhecido de mim mesma.

Iniciamos os dois juntos um trabalho em grupo e depois cada um integrou um grupo diferente. Passamos os dois a conhecer sobre nossas motivações negativas, nosso lado dependente, nossa criança ferida e o que mais contribuía ocultamente para brigas infernais.

Esta metodologia de autoconhecimento chamada *Pathwork* não foi elaborada por seres humanos, mas transmitida por um guia espiritual através de uma médium chamada Eva Pierrakos.

Para espanto e descrença de muitos, uma consciência muito mais alta que a nossa, transmitiu por vinte e dois anos informações sobre quem somos, o que viemos fazer aqui, como funcionamos, por que não funcionamos da melhor forma, para onde vamos e muito mais.

Coisa de maluco?

Na verdade, para mim não importa, de tanto sentido que fazem os seus conceitos, de tanta possibilidade de aplicação gradual e imediata em nossas vidas, de tão reais e reconhecíveis suas explicações.

Não quero parecer fanática, mas pela primeira vez vesti a camisa de alguma coisa, mesmo que duvidando a cada instante. Não compro nem engulo nada que não passe pelo meu crivo crítico interno. Mesmo assim, meu coração tem sua brandura e muitas vezes o que leio se encaixa perfeitamente a ele, sem conflito nem mistério, fazendo simples e libertadoras constatações.

Esta metodologia chacoalhou meus pensamentos. Iniciou em mim um longo processo de questionamento de crenças errôneas.

Como quem quebra tijolos velhos, secos e duros de uma casa antiga em demolição, eu começava a desconstruir minhas

velhas crenças e opiniões. Somente após começar a passar por essa desconstrução interna pessoal é que senti segurança para começar lentamente a trabalhar como psicóloga.

O *Pathwork* ensina que estamos em um processo constante de evolução, cada vez mais próximos de Deus, criador, força cósmica ou chame como quiser. Somos uma manifestação divina. Temos uma centelha divina e nossa maior meta é manifestá-la.

Para isso, devemos primeiro transformar nossa negatividade, nossas forças contrárias à evolução, nosso "eu inferior". Devemos lidar com ele de forma honesta, reconhecendo cada defeito, cada motivação e sentimentos negativos. Devemos olhar nos olhos de nossos demônios internos e termos coragem para enfrentá-los. Devemos também remover todas as nossas máscaras que fingem nos proteger, mas que não passam de aspectos mórbidos que acabam também nos "protegendo" de viver nosso máximo. Devemos assumir completamente o que somos aqui e agora.

O que acontece é que geralmente não queremos assumir responsabilidade por nossas experiências, que são resultados de uma dinâmica infalível de causa e efeito gerada pelas escolhas que fazemos e que já fizemos. Nosso mundo externo é o resultado matemático de nosso mundo interno, com toda complexidade de pensamentos e crenças inconscientes e conscientes. Estas crenças são conclusões genéricas e absolutas que fizemos enquanto criança (ou mesmo antes disso), afinal tínhamos uma estrutura mental mais limitada.

De acordo com este entendimento, nós temos muitos níveis de consciência que coexistem em nosso ser. Podemos começar a entender quantos conflitos internos, quantas ideias contraditórias nós possuímos e que causam tanta confusão e atraso de

vida. Por exemplo: nós temos motivações que partem de núcleos diferentes.

Minha criança interna, associada a meu eu inferior, pensava da seguinte forma:

"Eu quero um dia me relacionar porque preciso urgentemente que alguém preencha meu vazio dilacerante. Quero a atenção que nunca recebi nas doses que eu precisava. Quero que alguém me dê a proteção e a segurança que eu nunca tive. E mais: quero minha independência financeira porque preciso mostrar para a minha família que eu consigo, mas, na verdade, sei que sou imprestável. Acho que quero continuar dependente porque aí não tenho que fazer muita coisa. É só esperar e alguém fará por mim. É meio monótono, mas melhor do que fazer esforço."

Ao longo do trabalho com a terapeuta, fui encontrando uma voz mais verdadeira que se assenta nas bases da confiança e em minhas capacidades internas:

"Eu quero me relacionar bem. Quero experimentar o amor. Quero dividir com alguém a minha vida, quero trocar experiência, quero experimentar cada vez mais o prazer e a alegria. Quero a minha independência financeira porque quero sentir a felicidade de poder andar com as próprias pernas."

Segundo o *Pathwork*, a criança interna precisa de atenção, cuidados, amor, apreciação da própria singularidade, proteção. O adulto precisa de amor, prazer, desenvolvimento espiritual, autoexpressão, e o sentimento de que está contribuindo para algo maior do que ele próprio.

Percebemos facilmente que são necessidades diferentes.

A criança busca, desesperada e fora de si mesma, aquilo que não recebeu ou que não recebeu a contento (lembrando que crianças são insaciáveis).

O adulto para encontrar segurança, plenitude e realização deve primeiro começar a cuidar das feridas da criança interna. Fazendo isso, ele estará inteiro para oferecer ao mundo tudo aquilo que faz parte de seu ser, de seu caminho e que muitas vezes permanece competentemente enterrado.

A maior alegria do homem é quando ele pode oferecer o melhor de si-a si mesmo, aos outros e ao ambiente.

O inverso é verdadeiro. Quanto menos o homem oferece seus tesouros ao mundo, quanto menos contribui, mais infeliz ele é. Para o bem de todos, é preciso que a vida faça usufruto do homem e de suas qualidades e singularidades. É preciso que o homem deixe a vida fazê-lo. Não podemos deixá-las implodir; devemos canalizá-las, desenvolvê-las, expandi-las em uma troca virtuosa com o universo.

O *Pathwork* também fala sobre cada um ser o criador de sua própria vida. Para criarmos as experiências que queremos, não basta querermos apenas, mas é possível quando olhamos destemida e objetivamente para o poderoso aparato interno que possuímos e que muitas vezes nos puxam para direções opostas.

Temos que conhecer, questionar, reavaliar nossos pensamentos infantis e absolutistas, aqueles que perguntam para a mãe em um filme quem é o mocinho e quem é o bandido. Não existe, na verdade, essa divisão. Todos possuímos o mal e o bem dentro de nós. Existem muitos tons de cinza entre o branco e o preto.

u Capítulo 18 w

EU IDEALIZADO

Outra conclusão errada que tirei da vida quando pequena era que eu tinha que ser perfeita em tudo. Mais do que perfeita: tinha que ultrapassar a perfeição. (Uau, como seria isso?)

