Luziana Lourenço Moreira

Como Enxergar a Luz

EDIÇÕES INESP

Luziana Lourenço Moreira

Como Enxergar a Luz

INESP
Fortaleza – Ceará
2023

Copyright © 2023 by Inesp

Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará – Inesp

João Milton Cunha de Miranda
Coordenador Editorial

Rachel Garcia Bastos de Araújo

Valquiria Moreira Carlos
Assistentes Editoriais

Luzia Leda Batista Rolim
Assessora de Comunicação

Lúcia Maria Jacó Rocha
Revisora

José Gotardo de Paula Freire Filho
Capista, Diagramador e Projetista Gráfico

Gráfica do Inesp
Impressão e Acabamento

Luiz Ernandes dos Santos do Carmo
Coordenador de Impressão

Foto da capa: Jan Diego Queiroz Fraga de Oliveira

Edição Institucional da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará
VENDA E PROMOÇÃO PESSOAL PROIBIDAS

Catalogado por Daniele Sousa do Nascimento CRB-3/1023

M835c Moreira, Luziana Lourenço.
Como enxergar a luz [livro eletrônico] / Luziana Lourenço Moreira. – Fortaleza: INESP, 2023.
201 p. ; 1.503 Kb ; PDF

ISBN: 978-85-7973-178-5

1. Literatura – Brasil. 2. Romance. I. Ceará. Assembleia Legislativa. Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado. II. Título.

CDD 869.3

Permitida a divulgação dos textos contidos neste livro, desde que citados autores e fontes.

Inesp
Rua Barbosa de Freitas, 2674 – anexo 2 – 5° Andar
Bairro: Dionísio Torres, Fortaleza - CE, Cep.: 60.130-241
Telefone: (85) 3277-3702 | E-mail: presidenciainesp@al.ce.gov.br
Site: https://www.al.ce.gov.br/paginas/instituto-de-estudos-e-pesquisas-sobre-o-desenvolvimento-do-ceara-inesp

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos que me apoiaram, principalmente, familiares e amigos, mesmo sabendo que, em algum momento, chegaram a duvidar de que eu iria conseguir escrever algo tão íntimo e doloroso. Confesso que eles não estavam errados. Falar sobre a situação de pessoas fragilizadas e reféns de opressores não é nada fácil, principalmente, sabendo que no momento mais difícil é necessário encontrar forças para lutar e vencer.

Agradeço a todas as vítimas que confiaram em mim e relataram seus casos de violência doméstica, tendo que expor suas dores e seus traumas.

Agradeço ao Grupo Mada pelo trabalho incrível de escuta e acolhimento das mulheres dentro de suas necessidades individuais.

Agradeço aos profissionais que me acolheram e apoiaram na Casa da Mulher Brasileira e às psicólogas que me acompanharam.

Agradeço aos meus amigos fotógrafos do Projeto Me Leva, que retratam o nu artístico, em suas diversas formas, por meio da arte, do respeito, despertando o autoconhecimento dos corpos e a valorização do ser humano por sua essência e seus sentimentos. Sou grata, principalmente, ao Jan que me presenteou com a foto da capa do livro e a modelo presente na imagem.

Agradeço aos novos amigos que foram surgindo, no decorrer do desenvolvimento do projeto: Senhor José Tarcísio Nogueira de Paula (Seu Tarcísio) que me incentivou a terminar de escrever o livro e me apresentou a outras pessoas que me ajudaram na

publicação da obra (Josbertino Clementino, João Milton, Marcos Sobreiro e a professora Lúcia Jacó).

Agradeço a minha professora de Tai Chi Chuan, Samara Nascimento, por me chamar de Luz, despertando-me para definição do nome da protagonista da história, além de ensinar-me a arte marcial, conhecida, também, como uma forma de meditação em movimento e que me trouxe o equilíbrio, durante a construção deste livro que não foi uma tarefa fácil.

Agradeço a Deus, sem Ele nada seria possível. Ele inspirou-me a escrever esta obra, por intermédio de um desejo profundo e sincero de ser útil a outras pessoas, compartilhando a maneira e onde descobrir a luz. Sou grata a Deus, por ele sempre colocar anjos na minha vida, para que eu pudesse desenvolver e concluir o livro.

Gratidão a Dona Edelzira, ao Paulo e a Sabrina por fazerem parte da minha família, apoiarem o meu sonho de escrever o livro e serem minha rede de apoio, cuidando de minha filha.

Agradeço, imensamente, a minha filha, Ana Beatriz, que entendeu e compreendeu que, meu pouco convívio com ela, pois precisei ficar imersa em pesquisas e na escrita do livro por longo período. Em alguns momentos, precisei ficar só em meu quarto, em terapias on-line, ou, simplesmente, chorando sozinha, para aliviar as dores causadas pelos relatos escutados sobre relações tóxicas e perigosas.

Agradeço aos leitores do livro “Como ENXERGAR a luz”, pois ele foi feito, exclusivamente, para você, escrito de forma sutil, para que o leitor possa

fazer uma leitura informativa, baseada em fatos reais de pessoas que são sobreviventes de relações abusivas e conseguiram vencer.

APRESENTAÇÃO

Tratar de assuntos dolorosos requer profissionalismo, tato e um leque de métodos diversos. Os casos de violência doméstica, que envolvem relacionamentos tóxicos e abusivos, agressões verbais ou psicológicas e causam angústia e medo formam um exemplo disso.

Com a ampliação dos debates sobre o direito das mulheres nas mais diversas esferas, especificamente na política, a causa conquistou alguns avanços. Contudo, as reinvidicações femininas ainda precisam, urgentemente, de um brado decisivo, e esta Casa Legislativa apoia e incentiva fortemente essa luta.

A obra, que aborda a situação da mulher em situação de violência, também, incentiva a autonomia do gênero, além de invitar a participação dos homens para a criação de uma consciência coletiva de redução de desigualdades que atingem as mulheres.

A Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece), por meio do Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará (Inesp), tem a honra de lançar, por ocasião do Dia Internacional da Mulher, este romance como forma de incentivar e fortalecer a mudança de cenário das mulheres na sociedade.

Deputado Estadual Evandro Leitão
Presidente da Assembleia
Legislativa do Estado do Ceará

PREFÁCIO

O Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará - Inesp -, criado em 1988, é um órgão técnico e científico de pesquisa, educação e memória. Ao idealizar e gerenciar projetos atuais que se alinhem às demandas legislativas e culturais do Estado, objetiva ser referência no cenário nacional.

Durante seus mais de 30 anos de atuação, o Inesp prestou efetiva contribuição ao desenvolvimento do Estado, assessorando, por meio de ações inovadoras, a Assembleia Legislativa do Estado do Ceará. Dentre seus mais recentes projetos, destacam-se o "Edições Inesp" e o "Edições Inesp Digital", que têm como objetivos: editar livros; coletâneas de legislação; e, periódicos especializados. O "Edições Inesp Digital" obedece a um formato que facilita e amplia o acesso às publicações de forma sustentável e inclusiva. Além da produção, revisão e editoração de textos, ambos os projetos contam com um núcleo de Design Gráfico.

O "Edições Inesp Digital" já se consolidou. A crescente demanda por suas publicações segue uma média de quarenta mil downloads por mês e alcançou um milhão de acessos. As estatísticas demonstram um crescente interesse nas publicações, com destaque para as de Literatura, Ensino, Legislação e História, estando a Constituição Estadual e o Regimento Interno entre os primeiros colocados.

O livro Como Enxergar a Luz é mais uma obra do diversificado catálogo de publicações do

"Edições Inesp Digital" e que, direta ou indiretamente, colaboram para apresentar respostas às questões que afetam a vida do cidadão.

Prof. Dr. João Milton Cunha de Miranda
Diretor Executivo do Instituto de Estudos
e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do
Estado do Ceará

PRÓLOGO

Este romance é baseado em fatos reais, resultado de uma pesquisa com casos de violência doméstica, relacionamento tóxico e abusivo, comprovando que é possível romper qualquer ciclo de dificuldade.

Na leitura você poderá acreditar que o sentimento mais precioso é a esperança e a confiança em dias melhores.

A ideia circula, primeiramente, com a protagonista tentando entender o porquê de alguém achar-se no direito de violentar o outro que diz amar, o porquê do amor se confundir com a agressão, seja ela física, verbal ou psicológica, e a vítima ficar inerte diante da situação na qual se encontra, sem saber de que maneira sair.

Sabemos que tudo tem um propósito na escrita da autora, e a expectativa deste livro é despertar o entendimento de situações e comportamentos inadmissíveis por parte de qualquer ser humano, seja qual for o gênero, ou classe social em que esteja inserido.

A presente obra é fruto de uma autodescoberta e de um trabalho conjunto de pessoas que vivenciaram algum tipo de sofrimento, angústia e medo. E que, em algum tempo, passaram do enclausuramento do relacionamento abusivo para a libertação, cura e plenitude do amadurecimento de uma vida mais favorável após encontrar sua própria luz .

O livro mostra de que modo a protagonista da história conseguiu enxergar a luz que tantos procuravam, para conseguir sair do que se tornou um grande problema, aparentemente, sem solução. Esses são os relacionamentos abusivos que consomem as pesso-

as dos mais variados gêneros, pois muitos pensam que, apenas, as mulheres são afetadas por esse tipo de violência.

Às vezes, não conseguimos identificar, claramente, o problema, mas é necessário que se concentrem as emoções que você está sentindo e prossiga a partir desses sentimentos. Você precisa ser honesto consigo, antes de tentar se entender também, com as pessoas que a pretendem ajudar.

Algumas pessoas se eximem do assunto, mas em algum momento da vida, infelizmente, deparamo-nos com essa triste realidade, seja nos noticiários, com um amigo, um familiar, ou até mesmo um desconhecido. Não é raro encontrar uma pessoa que seja vítima de um relacionamento abusivo. Pode ser que você que esteja lendo este livro e tenha sofrido, ou está sofrendo algum tipo de abuso, ou, quem sabe, conheça alguém que está passando por essa situação e, se a ignorar, você vai se machucar ainda mais. Aceitar suas emoções não é uma tarefa fácil, mas essencial para a sua libertação.

Na leitura, é possível sentir as sensações e os sentimentos de vítimas que foram narrados, tendo em vista que os sentimentos servem para alertar que algo está errado, ou no caminho certo. Ninguém pode considerar que as sensações sejam besteiras, loucuras ou frutos da sua imaginação e, muito menos, censurar ou medir a intensidade de tais sentimentos.

Cada indivíduo deve estar atento ao menor sinal de alerta que seja para impedir o desrespeito em suas variadas vertentes.

São narradas várias histórias de profundo abuso e vergonha por parte das vítimas, por relatarem os acontecimentos que até parecem um absurdo, mas

que acontecem, a fim de exemplificar que podemos, sim, decidir o que queremos de nossa vida e traçar histórias que nos fazem ter orgulho de sermos quem somos, encorajando outras pessoas a terem o mesmo sentimento.

Elevar a autoestima, encorajar o empoderamento e a busca pela libertação de qualquer tipo de opressão e violência é o que devemos procurar. Somos seres de luz, só precisamos mantê-la acesa e acreditarmos que somos dignos do melhor. Nada menos do que isso.

Esta história foi escrita com muito amor, zelo e respeito, pensando em você, leitor, para que possa se deleitar em um romance o qual mostra que, mesmo em meio do caos, tudo pode mudar.

Este livro é a comprovação de que é possível ser protagonista da própria história, construindo através do trabalho e da dedicação um caminho de autonomia e emancipação.

A obra testifica a força de uma mãe e o poder de uma mulher, mulheres que são amorosas, corajosas e resilientes. Neste romance você poderá se apaixonar por você.

Monalisa Daniela Pereira
Advogada, assistente social, pós-graduada em direito público e em advocacia feminista e direitos da mulher, ativista e militante da proteção integral de mulheres vítimas de violência doméstica e familiar. Egressa do Núcleo de Enfrentamento à Violência Doméstica e Familiar (Nudem) da DPE-CE, hoje atuando, profissionalmente, na Secretaria de Assistência e Desenvolvimento Social do município de São Paulo.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO 19

PARTE I 23
CAPÍTULO 1 24
Ligando o interruptor 24
O fim das amizades 35
O pedido de casamento 37
O casamento 39
Considerações sobre ligar o interruptor 41
CAPÍTULO 2 43
A busca para enxergar a luz 43
Você está completamente louca! 50
Ouse ser você mesmo 53
CAPÍTULO 3 58
Identificando os tipos de violência 58
CAPÍTULO 4 74
Enfrentando os medos 74
A ida à Delegacia da Mulher 75
Casa da Mulher Brasileira 77
Medida protetiva 78
Defensoria Pública 81

PARTE II 91
CAPÍTULO 5 92
Você não está sozinha 92
CAPÍTULO 6 104
Família 104
Os pais 105
Os filhos 108

CAPÍTULO 7 122
Amigos 122
Um pouco mais sobre Gabriel.....123
Orelha de jiu jitsu.....124
Viagem entre amigos 127
A procura de uma madrinha.....131
A importância das amizades 134
Ser sua melhor amiga 139
CAPÍTULO 8.....143
Fé.....143

PARTE III 151
CAPÍTULO 9.....152
Ajuda profissional.....152
CAPÍTULO 10.....159
A lei 159
CAPÍTULO 11.....166
O direito às recaídas, mas não o direito de desistir de você.....166
CAPÍTULO 12 173
O fim e o recomeço.....173
Permita-se recomeçar 176

POSFÁCIO 197
REFERÊNCIAS.....199
SOBRE A AUTORA 201

INTRODUÇÃO

Ver e enxergar são coisas bastante diferentes que envolvem partes distintas do nosso cérebro.

Para Antoine de Saint Exupéry, autor do clássico – "O Pequeno Príncipe". "Só se vê bem com os olhos do coração". Com essa analogia, percebemos o uso da emoção, em lugar da razão, tornando o ver superficial, e que raramente possibilita registros de memória, ou uma reflexão a respeito do assunto abordado. Podemos entender que o ato de ver é uma possibilidade de perceber pelo sentido da visão, um cego, por exemplo, não pode ver.

A fim de compreender melhor a significância do VER, podemos pensar no ditado popular que diz: "o pior cego é o que não quer ver", o que significa que a pessoa não quer ver o que está bem em sua frente. Nega-se a enxergar a verdade.

Faço aqui uma pausa, para a reflexão que norteou o título do livro "Como ENXERGAR a luz". "Eu me via (ato de ver) em uma relação abusiva - tóxica, mas não me enxergava, devido à negação dos fatos. Quando passei a ENXERGAR, foi que tudo ganhou sentido e consegui compreender os fatos com o sentido da razão. Posso afirmar que eu via, mas não enxergava". (Relato de uma pessoa vítima de relacionamento abusivo).

O ENXERGAR é uma percepção em estado de alerta, de presença, possibilitando o estado meditativo, o registro do aqui e agora que costuma ir além do físico, capacitando percepções do que está oculto, ou no campo da negação. Sem EN-

XERGAR, sem estar percebendo a vida, no mundo da realidade (vai para o espaço a intuição (criatividade e imaginação) e da fé (oposto da ansiedade, medo e pânico).

É cabível salientar que o primeiro passo para poder enxergar é desenvolver a autoestima, para adquirir o bom-humor e a alegria que se baseiam na qualidade e significância da vida, o equilíbrio e a inteligência, com a capacidade de enxergar o problema em conjunto com as soluções mediativas. Acrescento mais, acreditar em si mesmo.

É preciso se amar para valorizar-se, descobrir que você é digno(a) da felicidade plena e nada menos do que isso. Se algo anda errado, ou a incomoda, enxergue o problema e retire-o de sua vida. VOCÊ CONSEGUE!

O livro está dividido em 12 capítulos que mostram desde o momento do despertar do mundo da negação, passando pelo processo de enxergar, caminhando pelo autoconhecimento, enfrentamento dos medos, a descoberta de não se estar sozinha, na caminhada para encontrar a luz, representada, metaforicamente, pelo significado da solução dos problemas, pela importância da família, dos amigos, da fé, ajuda profissional e da lei. E o mais importante dos fatos, o direito a recaídas, mas não o direito de desistir de você, finalizando com o capítulo "O Fim e o Recomeço" que mostra que o fim é a permissividade de se dar uma oportunidade para começar uma nova história, com mais maturidade, autocontrole e autoestima, com a possibilidade de um final feliz.

Convido você, a partir de então, a observar tudo em seu redor, sob uma nova perspectiva, buscando, sempre, expandir a sua percepção sobre as coisas, pessoas, o mundo e sobre si mesmo. Tenho absoluta certeza de que, assim, você terá descobertas e aprendizados extraordinários e surpreendentes.

PERMITA-SE. ENXERGUE A LUZ. SEJA LUZ.

PARTE I

CAPÍTULO 1

Ligando o interruptor

Era um dia corriqueiro, igual a como outro qualquer. Ela chegou do trabalho, ligou o computador e começou sua segunda jornada de trabalho, pois, além de bibliotecária, era fotógrafa e gerenciava toda a rotina de casa. Sua família era composta pelo marido, uma filha de cinco anos e um adolescente de catorze anos, seu enteado.