Criei assim, a minha autoimagem idealizada. Um personagem criado pelo mecanismo psíquico de defesa especificamente com o objetivo de nos proteger da dor de não sermos perfeitos. Um personagem totalmente irreal, que segue exigências impossíveis de serem alcançadas.

Novamente me exponho para poder explicar melhor: para mim era um tormento apresentar trabalhos em sala de aula na faculdade. Ficar em pé na frente de setenta pessoas e ser dona da palavra nem que fosse por cinco segundos me causava pânico.

Uma das lembranças mais frustrantes que tenho foi quando nosso grupo de cinco meninas foi apresentar um trabalho e eu tinha apenas uma pequena parte para explicar. Todas nós estávamos alinhadas de frente para a classe e uma de cada vez ia desenvolvendo o assunto na sequência. Meio robótico, mas todas cumprindo sua tarefa.

Chegando minha hora de falar, fui me sentindo cada vez mais branca e fria; meu coração batendo com força e minhas pernas, cada vez mais moles.

Quando chegou minha vez de expor meus célebres conhecimentos, entreguei meu papel (roteiro) para uma amiga ao lado e sentei. Não consegui. Ela fez um ótimo trabalho e eu fiquei apenas assistindo, com ódio de mim mesma.

Projetada nesta imagem irreal estava uma pessoa destemida, que não poderia mostrar um sinal de tremor, nervoso, medo. Tinha que transmitir confiança e clareza total. Não podia também gaguejar ou falar qualquer bobagem.

Quando passei a trabalhar a aceitação, comecei a melhorar.

Sim, eu posso ficar nervosa. É permitido sentir medo. Aliás, é permitido sentir qualquer coisa que seja, por mais desprezível que pareça. Nunca serei punida ao sentir, a não ser por mim mesma.

Sinta tudo e sinta profundamente. Jogue-se no mar do sentimento e apenas observe aonde ele vai: só assim poderá fluir com ele e se desprender dele, ensina o *Pathwork*.

Mas para isso, temos que acessar constantemente nosso "eu observador", assistindo nossa dinâmica interna, como se estivéssemos assistindo a um filme. Sem nos identificarmos com nossas partes, sem nos perdermos dentro delas, sem fazer julgamentos.

Para mim esse novo ensinamento chegou trazendo liberdade. Liberdade para sentir.

A primeira palestra-treino que dei na formação para me tornar facilitadora de *pathwork* foi linda. Pelo menos eu pensei que tinha sido.

Só o fato de não sentir todo aquele medo e de falar sobre um assunto que eu amava me deu tanta satisfação que terminei a palestra achando que tinha sido fantástica.

Nós, alunos, tínhamos que dar uma aula para os colegas e um professor. Depois, todos avaliavam. Éramos treinados também a fazer as observações de *feedback* do nosso eu superior, ou seja, a partir do nosso melhor, do querer o melhor, enxergar o melhor e enxergar também aquilo que pode ser melhorado no outro. A humildade é exercitada.

Minha avaliação revelou então uns catorze itens nos quais eu precisaria melhorar. Que frustração!

Como poderia ter achado que foi bom se foi ruim? Esquecendo pretos e brancos, vamos entender melhor.

O bom foi que eu me senti muito mais solta do que eu era. Senti-me dominando o assunto e falando sobre ele. O ruim foi que, pelas minhas capacidades, eu poderia ter feito melhor. Eu poderia ter atentado para detalhes que passaram batido. Ah, um deles: dei a palestra sentada!

Claro que seu eu levantasse e andasse pela sala, ocupando o espaço disponível e olhando no olho das pessoas, seria mais envolvente, mas eu não me sentia com autoridade interna suficiente.

Sim, entendi. Anotei todos os itens e trabalhei cada um deles.

Na segunda palestra, estava me sentindo muito à vontade. Andava pela sala, olhava para as pessoas, perguntava se elas estavam acompanhando, dava exemplos do que eu estava falando.

Essa recebeu uma ótima avaliação.

Hoje em dia venho dando muitas palestras. Desenvolvi o prazer de falar em público sobre este tema que amo, que é a natureza humana. Quando faço isso, sinto-me integrada no

mundo e contribuindo de alguma forma – talvez plantando sementes de pensamentos, ou lembrando que eles existem e que podem ser cultivados.

Por que contar tudo isso para alguém?

Ué, porque essa história é a maior prova de que não devemos buscar sermos hoje um ser perfeito. Devemos fazer isso aos poucos, dando um passinho de cada vez, comemorando cada vitória.

A frustração de não sermos perfeitos ou não sermos compatíveis com nosso *eu ideal* é como uma paulada na cabeça que faz com que a gente desmaie e não faça nada. Em vez de caminhar, ficamos desmaiados, frustrados, abatidos pelo crítico interno. Neste momento deixamos de fazer aquilo tudo que poderíamos.

Então, saber que eu não sou perfeita e que, ainda assim, posso ser o eu do agora, me deixa livre para ser o que eu quiser. Deixa-me livre para arriscar. Deixa-me livre para crescer na melhor velocidade. Não é sentar a bunda na imperfeição e dizer: – Dane-se! Não sou perfeito! – mas dizer algo assim: – É... Ainda não foi desta vez, mas logo será se eu realmente me esforçar e der um passo de cada vez."

"Não existe caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho!"

Mahatma Gandhi

u Capítulo 19 w

NÁUFRAGA

Voltando para a viagem à Índia. Fiz um grande amigo inglês, que adorava cerveja e vodka, assim como eu. Em uma noite, estávamos na praia em volta de uma fogueira com dois outros indianos quando avistei, ao longe, dois pares de olhos brancos e brilhantes se aproximando. As praias em Pondicherry eram como calçadas em Portugal: lotadas de cocô. Em Portugal eram de cachorro; na Índia, de gente.

Eu sabia que havia muitas vilas ao longo da orla fora dos limites de Auroville. Vilas pobres de pescadores. As poucas vezes em que eu tinha ido à praia, ficava dentro da área da cidade internacional. Sair destes limites significava incorporar a miséria, os cheiros, as visões, a feiura arrebatadora que a pobreza inevitavelmente traz pela falta de cuidados e de saúde.