Aparentemente, uma família normal e estruturada. Ela dedicava sua vida, por completo, ao trabalho, era provedora do sustento da casa e não permitia faltar nada em seu lar. Na maioria das vezes, trabalhava de domingo a domingo, ficando acordada até a madrugada, a fim de dar conta de todos os seus afazeres e acabava não tendo tempo para pensar em si mesma. Amava trabalhar e encontrava, nas atividades diárias, uma forma de escapar da realidade na qual estava inserida. Uma forma de fugir dos problemas, os quais tentava omitir, para aparentar que tudo estava na perfeita ordem, conforme ela desejava.

Com o passar do tempo, tornou-se uma viciada em trabalho, termo conhecido como workaholismo, um impulso para trabalhar ou pensar em trabalho. Esse era seu analgésico, um escudo do entorpecimento, uma das estratégias mais universais que é a de viver atarefado. Seu cérebro aceitou a ideia de que, se estiver o tempo ocupado, a verdade sobre sua vida não lhe alcançará.

Mas afinal, do que ela estava fugindo? E porque queria está entorpecida? Quem ela é?

A mulher da qual estamos falando se chama Luz, uma pessoa com muitos sonhos e que almeja a felicidade, por meio de uma vida tranquila com amor, saúde e paz. Sem muitas ambições, seu maior desejo, desde criança, sempre foi ter uma família. Foi criada por seus pais que lhe deram muito amor e sempre a trataram muito bem.

Luz nunca presenciou um ato de violência entre seus pais. Nada de voz alta, de palavrões, ou qualquer outro tipo de situação semelhante.

O relacionamento dos seus pais era invejado por qualquer pessoa, sempre companheiros, ajudando-se, respeitando-se e amando-se muito. Era incrível, eles faziam tudo para agradar um ao outro. Até café na cama o seu pai levava para sua mãe.

Mesmo após trinta e cinco anos de casados, o romance estava presente na união deles. As quatro filhas presenciaram tudo com muita admiração e respeito aos pais.

Falar do contexto em que Luz foi criada, faz-se necessário para entender que ela não estava acostumada com situações de maus tratos e durante toda a sua formação ela vivia em um mundo de encantamentos e sonhos.

A psicologia deixa bem claro que não devemos criar nossos filhos com arrogância, gritos e imposições, pois quando essas crianças se tornarem adultos, podem achar que isso faz parte do amor. Luz foi uma criança que recebeu todo o amor necessário, mas, ao se tornar adulta, as coisas mudaram e mesmo vivendo em um lar harmonioso não conseguia enxergar o que estava acontecendo.

Em uma certa noite, ela estava editando as fotografias no computador, quando começa a receber mensagens em seu celular. Um grupo de amigas estavam debatendo a importância de estarem atentas umas com as outras para tentar ajudar, caso alguém estivesse passando por algum tipo de relacionamento abusivo e não estivesse querendo se expor, quem sabe, escondendo a situação real do seu relacionamento.

O assunto sobre relações tóxicas veio em questão abordada em um noticiário sobre feminicídio, com a advogada Tatiane Spitzner, de 29 anos e que foi encontrada morta, na madrugada do dia 22 de julho de 2018, no apartamento em que morava. A Polícia Militar recebeu um chamado de que uma mulher teria saltado ou sido jogada de um prédio e caído na calçada. Porém, após as investigações, foi comprovado que a morte ocorreu por asfixia mecânica, causada por esganadura, com sinais de crueldade e, após a morte da vítima, o réu a jogou do quarto andar.

Por estar sempre atarefada com o trabalho e as atividades domésticas, Luz não estava sabendo sobre o crime contado pelas amigas e parou de editar as fotos para ir pesquisar sobre o assunto. Ficou assustada ao se identificar com o caso, tudo porque, no noticiário, a palavra nojo, utilizada pelo agressor para relatar o sentimento que sentia pela vítima, despertou o gatilho de alerta no seu inconsciente, trazendo-a para uma realidade desconhecida e, ao mesmo tempo, conhecida por todas as pessoas que estavam mais próximas de seu cotidiano, somente ela não aceitava e não

enxergava a situação na qual se encontrava. Naquele momento, parecia que um buraco se abria aos seus pés e começava a cair em um precipício sem fim.

Outro fato que despertou a sua atenção, foi quando abordaram o fato do relacionamento da mulher assassinada pelo próprio marido parecer maravilhoso e perfeito, perante à sociedade. Nas redes sociais, o casal sempre se apresentava muito feliz, fotos em viagens, em festas e uma vida estável.

Quem iria desconfiar que havia algo de errado com o casal que servia de referência para outras pessoas que sonhavam com uma vida, a dois, perfeita.

Sinceramente, ninguém sabe o que acontece entre um casal, entre quatro paredes, não se tratando do contexto sexual, mas sim, em uma vida a dois, de um relacionamento, companheirismo, amizade e respeito.

É preciso maturidade para decidir se casar, saber realmente o que é o amor, saber seus limites, entender que você não precisa mudar sua essência para agradar o seu parceiro. É preciso que ele a aceite, conforme seja você e você o aceite, também, com seus defeitos e qualidade, desde que exista o respeito. Caso contrário, vocês terão divergências que impactarão sua vida conjugal

Somos seres únicos, com qualidades e defeitos, então, não adianta querer ser perfeita e nem se culpar, eternamente, se você errou. Aceitar seus defeitos a faz ser humana e racional. É preciso se amar, acima de tudo, e ser merecedora do que há de melhor, porque, com certeza, você se dedica para oferecer o que tem de melhor.

Querer que seu relacionamento seja perfeito é uma utopia, e Luz passou dez anos de vida procurando coisas que tornavam seu casamento maravilhoso e acabava encobrindo os abusos e maus tratos que sofria.

Mediante as pesquisas que fazia, ela ia aprofundando os estudos sobre relacionamento abusivo/tóxico e percebeu, em questão de segundos, que o estava vivenciando e não percebera em uma década.

Ela se deu conta de que seu relacionamento era, realmente, perfeito, mas apenas nas redes sociais, nas fotografias expostas na sua casa e na sociedade. Porque, em sua casa, tudo era diferente, a felicidade estampada na rua, em casa passava a ser momentos de tensão, disciplina e fuga da realidade. Trabalhar, constantemente, tirava-lhe da realidade na qual estava inserida.

Por um momento, ela sentiu-se uma farsa, uma mentira, uma vergonha. Na sua mente, começou a escutar as vozes de suas irmãs e amigas mais próximas, dizendo que ela e seu marido parecem tão felizes nas fotos, mas que na realidade tudo é mentira. Afirmações que ela não aceitava serem verdades, pois doíam-lhe muito, tratando-se de fatos reais os quais ela tentava esconder.

A fotografia traz muita verdade e história sobre determinado momento, mas, também, é capaz de esconder muita coisa e mascarar fatos reais, transformando-se em fake news.

Um recorte fotográfico começou a passar em sua memória. Fotos com marcas das violências físicas sofridas e guardadas só para ela, com intuito de compreender o que estava se passando, na sua

vida, e que, de alguma maneira, ela não conseguia compreender e acabava escondendo, omitindo e até mentindo para encobrir a situação real do seu relacionamento.

Luz guardava fotos de partes do seu corpo, com hematomas ocasionados por apertões nas pernas e nos braços, marcas de mordidas nas costas, beliscões em alguns locais e um hematoma lobular, causado por uma mordida. Ela guardava essas fotos tentando provar para si mesma que não era louca, que essas agressões, realmente, aconteciam, mas ela não entendia o porquê.

Certo dia, quando o casal estava na praia, Gabriel feriu as nádegas de Luz, atingindo-a com inúmeros beliscões. No momento, ela não entendeu o porquê de tanta violência, parecendo-lhe um fetiche, não justificando as agressividades de que ela estava sendo vítima.

Ao chegar em casa, Luz constatou, olhando-se no espelho que seu bumbum estava cheio de escoriações, que a maltratavam bastante. As dores não eram só físicas, pois o que mais dilacerava sua alma, seu ser era ter se permitido passar por uma verdadeira tortura. Em suas reflexões, cheia de indignação, diante do espelho e vendo o estado do seu corpo nu, utilizou uma câmera fotográfica e registrou o que Gabriel fizera em suas nádegas.

Outra foto que veio a sua mente, foi a do celular todo destruído em muitos pedaços, onde foi ameaçada de que em uma outra oportunidade, o agressor iria fazê-la engolir o aparelho inteiro, por motivo de ciúmes nas redes sociais.

As fotos eram feitas por ela mesma, um autoretrato, a fim de deixar, em evidência, o que sofria,

porém não denunciava e nem contava para ninguém. Ela só queria compreender e tentar acreditar que tudo que ela estava vivendo era real e não apenas uma loucura, conforme o agressor costumava afirmar. Em todos os questionamentos que fazia ao seu marido, ou tentava fazer, ele sempre dizia com a voz forte e cheia de razão que tudo não passava de uma loucura, ou besteira da cabeça dela. E começava a chamá-la, repetitivamente, de LOUCA...LOUCA....LOUCA...

Por anos, ela vinha internalizando sua possível loucura e tudo que ela falava não passava de besteiras, algo sem significado, coerência e relevância. Tudo isso a deixava mais inerte perante as situações de desvalorização e desrespeito.

Os atos de grosseria do marido eram justificados, inserindo a culpa do ocorrido em si mesma, não o podendo questionar, sendo obrigada a calar-se com a ameaça de ser espancada, pois o agressor fechava o punho e direcionava para seu rosto, a fim de intimidá-la. O que sempre funcionou.

Não só o medo de sofrer uma violência física mais severa, mas também, o seu psicológico passou, realmente, a acreditar que tudo que ela falava era besteira, era exagero e chegava a se questionar, se, na verdade, era louca. Não apenas por aceitar tantos maus tratos, mas também, por estar em um relacionamento que não entendia, se realmente era amor, ilusão, aprisionamento, ou se tinha consigo o medo de ficar só e se tornar uma mãe solteira, uma mulher separada, julgada pela sociedade e, principalmente, por seus familiares e amigos que sempre a alertavam da índole perversa do seu companheiro.

Após as lembranças das fotos que a causavam dor, vieram as fotos que estavam estampadas nas redes sociais, que representavam alegria e união do casal, todas com muitas curtidas e comentários elogiando o casal. Tudo uma farsa e que ela desejava que fosse verdade, por tratar-se dos sonhos que mantinha, desde criança, de ter uma família feliz.

Em meio às lembranças de momentos felizes pousados, apenas, para as fotos, sua mente foi tomada pela foto da sua identidade. Foto que foi feita, após uma crise de ciúmes em que, na época, seu marido era apenas namorado e já se mostrava com atos de extrema ignorância e machismo.

O ciúme deu-se com uma amiga de Luz que era solteira. O agressor não permitia que ela tivesse amizade com mulheres solteiras, com a justificativa de que elas a influenciariam a ter uma vida que não fosse de uma mulher casada "presa, castrada". Desde a época do namoro, o seu companheiro já a tratava como sua mulher, sua posse, o que o fazia se sentir seu dono, limitando-a do seu eu e passando a ser um fantoche em suas mãos.

Mais um flash passou em sua memória, um momento marcado pela vergonha, dor e pelo sofrimento. Seu namorado era um homem misógino. Ele só se satisfazia e parava sua tortura física e psicológica, após ver o sofrimento da sua "mulher". Afinal, fazia parte de sua natureza ser perverso.

Demorou um tempo para ela compreender que seu marido se tratava de um homem misógino, sua irmã mais nova, sempre explicava e alertava sobre essa patologia, mas ela não conseguia aceitar que seu marido odiava mulheres.

Dizem que quando a família fala, é difícil escutar, mas essa teoria é bem real, pois após a psicóloga falar foi que Luz passou a compreender tudo direitinho e a entender o porquê de muitas situações. Lembrando que a psicóloga informou que até o presente momento, ainda, não existia cura para a patologia de que seu marido, possivelmente, era detentor e não adiantava que ela tentasse mudar o jeito de ser do marido.

Mesmo sabendo que não existia cura, ela não queria desistir do seu casamento, foi pesquisar sobre homens misóginos, a fim de tentar encontrar algum meio de ajudá-lo a curar-se desse transtorno.

Em suas pesquisas, ela contatou, realmente, que a palavra misógina origina-se de miso (odiar) gyne (mulher). Esse conceito era muito utilizado para descrever genocidas, estupradores e homens que praticavam violência contra a mulher. Essa definição está mais relacionada aos homens que apresentam alguns comportamentos diante das mulheres que amam, a exemplo de: controlar de que forma a mulher vive e se comporta, exigências para que a mulher renuncie a tudo para mantê-lo feliz, menospreze as opiniões, os sentimentos e as realizações da esposa, gritar, fazer ameaças, ficar furioso com facilidade, se for contrariado, ou quando a mulher o desagrada. As pesquisas relatam que a mulher do misógino vive "pisando em ovos" para não irritá-lo, pois ele irrita-se facilmente; passa da calmaria para raiva, de forma inesperada; ele deixa a mulher confusa, inadequada e desequilibrada; é extremamente ciumento e possessivo; culpa a mulher por tudo que está errado no relacionamento e na vida.

Diante das pesquisas feitas, ela percebia-se em queda livre, em um precipício sem fim, pensava, "como não tinha percebido tudo isso". Era, justamente, dessa maneira que ela vivia com seu marido. Diante dos fatos ocorridos nos seus dez anos de relacionamento, ela justificava todos os atos de violência, atribuindo a transtorno bipolar, ou a algum tipo de narcisismo, ou, quem sabe, até possuído por demônios, conforme sua sogra explicava o comportamento do filho.

Outro fato descoberto nas pesquisas de Luz foi o da construção de patologia do masculino, o misógino ser estabelecida, a partir do vínculo conturbado com a mãe. Geralmente, são homens que passaram por traumas relacionados com a pessoa da mãe, ou tiveram vínculos, extremamente possessivos. Ao tornarem-se adultos, transferem, na forma de relacionamento projetivo, para as mulheres que os amam. Por isso, é possível vermos homens matando suas esposas, ou destruí-las, gradativamente, mesmo "amando-as".

Luz começou a tentar entender o porquê de seu marido ter se tornado tão frio e cruel. E lembrou da infância dele, o que ele havia narrado em uma das conversas, quando ele estava em sã consciência, demonstrando ser um homem, aparentemente, equilibrado em sua sanidade mental.

O marido chamava-se Gabriel, um homem alto, moreno com corpo atlético de surfista, muito simpático e sedutor. Costumava chamar atenção por onde passava, atraía tanto as mulheres quanto os homens, o que ele achava o máximo, elevando ainda mais o seu ego.

Quando se conheceram, ele era porteiro, mas queria ser segurança e gostava de dizer que tinha o "curso de tiro". Vivia na praia, amava surfar e se achava o melhor em tudo.

Ele era o irmão do meio de cinco irmãos, veio de uma família embasada na doutrina de uma igreja evangélica, bastante rígida, onde pregava o princípio de que Deus é amor, em uma visão machista, e a mulher deveria ser submissa ao homem.

O fato principal da história não é a doutrina religiosa em que as crianças foram criadas, mas o fato de verem a mãe chorando todas as noites à espera do pai, que chegava em casa embriagado, após saídas com mulheres, depois da jornada de trabalho.

O pai de Gabriel recebia um salário mínimo para manter sua família, composta por sete pessoas. A mãe, para ajudar nas despesas do lar, passou a trabalhar fora e seus filhos foram criados pelo filho mais velho, que era bastante rígido e cruel.

Gabriel sempre relatou que odiava choro e ao ouvi-lo transformava-se em outra pessoa, um ser agressivo e sem limites. Era insustentável a maneira que ele se comportava.

Com os animais não era diferente, na verdade chegava a ser bem pior. Quando a cachorra chorava ou grunhia, ele chegava a bater para a mesma parar.

Era triste e assustador ver a raiva estampada no rosto de Gabriel, seus olhos ficavam vermelhos, mudava o semblante, tornava-se um outro homem, parecia realmente "endemoniado". Esse termo era a justificativa para seus atos. Dizia que não era ele, era o inimigo querendo destruir as famílias.

Mas você pode estar se perguntando, o que leva uma mulher a conseguir amar e se vincular a um

homem que a destrói? O processo de início do vínculo, o namoro, noivado, dá-se justamente, na fase de encantamento, quando o homem misógino camufla sua patologia, pois necessita conquistar a presa para posterior ataque.

A mulher deixa-se envolver pelo galanteio do misógino, que se apresenta com muito charme e elegância. Dessa maneira, após anos de vínculo conjugal, muitas mulheres começam a sofrer, emocionalmente, pela opressão do companheiro misógino, além de ser refém da dependência emocional e, muitas vezes, da dependência financeira.

O fim das amizades

O primeiro caso de violência e abuso de que Luz se recorda aconteceu no primeiro mês de namoro, ainda, não oficializado, considerando-se ser o primeiro mês em que o casal se estava conhecendo.

Ela estava no seu intervalo de almoço, entre um emprego e outro, quando recebeu a ligação de sua amiga do trabalho, convidando-a para almoçar. Imediatamente, o agressor que, na época era namorado, questiona quem é, e o que queria. Ela contou de quem se tratava e o que sua amiga queria.

Não havia nada demais em almoçar com uma amiga de trabalho, afinal fazia parte da rotina das duas almoçarem juntas. Após relatar as intenções da amiga que falava ao telefone, o cenário que estava de calmaria e tranquilidade, ela e seu namorado estavam indo renovar a carteira de identidade, uma atividade que era para ser tranquila, tornou-se em um verdadeiro caos. O mesmo começou a

ofendê-la e quando Luz tenta sair da situação e ir embora, ele puxa sua blusa tentando segurá-la e acaba rasgando sua roupa.