Quando eu vi, eram dois homens desconhecidos chegando, e logo imaginei um assalto a mão armada e outros horrores desencadeados pela experiência de viver em um país como o meu.

Foram chegando mais perto e ainda de longe soltaram pelo ar uma língua estranha, o *tamil*, língua oficial do Estado de Tamil Nadu. Meus dois amigos indianos então responderam algo e, finalmente, quando chegaram mais perto, travaram um conversa curta entre eles.

Não entendi uma palavra sequer, como era de se esperar. Saudações para lá e para cá, foram embora e meus amigos indianos disseram que nós fomos convidados a dar uma voltinha de barco às 5h30 na manhã do dia seguinte.

Nesse horário então estávamos nós na beira da praia, no lugar combinado. Eu vestia uma calça larga de algodão, uma camisa de manga comprida e um *modess* tipo fralda para idoso que recebia minha tão esperada visita mensal. Levava nas costas uma mochila contendo dicionário, papel higiênico, máquina fotográfica e outras coisinhas úteis.

Nosso veículo marítimo chegou e pousou na areia – era uma jangada de madeira pesada, tão "moderna" como aquela clava – instrumento de matar dinossauro do Piteco, da *Turma da Mônica*. Conforme mandaram, subi no barco e sentei *male-male* em um banquinho molhado, tentando não molhar de vez o bumbum e acabar revelando minha vermelha intimidade.

Demos uma volta de meia hora observando aquele mar quente no Oceano Índico, que cheirava umidade e maresia. Minhas pernas já estavam fracas de tanta força para não molhar o bumbum, o que faria com que minha calça se banhasse em sangue. Quando, graças ao bom Deus, resolveram voltar para a praia, um imprevisto: a uns 5 metros da areia, em cima da quebra de uma onda gigantesca, o barco desequilibrou, acabou virando e mandando todo mundo para baixo.

Embaixo d'água, desacreditada com a inabilidade dos *caras* de impedir este acidente, subi furiosa à superfície e bati com a cabeça no barco que ainda não tinha saído de cima de mim, ou melhor, eu não tinha saído debaixo dele. Dei umas cinco braçadas de peito, mergulhada naquela água morna, e consegui chegar à superfície.

Como estávamos já bem perto da praia, logo pude elegantemente, pôr meus pés na areia – toda molhada, menstruada, puta da vida e sem minha mochila. Saí pisando duro, sem me

despedir de ninguém, nem de meu amigo Andrew, que estava sendo tão companheiro. Eu tinha perdido itens importantes.

A vida, no entanto, traz surpresas e ao mesmo tempo, além da raiva, senti como se de repente, eu tivesse nua, sem nada para esconder ou ter. Sem ego, sem apego, sem perfeição. O vermelho da fêmea escorrendo pelas pernas sem constrangimento. Estranhamente eu respirava liberdade. Senti a ausência do ego amedrontado. A ausência daquele *eu* que me cansava, daquela parte que me prendia e me escondia. Verdade que este sentimento deve ter durado uns trinta segundos, mas realmente senti isso.

Caminhei pela praia, de mãos e costas vazias, quando alguém gritou me chamando lá de trás. Comecei a voltar sentido à vila de pescadores quando vi um tumulto de crianças e homens em volta do que poderia ser algum baú de tesouros enterrados há tempos.

Chegando mais perto, vi que não tinham me chamado para partilhar do baú, mas, sim, entregá-lo inteiro para mim. Minha querida e companheira mochila voltou à superfície e às minhas mãos. Nada que havia lá mantinha sua integridade física depois de visitar as águas salgadas do mar, apenas meu dicionário português–inglês, que depois, coloquei para secar ao sol. Até hoje o tenho em meio às prateleiras, amarelado e inchado pelo contato com o grande, surpreendente e generoso Índico.

u Capítulo 20 w

JANTAR COM O TAXISTA

Após um almoço em Pondicherry, ao voltar de táxi para a hospedagem, fui convidada para jantar na casa do taxista.

Como não aceitar se o que eu mais desejava era me misturar com uma cultura desconhecida? Eu queria me perder dos meus antigos grupos e dogmas, queria me perder de mim mesma. Queria não ter grupos, nem crenças, nem rótulos.

Um indiano nativo, um ser humano com hábitos muito diferentes, me convidara para entrar em sua casa e compartilhar sua comida. Aceitei na hora!

Combinamos às 7 horas da noite. Segui as instruções de como chegar a pé, afinal sua casa ficava dentro da área de Auroville, em uma vila local, muito muito pobre.

Neste horário, ele me esperava na porta de uma construção simples de tijolos, mal cuidada.

Ao entrar na casa, um corredor escuro à minha frente com o que parecia ser três portas ao lado esquerdo e três, ao lado direito. Chão de terra batida. Ele então me convidou para entrar em um dos quartos à esquerda; – "Welcome to my home", disse.

Com não mais do que cinco metros quadrados, um fogão a lenha baixinho ao meu lado direito. Na outra parede um armário de madeira velho e cinco esteiras de palha enroladas. Próximo ao fogão, no chão, bananas, mexericas, coco e uma mistura que ia se tornando uma porção de bolinhos enrolados pelas

mãos de uma mulher curvada, que me cumprimentou de cabeça baixa, em posição de submissão.

Meu anfitrião estendeu logo uma esteira para sentarmos.

Sentei-me devagar e desacreditada no que meus olhos viam. Aquele lugar não poderia ser a casa de ninguém. Onde faziam as necessidades? Onde se lavavam?

– Tenho três filhas. Todos dormimos e fazemos as refeições nestas esteiras. Cada cômodo desta casa grande é a casa de uma família inteira.

Começou uma longa história sobre ter filhas mulheres e o peso que isso trazia. Como pai de três meninas, ele carregava três grandes pesos. Cada uma delas, quando se casasse, teria que pagar à família do marido um valor alto de dinheiro. O dote é uma tradição muito antiga na Índia e apesar de ter sido proibido por lei em 1960, ainda existe na prática.

Meu amigo talvez esperasse de mim algum tipo de ajuda financeira, mesmo sem tê-la pedido explicitamente. Por que me contava tudo isso? Eu já estava acostumada a certa esperteza para com turistas.

Passada uma hora de conversa, ou melhor, de um lamento profundo e dolorido da parte dele, sua mulher me ofereceu um *vadai*, um bolinho frito de legumes, que aceitei feliz.

Eu já sabia que não se pode rejeitar o convite de um anfitrião para comer ou beber qualquer coisa em sua casa. Essa atitude é considerada um grande insulto.

Conversamos mais um pouco e quando ela me ofereceu o doce de coco, minha cabeça logo fez que "Não, obrigado", sem me consultar. Foi automático.

Eu queria aceitar, mas, pelo cheiro, meu corpo logo disse: "Não, pelo amor de Deus, não faça isso comigo novamente!".

Diarreia com fortes dores de barriga eram muito comuns nessa viagem, tanto que a certa altura, comecei a tomá-las como situação crônica.

Não sei o motivo de tantas disenterias, dores de cabeça e sensações de febre. Eu vivia meio doente, acho que não estava acostumada aos temperos, à falta de higiene, à má qualidade da água. Ingênua e despreparada como fui, não levei sequer uma aspirina, ao passo que todos os amigos ocidentais que fiz na viagem, tinham sua malinha de primeiros socorros como o item mais precioso de toda bagagem.

Agradeci muito e falei a verdade:

– Tenho estado bastante doente ultimamente e acho que o problema pode estar relacionado com a água daqui, que é muito diferente (para não dizer cheia de bactérias). Não se sintam ofendidos, mas tenho que preservar um pouco meu intestino. Viajo em dois dias. Pegarei um ônibus por doze horas até a cidade onde mora o Sai Baba e será muito complicado viajar doente.

Seus olhares me disseram que tudo estava ok. Eu tinha sido absolvida do castigo de comer o doce.

Conversamos mais um pouco e me despedi com dor no coração. Eu não tinha o que fazer. O problema do dote era muito sério e quem era eu para mudar alguma coisa? Quem sabe se o fato de ele ter sido ouvido por alguém já não lhe teria causado algum conforto?

Mais uma vez, estava eu lá, do outro lado do mundo, ouvindo alguém se lamentar e lidando com a minha impotência. Mas alguma coisa já estava mudando em mim naquela época. Eu já conseguia olhar tudo isso com alguma distância, por mais que estivesse com o coração partido. Algo em mim dizia que estava tudo dentro de uma certa ordem maior.

Quando era pequena, eu me lembro de chorar ao ver uma foto da *National Geographic* que mostrava pessoas na Etiópia passando fome. Pele e osso, mães com seus filhos no colo. Todos pele e osso.

Eu chorava e tinha raiva de Deus, não dos homens, mas de Deus, porque Ele, sim, criou o homem; não foi o homem que criou Deus.

Agora, mais velha, eu já começava a pensar que o homem talvez não fosse um fantoche na mão de um Deus maligno. As vítimas de Deus já estavam começando a desaparecer de mim. Já não sentia tanta pena dos outros.

No livro *Conversando com Deus*, o protagonista pergunta a Ele o que deve fazer quando vê alguém no semáforo pedindo dinheiro. "Deus" responde que não existe fórmula. Existe o que o seu coração sentir. Sente vontade de dar? Dê. Não sente? Não dê. Mas quando o coração quer dar, a mente calejada pode brecar. E quando coração não quer, a mente pode mascarar.

É por isso que *ouvir o coração* é ainda tão repetido: porque ainda não aprendemos. Dizemos que é clichê, mas não compreendemos.

Acho *ouvir o coração* um treino. Constante, diário, eterno.

É observar as ondas e a profundidade do sentir. É sustentar. Deixar fluir, confiar, amar. É estar em contato com o Deus interno.

No fim, o maior ensinamento de todos é simples: temos que aprender a amar. Viemos aqui para isso.

Mas... O que é o amor?

Que vago... Esse amor é muito pobre. O *Amor* com A maiúsculo é muito mais do que eu vejo. Honestamente, acho

difícil encontrar pessoas que vivam este amor grande. Uma força poderosa, que une, agrega, que inspira que aceita os outros como são e a vida como é; aquilo que enxerga nítido o mais alto e nobre de cada um.

Esse amorzinho das canções não tem nada a ver com o amor de verdade.

> "O amor é uma das grandes forças universais; existe por si mesmo e seu movimento é livre e independente dos objetos nos quais e através dos quais, se manifesta. O que você chama de amor e pensa ser uma coisa individual e pessoal, é apenas sua capacidade de receber e manifestar esta força universal."
>
> *Mirra Alfassa*, a "mãe",
> uma das fundadoras de Auroville

u Capítulo 21 w

ABORDAGENS DESAGRADÁVEIS

Era hora de sair definitivamente da segurança da cidade de Auroville. Eu queria muito conhecer Varanasi, a cidade sagrada, a antiga Benares, cidade dos grandes mestres religiosos. Fui com o Marcelo, um amigo brasileiro que fiz em Auroville.

Acho que devemos ter comprado passagens individualmente, porque eu fui em uma cabine e ele, em outra, um tanto distante.

Foram quarenta e oito horas de viagem na primeira classe, o que significava que havia dois beliches na minha cabine ao invés de assentos, como na segunda e terceira classes.

Nestas últimas, a situação é sempre surpreendente pelo número de seres que conseguem se acomodar juntos. Crianças, idosos, mulheres, homens, animais de estimação, animais de rua, pedintes sem o tíquete para a viagem, todo mundo empoleirado, passando horas e horas em convivência pacífica.

Eu fiquei na cama de cima de um dos beliches e uma família, com pai, mãe e uns cinco filhos, tomou conta do restante, conversando, comendo e gritando durante todo o tempo.

Quando faltava ainda uns quarenta minutos para chegarmos, o trem começou a parar de cinco em cinco minutos. Muitos desciam e muitos subiam sem nenhum controle de passagens.

Eu já estava com as minhas coisas arrumadas; mochila nas costas, uma mala de rodinhas ao lado, esperando ansiosa a chegada que seria comunicada por um oficial do trem.

A família "trapo" indiana tinha descido há algumas horas atrás. Estava sentada na cama de baixo, totalmente sozinha, olhando pela janela aquele mundaréu de gente desconhecida naquelas estações caindo aos pedaços. Muita gente, muita sujeira, muitos cheiros desagradáveis. De repente, apareceu à porta da cabine um homem até que bem vestido, alto, bem moreno, que me fez uma pergunta. Não entendi qual era, mas entendi alguma coisa relacionada a fechar a conta. "Será que ele me pergunta se eu fechei minha conta? Ué, mas eu não consumi nada do trem...".