Gabriel consegue impedi-la de entrar no ônibus para ir embora e continua a ofendê-la, deixando-a inerte diante da situação, totalmente, constrangida e exposta.

Após o ocorrido, ele explica o motivo de ter agido de tal maneira. Explica que tudo é para o bem dela, e tudo que faz é porque a ama e deseja muito que o relacionamento dê certo. Que é interessante que ela reveja as amizades, amigas solteiras seria inadmissível, amizade com homens não existe e que as redes sociais só servem de ambientes de traição e prostituição.

Até com o e-mail profissional ele brigava com ela, por achar desnecessário. Todas as restrições e explicações que Gabriel dava eram insanas, e ela não conseguia compreender, mas acatava suas imposições. Tentava se explicar, mas nunca obtia êxito perante a fala de imposição autoritária do namorado.

Essas foram as primeiras condições, no início do namoro, acabar com as amizades e as redes sociais.

O controle sobre a vida de Luz só foi aumentando dia após dia. Não existia privacidade em relação ao celular, ele tinha obsessão pelo celular da namorada, para ver se encontrava algo que pudesse culpá-la por algo. Ele tinha uma fixação de que nenhuma mulher era digna de confiança, desde a origem do mundo com a Eva, a primeira mulher do mundo.

Outro fato muito marcante, é que Gabriel fazia questão de conhecer os pais de Luz e pedir,

formalmente, a mão dela em namoro. Parecia ser uma atitude de um homem muito sério e respeitador. Luz ficou, realmente, encantada e no dia do seu aniversário de vinte anos convidou-o para conhecer seus pais. Para surpresa de todos, ele não queria, apenas, pedir a mão dela em namoro, e sim em casamento. Só que devido a mais um ataque de ciúmes, o pedido não aconteceu.

O pedido de casamento

Esse dia era para ter sido o fim do que nunca deveria ter começado, foi um dia de muita humilhação, choro e decepção. Há três meses Luz estava relacionando-se com o Gabriel, e ele, sempre, pedia para conhecer os pais dela, porém ela não sentia confiança em apresentá-lo, porque não tinha certeza do que estava acontecendo, dadas ás mudanças de comportamento e humor de Gabriel. Hora demonstrava amor e muito desejo de estarem juntos e, em outros momentos, tratava-a como se ela não significasse nada, igualava-a a uma mulher sem caráter e vadia, sem valor algum. Essas mudanças de comportamentos e atitudes a deixavam muito confusa. Os amigos mais próximos eram todos contra o namoro. Mas, já era tarde demais, ela estava enfeitiçada pelos encantos do namorado.

No dia do seu aniversário, Gabriel levou um urso para presenteá-la, e dentro do urso estavam as alianças. Essa foi a primeira vez que ele estava indo à casa dos pais de Luz, para conhecê-los e pedir a mão de Luz em casamento.

Estava indo tudo bem, até o momento em que ela colocou o vídeo da formatura da sua graduação para Gabriel assistir. Afinal, a colação de grau representava um dia de muita felicidade e conquista em sua vida, dia no qual ela estava radiante de alegria.

Infelizmente, ele entendeu tudo errado. Passou a ver o que não existia, via no sorriso de Luz um olhar de sedução para o cinegrafista. Achou que toda a felicidade ali mostrada era dada ao homem que estava filmando a colação de grau. Um pensamento, totalmente, sem coerência, por mais que fosse uma verdade, não daria direito para o desrespeito.

De repente, o sorriso de Gabriel transformou-se em uma cara fechada, testa franzida e olhos vermelhos. O tom de voz que já era forte, aumentou e as ofensas começaram, não só com ela, mas com toda a sua família. O pai de Luz, um senhor hipertenso começou a passar mal, não dizia uma palavra, sua mãe tentava acalmar a situação, mas de nada adiantava.

Gritos por parte do Gabriel, Luz chorando e sem saber quem acolher, os pais ou seu namorado que estava incontrolável. Era uma mistura de medo e vergonha. Até que por fim, depois do escândalo, ele pegou o urso, arrancou a aliança do dedo de Luz e saiu gritando na rua dizendo que ela não valia nada, não merecia nada.

Após ele ter ido embora, a família de Luz tenta acalmá-la e explica que foi o melhor que poderia ter acontecido, acabar antes de começar e tornar-se, no futuro, algo bem pior.

Tudo parecia muito surreal, como ele podia ser tão desrespeitoso! Ela não se perdoava pelo cons-

trangimento que tinha causado aos pais. Ficou muito triste pelo fim do que não tinha nem começado, mas não podia perdoá-lo por ter ofendido seus pais.

Gabriel passou uma semana tentando o perdão, explicando que tudo tinha sido causado pelo ciúme, pelo amor imenso que sentia e que se ela não o tivesse provocado com aquele vídeo, nada disso teria acontecido. Mais uma vez, ele estava transferindo a culpa.

Infelizmente, duas semanas após o acontecido, o casal encontra-se e Gabriel convence Luz a reatarem o relacionamento. Nesse dia, ela se entrega totalmente a ele e as coisas começam a tomar proporções bem piores. Ele sabia ser sedutor, atraente e mostrar posse sobre ela. Fez questão de recolocar a aliança no dedo anelar da mão esquerda, a fim de mostrar que daquele dia em diante ela passava a ser sua mulher, sua propriedade.

O casamento

Esse era para ser o grande dia de qualquer mulher, pelo menos é o que a cultura impõe para as crianças desde muito cedo. Para Luz foi um dia cheio de tensão e choro, causado pela incerteza e por sentir a tristeza de seus familiares.

Os dias que antecederam o casamento foram de muita dúvida, mas Luz acreditava que tudo poderia melhorar após o casamento, uma vez que, na época do namoro o que era conturbado, poderia ser que acontecesse o inverso.

Dizem que quando namora tudo são flores e mil maravilhas, e após o casamento tudo muda. Então ela pensava, se o namoro é ruim, então quando casar vai mudar, ou seja, vai melhorar. Assim mantinha esperança.

Quando as coisas são para dar certo tudo favorece e, se for para dar errado, nada acontece. Até chegar ao cartório, foi um congestionamento sem fim, a noiva chegou quando o cartório já estava prestes a fechar. O noivo só debochava, não fazia muita conta, dizia que se a noiva não tivesse chegado a tempo, havia muitas outras disponíveis para ele.

Na hora da cerimônia, Gabriel foi chamado atenção várias vezes pelo juiz, tendo em vista as brincadeiras desrespeitosas e sem graça durante a cerimônia.

Na hora da recepção do casamento, Gabriel teve uma crise de ciúmes, porque "sua mulher" havia tirado uma foto com a irmã e o cunhado.

Na cabeça doentia dele, Luz estava insinuando-se para o namorado da irmã, parecendo que ela não entendia que devia se comportar igual a uma mulher casada, e tinha que manter o respeito e não ficar com modos de uma vadia oferecendo-se para todo homem.

Gabriel levou Luz para o quarto e disse muitas ofensas, deixando-a chorando por muito tempo, sem entender o porquê de tais absurdos.

Naquela noite, não houve lua de mel e sim muita difamação, humilhação e maus tratos. Ali era apenas o primeiro de muitos dias de choro e sofrimento que viriam.

É válido ressaltar que os familiares e amigos de Luz foram ao casamento por consideração a ela, mas que ninguém estava feliz com aquela união. Da parte da família do noivo, foram, apenas, os pais, um irmão e uma tia. Um casamento com uma energia estranha e pesada, não só pela discussão dos noivos, mas pela reprovação estampada no rosto dos familiares.

Por que Luz não enxergava algo que parecia tão óbvio?

Considerações sobre ligar o interruptor

Esses três casos citados mostram que desde o início estava tudo errado, ela conseguia sentir que não tinha possibilidade de dar certo, mas existia algo que a impossibilitava de ver tudo o que estava acontecendo.

Só após ela acordar e entender o que, realmente, estava se passando, foi que passou a enxergar-se uma outra pessoa, como se estivesse fora da situação e quisesse despertar da inércia que a dominava.

Uma sensação muito assustadora, de desespero, de ver uma situação vivenciada, a qual não fizesse parte dela e também, de não entender a causa de se permitir a tudo isso.

Ela sentia uma imensa vontade de voltar no tempo e resgatar aquela menina que não se percebia em uma situação de aprisionamento, ocasionada por um relacionamento abusivo e tóxico.

A primeira lição, após identificar a situação na qual estava inserida, foi tentar se colocar fora da

situação, agir de forma racional e tentar uma ajuda de alguma maneira.

Ela pensava, a vida nos foi dada para vivenciarmos, de forma plena e realizada, não, apenas, de expectativas e sonhos, por isso devemos acreditar que podemos ter, exatamente, o que sonhamos, ou algo bem melhor do que possamos imaginar. A vida é mais do que uma descrição imaginativa do que idealizamos e, por isso, precisamos agir antes de sermos meros espectadores.

Agora era preciso encontrar uma forma de consertar tudo, controlar seu medo e a sua insegurança, por se achar incapaz de sair do seu relacionamento, principalmente, depois que já se passaram dez anos, e agora existiam as crianças que, também, faziam parte da história e vivenciavam os fatos ocorridos.

Era necessária uma tomada de atitude, mas nos primeiros momentos ela não sabia de que maneira sair da situação. Muitos questionamentos vinham em mente, medos, incertezas, insegurança e uma imensa vontade de sair daquele relacionamento abusivo que tanto fazia mal para ela, como para as crianças, familiares e pessoas mais próximas. Era preciso agir, rapidamente, pois sabia que não era merecedora de passar por tantos sofrimentos.

CAPÍTULO 2

A busca para enxergar a luz

Após ter descoberto o que realmente acontecia em seu relacionamento, o medo tomou conta de si e todo amor que ela sentia, ou achava sentir pelo seu marido, foi embora de uma forma inexplicável. Ficou, apenas, um buraco em seu peito, um vazio indescritível que não cabia nenhum tipo de sentimento. Ela sentia que seu mundo estava ruindo.

Seu cérebro foi tomado por um medo tão grande que seu corpo chegava a tremer em algumas situações, principalmente, quando estava a sós com o marido.

Ele chegava a perceber o tremor dela e achava que ela estava com mais uma das suas besteiras e ordenava que parasse, porém, o tremor era involuntário e não havia como parar, deixando o marido mais irritado. A situação estava insustentável, era necessário encontrar uma saída para o fim do relacionamento. Voltar a se manter nesse relacionamento ilusório era impossível.

No primeiro momento não sabia o que e nem como fazer, mas sabia que havia de existir uma luz no fim do túnel. Ela pensava consigo mesma em silêncio, por não ter com quem compartilhar: "Sim, sempre existe alguma saída e quando não se tem uma saída é só retornar". Ela permanecia confiante de que iria encontrar uma solução, mesmo que não tivesse nenhuma ideia inicial.

A situação agrava-se porque ela não podia falar com os pais, nem com a sogra, que tinha sido sempre

sua confidente, e nem com as suas irmãs e amigas. Tudo porque ela sabia a gravidade da situação e o quanto era delicada. Outro motivo relevante que a manteve em silêncio foi a vergonha da situação na qual se encontrava.

Há alguns instantes tudo estava escuro, aparentemente, calmo e normal, era impossível conseguir enxergar uma saída, vivia uma vida mediana, cheia de altos e baixos. De repente, a calmaria desapareceu e surgiu um turbilhão de questionamentos, indecisões e incertezas. Por onde começar? O que fazer? Como fazer?

Luz tinha certeza de que devia haver alguma solução, então prosseguia confiante, sabia que uma hora, ou uma outra luz iria iluminar toda a situação em que se encontrava e mostrar-lhe um caminho. Já havia passado tempo demais tentando desviar de algumas verdades, agora era o momento de enfrentar a realidade

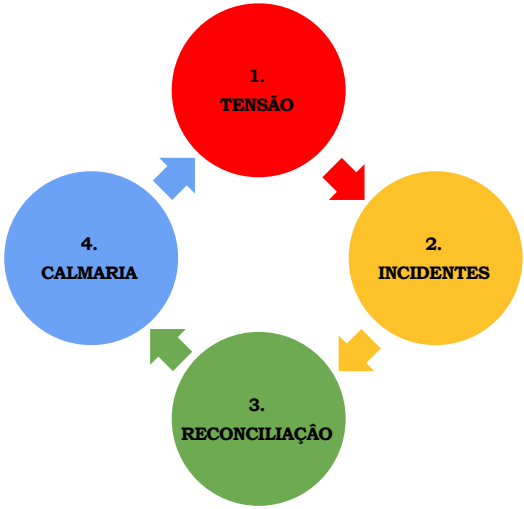
Sabia que não podia mais silenciar o que tinha descoberto, que seu relacionamento estava, realmente, tomando, cada vez mais, uma vertente perigosa, não só para ela, mas também para sua filha e seus familiares. Por esse motivo, ela precisava agir urgentemente. Tinha recebido várias ameaças que se direcionavam, também, a seus pais.

Então parou tudo que estava fazendo e começou a pesquisar sobre relacionamento abusivo e tóxico, parecia que estava entrando em um túnel escuro e sombrio. Cada vez que pesquisava, o medo que sentia por estar inserida naquela situação só aumentava. Parecia um túnel impenetrável, onde nada se escuta, misterioso, cheio de armadilhas. Tudo é concreto, é real e precisa de uma ação. Sentia-se encurralada.

Em suas pesquisas, constatou que uma relação abusiva ou tóxica trata-se daquelas relações nas quais não importa o que aconteça, pois a parte que a ela submete-se não consegue mais sair. Aparenta estar, quimicamente, viciada e emocionalmente cega, o agressor parece alimentar-se daquele estado de submissão, aproveitando para praticar atos de violência psicológica ou física, patrimonial, ou ambas as situações.

Trata-se de um ciclo repetitivo de abuso, dividido em quatro fases principais e que formam a rotina do casal. Esse ciclo da violência presenciada nos relacionamentos tóxicos é visível em todas as pesquisas que abordam o assunto, estando fixado nas paredes dos centros de apoio às vítimas de violência, para que se possa identificar e compreender melhor a situação na qual elas estão inseridas.

Esse ciclo do relacionamento abusivo, ou tóxico aparece de diversos formatos, com palavras semelhantes, mas todos dizem a mesma coisa que acontece, exatamente, conforme a ilustração.



A vítima vive em constante tensão, podando todas as suas atitudes, em estado de vigilância, justificando sempre suas ações e evitando qualquer comportamento que venha provocar a fúria do parceiro. E por mais que evite, o agressor sempre encontrará uma forma de mostrar sua verdadeira face.

A vítima vive, constantemente, tentando agradar e apaziguar toda e qualquer situação de conflito, mesmo sabendo que sempre serão tentativas em vão, pois nunca conseguirá agradar seu opressor.

Em seguida aos momentos de tensão, vem a ira, muitas vezes, ocasionada por ciúme excessivo, tentar controlar o outro, a vontade de causar dor, punir, humilhar, zombar, torturar, oprimir, dominar e usar o corpo do outro, dentre outras facilidades.

Após a vítima ficar dilacerada, seja psicológica ou fisicamente pelo agressor, ela fica acuada em turbilhões de pensamentos, sem entender o porquê de tudo isso. Depois passa a se sentir culpada e, algumas vezes, tenta sair da situação, mas, muitas vezes não sabe como.

Quando o agressor percebe que conseguiu desestruturar sua presa, surge a outra etapa, a fase da reconciliação. Vêm os pedidos de desculpas, o arrependimento e ele passa a culpar o alvo por ter-lhe feito "perder a cabeça", ou ter criado aquela situação que resultou no incidente. Vem o romantismo e vão para a próxima fase que é a da lua de mel.

Existe, também, a fase da calmaria, onde tudo parece ter voltado ao normal e que, realmente, houve o arrependimento. Essa fase dura pouco, porque vem logo a tensão e o ciclo volta a se repetir.

Luz nunca pensou por esse ângulo, amigos e familiares tinham lhe falado sobre relacionamento

abusivo, mas ela nunca percebia a situação, por mais que a vivenciasse rotineiramente.

Outra linha de pesquisa foi identificar onde poderia encontrar ajuda para solucionar o problema. E encontrou um grupo chamado Mulheres que Amam Demais Anônimas (MADA), uma irmandade de mulheres baseada no livro Mulheres que Amam Demais (de Robin Norwood) e adaptada do Programa de Recuperação de Doze Passos e as Doze Tradições de Alcoólicos Anônimos (A.A.) O único requisito para ser membro do MADA é o desejo de evitar relacionamentos destrutivos.

Sair de um relacionamento abusivo era, exatamente, o que Luz queria e, por esse motivo, foi procurar saber o endereço do local onde ocorriam as reuniões. Programou-se e convidou uma amiga que, também, estava inserida em um relacionamento abusivo, e as duas começaram a participar do grupo. Afinal não podia mais ficar só planejando, agora ela precisava agir, freneticamente, para que algo mudasse em seu relacionamento.