Educadamente pedi para ele repetir a pergunta. Ele o fez em tom malicioso e pôs a mão no saco. Aí entendi cada palavra. Não tinha a ver com conta nenhuma; ele me fazia a pergunta mais obscena possível: – Can I lick your cant? (Posso lamber você?)

Nesta mesma hora, uma força gigantesca tomou conta de mim e me levantei segurando a mala na mão direita e a mochila nas costas. Olhei bem nos olhos dele, indo em sua direção a fim de atropelá-lo com minha bagagem e com minha raiva.

Acho que de tão assustado, ele deu um passo para trás, dando-me passagem. Corri para a cabine do Marcelo, uns dois vagões à frente e lá fiquei até a chegada.

Algo trágico poderia ter acontecido, mas não aconteceu. Eu estava protegida. Eu sabia disso, ou melhor: eu sentia. Conversando depois com Marcelo, passado o susto, até demos risada pensando que o ousado senhor pelo menos fora educado e perguntou antes de me atacar diretamente.

Houve outra situação parecida com essa.

Era por volta das 9h da noite em Varanasi. Já estava escuro e eu caminhava sozinha pelas escadarias que beiravam o

Ganges. Voltava para a pousada cansada depois de um dia cheio. Apesar de não estar com medo, andava com o passo apressado para não facilitar qualquer abordagem de homens folgados, principalmente aqueles que acreditam que mulher branca é promíscua.

Faltava ainda um tanto de caminhada para chegar ao hotel e já não se via muita gente nesta altura do Ganges, quando um menino de uns dezoito anos se aproximou e começou a andar paralelamente a mim, com os passos na mesma velocidade. Não dizia nada. Eu apertava o passo, ele apertava também. Era jovem, magro, vestido como todo indiano – calças largas, camisas de botão tipo "quase chique" e pés no chão. Eu olhei de soslaio, aumentando o passo e ele então me disse em tom amigável: – I love you!

Continuei a andar depressa, sem dizer nada. O menino se apressou o mesmo tanto que eu e agora começou a abrir o zíper da calça enquanto andava rápido para me pegar.

Engatei em uma corrida de máxima velocidade, pulando as escadarias em saltos, desviando de um colosso de lixo que havia mais adiante. Olhei para trás uma única vez e ele vinha certeiro atrás de mim. Com o perigo desta vez bem real, quando vi que ele estava decidido, acelerei meus passos num tiro de papa-léguas. Não olhei mais para trás porque perderia tempo.

Cheguei no hotel salva. Subi para o quarto enojada e aproveitei, sem querer, para reforçar um pensamento estragado que já existia no meu subconsciente "Afinal, o sexo é a causa de todos os problemas. Pinto, vagina... Quanta merda acontece só porque eles querem estar juntos? Culpo a sexualidade e ainda acho Freud um total imbecil!".

Só depois vejo como estou sendo ignorante. Coloco Freud no seu devido lugar, como alguém que veio comunicar aos esquecidos que nós, humanos, escondemos um baú cheio de pensamentos velhos e por vezes assustadores, que não queremos mexer, muito menos mostrar para alguém.

Ao mesmo tempo em que este baú guarda fantasmas, também guarda chaves que nos libertam. Precisamos, sem medo, olhar bem nos olhos de cada fantasma, cada pensamento ruim que nos coloca para baixo. Precisamos confrontar cada crença errada e buscar algo mais próximo da realidade.

Sim, tenho medo ainda da sexualidade e de tudo o que vem com ela, mas quero reconhecer e conhecer cada vez mais sua beleza e as experiências que dela brotam quando estou livre do medo.

Sobre a importância do sexo, já li no Pathwork, nas "Cartas de Cristo" e em outras fontes que o homem e a mulher são dois aspectos de uma única unidade. Juntos, completam uma unidade espiritual. Seria por este motivo que nos sentimos incompletos e um tanto "vazios" sem nossa outra parte. Não gosto de pensar em alma gêmea, mas faz algum sentido essa explicação. O masculino representa ação, atividade. O feminino receptividade fértil, que alimenta, cuida e educa.

Sobre o que vou chamar de "vandalismo sexual" – lugar das molestações e assédios violentos – acredito ser fruto de repressão sexual e do mal entendimento sobre o significado verdadeiro do sexo. Reprimir, não é a saída. Estudar e educar sobre sexo, com respeito e amor, pode ser uma saída para enormes problemas individuais que se refletem em nossa vida social.

u Capítulo 22 w

MAIS CHÁ

Para quem pretende ir à Índia, recomendo ficar o tempo necessário para senti-la além do choque cultural. A sujeira e a miséria saltam aos olhos e atormentam o coração. Se ficamos menos tempo do que isso, corremos o risco de não ultrapassar a simplicidade do que o que os olhos veem.

Varanasi é uma cidade milenar e encantadora.

Fiquei em um hotelzinho muito simples e sujo.

Ficava a poucos metros do crematório sagrado da cidade, aonde mortos do país inteiro chegavam levados por seus parentes para serem cremados e depois, terem seus restos lançados no Rio Ganges.

Fiquei lá durante dez dias. Passeava entre os *ghats* (degraus de escadarias que beiravam o Rio Ganges) durante os dias e finais de tarde, contemplando pessoas, perambulando rumo norte e rumo sul, de um rio que parecia não ter fim.

À medida que você anda, pode ver um milhão de coisas diferentes acontecendo lado a lado, como se cada uma estivesse totalmente isolada em sua dedicação e paz. Enquanto um homem se esfrega fortemente com sabonete para limpar seu corpo ou limpar bem seu ouvido, seu vizinho calmamente parece beber a água sagrada ao lado em profundo estado meditativo.

Por trás desta cena, não raramente pode se ver corpos já despidos do sopro da vida, a boiar, seguindo o curso do rio. Ossos dos que foram cremados também são vistos com

frequência em meio esse quadro surrealista, cheio de cores e mistérios.

Chocante. Inacreditável. A Índia é tudo isso e muito mais. Ela não tem pena do nosso pequeno ego amedrontado.

Depois de alguns dias absorvendo esta realidade um tanto indigesta mas atraente, uma amiga me levou para tomar chá.