Na reunião do grupo MADA, foi muito bem acolhida, pôde contar um pouco da sua história, ser ouvida e escutou muitas outras histórias semelhantes. No Grupo, foi orientada a procurar uma psicóloga com urgência. Essa orientação deixou Luz perplexa, porque sempre tinha escutado que precisava fazer terapia, pois há muito tempo ela havia deixado de ser aquela mulher cheia de sonhos e com uma felicidade contagiante. Mas, essa orientação nunca tinha feito sentido, mas naquele momento parecia ser a direção encontrada para a solução do seu problema.

O problema, em questão, era que tudo parecia um conto de fadas, um noivado selado, rapidamente, juras de amor eterno, promessas de um homem apaixonado dizendo que a faria a mulher mais feliz do mundo. A construção de uma família, conforme sempre ela havia sonhado, a companhia constante e o seu lar. Como acabar com tudo isso?

Mesmo que existissem mais momentos infelizes, de tensão e violência, também, existiam momentos de felicidade, raros, mas existiam. Mas a vida não é só feita de momentos felizes, todos os casais brigam, ela pensava.

Uma confusão de pensamentos e sentimentos, principalmente, porque ela não conseguia entender porque motivo tanto amor poderia ter ido embora e dado lugar ao medo e a um vazio em seu coração.

Será mesmo que o amor teria ido embora, ou tudo não passava de uma confusão, e ela estaria mesmo enlouquecendo, conforme o seu marido afirmava diariamente?

Luz ficava pensando, incansavelmente, em tudo que tinha vivenciado em seu relacionamento. Desde o primeiro dia que conheceu Gabriel até os dias atuais, a fim de entender porque tinha se permitido entrar e fazer parte de um relacionamento desse, não conseguindo se perdoar por tudo o que já havia passado. Sentia uma enorme raiva de si mesma. Não conseguia perdoar-se e nem entender que era uma vítima e precisava ser acolhida. A verdade é que ela passou a se sentir a principal vilã de si mesma. Não entendera porque se permitiu viver tanto tempo sendo humilhada e maltrada?

Não estava pronta para deixá-lo, mas o medo que sentia por ele só aumentava. Isso começou a afetá-la, psicologicamente, e a procura por uma saída se tornava um desejo, cada vez, mais compulsivo.

Após a reunião no grupo MADA, ela foi em busca dos contatos de psicólogos e conseguiu uma por indicação da sua irmã mais nova. Mesmo sem acreditar na psicologia e na terapia, agendou uma sessão e foi participar.

Ao chegar na clínica, explicou que estava ali porque foi indicada por alguém, e disseram-lhe que a terapia poderia ajudar na solução de um problema que ela estava vivendo, mas que ela, sinceramente, não acreditava nisso.

Para entender como Luz estava destinada a encontrar a saída da situação na qual se encontrava, foi preciso acompanhar as datas, não que essa fosse uma regra, ou um direcionamento, mas para contextualizar o quanto ela queria que tudo fosse resolvido com agilidade. Só não sabia de que modo, mas queria sair daquele caos que estava vivendo.

O debate no grupo das redes sociais foi o que disparou o gatilho para descobrir-se em um relacionamento abusivo, que aconteceu no dia dois de agosto e que logo em seguida começaram as pesquisas sobre o assunto. Foi a primeira reunião do grupo MADA, no dia 22 de agosto e, no dia 27 do mesmo mês, foi para a terapia, passando a ir todas as terças-feiras, enquanto as reuniões do grupo aconteciam às quartas-feiras em uma igreja.

Tudo aconteceu de forma estratégica para que o marido não interferisse em suas decisões e pudesse fazer qualquer tipo de manipulação e proibição.

As terapias ocorriam na hora do almoço, sem Gabriel saber. Em relação às reuniões, Luz explicava que estava indo para a igreja, o que de fato era uma verdade.

Na terapia, a primeira coisa trabalhada foi tentar tirar-lhe a ideia de que ela era louca.

Você está completamente louca!

Era o que ele dizia: "Deixe de ser louca! Isso é coisa da sua cabeça! " "Lá se vem você com suas besteiras e dramas. " "Eu nunca falei isso."

Essas eram algumas das frases que Luz mais ouvia, quando tentava conversar com Gabriel sobre seus pensamentos e sua opinião diante das situações vivenciadas.

Durante os dez anos em que conviveram juntos, nunca os pensamentos dela se faziam coerentes, por mais que ela tentasse argumentar, pois na maioria das vezes em que tentava falar era ameaçada e o que poderia fazer de melhor era ficar calada.

A ideia que ela tinha era que estava exagerando em relação às descobertas feitas, aos abusos sofridos e que poderia estar mesmo louca. Em sua mente vinha a voz de Gabriel: "Você me faz parecer um monstro diante das pessoas". "Você é uma louca! " E ela questionava-se o tempo todo se isso era uma verdade. Foi preciso a intervenção da psicóloga para ela entender, definitivamente, que não era louca e sim uma vítima.

Durante as sessões de terapia, falava sobre algumas coisas que estavam passando, atualmente,

mas relutava em falar sobre coisas do passado, não só pela dor que lhe causavam, mas também pelo medo de estar, realmente, louca e de que tudo não passasse de exageros da sua cabeça, tudo que acontecia em seu relacionamento eram coisas normais na vida de um casal. Como dizem, tudo na vida tem momentos bons e ruins.

A psicóloga foi fundamental no processo de esclarecer e provar a sanidade mental de Luz, para que ela pudesse voltar a acreditar em si mesma e começar a trabalhar a sua autoestima que estava, totalmente, abalada.

Foi após algumas sessões, por meio de testes psicológicos que ela começou a compreender que, não estava louca, era uma pessoa que estava com sua sanidade mental em perfeitas condições e passara por um quadro de manipulação emocional chamado "gaslighting", típico de algumas relações abusivas.

Gaslighting é uma forma de abuso psicológico no qual há uma distorção da realidade, fazendo com que a vítima perca a habilidade de confiar em suas próprias percepções, duvidando de sua memória e sanidade. Com isso, ela passa a necessitar de que seu pensamento seja confirmado pelo outro. Ela não se responsabiliza mais pela própria realidade, e assim o opressor é favorecido, aumentando ainda mais seu controle sobre a vítima, fazendo-a sentir-se dependente daquela relação.

Luz se deu conta de que havia passado dez anos tentando manter seu relacionamento, por meio de um diálogo que não se concretizava, tudo não passava de um monólogo por parte do seu marido, quando só ele falava e ela tinha a obrigação de ouvir e aceitar.

Um relacionamento abusivo é muito perigoso em todos os sentidos, porque, destrói definitivamente com a vida de uma pessoa, ou deixa sequelas para o resto de uma vida. A solução é descobri-lo o quanto antes para evitar maiores danos e sair o mais rápido possível, de forma segura.

Quando se fala em deixar sequelas, não significa que a pessoa não poderá mais ter sua vida dentro dos padrões anteriores ao relacionamento abusivo. Significa que tudo que tenha passado ficará em sua memória, tornando-a uma pessoa mais cautelosa e segura em outros relacionamentos que venham ocorrer.

Pode ser que desenvolva o medo de se envolver com outras pessoas, acreditando na possibilidade de ser um abusador e, por isso, tenha medo de relacionar-se novamente; que passe a comparar os próximos relacionamentos com o antigo; que se sinta insegura ou incapaz de uma vida a dois; que tenha medo de voltar a viver livremente; que continue aprisionada em pensamentos, padrões e valores que foram impostos; afora outras infinitas possibilidades de traumas.

É preciso ser forte e saber gerenciar os pensamentos que a aprisionam. As lembranças não poderão desaparecer, mas é necessário escrever uma nova história sobre elas, para que entendam que elas fazem parte do passado e agora você tornou-se uma pessoa mais madura, sábia e confiante, tendo tudo para ser muito feliz. Vivendo um dia de cada vez e sabendo respeitar os dias que não foram tão legais.

A psicóloga alertou para Luz que ela nunca foi louca. A loucura é um distúrbio mental grave que

impede alguém de viver em sociedade, definido pela incapacidade mental de agir, de sentir ou de pensar. Em todo momento, foi capaz de pensar e sentir.

Luz pode até não ter agido conforme gostaria, mas não podia se cobrar, porque estava diante de um opressor, ou quem sabe de um agressor. Ela era uma vítima. Agora era preciso aceitar a situação, perdoar e se permitir viver.

Ouse ser você mesmo

Na terapia, a psicóloga detectou a necessidade que Luz sentia de agradar o próximo e, no caso, o marido aproveitava-se dessa característica para moldá-la a seu padrão, fazendo com que a esposa perdesse quase toda a sua identidade para viver os valores nos quais ele acreditava.

Ela não usava mais perfume, porque se usasse era para chamar atenção dos "homens da rua". Não usava maquiagem porque mulher que usa maquiagem está querendo esconder alguma coisa, geralmente, são mulheres que apanham e que gostam de apanhar, são as "putas" que usam maquiagem.

Nenhuma roupa que usasse lhe caia bem, então deixou de comprar roupas, pois não sabia mais escolher. Usava apenas roupas doadas por uma de suas amigas. Outro motivo de Luz para não comprar roupas e nada para si mesma era porque tinha que priorizar, as contas da casa e não lhe sobrava dinheiro algum.

Havia ido ao salão de beleza apenas duas vezes em dez anos. Uma no dia do seu casamento, em que Gabriel desaprovou, totalmente, principal-

mente porque ela tinha feito uma escova no cabelo, e o marido, quando a viu, começou a zombar, questionando porque ela havia feito aquela "marmota" no cabelo. Marmota era uma gíria que ele usava para dizer que ela estava horrível.

Outra vez que ela foi ao salão foi em seu aniversário de trinta anos. Esse foi outro dia que ficou marcado em sua memória, pois Gabriel ficou tão irritado porque Luz tinha se presenteado com um dia de beleza, que quase a derrubou da moto, propositalmente, alegando que ela estava horrível, estava querendo aparecer, que não se dava valor e que uma mulher de verdade é a que mostra sua beleza natural. Disse que ela fazia tudo isso, porque ele não gostava e ela só queria irritá-lo.

Era preciso ousar a ser ela mesma, mas não era uma tarefa fácil, pois já não sabia mais do que gostava, qual a sua cor e sua música preferidas, qual seu estilo de roupas. Ela, realmente, havia perdido sua identidade. Precisava também recuperar sua autoestima o quanto antes, precisava viver o agora, ousar e ser feliz.

Ao sair da sessão, sentia uma extrema responsabilidade e um compromisso consigo mesma. Precisava fazer uma jornada pessoal de autoconhecimento. Precisava enxergar com clareza, amor e profundo entendimento sua trajetória. Quem ela era antes, em quem tinha se tornado, quem ela era, realmente, naquele momento e que pessoa ela pretendia ser.

Somos seres que estamos o tempo todo mudando, adaptando-nos e aperfeiçoando-nos. Então, ela não poderia querer ser quem ela era antes do

Gabriel, precisava mesmo descobrir quem ela é e o que queria ser.

Luz, antes de conhecer seu opressor, era uma adolescente muito alegre, sempre sorrindo e de bem com a vida, suas roupas eram despojadas, com estilo hippie. Muito estudiosa, corajosa e cheia de sonhos. Trabalhava pela manhã em uma televisão local, sendo arquivista, fazia faculdade à tarde e tinha um estágio à noite, no qual era restauradora de livros.

Ela tinha muitos amigos no Brasil inteiro, pois nos encontros universitários nacionais e regionais, sempre, fazia novas amizades por onde passava. Muito comunicativa e com um astral que cativava. Amava viajar e se divertir nas festas universitárias. Fazia curso de línguas no final de semana e estudava para concursos. Vivia na praia, sempre que tinha um tempo livre.

Gostava muito de dançar todos os tipos de músicas. Dançava ballet e se tornou professora de dança por um ano, mas teve que deixar devido à falta de tempo, por conta da faculdade, passou a fazer capoeira à noite. Ela fazia de tudo um pouco, só não sabia ficar parada. Isso tudo antes de conhecer o Gabriel.

O primeiro encontro com ele foi no shopping, após sair do seu estágio à noite. Conversaram bastante, na verdade quem mais falava era Luz, que aproveitou que Gabriel estava de ouvinte e passou a contar como era sua rotina e seu jeito de ser. Chegou até a falar que tinha ido para uma praia de nudismo com os amigos da faculdade, para que ele não se sentisse enganado pelo jeito tímido que

ela apresentava para quem não a conhecia. Uma das suas características é que sempre foi muito reservada, não gostava de se expor. Ela só mostrava seu verdadeiro eu, se realmente se sentisse confortável e segura. Sabia se comportar, de acordo com o ambiente no qual se achava.

Gabriel foi muito atencioso e sabia ouvi-la com maestria, mostrava-se interessado e aceitava o seu jeito de ser. Mas, na verdade, ele só estava estudando para compreendê-la e poder manipulá-la.

Os encontros posteriores, sempre, aconteceram dentro da rotina de Luz, ou seja, ele foi conhecendo, na prática, a vida da sua presa e, assim, conseguia manipulá-la facilmente.

Primeiramente, ele a proibiu de praticar capoeira, depois passou a ir buscá-la na faculdade, no curso de inglês e, aos poucos, foi tirando as coisas de que ela gostava e passou a inserir em sua vida, o que ele gostava. Depois de dez anos de convivência ela já não sabia mais quem era.

Agora, sentia apenas um vazio enorme, sentia-se um zumbi, vivendo por viver, sobrevivendo de migalhas de felicidade que somente ela achava ter. Realmente, não sabia por onde começar a sua jornada rumo à descoberta do seu verdadeiro eu, principalmente, porque não tinha tempo para pensar em si mesmo. Passou uma semana e nada de conseguir pensar em si. Chegou na sessão de terapia e disse a famosa frase: “Não tenho nada para falar”.

É impressionante que toda vez que Luz não tinha nada para falar na terapia, era quando ela mais falava e conseguia entender e descobrir-se.

Ao final da sessão, a psicóloga informou que era preciso ousar, reservar um tempo só para ela. No começo poderia até parecer difícil, mas com o tempo ela iria conseguir dedicar um tempo para cultivar o plano espiritual, emocional e físico.

O primeiro passo foi ler livros de autoajuda, cuja leitura a induzia a pensar sobre si mesma. Aos poucos, foi descobrindo suas preferências e gostos. Ficou pensando qual maneira gostaria de ser e voltou a planejar o seu futuro, aumentando suas esperanças por dias melhores.

O que ela mais desejava era voltar a ser uma pessoa alegre, livre, independente, emocionalmente, e poder criar e educar sua filha, livre de qualquer tipo de opressão. Sonhava, também, em poder voltar a estudar para concursos públicos e fazer o mestrado. Começou a perceber que sentia falta das suas amizades, das conversas intelectuais e descontraídas. Lembrou que sentia falta das festas, de dançar e viajar.

Aquela mulher que antes estava submissa aos desejos e vontades de outro, agora sabia que tudo que desejava ser, poderia ser, só dependia dela acreditar em si mesma e da decisão de ousar a ser ela própria. Qualquer coisa que a impedisse de resgatar sua essência, não era benéfico a sua vida e por isso precisava se distanciar. Ela precisa identificar as violências que estava sofrendo para que compreendesse melhor o que estava se passando e poder dar um basta, com convicção.

CAPÍTULO 3

Identificando os tipos de violência

Parece fácil identificar uma violência, mas para quem está em uma relação afetiva, não é tão fácil, porque o abuso se confunde com o amor.

Essa romantização da violência fez com que Luz não conseguisse identificar, de imediato, as violências que vinha sofrendo, muitas vezes, por acreditar que esses fatos fazem parte da maioria dos relacionamentos e que uma mulher sábia teria condições de salvar e manter seu casamento, perdoando e aceitando o comportamento abusivo em suas diversas vertentes. A aceitação vinha cheia de crenças religiosas e socioculturais.

Luz, durante muito tempo, não se enxergava em uma relação abusiva, mas sofria, diariamente, com os mais variados tipos de abusos. Somente passou a entender o que estava acontecendo, em seu relacionamento, quando buscou ajuda na Casa da Mulher, um centro de atendimento humanizado e especializado à mulher em situação de violência doméstica.

Ao chegar na Casa da Mulher, foi direcionada a uma assistente social, um verdadeiro anjo, que a acolheu e a ajudou a entender o que era a violência doméstica e suas variadas formas.

Nos primeiros momentos da conversa, Luz continuava não assumindo o que sofria e tentava minimizar a situação, mas por ela estar muito abalada, emocionalmente, a assistente social

percebeu a gravidade do problema e continuou explicando e exemplificando os casos de violência. Explicou de forma bem teórica que a violência é definida pela Organização Mundial da Saúde como «o uso intencional de força fisica ou poder, ameaçados ou reais, contra si mesmo, contra outra pessoa ou contra um grupo, ou comunidade, que resultem ou tenham grande probabilidade de resultar em ferimento, morte, dano psicológico, mau desenvolvimento ou privação", podendo causar danos irreparáveis.

Normalmente, ouvimos falar de casos de violência nas ruas, mas a maior parte acontece de forma silenciosa dentro de casa, o que comprova sua banalização, fazendo com que a sociedade veja que é algo natural. Sabemos que o correto é o respeito mútuo, nada menos que isso deve ser tolerado.

Ela explicou, também, que no relacionamento abusivo, não existe respeito, ele é caracterizado pelo excesso de poder de uma pessoa sobre a outra, dentro de um relacionamento afetivo, no qual um parceiro, extremamente, controlador normatiza as atitudes e decisões do outro, tentando isolá-lo do restante do mundo. Algumas características dos relacionamentos abusivos são normalizadas pela cultura, por isso é difícil para as próprias vítimas entenderem o que se passa com elas.

Luz, ouvia tudo, atentamente, e aos poucos ia se percebendo dentro do contexto explicado e seu desespero só aumentava, seu corpo tremia e sentia uma culpa avassaladora, porque não conseguia aceitar que não estava percebendo algo tão óbvio.

Para exemplificar, a assistente social pediu que Luz lembrasse de alguns filmes e músicas que fazem

com que a violência seja vista de forma natural, encarada como algo que faz parte dos relacionamentos. Essa lembrança foi provocada para fazer com que ela se acalmasse e se perdoasse. Serviu para entender que ela era apenas mais uma das vítimas de uma sociedade adoecida moralmente.

O primeiro filme que veio à sua mente foi o fenômeno contemporâneo Cinquenta Tons de Cinza, escrito por E. L. James.

Ela lembrou, também, da sua infância, quando escutava coisas que podem ter direcionado a banalização da violência: "ele implica contigo porque gosta de você...", "os meninos não sabem demonstrar o amor que sentem". Essas afirmativas, durante a infância, são capazes de levar, involuntariamente, uma pessoa a acreditar em tais fatos.

No que consiste à violência doméstica, trata-se de abuso físico, ou psicológico de um membro de um núcleo familiar em relação a outro, com o objetivo de manter poder ou controle. Esse abuso pode acontecer por meio de ações ou de omissões, e a maioria das vítimas desse crime são mulheres. Os cinco tipos de violência doméstica e familiar contra a mulher estão previstos na Lei Maria da Penha: física, psicológica, moral, sexual e patrimonial – Capítulo II, art. 7º, incisos I, II, III, IV e V.

A violência física parece a mais fácil de se perceber, mas, mesmo assim, não é tão óbvia, porque às vezes é mascarada pela justificativa de ser realizada por tesão. É válido ressaltar que ela consiste em qualquer conduta que ofenda a integridade ou a saúde corporal.

A violência psicológica, geralmente, é a primeira que se manifesta em uma relação abusiva, ela

pode ser descrita como qualquer atitude que busque diminuir, manipular, controlar, humilhar, chantagear ou quaisquer outros atos que visem causar danos emocionais à vítima, tais quais o isolamento, ameaças ou atitude suspeita, a fim de despertar ciúme ou insegurança no outro.

Quando um homem agride, fisicamente, sua mulher, a intenção é mostrar-lhe que é ele quem manda, ele que está no poder, deixando claro para vítima o papel que ela desempenha de uma submissa. O ganho visado por qualquer tipo de violência é sempre a dominação.

A violência moral, acontece pela violência verbal e se efetiva por meio de três crimes: calúnia, difamação e injúria, quando o agressor busca, de alguma maneira, denegrir a imagem da vítima. Esse tipo de agressão desmoraliza a vítima e, muitas vezes a torna refém da situação.

A cada definição, ela ia se lembrando das vezes em que sofria a violência descrita, ia se enquadrando no contexto e sua dor só aumentava por se lembrar dos episódios em que recebia adjetivos pejorativos e que era acusada de atos os quais não havia praticado.

Gabriel era tão obsessivo em descobrir uma traição que até as calcinhas da sua mulher ele olhava e examinava, porque em sua cabeça doentia nenhuma mulher prestava e que o ambiente do trabalho era propício à traição, assim como no consultório odontológico, nas redes sociais, ou em qualquer outro lugar que ela pudesse ir sozinha. Por esse motivo, ele sempre a acompanhava a todos os locais possíveis. Até nos encontros que, raramente,

ela tinha com as amigas da faculdade, ele fazia questão de ir junto, mesmo que ficasse um pouco distante com seu olhar intimidador, mas não distante o suficiente para que ela pudesse conversar e quem sabe contar os maus tratos que sofria em seu relacionamento.

Outra definição de violência que ela não conhecia e muito menos sabia que sofria, era a violência patrimonial e econômica, que ocorre quando há um controle do dinheiro da vítima, indo desde a destruição de objetos, ocultação de bens e patrimônio, ou também quando se cria um impedimento para que o outro não utilize o próprio dinheiro para atender seus interesses, ou impedir que a pessoa trabalhe, fazendo com que ela crie uma dependência financeira direta. Há também fatos em que o agressor se apropria, de forma ilícita, dos bens e do dinheiro da vítima.

No caso de Luz, o marido dizia-se muito econômico e fazia questão de não pagar conta alguma e nem ajudar nas despesas de casa, alegando que só recebia um salário mínimo e precisava pagar a pensão e o dízimo da igreja. O que lhe sobrava não dava para nada e estava tentando economizar para comprar uma casa.

Ele aproveitava a oportunidade para justificar a sua falta de participação financeira em casa, justificando que Luz não sabia economizar. Mas como economizar, se ela com um pouco mais de um salário mínimo arcava com todas as despesas de casa e com os luxos de Gabriel que utilizava cartão de crédito da esposa para comprar roupas de marca, perfumes caros e seus itens de lazer, prancha de surf, skate e bicicleta.

Quando chegava a fatura dos cartões de crédito, ele nunca tinha dinheiro para pagar, dizia que pagaria no próximo mês e esse dia nunca chegava. Luz tentava negar que ele usasse o cartão de crédito, mas ele era insistente e manipulador. Só sossegava quando conseguia o que queria.

Quando saiam para jantar fora, comer uma pizza, fazer um passeio ou até uma viagem, ele nunca participava, financeiramente, alegava que não queria ir, e tudo não tinha passado de uma ideia dela, então deveria assumir tudo. Luz acatava e ainda aceitava suas explicações.

Devido a essa violência financeira, enquanto ela esteve com Gabriel não conseguiu mais progredir na vida e nem comprar nada para si mesma. Sem roupas novas, sem direito a salão de beleza, sem perfumes, sem nada que lhe fosse de interesse.

Outro tipo de violência que Luz achava que não sofria, era a violência sexual que ocorre quando essa relação é conseguida por meio da força física ou de chantagens, quando a vítima exige do outro práticas sexuais que não o agradam, quando se negam a usar preservativos, ou quando vincula o ato sexual a algum benefício.

Gabriel era daqueles homens que queria sexo todos os dias, salvo os dias em que Luz queria e ele percebia, pois se ela quisesse e o desejasse ele a rejeitava.

Ela tentava de tudo, usava fantasias, insinuações, falava que o estava desejando, de nada adiantava. Mas, a situação invertia-se quando ele queria e ela não, ele só a deixava em paz após "usá-la". Muitas vezes, ela resistiu por muitas e

muitas horas, mas sempre era vencida pelo cansaço diante de sua insistência, pois ele começava a discutir e ficar muito irritado, deixando-a apreensiva e com medo.

Fora a questão da insistência, o sexo era para dar prazer a ele, sendo que a sua posição preferida era deixá-la de quatro, para que se sentisse dominando-a, puxando os seus cabelos, mordendo suas costas a ponto de feri-la e batia com muita força, porque só tinha sentido o sexo se deixasse marcas, conforme ele descrevia o ato sexual.

Quando ela reclamava, chorava e pedia para parar, ele dizia que só sentia prazer se fosse assim e que ela tinha que aguentar, se não iria procurar quem gostasse, porque existiam muitas mulheres que gostavam.

Quando Gabriel se sentia cansado durante a transa, ordenava que ela ficasse sobre ele. Nesse momento ele ficava inerte na cama, sem tocá-la e com os olhos vendados. Luz aproveitava essas oportunidades para se descobrir sexualmente e ter um pouco de prazer, mesmo sua alma estando ferida e sentido-se literalmente usada. Chegava a se sentir culpada por sentir prazer em alguns raros momentos. Pensava, se era possível sentir prazer com alguém que a oprime e violenta? Só após conversar com a psicóloga, entendeu porque o prazer acontecia, era apenas sensações fisiológicas.

Outro fato que a machucava, era que não existiam beijos durante a relação, pois Gabriel dizia que Luz não sabia beijar e ela acabava acreditando em tudo que ele dizia.

Durante a conversa, a assistente social notou que Luz mantinha os braços cruzados, como se es-

tivesse escondendo os seios. Isso dava-se pelo fato de que seu marido vivia reclamando do formato de seus seios, dizia que eram pequenos, que era vergonhoso uma mulher sem seios.

Ele, também, reclamava do formato da vagina dela, deixando-a totalmente complexada, achando que havia algo de errado consigo mesma. Em relação ao corpo, ele a comparava, constantemente, com um saco de batatas, principalmente, na frente das pessoas.

A autoestima de Luz estava atingida de diversas formas, principalmente, durante o sexo, onde seus desejos de mulher eram reprimidos como forma de castigo. Acreditava que amava seu marido, desejava-o mas não podia tê-lo e isso era uma verdadeira tortura.

Em relação ao sexo no casamento, percebe-se que a maioria das pessoas atrelam a frequência do sexo ao homem, considerando que para a mulher é mais fácil transar, como se fosse uma obrigação sua estar sempre à disposição do seu parceiro e, caso contrário, era abusada, vulgarmente, tendo de "abrir as pernas" e deixar seu marido se satisfazer das necessidades dele. Devido esse fato ser corriqueiro, na vida dos casais, acaba perdendo o teor de violência.

Há mais de vinte anos, uma esposa que se recusava a fazer sexo estava negligenciando o código penal brasileiro. Motivo suficiente para o homem pedir separação por justa causa. A lei durou até 2003, porém a forma de enxergar a mulher, seu objeto e sua propriedade permanece, ainda, na sociedade.

É preciso acabar com a ideia de que o homem é alguém superior e a mulher alguém subserviente,

reduzindo o sexo a uma mera tarefa doméstica, a uma obrigação, estimulando a prática do estupro dentro do casamento, pois fere, diretamente, a liberdade sexual da mulher.

A mulher precisa aprender a dizer não, e o homem precisa aceitar a decisão de sua esposa, sem ameaças, ofensas e calúnias. Caso contrário, ele precisa ser denunciado. É notório que muitas mulheres acabam não se percebendo em uma situação de abuso sexual dentro do casamento, com a tentativa de sempre estar querendo agradar o marido e lhe ser subserviente. É preciso entender que todos, independentes de gênero, merecem e devem ser respeitados. Esse é o princípio básico de qualquer relação.

Luz entendeu que a violência não é apenas aquela que pode ser vista a olho nu, a violência física. É preciso estar atento às violências silenciosas, psicológica, moral e patrimonial. Essas são tão graves quanto as outras, deixando marcas irreparáveis para o resto da vida de suas vítimas.

É preciso compreender, entender a violência em as suas mais variadas vertentes, a fim de romper o silêncio e dar luz a esse cenário problemático, de modo que o enfrentamento das violências geradas pelo relacionamento abusivo resulte na transformação das relações socioculturais de gênero, especialmente, no que diz respeito à igualdade e à construção de uma nova cultura.

Sair de um relacionamento abusivo não é tão fácil quanto se pensa. Muitas vezes, é mais fácil criticar quem está inserido do que tentar ajudar. São anos investidos e sonhos idealizados, às ve-

zes, com filhos e, sobretudo, a esperança de que algo irá mudar.

Fazer com que uma pessoa vítima de violência doméstica compreenda o contexto ao qual está inserida não é simples. Somado a isso, há o fato de pôr o fim no relacionamento abusivo, pois ele faz adoecer a vítima, tornando-a codependente daquela situação, fazendo com que ela se acostume com a violência, percebendo como banal algo que, aos olhos de outrem, é inadmissível. Além da autoestima, a vítima, também, perde a sensibilidade para o abuso vivido.

Quanto mais a assistente social explicava os tipos de violência, mais ela ficava em estado de choque, não conseguia ingerir nem água de tão nervosa que estava. Não conseguia compreender porque tinha passado tanto tempo em uma situação tão deplorável e inadmissível e não se sentir inserida nesse contexto.

A assistente social encaminhou Luz para uma psicóloga, ali mesmo na Casa da Mulher, que possuía um grupo de serviços especializados, tais quais, serviços de acolhimento e triagem, apoio psicossocial, serviço de promoção de autonomia econômica, espaço de cuidado para crianças (brinquedoteca), alojamento de passagem e central de transportes.

O espaço conta, ainda, com Delegacia da Mulher, Ministério Público, Defensoria Pública e Juizado Especial. Todos os serviços são disponibilizados, de forma gratuita, a fim de ajudar no que for preciso as vítimas de violência doméstica.

Quando chegou na psicóloga, Luz continuava muito abalada, sentia um enorme sentimento de

culpa e loucura. Ficava se perguntando o tempo todo, porque não tinha enxergado a violência que vinha sofrendo. Como uma pessoa tão instruída tinha se permitido entrar e ficar em um relacionamento abusivo durante tanto tempo?

A psicóloga explicou que a maioria das vítimas dessas relações abusivas são mulheres empoderadas e independentes, donas de uma autoestima que chama atenção. Porém, elas apresentam algumas características que são a porta de entrada para os abusadores: generosidade excessiva; obsessiva e obstinada, faz de tudo para conseguir o que quer; tem a necessidade de ser útil, tentando ajudar e agradar o próximo; é tolerante e permissiva, perdoando por acreditar, demais, na capacidade do outro se tornar um ser melhor.

Durante a relação, acabam sendo tomadas pelo sentimento de culpa, fazendo com que se sinta egoísta, caso abandone o agressor. Então passa a viver da esperança de que o outro irá mudar e sente-se responsável pela promoção dessa mudança. Vive a maior parte do tempo infeliz e sofre muito, porém não consegue agir em prol de si mesma. Muitas vezes, se sente usada e negligenciada, principalmente, na hora do sexo, mas ainda assim não desiste daquela relação.

Com o passar do tempo, a relação só tende a piorar, até hoje não existe relato que prove o contrário. Alguns abusadores até já procuraram fazer terapia, mas ao longo do processo desistem, muitas vezes porque não se percebem e não aceitam a condição de estar errados diante de seus comportamentos. Atrelam a culpa dos seus atos, sempre,

à vítima, pois para eles é natural agir conforme seus instintos, desrespeitando qualquer pessoa que seja.

O fato é que existem poucas pesquisas voltadas ao estudo do comportamento do agressor, mas as existentes traçam características comuns entre eles, tais quais a inflexibilidade cognitiva, a presença de pensamentos distorcidos, a impulsividade e o fato de não assumirem os próprios atos. Não se sabe, ao certo, todos os fatores que levam um indivíduo a tornar-se um abusador, uma vez que cada ser humano é o resultado de toda a combinação de fatores sociais, culturais e biológicos.

Luz, com essa informação, lembrou dos fatos narrados por Gabriel durante sua infância. Começou a pensar a fim de entender o porquê dele ter a natureza perversa.

Ela lembrava de suas narrativas nas quais ele dizia que, durante a infância, sentia prazer em beliscar uma amiguinha, "porque quanto mais ela chorava mais o pau dele ficava duro" frase usada por Gabriel.

Ele falava sobre esses assuntos de perversidade com muita naturalidade. Afinal, era de sua natureza ser assim. Dizia que batia na ex-mulher porque ela pedia e queria um motivo para terminar o relacionamento.

Dizia que tinha tentado matar a ex-sogra com uma faca, quase matou seus irmãos em diversas brigas, não respeitava sua mãe, caso se ela viesse a interferir em sua vida. Ele adorava exaltar seus atos de violência, talvez, com o intuito de amedrontar e intimidar.

Para esclarecer melhor a natureza do abusador, a psicóloga contou-lhe uma fábula:

Um certo dia, um escorpião aproximou-se de um sapo que estava na beira de um rio. O escorpião vinha lhe fazer um pedido: "Sapinho, você poderia me carregar até a outra margem deste rio tão largo?" O sapo respondeu: "Só se eu fosse tolo! Você vai me picar, eu vou ficar paralisado, vou afundar e morrer." Disse o escorpião: "Isso é ridículo! Se eu o picasse, ambos afundaremos." Confiando na lógica do escorpião, o sapo concordou e levou o escorpião nas costas, enquanto nadava para atravessar o rio. Ao chegar do outro lado do rio, o escorpião cravou seu ferrão no sapo. Atingido pelo veneno, e já começando a afundar, o sapo voltou-se para o escorpião e perguntou: "Por quê? Por quê?" E o escorpião respondeu: "Porque sou um escorpião e essa é a minha natureza.

Essa fábula foi narrada uma vez, e Luz jamais a esquecerá, pois se percebeu dentro da história e pode compreender, de uma vez por todas, que era da natureza de Gabriel ferir e maltratar, ela não podia esperar algo diferente, pois fazia parte da sua natureza.

Por mais que ela tentasse ajudá-lo ou esperasse por uma mudança, diante de tantas que ele lhe prometera, isso jamais seria possível. E lembrava com um ar de decepção, já se passaram dez anos e nada mudou, pelo contrário, a situação só se agravava e tornava-se mais corriqueira.

Ela percebia-se igual ao sapo, tentando agradar de todas as formas, sendo "boazinha", aceitando, perdoando, entendendo. Mas, não adianta ser bo-

azinha, nós precisamos ser BOAS, o que é bem diferente de ser "boazinha".