Paramos em uma espécie de tenda simples, onde um menino vendia um chazinho muito gostoso – o bom e velho *chai*. Comprei e o tomei alegremente, já que nunca achava o meu companheiro café. Toda bebida quente me remete a um carinho de mãe e nessa viagem eu precisei muito dessa figura. Acabei me fortalecendo de alguma forma me colocando paralelamente como uma versão madura e materna de mim mesma. Acho que cresci alguns centímetros...

Tomei o chá durante muitas tardes, nunca reparando nos detalhes da preparação. Uma das vezes, ao molhar os lábios no poderoso e acolhedor *chai*, vejo que o garoto de não mais do que treze anos desce com um grande balde no rio, enche-o com as águas sagradas e sobe levando-o direto para o fogo.

Desta vez a bebida desceu torta e apenas no primeiro e último gole. Por dentro me senti estranha, doente, pensei que fosse direto cair de boca e acabar com meu crânio por ali também, mas assim como eu, muitas pessoas já beberam dessa água e não morreram por isso.

Os religiosos vão dizer que é pela água ser sagrada; os cientistas, porque foi fervida.

Ver para crer – dizem os céticos.

Crer para ver – dizem os que têm fé.

E se os dois pensamentos forem verdadeiros?

u Capítulo 23 w

DESPEDIDA ATRIBULADA

O dia seguinte era o dia de finalmente ir embora, graças a Deus. Eu não via a hora de voltar para casa. Estava exausta dessa vida. Louca por uma cama limpa e confortável, um chuveiro quente, uma comida gostosa.

Meu avião sairia às 3h da tarde, direto para Londres e de lá para São Paulo no dia seguinte. Fui de manhã comprar as últimas lembrancinhas para familiares e amigos: colares, pulseiras, coisinhas baratas e bonitas.

Ao voltar para o hotel, caminhava dentre as vielas milenares e muito sujas, com pedintes para todo lado, junto a animais se esbarrando, brigando por um espacinho qualquer, quando vi um cachorrinho deitado no meio do caminho.

É comum os animais tomarem conta dos espaços públicos, estradas, escadarias, restaurantes e, às vezes, até lojas. Não sei se emanei alguma coisa desagradável para este cachorro especificamente. Ele era magrinho, feio e parecia inofensivo. Eu não senti medo, mas ao passar por ali, ele levantou de onde estava, tranquilamente se aproximou como quem não quer nada, deu-me uma dentada e voltou para seu lugarzinho ao sol.

Estranhei, fiquei meio puta, mas continuei andando. Não doeu praticamente nada, mas ao chegar no hotel, levantei minha calça e vi as marquinhas do seu dente junto com sangue escorrendo pela perna. Fui na recepção e quando mostrei as marcas da dentada, o recepcionista fez cara de horror. Mandou-me ir

diretamente, sem demora, a uma farmácia para que eu tomasse uma vacina contra raiva.

Entrei em pânico.

– Vou morrer de raiva. Socorro! Nãããão....

Saí andando rápido pelas ruas em direção a lugar nenhum. Eu nem sequer sabia onde havia uma farmácia. O homem da recepção me explicou, mas eu não entendi nada.

Fui entrando pelos labirintos estreitos e mal cheirosos, cheios de pessoas sorridentes, sem dentes, com vestimentas coloridas; todos pareciam que tinham sido abençoados por uma certa alegria e inocência que eu não sei explicar de onde vinha.

Eu ia passando por essa gente e de vez em quando, perguntava para um ou outro mais aprumado:

– Sabe onde há uma farmácia?

Todos respondiam que não ou não respondiam, até que encontrei um senhor mais bem apanhado que me explicou onde havia uma. Eu já estava bem perto.

Em uma situação normal, quando ouço uma explicação de esquerda, direita, reto, farol, eu lembro apenas até a segunda frase e depois esqueço tudo. Nesta situação de pânico, não entenderia nada que tivesse mais de uma frase:

– Logo ali – o senhor disse, apontando com o dedo.

Entrei desesperada na farmácia, esperei ser atendida fingindo estar calminha, afinal só tinha sido mordida por um cachorro indigente na Índia, por acaso um dos países mais afetados pela doença no mundo. Quem precisaria se desesperar por isso?

"Estamos todos entregues a Deus. Tudo o que acontece está certo e não se preocupe: se for para morrer, é por que che-

gou a hora certa." – ressoava em minha mente este pensamento muito irônico.

Quando chegou minha vez, expliquei que tinha sido mordida por um cachorro magro, feio, muito mal, mas com cara de bonzinho. O senhor do outro lado do balcão fez cara de enterro e me deu três vacinas para serem tomadas a cada 24 horas. Entregou-me ainda a seringa, a agulha e me dispensou, direcionando-se para o próximo cliente, que estava atrás de mim.

Fiquei olhando para o pacote em minhas mãos sem saber o que fazer.

De repente, ouvi alguém ao meu lado perguntando se eu precisava de ajuda para aplicar a injeção. Olhei em direção àquela voz e vi uma senhora baixa e branca. Seu sotaque era francês.

– Sou freira e moro em um convento aqui perto. Vamos comigo e então posso aplicar a injeção em você.

Agradeci muito e fui convidada para subir em seu táxi-charrete que a levaria para casa. Eu estava preocupada, já me sentindo doente.

Não sabia nada sobre a doença. Sabia apenas que era bem comum na Índia e que era grave. A charrete começou a andar, cortando em câmera lenta multidões de pessoas e animais desordenados, quando então, minha salvadora diz que vai somente passar em uma lojinha para buscar algumas fotos que tinha mandado revelar.

Eu disse que tudo bem, mas que, por favor, não demorasse, pois além de estar morrendo, eu tinha que pegar um voo para pelo menos fazer isso em casa. Ela nem ligou. Para mim esse desvio durou muito tempo.

Comecei a pensar que naquele local minha vida não tinha grande valor mesmo. Ninguém se importaria muito se eu

morresse. Eu não era nada. Era apenas mais uma dessas branquinhas, viajantes solitárias, que fugiam de suas vidinhas cinzentas, achando que poderiam conhecer a sabedoria e a força dessa cultura antiga e misteriosa, assim em uma viagem de poucos meses.

Fomos seguindo até encontrar a tal loja. Ela desceu da charrete, entrou onde tanto queria, demorou lá dentro como quem faz a cerimônia do chá: cada gesto demorava horas para ser concluído. Era como se minha vida tivesse parado naqueles minutos nos quais ela se movia sem pressa nenhuma, imersa na alegria permanente e leve de uma freira apaixonada e entregue a Deus e sua paz inabalável.