Quem é bom sabe impor limites aos outros, sabe se valorizar e sabe o que gosta e o que não gosta. Tudo tem a ver com a autoestima. A pessoa precisa, primeiramente, antes de qualquer coisa, amar-se, respeitar-se e aceitar nada menos do que o melhor que a vida tem para oferecer.

Foram três dias consecutivos indo à Casa da Mulher, sendo acolhida e aconselhada, passando por um processo de desconstrução e reconstrução.

Em uma das sessões de terapia, Luz estava se sentindo incapaz de continuar a vida, por se achar um tanto quanto infantil, boba, inexperiente e imprudente. A psicóloga orientou-a para que ela desenvolvesse um senso de convicção dos seus valores e ideais, de uma maneira que se tornasse uma fortaleza. Dessa forma, iria ganhar imunidade contra o veneno dos abusadores.

É normal que antes de buscar, profundamente, o autoconhecimento não se tenha esses "anticorpos", eles são conseguidos com a busca incessante pelo autoconhecimento e pelo desenvolvimento da autoconfiança.

Após o apoio que recebeu da assistente social e da psicóloga, Luz foi direcionada à Delegacia da Mulher para prestar queixa. Um pouco mais calma, percebeu o quanto as mulheres são bem apoiadas e assistidas na Casa da Mulher Brasileira. Ficou muito grata e com uma enorme vontade de retribuir o que fizeram por ela, ajudando a outras pessoas, vítimas de violência, encontrarem apoio para romper com o ciclo de abuso.

Ela pensou consigo mesma, preciso encontrar uma forma de orientar as vítimas de violência a procurarem orientação nas redes de atendimento para mulheres. Preciso ajudar para que as mulheres enxerguem uma luz diante do encarceramento que a violência doméstica causa. Preciso encorajar para que elas façam as denúncias, de preferência, na Delegacia de Mulheres e contar sobre o crime, ou seja, registrar o boletim de ocorrência, e para quem não consegue ir à delegacia seja pelo medo, ou pela incapacidade de ter o direito de ir e vir. Há, também, a possibilidade de pedir ajuda, por telefone, na Central de Atendimento à Mulher, o Ligue 180.

É preciso decidir e agir para que o ciclo da violência seja quebrado, e que as vítimas possam ser libertas desse fardo de viver em uma relação doentia, presa por diversos fatores: dependência emocional, financeira, medo, insegurança, esperança de mudança, padrões da sociedade, ideologias religiosas, entre outros fatores.

A proteção contra o relacionamento abusivo encontra-se dentro de cada ser humano. A autodefesa pode ser aplicada, quando a vítima passa a pensar por si própria. Refletir seus próprios pensamentos e seguir sua intuição é muito significativo. Decidir o que realmente se quer na vida faz toda a diferença.

Foi depois de começar a acreditar em si mesma, descobrir que era uma vítima em um relacionamento abusivo, autoconhecer-se, que Luz passou a criar um plano para alcançar seu objetivo de enxergar a luz, diante do caos em que sua vida se encontrava.

Ela se dispôs a sacrificar tudo que fosse necessário, mesmo alguns fracassos, mas estava ciente de que a derrota não seria permanente.

Depois de muitos pensamentos, de uma confusão de sentimentos, veio a calmaria e a certeza de que estava pronta para fazer a denúncia e dar um basta em seu relacionamento abusivo que, há tanto tempo, a vinha consumindo, destruindo seus sonhos e sua expectativa de viver.

CAPÍTULO 4

Enfrentando os medos

Medo de não fazer a escolha certa, medo dos filhos sofrerem com a separação, medo de não ter mais uma família, medo de não ser aceita pela sociedade, medo de não ter o mesmo padrão na vida, medo de não conseguir se relacionar, medo do novo companheiro maltratar os seus filhos, medo dos filhos rejeitarem o novo companheiro, medo da solidão, medo de errar, medo de falhar, dentre vários outros tipos de medo que ela sentia naquele momento tão crucial em sua vida. Seu corpo tremia, involuntariamente, diante do medo que a atingia.

Vivia com medo, passou a não confiar mais em si mesma, muitas vezes sentia tristeza e incompreensão. Passou a ter medo de não estar à altura das exigências do outro. O medo parecia um veneno que a consumia.

Ela tinha ciência de que o medo era um sinal de alerta, de proteção e que é necessário para sobrevivência, por isso era preciso estar atenta aos seus sinais e manter o cuidado para que ele não paralisasse suas ações.

Eram tantos medos que parecia que ela estava no fundo de um poço, sem perspectiva, onde não via nada além da escuridão. Foi quando lembrou do provérbio "a hora mais escura é pouco antes do amanhecer", significa que sempre haverá um novo

dia a surgir, uma esperança, mesmo diante das piores situações.

A ida à Delegacia da Mulher

O sentimento é que tinha chegado ao fim da linha, recostou-se na cadeira, estava esgotada fisicamente e mentalmente. Fechou os olhos e entrou em uma espécie de transe, parecia que o mundo girava ao seu redor, que estava sendo movida por um outro ser e tornara-se uma mulher cheia de coragem e decidida.

Luz estava aguardando na recepção da delegacia para ser atendida, quando despertou do transe. Sentia um turbilhão de tipos de medo, tinha uma enorme vontade de sair dali, pois seu corpo estava muito tenso e sentia um nervosismo incontrolável.

Mesmo com medo e insegura, continuou sua caminhada. Por mais que estivesse só, enfrentando toda aquela jornada rumo à libertação, observou que, na recepção, havia outras mulheres vítimas de violência, que também estavam aguardando por atendimento, todas com uma cara abatida de tanto sofrimento, umas chorando, outras compartilhando suas histórias, outras cabisbaixas em um silêncio sepulcral.

Por mais que parecessem vulneráveis, era como se a força de cada uma se unisse e juntas, durante uma longa espera pelo atendimento, iam enfrentando seus medos e fortalecendo-se para não desistirem e darem um basta na violência.

Luz sempre teve muito medo da solidão, mas estava percebendo que, muitas vezes, ela só aprisio-

na as pessoas a ficarem em uma situação bem pior, mesmo estando acompanhadas. Essa é uma reflexão que deve ser analisada nos relacionamentos.

Ela começou a lembrar a quantidade de bons e maus momentos que viveram juntos. Percebia que as brigas eram quase que diárias e que os momentos de tensão estavam sempre presentes, em todos os momentos, porque ela não podia ser ela mesma, vivia policiando-se e ajustando-se às vontades do marido. E pensava consigo mesma: "Entenda que esse cara não é o último do mundo. Escolha você. Se não está bom, analise-se, escute-se, empodere-se e tenha atitude. Conheça-se, ame-se e aprecie a sua própria companhia!"

É preciso aprender a reinventar e ressignificar a vida, saber dizer não e transformar não em sim, quando for necessário, dependendo da situação que lhe for mais conveniente. Para isso, é preciso ter muita coragem de enfrentar as dificuldades, admiti-las e, principalmente, estar disposto a sair da zona de conforto.

Deve-se fazer o possível para viver bem. Não é acreditar que existe uma relação perfeita, mas se não estamos felizes, é válido lembrar o direito e o dever de ir em busca da felicidade. Lembrar que fechar ciclos não é fracasso e nem retrocesso.

É importante entender e aceitar que o medo faz parte da sobrevivência, porém tem que se atentar se esse é o medo que a paralisa e não lhe permite ter inúmeros momentos de felicidade. É preciso compreender o medo e enfrentar. Tudo que não é esclarecido pela verdade é capaz de nos fazer mal, tornar-nos uma pessoa pesada.

Ela observou, na recepção da delegacia, que muitas mulheres que ali estavam tinham insegurança, que iam além da dependência emocional, o que se resumia no medo de enfrentar a vida sozinha e na carência.

Existia, também, a dependência financeira que faz a mulher permanecer onde ela não quer, tornando-se mais submissa. Esse era o tema que mais afligia as mulheres naquela delegacia. Muitas relataram que não tinham se separado por conta da dependência financeira. Mas, a violência tinha chegado em níveis tão intoleráveis, atingindo até os filhos, que nada mais a prendiam, só queriam sair da situação de abuso.

Casa da Mulher Brasileira

Na Casa da Mulher Brasileira, as mulheres encontram toda assistência necessária, desde o oferecimento de cursos profissionalizantes, assim como o encaminhamento para uma oportunidade de emprego e abrigo, deixando as mulheres mais seguras para iniciar uma nova vida. Percebe-se que a educação financeira e o empreendedorismo feminino contribuem para que a mulher consiga sair dessa dependência e, a partir daí, tenha liberdade para escolher estar onde ela quiser.

Passaram-se várias horas de espera para prestar a queixa, uma mistura de tensão e a certeza de que estava fazendo a coisa certa. Quando de repente sua irmã mais nova chega para apoiá-la e assim termina a espera.

Luz é chamada para ser atendida e é informada de que precisa entrar só. Ela dá uma olhada para irmã,

que retribuiu o olhar, passando uma enorme sensação de apoio e confiança de que tudo daria certo, a partir de então.

Antes de começar o depoimento, a delegada explicou como se daria todo o processo, ela foi bastante clara da jornada que seria e quais os procedimentos que iriam acontecer, após o boletim de ocorrência. É válido ressaltar que nesse momento, algumas mulheres desistem de prestar a queixa devido ao medo que sentem do agressor praticar mais algum tipo de violência contra elas, a fim de punir por tal ato. Ambos terão de ficar frente a frente, durante as audiências, o que particularmente parece inadmissível, tendo em vista todos os traumas que a vítima carrega consigo, além do medo do agressor.

A própria mãe de Luz já havia ido à delegacia prestar queixa do Gabriel, mas quando soube que teria de encarar uma audiência na presença dele, desistiu e foi embora sem fazer o boletim de ocorrência. Ela se sentiu impotente por ter sido paralisada pelo medo, mas, infelizmente, não cogitava, em hipótese alguma, estar na presença do homem que causava tanto mal à sua filha e à sua família.

A delegada explicou que só o boletim de ocorrência não garantia a sua segurança, era preciso entrar com uma medida protetiva, uma ação legal, que tem como objetivo proteger um indivíduo em situação de risco.

Medida protetiva

O caso mais comum de medida protetiva é da Lei Maria da Penha que visa proteger mulheres,

vítimas de violência familiar e doméstica, de serem agredidas novamente. Para isso, a medida estabelece que o agressor não se aproxime da vítima e nem mantenha contato com ela.

O problema é que a medida protetiva não sai de imediato, tem um prazo mínimo de quarenta e oito horas. Mesmo diante da medida, a vítima precisa ficar atenta e fazer, também, a sua parte de manter o distanciamento do agressor e, inclusive, não ter nenhum tipo de comunicação.

Em um dos momentos do depoimento, a delegada mostrou uma foto do Gabriel na tela do computador, com o objetivo de que ela reconhecesse o agressor. Involuntariamente, ela teve uma crise de pânico, um medo exagerado que logo foi percebido não só pela delegada, mas também pela escrivã. E ambas perceberam o quanto o acusado havia feito mal à vítima.

Ambas acalmaram Luz e explicaram que a medida protetiva é uma das formas de coibir a violência e proteger a vítima, assegurada pela Lei Maria da Penha.

Dentre algumas ações que fazem parte da medida protetiva temos: o afastamento do lar, domicílio ou local de convivência com a ofendida; aproximação da ofendida, de seus familiares e das testemunhas, fixando o limite mínimo de distância entre esses e o agressor; contato com a ofendida, seus familiares e testemunhas por qualquer meio de comunicação; frequentar determinados lugares, a fim de preservar a integridade física e psicológica da ofendida; restrição ou suspensão de visitas aos dependentes menores e prestação de alimentos

provisionais ou provisórios. Essas foram as medidas adotadas, após a denúncia e que agora ela podia ficar tranquila de que o caso estava nas mãos da justiça e que ela precisava confiar que tudo iria ser resolvido e ela poderia voltar a ter uma vida mais tranquila.

Lembraram que ela, também, precisava fazer sua parte, afastando-se do agressor e impossibilitando qualquer comunicação. Luz foi orientada a bloquear o número de Gabriel, bloquear das redes sociais, a fim de evitar qualquer transtorno que viesse a prejudicá-la. Outra atitude que ela deveria adotar, se o agressor se aproximasse dela, deveria, imediatamente, entrar em contato com a polícia.

Luz saiu da delegacia achando ter dado o passo mais difícil e o mais libertador. Não estava preocupada, se iria receber críticas de qualquer que fosse a pessoa, nem da filha no futuro, pois sabia que sua decisão estava sendo tomada, visando à proteção física e psicoemocional não só sua, mas principalmente, de sua filha que já estava sofrendo com a situação presenciando os maus tratos que a mãe vinha sofrendo.

Ela percebeu que não precisava esperar não sentir mais nada por Gabriel para terminar o relacionamento. "Amar" o seu parceiro não significa, necessariamente, que ele a faça bem ou a faça feliz. E mesmo que ele a ame, isso não garante que vá mudar e ser mais gentil, depois de um mês, ou após dez anos.

É do ser humano adaptar-se às condições que lhe são dadas e acabar acostumando-se com muita coisa que não deveria. Deve, sim, lutar contra

uma situação que a incomoda e, muitas vezes, aceita pacificamente um erro ou uma falha para evitar um conflito, adaptando-se e naturalizando o que lhe faz mal, deixando fazer parte do cotidiano.

Claramente, a vida é feita de momentos, e temos que nos adaptar e nos moldar a todas as fases, mas nunca, em hipótese alguma, devemos submeter-nos a algo que fere os nossos sentimentos e anule nossa identidade. É preciso trabalhar o amor-próprio e saber filtrar aquilo que, realmente, merece ser prioridade na nossa vida.

Defensoria Pública

Após sair da delegacia, Luz foi direto à Defensoria Pública que também estava localizada dentro da Casa da Mulher Brasileira. Ela foi determinada a dar entrada no pedido do divórcio. Estava ciente de que seu relacionamento havia chegado ao fim e que não teria mais volta. Enfrentou um de seus grandes medos que era a separação. Estava prestes a dar uma reviravolta em sua vida, passar a ser livre de uma dependência emocional que tanto a fazia mal, dados os abusos e a violência que sofria.

Na Defensoria Pública, foi recepcionada por uma outra assistente social que a acolheu como uma mãe e amiga, na verdade sua conduta parecia mais com a de um anjo celestial, por toda sua calma, seriedade e o compromisso com sua profissional.

O nome da assistente social era Ângela, ela acolheu Luz com um forte abraço e foi logo parabenizando-a pela força de estar ali, fazendo a di-

ferença, salvando a própria vida. Disse que, infelizmente, poucas mulheres têm essa coragem. Falou que é necessário que as mulheres entendam o quanto são fortes e que existe um local, totalmente, preparado para receber e amparar as vítimas da violência.

É preciso a percepção da fortaleza interior que será o suficiente para aguentar a separação e os possíveis conflitos que ela trará. Não adianta ficar terminando e reatando um relacionamento, porque quando volta a situação tende a se agravar, pois o agressor percebe que tem o controle total sobre sua vida, que ele pode maltratá-la de todas as formas, porque a vítima sempre vai perdoá-lo e aceitá-lo novamente.

O basta precisa ser definitivo. O fim poderá ser a salvação da sua vida e de seus familiares, podendo ter um futuro muito mais feliz e agradável, sem insultos ou agressões. Poderá recomeçar, basta apenas saber lidar com o medo e os traumas.

Luz dizia sentir muito medo do que iria acontecer, após o momento da denúncia e do pedido do divórcio. E isso estava deixando-a em pânico. Ela tinha medo de que Gabriel ficasse furioso, porque ela não queria mais voltar para ele, tinha medo dele encontrá-la na rua, ou ir ao encontro dela na casa de sua mãe, ou no ambiente de trabalho. Ela temia que ele acabasse com a vida dela, da filha ou de seus familiares, pois anteriormente, ele já havia feito ameaças.

Ângela perguntou se ele fazia parte de alguma facção criminosa e falava de forma segura e descontraída: “Aqui não temos medo nem de quem é

da facção, quanto menos dele. Luz, você está segura, amparada pela lei, fique tranquila, nada vai lhe acontecer".

Luz aos poucos ia se acalmando com as palavras de empoderamento de Ângela, a todo momento tentava resgatar a autoestima e autoconfiança dela, encorajando-a e apoiando-a. Dizia que via na testa de Luz um brilho, uma luz radiante, uma mulher forte e guerreira que tem tudo para vencer.

Naquele momento, existia uma transmissão de energia tão forte e Ângela mostrava seu braço todo arrepiado para Luz, devido estar ouvindo uma história de superação e coragem. Ela estava sentindo que uma vida nova estava iniciando-se, cheia de muito amor e muita felicidade que transpassam barreiras e que iriam se multiplicar, a fim de ajudar a outras pessoas.

Aquelas palavras pareciam proféticas, imediatamente, Luz começou a se encher de ânimo e veio-lhe uma ideia de escrever sobre sua história e sair palestrando em comunidades, universidades e onde fosse necessário seu discurso para despertar da inércia as vítimas de relacionamentos abusivos. Ela queria fazer com que outras mulheres, também, enxergassem a luz que direciona para dar um basta no relacionamento abusivo.

Ela sentiu-se energizada e com um propósito de enfrentar seus medos para um objetivo bem maior, pois estava ciente de que tudo que passou não poderia ter sido em vão. Devia haver algum sentido, um motivo que a fizesse superar toda a dor que carregava e transformá-la em algo positivo.