Nestes mesmos instantes, meu sangue estaria sendo lentamente contaminado por um vírus mortal e cruel. Em meus pensamentos, dentro de poucos minutos eu já estaria babando e urrando de raiva em uma espécie de epilepsia descontrolada.

Finalmente ela voltou saltitante com suas fotos e fomos para o convento. Várias escadas para subir. Ela tinha um aposento no quarto andar de uma construção bonita e antiga, que poderia ter sido a casa de algum príncipe indiano na época de Jesus ou mesmo muito antes disso.

Subimos. Ela fez seu trabalho em três minutos e me aconselhou: – não se esqueça de tomar a próxima vacina em 24 horas.

Antes de sair do convento, ela perguntou onde ficava meu hotel e após ouvir minha explicação de que era próximo ao crematório, sugeriu-me voltar de barco pelo Rio Ganges, pois seria muito mais rápido.

Já atrasada, segui seu conselho, peguei um táxi-barco e em dez minutos desembarquei em terra firme. Subi até o hotel observando pela última vez as caveirinhas do crematório. Arru-

mei e fechei minha mala, olhei pela última vez pela janelinha do quarto encontrando lá embaixo homens com seus afazeres pela beira do rio, uns pedindo esmola, outros vendendo haxixe, outros gurus meditando ou dormindo (nunca sabia direito), meninos correndo, brincando e abordando turistas.

Suspirei pensando: "Talvez eu volte, mas não será tão cedo!" Saí com as malas do quarto, fechei a porta e desci para pegar um táxi rumo ao aeroporto. Estava ainda em tempo de pegar o avião.

* * * * *

Enquanto levantava voo eu deixava para trás muitas histórias, grandes amizades e um país surpreendente. Um lugar que representava a loucura que eu queria vivenciar. Fui atrás de quebra de paradigmas e encontrei.

Saí no entanto com a seguinte pergunta: O que será que aconteceu que a Índia, em sua maior parte, se tornou tão absolutamente miserável em termos materiais? A dualidade entre espiritualidade e materialismo era mais clara do que nunca: conforto material ou Deus?? Não daria para ter os dois?

Na capital inglesa eu cheguei umas 5h da tarde e meu avião para o Brasil sairia às 9h da noite seguinte. Não pensei em sair do aeroporto nem em ir à cidade de fato porque tudo era muito caro e eu estava com pouco dinheiro.

Resolvi passar a noite lá mesmo. Já tinha visto pessoas dormindo nas cadeiras e achei que conseguiria fazer o mesmo. Passeei por bastante tempo pelos espaços do aeroporto, lotado de lojas, bancas de revistas, casas de doces com suas embalagens coloridas, atraentes, irresistíveis, organizadas em lindas prateleiras.

Fiquei pensando: "Que mundo alienado!"

Depois de fazer uma dieta completamente saudável em Auroville, sem carne, sem doce, sem nada que fizesse mal ao corpo (a não ser a pobre da água), depois de comer *vegetariano* também em Varanasi, eu me espantei com aquelas prateleiras e embalagens, que mais pareciam o diabo disfarçado de anjo.

Aprendi desde muito cedo que o açúcar branco é um dos maiores inimigos da saúde física. Em minha casa, quando eu era pequena, era proibida a entrada de açúcar branco. Minha mãe só passou a liberar um pouco depois que eu, esperançosamente, perguntei para ela se dava para eu trocar de mãe. Ela conta até hoje que eu pedi uma mãe que deixasse comer açúcar.

Paralisada em frente à mais linda loja de doces e guloseimas do aeroporto, recebi, sem aviso prévio, uma avalanche de emoções de tristeza. Tristeza pura. Não era drama, era a dor da tristeza, a dor de ver o que nós fazemos com o nosso corpo, o que nós adultos damos para nossas crianças, quanto lixo alimenta todos os dias nossos templos sagrados.

Lixo, lixo, lixo por trás desses belos pacotinhos. Agora parece uma visão um tanto radical, mas essa foi a percepção do momento.

Acho mesmo que comemos lixo demais. Por que as escolas não ensinam nutrição para os alunos? Por que não passam filmes de horror sobre essas merdinhas que comemos o tempo todo? Por que não ensinam também como lidarmos com nossas emoções? Por que as escolas têm um currículo tão pobre?

Vou parar por aqui. Acho que agora não é o momento de despejar toda a raiva que eu tenho de escolas.

O sono foi chegando, o cansaço mais ainda. Levei minhas malas para o meu temporário dormitório. Encontrei umas cadeirinhas confortáveis em um lugar vazio e então me deitei. Comecei a cochilar; pensei comigo: "Que ótimo será economizar o dinheiro do hotel! Que lindo será ter algumas libras para gastar no *duty free* em presentes para meus pais e meus irmãos. De fato, tudo o que tinha restado eram sessenta libras.

Hum... Nham nham...

Mãozinha fechada apoiando a cabeça como um anjinho dormindo, quando, de repente, meus ouvidos saltaram em um susto. Foi como se o alto-falante aumentasse seu volume no máximo.

Comecei a ouvir todo tipo de cancelamentos e atrasos que aconteciam no aeroporto inteiro. Tentei não ouvir. Pus um casaco para cobrir a cabeça, bufei, virei de lado, xinguei a avó e a mãe da mulher do alto-falante e tomei a sábia decisão: vou dormir em um hotel, afinal tenho um dia inteirinho no aeroporto pela frente.

Fui ao balcão de informações para turistas e perguntei onde havia um hotel próximo a Heathrow. Não daria para ir a Londres, pois teria que pegar um trem caro e os hotéis também seriam caros. Resolvi ir para um hotel perto. Chamaram um táxi para mim. Cheguei no hotel rapidamente. Eram 10h da noite. Quanto custa uma noite? Quarenta libras? Credo, tudo isso?

Já tinha gastado oito com o táxi, dezesseis com a volta. Sobrariam quatro libras para comer no outro dia e nada de presentes do *duty free*. Ok, não tenho outra opção.

Entrei em um quartinho limpo e cheiroso. Tinha uma cama alta, de colchão macio. Chorei de alegria. Fazia tempo que não dormia em um colchão gostoso, em um quarto sem cros-

tas de sujeira pela parede. Entrei no banheiro: que bênção! Por tudo: pela limpeza, pelo assento alto e confortável do vaso sanitário, pelos cheiros de sabonete...