Antes de Luz ser atendida pelo defensor público. Ângela disse-lhe: "ame sua vida e ame-se. Assim

você conseguirá saber o que é bom para você e o que a faz mal, e conseguirá fazer as escolhas certas para sua felicidade e bem-estar. Dessa forma poderá ajudar muitas outras pessoas, vejo em você muito potencial para propagar a autoestima e a valorização, para que parem de aceitar o desrespeito e passem a denunciar seus agressores, seja indo "a delegacia ou pelo número do telefone 180".

***

Luz precisou retornar para casa em que morava com Gabriel, pois após o segundo dia consecutivo indo à Casa da Mulher Brasileira resolver as suas questões, não estava com toda a documentação necessária para dar entrada no divórcio. Para ir até a sua residência, com segurança, foi necessário ir acompanhada por um policial para garantir sua integridade.

Com muita sorte, Gabriel não estava, o que ela encontrou em sua residência foi um vazio enorme, ele tinha saqueado parte dos móveis e todos os eletrônicos da casa, deixando apenas os móveis do quarto e um bilhete com uma aliança. O policial, ciente da história dos dois, não permitiu que Luz lesse o bilhete, solicitou que ela pegasse só o necessário para que pudessem sair daquele ambiente o quanto antes.

Luz tinha pânico de dirigir, mas ao ver a chave do seu carro não pensou duas vezes, criou coragem e foi dirigindo para casa dos seus pais com os documentos de que precisava para dar conti-

nuidade ao processo de separação. Talvez, sua coragem surgiu devido ao medo de Gabriel levar, também, o carro, já que havia levado a moto e os demais bens da casa.

Ela agradeceu imensamente o apoio do policial e recebeu todas as orientações necessárias para que no dia seguinte pudesse retornar à Casa da Mulher e, assim, entrar com o pedido do divórcio litigioso, quando o casal discorda sobre uma ou algumas questões relacionadas ao divórcio, partilha de bens, pensão, guarda de filhos, ou ainda por uma das partes não querer o divórcio.

Gabriel não aceitava a separação, pois afirmava que ela estava sendo influenciada por alguma pessoa, ou que estivesse sob efeito de macumba.

Durante todo o relacionamento, Gabriel sempre orientou e ditou que Luz, por hipótese alguma, deveria falar sobre o que acontecia em seu relacionamento, porque ninguém entenderia e que as pessoas só desejam o fim da felicidade dos outros e que o demônio andava destruindo as famílias. Cabia à mulher sábia edificar o casamento e que somente as tolas destruíam seus lares. Gabriel tinha o costume de utilizar as palavras da Bíblia para doutrinar sua mulher, conforme lhe fosse conveniente.

No seu percurso de volta para casa dos seus pais, dentro de um ônibus lotado, ela foi pensando nos seus últimos dez anos de convívio com o Gabriel e percebeu que, durante todo o tempo, ela acreditava em seu marido e obedecia-lhe cegamente.

Agora que passou a enxergar sua real situação, Luz queria seguir adiante e se livrar daquele re-

lacionamento, poder voltar a ser ela mesma, livre do medo de ousar a ser quem ela era, realmente, antes de ser castrada, emocionalmente, no seu verdadeiro eu.

Ela percebeu que, durante os dez anos que tinham passado, o seu maior medo era ter atitudes genuínas, pois tudo que fazia era errado, desde a sua voz até o seu modo de andar era criticado e ironizado por Gabriel.

Luz tinha vergonha da sua própria voz, passou a ter medo de falar, não sabia se vestir, não usava maquiagem, muito menos perfume e nem hidratante. Não podia nem mesmo estudar, ou ler um livro de que ela tanto gostava, tudo por orientações do seu ditador. Passou a ter medo de suas próprias escolhas, porque sabia, certamente, que não iria conseguir agradar seu marido, caso estivesse sendo genuína. E por mais que tentasse fazer algo para agradá-lo, nunca conseguia, pois ele sempre a criticava, afirmando que ela não sabia fazer nada direito, nada que prestasse.

Em sua viagem do tempo, lembrou de algumas atitudes em que se sentia insegura pelo medo de errar e desagradar o marido, tais quais: estender uma roupa no varal era uma atividade que lhe causava muita tensão, pois Gabriel era muito metódico e para cada peça de roupa existia uma forma exata para posicionar a roupa e o local apropriado para colocar o prendedor.

Quando ele chegava e via as roupas estendidas ia examinar e sempre começava a reclamar, xingar e dizer que ela não prestava para nada, nem para estender uma roupa, que ela não sabia fazer nada

direito. Muitas vezes, ele chegava até mesmo a tirar as roupas do varal e estender, novamente, a fim de provar a incompetência da esposa.

O ônibus estava, extremamente, lotado, o que fazia Luz pensar em seu carro que estava inutilizado na garagem e na sua habilitação, a qual conquistou na época em que estava iniciando o namoro com o Gabriel, ou seja, há dez anos.

Lembrou que passou de primeira no teste para tirar sua carteira de habilitação, na categoria AB, carro e moto. Ela era destemida, antes de se afundar em um relacionamento abusivo, agora tinha um verdadeiro medo de dirigir seu próprio carro e, principalmente, moto, pois Gabriel sempre lhe dizia que mulher no volante é perigo constante, que mulher não sabe dirigir, que mulher é lesada na direção e, só atrapalha, pois são mais vulneráveis a assaltos e a cometerem acidentes por serem dispersas.

Luz ouviu tanto esses dizeres que acabou acreditando e nunca chegou a dirigir seu carro. Uma vez chegou até a tentar, mas Gabriel chegou bem na hora que ela estava tirando o carro da garagem e começou a dizer que ela não sabia nem pegar na direção, quanto mais sair por aí dirigindo. Quanto mais ele falava mais medo e insegurança ela sentia, então ao invés de pisar no freio, acelerou e derrubou o muro.

A partir desse dia, seu medo agravou-se e ela passou a depender mais de Gabriel e alegava e justificava o fato de não se separar dele, porque ele a levava para onde ela queria, desde que lhe fosse conveniente.

Depois de muito pensar em sua vida, Luz percebeu que estava perdida na própria rua da casa de seus pais. Diante de tantos problemas que estava passando, ficou totalmente desorientada no espaço. Tentou se acalmar e desceu do ônibus, a fim de tentar se localizar. Em pouco tempo, percebeu que estava, apenas, a algumas quadras da casa de seus pais.

Ao chegar em casa, ela foi muito bem acolhida por seus pais, tentou comer algo, mas não conseguiu, bebeu um pouco de suco de maracujá, tomou um banho demorado, separou a documentação para levar no dia seguinte para a Defensoria Pública e iniciar o processo do divórcio. Em seguida, foi se deitar e levou consigo a insônia, algo que já vinha sentindo durante alguns anos.

Na sua cabeça surgiam pensamentos aleatórios e, de repente, começou a sentir um medo em relação ao sexo depois da separação, pois em uma das suas pesquisas tinha descoberto que as mulheres pensam que não sabem mais namorar, ou fazer sexo com outra pessoa, por terem passado muito tempo mantendo relação com o mesmo parceiro. No caso do relacionamento abusivo, a situação agrava-se, pois, o abusador faz com que a pessoa se sinta incapaz de ter relacionamento com outra pessoa, dada a sua insignificância e a falta de autoestima.

Luz, também, sabia que o segredo é, dar-se ao direito de viver novas experiências, entregar-se e entender que pode ser muito melhor do que foi com o ex-parceiro. O importante é você respeitar-se e respeitar o seu tempo, mas dar-se a oportunidade

de conhecer outras possibilidades, inclusive, em relação ao sexo.

As horas iam passando e os pensamentos aleatórios continuavam, vagavam em sua mente, até que adormeceu.

No dia seguinte, acordou bem cedo, juntou a documentação e quando estava a caminho da parada de ônibus, percebeu que Gabriel a estava perseguindo na moto. De repente, sente um medo que jamais havia sentido. Ele se aproxima dela e começa a pedir para levá-la, sem perguntar para onde ela estava indo e, insistentemente, fica pedindo para ela subir na moto.

Luz continua caminhando em direção ao ponto do ônibus e Gabriel a segue pedindo que ela não faça nada que venha a se arrepender depois.

Parecia que ele estava adivinhando o que ela estava indo fazer. Quando ela chegou na parada de ônibus, seu transporte logo chegou e ela foi embora e o deixou falando sozinho na moto.

Ela tentou se manter tranquila e firme e foi para a Casa da Mulher dar entrada no divórcio. Quando chegou lá, teve que contar toda sua história, novamente, para dar entrada no processo.

Era o terceiro dia de idas e vindas, sem comer, ingerindo apenas líquido, pois parecia que sua garganta havia fechado, tudo causado pelo estresse e nervosismo.

Após sair da Casa da Mulher Brasileira, ela foi orientada a ir ao Conselho Tutelar, a fim de salvaguardar a integridade física e psicoemocional da sua filha, e ir ao Juizado de Violência Doméstica e Familiar Contra a Mulher, com o objetivo de

embasar o processo do divórcio litigioso e dar mais celeridade.

Após deslocar-se de um lado para o outro, ao chegar a noite já se sentia mais aliviada, pois tinha feito tudo que estava ao seu alcance, enfrentou seus medos e foi na direção do que iria lhe tirar do relacionamento abusivo. No início, não enxergava o caminho, mas mesmo assim foi em busca e encontrou toda ajuda e direcionamento necessários.

Ao deitar-se teve insônia como de costume, mas se sentia mais forte e vitoriosa, pois ter enfrentado seus medos foi um grande desafio conquistado.

Luz sabia que muitas coisas não eram realizadas, porque o medo estava sempre à frente das soluções, impossibilitando-a de enxergar a luz no fim do túnel. Ela pensou consigo mesma: vença o medo e verá um mundo de possibilidades desdobrar-se diante de seus olhos. Esse foi o sentimento que ela sentiu antes de adormecer.

PARTE II

CAPÍTULO 5

Você não está sozinha

Tudo o que somos hoje é um reflexo da nossa infância. Para entendermos e compreendermos melhor nosso passado, é só lembrar dos tempos de criança. Durante a infância, somos educados a pensar que, ao chegar à fase adulta, vamos arrumar um namorado(a), casar-nos, construir uma família e vivermos felizes para sempre, conforme os contos de fadas. No entanto, nem sempre as coisas acontecem dessa forma e isso não significa que você fracassou, ou que não terá um final feliz.

O indivíduo é um ser sociável, que vive em sociedade e que durante sua criação, sempre, precisou de alguém e nunca aprendeu a viver sozinho, leva a pessoa a criar ciclos de dependência emocional, precisando do outro para estar bem.

Luz, ao acordar, teve um flash de memória dos últimos três dias que tinham passado. Viu que tudo que fez foi "sozinha", suas idas e vindas à Casa da Mulher, ter ido ao Juizado e ao Conselho Tutelar. Porém, sempre estava muito bem acompanhada por uma força divina, algumas vezes por estranhos e em outras por familiares e amigos. Ela pensou o quanto podia ser contraditória a percepção de se estar só, porque tudo que pensamos vai de acordo com o nosso ponto de vista.

Ela, sempre, teve um grande medo da solidão, mas naquele momento ela se deu conta de que

ninguém está sozinho, sempre existe alguém para se relacionar, principalmente, quando se pensa em Deus, o Pai celestial que nunca abandona seu filho e sempre está pronto a ouvir-nos, amparar-nos e ajudar-nos em tudo, até nas coisas que você nem imaginaria que precisava de ajuda.

O sentimento de se estar sozinho, sempre lhe trouxe muita angústia e um grande sentimento de autodepreciação e insegurança, pois durante toda a sua infância, percebia a vida em pares, desde a criação do mundo, de acordo com as Escrituras Sagradas, a Bíblia. Mas agora que ela estava passando a enxergar a vida sob uma nova perspectiva, lembrou-se de que antes desse relacionamento, tinha uma vida e que agora precisa retomá-la.

Levantou-se da cama e foi ao trabalho e pensou consigo mesma, o quanto era feliz e grata por ter uma família. Quebrou com o paradigma da família tradicional que consistia em uma mulher, um marido e os filhos. Percebeu que a família é a união de pessoas que vivem no mesmo lar e possuem laços sanguíneos, de convivência e baseados no afeto.

Naquele momento, sua família consistia em seus pais que a acolheram, juntamente, com sua filha, sem crítica e com muito amor. Essa foi a base que sempre a sustentou, durante toda a sua existência, e mais uma vez estava se fazendo presente e atuante.

Durante o início da separação, a solidão fez-se muito presente, eram noites de insônia e carência. Os amigos haviam se afastado durante os últimos dez anos, os pais precisavam dormir e suas irmãs tinham suas vidas e ela não queria incomodá-las.

Em algumas noites, foram necessárias horas de conversas com as irmãs para amenizar a dor da solidão, que consistia na falta de alguém, não necessariamente alguma pessoa específica que, em hipótese alguma, se tratava do seu ex-marido, mas sim de uma companhia.

Foi uma das fases mais dolorosas que precisou atravessar, pois tinha que aprender a viver "sozinha", aprender a gostar da sua própria companhia, aproximar-se mais de Deus e aumentar a sua fé para passar por um momento atípico de tudo que já tinha vivido.

A sensação de estar sozinha enraizou-se por um longo período na vida de Luz. Não no sentido literal da palavra, mas de estado de espírito, aquela sensação que mesmo estando com várias pessoas ao seu redor, você sente-se sozinha, mesmo conversando e sorrindo, há uma sensação de vazio, parece faltar alguma coisa, até parece meio sem lógica, mas realmente é assim que acontece. O engraçado é que nem mesmo quem está sentindo sabe explicar o que se passa, o que está faltando.

Luz ficava sentada, olhando para os lados, um olhar perdido, como se estivesse ansiosa esperando por alguém ou algo. Então, percebia que precisa se amar primeiro, gostar da sua própria companhia e se perguntava: eu não tenho motivos para me sentir assim, queria entender o porquê desse sentimento de vazio, o porquê desse sentimento de solidão, mesmo tendo tantas pessoas em minha volta, ajudando-me e apoiando-me?

Com o passar dos tempos, foi entendo-se, amando-se e respeitando-se, mas nos primeiros dias da

separação não foi assim.Tinha uma grande insônia, dormia de duas a três horas por dia. Tudo era muito novo e assustador.

O processo judicial que corria, o medo de ser violentada na rua, o medo da nova vida que, em sua cabeça, se resumia em uma mãe solteira criando sua filha em um mundo que tinha desaprendido a viver, pois sempre se achou protegida pelo marido, pois não podia interagir com o mundo exterior, já que seu mundo tinha se resumido ao trabalho e ao seu lar.

Agora estava só diante de tais situações que a vida a apresentava. Podia contar, apenas, com ela mesma e com as ajudas voluntárias que sempre apareciam.

Com o passar dos dias, foi percebendo que a solidão pode ser voluntária, porque na verdade somos cercadas de pessoas, basta querermos nos relacionar.

E assim ela fez, voltou a entrar em contato com suas amigas e se divertir em longas conversas. Rindo dos próprios problemas e escolhas erradas que fez na vida. Visitou amigas que há muito tempo não via e, aos poucos, foi fazendo novas amizades, a cada dia ia se reinventando e se redescobrindo.

Ela chegou, também, a uma outra conclusão, que o sentimento de solidão seria uma questão de escolha. Pode-se pensar, assim? Uma questão de escolha? Sim, você decide se quer ficar sozinho, o que você não pode querer é ter o direito sobre a outra pessoa de ficar, ou não com você, pois o outro, também, tem o direito de escolha.

Uma outra percepção de Luz foi que durante os primeiros meses da separação, nenhuma amiga a

convidava para sair e isso a magoava muito. Foi quando um dia, ela resolveu compartilhar com sua amiga a vontade que tinha de sair, ir para festas e se divertir. Então sua amiga explicou-lhe que devido ela nunca ter aceitado convites para sair, as amigas deixaram de convidá-la, pois sempre recebiam um não como resposta. Mas, a partir daquele momento, não iria mais deixar de convidá-la.

Muitas vezes é necessário você explicar o que sente para que o outro a entenda. Para ter ajuda, às vezes, também, é preciso solicitar. As pessoas não têm uma "bola de cristal" para adivinhar o que você pensa ou sente, e não adianta nada ficar se vitimando ou fazendo papel de coitadinho. É preciso atitude, ação e ir em busca de sair da solidão, caso queira.

Luz conseguiu encarar o processo de estar sozinha com a ajuda da terapia e, rapidamente, conseguiu se situar e, assim, passou a enxergar as coisas com razão e de forma mais clara e óbvia.

Existem pessoas que se sentem muito perdidas no primeiro momento e podem demorar um pouco mais para aceitar o novo contexto no qual estão inseridas. Não adianta se assustar com o tempo, pois cada um tem o seu, o importante é a vontade de vencer e de superar.

Cada pessoa tem um tempo diferente para se recuperar e aceitar as mudanças, não existe uma fórmula. Todas essas informações a foram passadas nas sessões de terapia, pois, muitas vezes, Luz se cobrava muito pela demora em seu processo de reconstrução do seu eu.

Outra dica para superar o sentimento de solidão que a terapeuta lhe indicou, foi estimular a produção

de endorfina no seu corpo, fazendo atividades físicas, buscando o autoconhecimento, dedicando um tempo só para si, mesmo que seja para nada fazer.