Pensei em tomar um banho e nessa hora, tinha até esquecido quão maravilhoso poderia ser fazer isso. Há dois meses e meio, o tempo exato em que fiquei na Índia, não tomei um só banho quente. Entrei no chuveiro devagar e respeitosamente como quem entra em um ritual sagrado. Senti aquela água forte e quente sobre meu corpo e nunca mais esqueci esse momento. Foi, sem dúvida, o melhor banho que eu já tomei na vida!

Dormi como uma pedra. Dormi como a Bela Adormecida. Quando acordei, parecia que eu tinha dormido por cem anos. Estava leve, renovada, alegre, mais do que pronta para voltar para Campinas, para minha família, meus pais, meus irmãos, minha vida que tinha estado por vezes cinza, mas que agora lembrava um sonho lindo e mais real do que nunca.

Voltei para o aeroporto, onde ficaria mais um dia inteiro. Por volta das 2h, fui a uma farmácia com meu *kit* vacina e pedi que me aplicassem a injeção. Recebi respostas negativas de pessoas nas farmácias. Ninguém podia me aplicar vacina alguma. Fui ao posto de emergências médicas e lá, sim, consegui recebê-la.

Fim da tarde, enquanto estava descansando em uma cadeira, olhando com olhos fixos as prateleiras de doces de uma loja e xingando seus fabricantes, fui abordada por um policial. Ele me interrogou e pediu todos os documentos e passagens. Disse que o pessoal do departamento de segurança começou a se preocupar com a minha presença, depois de me ver pelas câmeras por dois dias rodando pelo aeroporto. Provavelmente pensaram que eu era alguma esquizofrênica, drogada ou criminosa.

– Meu avião sairá em algumas horas, fiquem tranquilos. A verdade é que eu adoro aeroportos e por isso achei melhor passar um dia aqui dentro do que na cidade.

Não falei nada sobre não ter dinheiro sobrando, mas também era verdade meu interesse por aeroportos. É um lugar onde me sinto internacional. A diversidade de idiomas e de raças me encanta. A emoção contida em cada um, uns por estarem partindo, outros por terem deixado alguém partir, outros ainda por estarem chegando. Os abraços demorados, os choros não contidos, os beijos apaixonados. Todas estas cenas se revelam puras e imaculadas para olhos atentos. Meu divertimento era assistir.

Fui liberada pelo policial e, na hora certa, entrei no avião.

Durante a viagem, encontrei, sem querer, uma grande amiga de infância que havia passado um tempo em Londres. Viemos tomando *whisky*, dando risada e pondo a conversa em dia. Depois de onze horas dentro do avião, suas rodinhas pousaram em solo brasileiro.

Chegando em casa exausta, maltrapilha, vestindo roupas um tanto sujas da longa viagem, pus minhas malas no chão, olhei para as escadas e vi meu irmão descendo. Ele estava impecável com uma roupa branca. Senti, lá de baixo, o cheiro do sabão em pó de sua roupa.

Era de manhã. Os passarinhos cantavam, o sol brilhava em uma luz viva e suave. Senti paz, segurança e muita força para reiniciar minha vida.

u Capítulo 24 w

O SIGNIFICADO ESPIRITUAL DA CRISE

Aprendi que toda crise tem o objetivo de demolir velhas estruturas de pensamento. Estruturas que não servem mais e que estão desabando. Algo novo precisa surgir, talvez porque a alma precise expandir.

A crise pode parecer ruim, mas pode ser também o início da cura. É ela que nos faz buscar algo melhor. O sentimento de infelicidade é um indicador de que alguns pensamentos precisam ser reajustados a uma nova realidade.

Quando temos medo de mudar e tentamos brecar o movimento interno que busca crescimento, sentimos dor e frustração.

Por isso, quanto mais atentos estamos a esses movimentos, quanto mais conhecemos nossa complexidade, mais podemos viver a mudança sem crises. Minhas crises hoje já não me amedrontam tanto, e não são tão dolorosas. Assim como vou entrando, vou saindo, muito mais leve e satisfeita. Procuro dar espaço entre os fios de pensamentos velhos e obsoletos. Afrouxando cada um. Desapegando de velhas formas de pensar e sentir.

Algumas vezes, preciso de ajudas externas com terapeutas, e não há nada mais produtivo do que fazer esse trabalho com pessoas que eu confio.

Acredito que muitos dos nossos problemas individuais e sociais, são frutos da falta do contato com o nosso lado mais ma-

duro, que enfrenta os desafios, que possui qualidades e virtudes que podem e devem ser oferecidas ao mundo; e também da falta do contato com nosso lado pequeno, medroso, desonesto e cruel que nos impede de crescer.

Se tivermos mais intimidade com esse mundo interno, vamos com certeza, nos respeitar mais, nos amar mais; vamos fazer melhores escolhas.

Mas somos resistentes à mudança. Muitas vezes, resistimos o tempo necessário até que a dor fique difícil demais de aguentar. Quando não podemos mais suportar essa dor, aí sim tomamos a decisão de fazer alguma mudança. Criamos um movimento, onde o senso de responsabilidade e poder próprio impera. Esses são os momentos da virada.

Assim como diz o Pathwork, cada um de nós tem um barco a dirigir. Às vezes, no entanto, estamos longe do comando, com o barco à deriva, sem saber que o capitão somos nós. A escolha de pegar no leme ou não, é totalmente nossa.

"Crescer como ser humano significa libertar os potenciais intrínsecos, que são realmente infinitos."

Pathwork

Palestras e Workshops da Autora

- Renovando Hábitos, o Ser Autorresponsável nas Organizações
- Liderança, Poder e Autoridade
- Autoestima e Segurança no Trabalho
- Trabalho e Entrega
- Atendimento: A Nobreza do Servir
- Relacionamento Interpessoal
- A Crise como Agente de Mudanças
- A Música e o Tempo – em parceria com a empresa *FB Musical Education*
- Palestras sobre cidadania e outros temas – em parceria com o movimento *Desenrola Brasil*



Impresso para a Editora Komedi
na Gráfica Vida e Consciência
em papel off-set 75g/m^2 (miolo)
e em papel Supremo Alta Alvura 250g/m^2 (capa).