No começo, ela foi muito resistente, pois tinha muito preconceito com as academias de musculação, achava que se tratavam, apenas, de um culto à beleza e de muita futilidade. Não se sentia instigada a fazer parte daquela comunidade de corpos atléticos, sarados e exibidos. Chegou até a visitar algumas academias, mas nada a atraía. Talvez fosse o fato de não se sentir capaz, sentir-se inferiorizada, dada sua baixa autoestima.

Voltou, então, a fazer aulas de ballet clássico, que sempre fora sua grande paixão e havia parado aos dezoito anos de idade por falta de tempo, ocasionada pela faculdade e seus dois estágios. Essa foi uma boa forma de voltar a fazer coisas de que, realmente, gostava e que lhe davam prazer. Nas aulas de dança, além de produzir as endorfinas que a terapeuta a tinha sugerido, passou a se sentir mais feliz, realizada, gerando um novo ciclo de amizades.

Passaram alguns meses e Luz já estava sentindo-se melhor, mas percebeu, também, a necessidade de ir em busca da autoestima, que precisava tomar alguma atitude dado o trauma que carregava consigo.

Devido ter passado anos da sua vida achando-se um saco de batatas, dito por seu ex-marido e incutido em sua cabeça, resolveu dar mais uma oportunidade à academia, e foi em busca de alguma, onde ela se sentisse confortável e acolhida.

A busca por uma academia de ginástica não foi uma tarefa fácil, pois carregava consigo muito pre-

conceito, não só com seu corpo, mas também com a forma que as pessoas cultuavam seus corpos. Ela trazia consigo princípios que tinha adquirido, nos seus dez anos de relacionamento abusivo, pois seu esposo considerava cuidar de si uma futilidade, perda de tempo e até um pecado por se tratar de vaidade.

Luz estava se permitindo a novas experiências e acabou optando por uma academia pequena e bem simples, com um menor número de pessoas. Procurou um horário que não havia praticamente nenhum aluno e começou a treinar de forma tímida e retraída.

Para sua surpresa, adorou os treinos! Sentiu-se bem acolhida e motivada. Passou a treinar no horário do seu intervalo para o almoço e, na primeira semana de treino, sentiu uma grande diferença em sua vida, chegando a se questionar porque não havia iniciado antes.

Ela passou a se sentir mais feliz, mais motivada, a insônia deixou de fazer parte da sua rotina e, com o passar dos meses, seu corpo foi mudando e ela começou a ter uma percepção melhor de si mesma.

Começou a se olhar no espelho e a se "namorar", ou seja, a se admirar. Percebeu que a endorfina produzida pela atividade física, seja ela qual for, lhe trazia uma sensação de bem-estar incrível, além de ser um recurso indispensável para o equilíbrio emocional.

Estava sentindo-se mais aliviada do estresse, e a insegurança e a ansiedade que estava sentindo, estavam diminuindo. Observou os muitos bene-

fícios que a atividade física estava proporcionando-lhe. Bastou, apenas, escolher o que lhe trazia satisfação, e que, no princípio, era apenas o ballet. Depois passou a se permitir novas experiências e se encantou com a ginástica.

Você pode estar se perguntando, o que a academia tem a ver com a solidão? A sensação de bem-estar desenvolve a autoestima de uma forma exponencial. Muitas vezes, o estar sozinho fica atrelado à baixa autoestima, à não aceitação de si mesma, levando o indivíduo ao medo da rejeição, de não ser aceito pelo outro, a insegurança perpassa na cabeça da pessoa e ela evita qualquer tipo de aproximação com o outro, tornando-a cada vez mais, sozinha e infeliz.

Pode ser essa uma tomada de atitude que agilizara o processo de libertação da solidão, abrindo várias possibilidades para enxergar um novo mundo, assim como novas possibilidades de inserir-se em um novo contexto de empoderamento.

Durante seus momentos sozinha, Luz pensou muito em tudo que tinha se passado, ser casada não significava que não estava só, levou-a a descobrir o óbvio, que muitas vezes estar ao lado de alguém não quer dizer que você esteja acompanhada.

No início do namoro, quando ia à praia com Gabriel, nunca se sentia acompanhada, porque sempre ele estava surfando, e ela ficava sozinha, e esse foi um dos motivos que a instigou a ser mãe. Ela sempre se sentia muito só em diversos momentos da relação.

Quando saia com o enteado e o marido, também, se sentia só, porque Gabriel fazia questão

de dar atenção somente ao filho para que ela se sentisse inferiorizada e, ao mesmo tempo, percebia nele uma figura de pai amoroso e carinhoso, o que lhe dava mais vontade de gerar um filho com ele. Achava, também, que engravidando ele poderia amá-la e tornar-se mais presente em sua vida, dando-lhe amor e afeto, mas suas expectativas não se concretizaram. O distanciamento só aumentou.

O nascimento da filha, de início, não lhe proporcionou a ausência da solidão, pois por mais que a filha recém-nascida estivesse presente durante as vinte e quatro horas do dia, não havia interatividade, pois os reflexos ainda eram involuntários.

Com o passar dos meses, a relação foi tornando-se mais harmoniosa, e a solidão não fazia mais parte da sua vida, mas a carência afetiva ainda lhe afligia, porque quando chegava à noite, após um dia de exaustão, motivado pelos afazeres da maternidade, os domésticos e até do trabalho fora de casa e tudo o que consome qualquer pessoa. Ela só queria um conforto, um aconchego e, quem sabe, um carinho do marido. Mas, o que ela recebia eram variadas críticas, nos mais diversos setores em que atuava e, ao deitar, era apenas um objeto para satisfazer os desejos do marido, e assim terminava o seu dia. A companhia que ela esperava para acabar com a solidão não era preenchida pela presença física do marido. Pelo contrário, ele apenas a afastava das pessoas deixando-a, cada dia mais solitária e infeliz.

Face à solidão extrema, à carência afetiva e à dependência emocional, Luz sabia que ele, realmente, não era a pessoa que ia lhe proporcionar

companhia e estava enxergando, com clareza, que só a presença física não era suficiente.

Luz passou a gostar muito de ficar sozinha, fazendo coisas que antes não poderia fazer, assistir a filmes e séries, ler livros, viajar e cuidar de si mesma. Decidiu que não queria mais se relacionar com ninguém, não se via e nem se permitia entrar em um relacionamento amoroso, e com isso a solidão passou a se tornar um mecanismo de defesa para evitar mágoas ou frustrações.

A frustração por não ter tido sucesso em seu casamento e em toda uma década de dedicação, amor e respeito ao marido, causavam-lhe um desconforto, pois acreditava que o amor era um sentimento ruim e que lhe tirava a lucidez. Ela passou a ver o amor sendo prejudicial e, por isso, resolveu se isolar emocionalmente, em uma forma de autoproteção. Não que tenha abandonado suas amizades ou familiares, mas que tinha se blindado de qualquer pessoa que lhe demonstrasse afeto ou admiração.

Não olhava nem para os lados, para não se permitir um relacionamento com alguém, ao ponto de não perceber as cantadas e os olhares que recebia. Procurava curtir-se ao máximo, não permitindo aproximações, fechou-se na sua própria individualidade e, assim, sentia-se mais segura.

Ela não acreditava que era capaz de distinguir a personalidade de uma pessoa e acabar sofrendo novamente. Um sofrimento ao qual jamais pretendia voltar. Devido sua atitude, passaram a suspeitar da sua sexualidade, chegaram a cogitar a possibilidade de que ela estava tornando-se ho-

mossexual, pois, aparentemente, parecia sentir repulsa por homem. Mas, no seu íntimo, ela sabia que a repulsa era por relacionamentos, principalmente, tratando-se de amor.

Resolveu, não se envolver com ninguém. O máximo que conseguia era manter suas amizades e umas novas que estava conquistando, mesmo assim, até com os amigos tinha muita cautela. Com os familiares passou a ser mais fria. Era notório que seus sentimentos tinham ficado adormecidos e que ela, a cada dia, brindava-se mais por senti-los.

Algumas pessoas tentaram se aproximar de Luz, prestar-lhe ajuda e até dar-lhe um amor que jamais ela tinha sentido, pessoas que lhe endeusavam e lhe tratavam com ternura e respeito. Mas ela fechou-se de tal forma que não se permitia sentir mais nada, não que essa tenha sido a melhor opção, mas era a forma de conseguir lidar e seguir adiante, sabendo que não estava preparada para qualquer sofrimento, as feridas estavam cicatrizando e qualquer sentimento de amor lhe causava verdadeira repulsa.

Passou a se sentir bem com a solidão, amava ficar sozinha e esse sentimento passou a ser sua melhor companhia, e era, assim, que ela conseguia se sentir em paz e tranquila.

Sentir-se bem parecia-lhe um tanto quanto egoísta e acabava sentido-se mal diante dessa situação que lhe deixava, metaforicamente, em cima do muro. Desejava retribuir a atenção que pessoas tão maravilhosas a prestavam, mas, mesmo querendo, não conseguia sentir e nem dar amor, seu sentimento era apenas de gratidão.

Sabe-se que cada um reage de uma forma diferente, e o de que ela precisava naquele momento, era aceitar suas emoções e não se culpar por suas escolhas e ações. Ela estava renascendo, redescobrindo-se, portanto, tudo lhe era permitido. Ela não podia mais se culpar e, sim, ousar em enxergar-se em um novo contexto, no qual ela era dona de si e tinha liberdade de fazer suas escolhas sem ser julgada e nem oprimida, desde que não interferisse nos direitos de outra pessoa.

Viver um relacionamento abusivo muda, completamente, a forma de ser da vítima. Após sair da relação, a pessoa precisa voltar a se redescobrir e se permitir, pois as dores e traumas fazem com que nos tornemos pessoas mais receosas e doloridas, quando o assunto é amor.

CAPÍTULO 6

Família

A família, geralmente, é a primeira a perceber que algo está estranho com a vítima de um relacionamento abusivo e a primeira a ser afastada do convívio da pessoa abusada. Os familiares ao notarem a diferença no comportamento do seu ente querido, tentam aconselhar, dando sinais de alerta para que a pessoa se perceba dentro de um relacionamento tóxico e possa sair, imediatamente, antes que esse tome proporções maiores e irreversíveis.

Já o abusador irá persuadir para que sua presa se afaste de qualquer pessoa que venha a colocar seus planos em risco. Alegando, na maioria das vezes, que as pessoas estão com inveja, com ciúmes, que não sabem de nada e que são egoístas e não querem ver a felicidade do outro.

Além de mostrar-se, completamente, apaixonado e que a única coisa que ele deseja é o bem-estar da companheira, prometendo-lhe muitas coisas que vão ao encontro dos interesses da vítima, uma vez que já estudou tudo sobre a sua vida.

Luz via-se diante do olhar tolerante, mas perplexo dos seus familiares, avaliando-a e tentando entender " o que a mantinha em um relacionamento que não permitia lhe ser ela mesma, além de ter apagado o seu sorriso e o seu brilho no olhar?".

Ela sabia que a intuição da família, principalmente, dos pais seria difícil estar errada e, por isso, ela

sentia-se confusa diante da situação, percebia-se, literalmente, em cima do muro. Essa é uma sensação horrível e desgastante.

Relatar sobre o papel da família diante de um relacionamento abusivo é lutar contra a inércia, pois é preciso muita obstinação e coerência para nadar contra a correnteza, uma vez que a vítima é entrelaçada pelo abusador, à medida que o tempo vai passando e afastando-se da sua liberdade e da sua vida. Por esse motivo, é preciso deixar claro que é um desafio e uma batalha sem precedentes, e que não se pode desistir de resgatar e salvar a vítima.

Os pais

Os pais vivem em pleno conflito, tentando proteger e alertar os filhos dos perigos que os cercam, e quando uma vez esses caem em mãos erradas, a culpa chega junto com a procura de saber onde foi que aconteceu o erro, e o que fazer para reparar e salvaguardar o filho.

O resgate do filho após cair nas "garras" do abusador, torna-se bem mais difícil, pois esse mantém a vítima longe da família, impossibilitando uma ação mais eficaz.

Na época do namoro de Luz com Gabriel, os pais dela tentaram alertá-la de todas as formas, mas para não confrontar a filha, uma vez que ela já estava envolvida e cegamente "apaixonada", a família teve que encarar Gabriel, aceitá-lo e apoiar a decisão de Luz, mesmo sabendo que ela estava em um relacionamento abusivo.

Sempre que possível, e quando sentiam uma abertura para conversar, os pais procuravam saber se estava tudo bem, se ela precisava de ajuda e mostravam-se disponíveis para, em qualquer momento, aceitá-la de volta em casa. Deixavam claro que se o casamento estivesse fazendo-a sofrer, ela deveria terminar, pois as pessoas se casam é para ser feliz, para somar e não para sofrer.

Todavia, Luz negava tudo e fingia estar tudo bem. Seus pais não acreditavam, pois percebiam no comportamento e no olhar da filha que algo não estava certo no relacionamento.

Os pais alertavam que a romantização do casamento é para sempre, só é concretizada se houver harmonia e respeito entre ambos. A união não deve ser fictícia, porque a tendência é gerar conflitos constantes e a vida tornar-se um verdadeiro caos.

Geralmente, quando Luz chegava na casa dos pais, logo eles percebiam seu semblante sofrido, geralmente, com os olhos cheios de lágrimas, ou inchados, com um sorriso preso e sem graça. Tudo isso porque Gabriel não gostava de frequentar a casa dos sogros e sempre arranjava alguma motivo para fazer com ela chorasse e, geralmente, o motivo era falar mal dos seus pais e denegrir a imagem deles, além de se fazer de vítima dizendo que eles não gostavam dele, porque Luz passava uma má impressão, tornando-o um monstro para os seus pais. Afinal, tudo de ruim era culpa dela e nunca dele.

Durante os poucos minutos que passava com os pais, nunca podia ficar a sós com eles, pois Gabriel fazia questão de estar sempre ao lado de Luz,

impossibilitando-a de ter qualquer aproximação com a família. Sendo assim, ela não podia falar nada do que se passava, mesmo que quisesse, e isso a deixava muito mal. Às vezes ela sentia um enorme desejo de contar o que estava se passando e pedir ajuda, mas não conseguia.

Quando Gabriel notava qualquer aproximação de Luz com os pais, arrumava qualquer motivo para uma confusão e ambos terem que ir embora. Outra atitude dele era fazer-se de coitadinho e isolado, demandando a atenção de Luz que acabava por se sentir na obrigação de atender os lamentos do marido, uma vez que ninguém da sua família se sentia confortável com a presença dele e era notório o desconforto de todos.

A solução foi tornar as visitas o mais breve possível e a frequência reduzida, a fim de evitar desentendimentos e desconfortos entre ambas as partes. Com o passar do tempo, a situação só se agravava e Gabriel resolveu não entrar mais na casa dos pais de Luz e restringia-se a ficar dentro do carro durante as visitas, reduzindo ainda mais o tempo que ela tinha com os familiares. As visitas tornaram-se, ainda, mais breves.

Em relação às festas, em família, era outra situação muito delicada, porque Gabriel nunca permitia que Luz fosse só, então para ela ir, ele tinha que ir junto e o desconforto, sempre, estava presente, quando não existia uma confusão regada de ameaças e muita baixaria.

Uma certa noite, eles foram para o aniversário de uma tia de Luz que estava completando noventa anos. Gabriel não queria ir, ele nunca gostava

dos eventos em família, pois alegava que ninguém gostava dele e, de fato, era verdade.

Ao chegar na festa, a primeira confusão que ele resolveu fazer foi não entrar no salão de festa, fazendo-se de coitado, para mostrar que não era bem-vindo.

Luz ficava sem saber que atitude tomar, mas sempre era amparada pelas suas irmãs que tentavam fazê-la enxergar o que estava se passando na sua vida, a fim de tentar acordá-la para situação e, enfim, poder se libertar.

Os filhos

Muitos poderiam ver os filhos de uma relação abusiva sendo uma tremenda loucura, irresponsabilidade e até mesmo um fardo. Mas, diante de todas as possibilidades negativas, outras pessoas já consideram que foi a única coisa boa da relação.

Luz viveu em um verdadeiro inferno, durante uma década, e jamais desistiu da sua vida e de ser feliz ao lado de sua filha. Ela foi a única coisa capaz de fazê-la levantar da cama todos os dias e lutar por dias melhores. Tudo graças ao amor que sentia pela filha.

Independente do modo que se pense, filhos são e sempre serão dádivas, o milagre da vida que nos foi confiado porque, certamente, temos aptidões para exercer essa função de ser responsável por criar seres melhores, nesse mundo que carece tanto de humanidade e compaixão.

Precisamos pensar em nossos filhos, desde a concepção do embrião. Se o filho foi feito com amor, pla-

nejado, se foi desejado, ou se a gravidez ocorreu, por acaso, sem planejamento, ou por outras possibilidades. É necessário entender porque desejou ter um filho. Você já parou para pensar o porquê?

Caso não tenha um filho, tenha o sonho e o desejo de tê-lo. É preciso, também, pensar nessas questões previamente. Por quê se quer procriar? O egoísmo? O medo da solidão? Ter alguém para nos amar? Ter alguém para cuidar de você na velhice? Ter alguém para realizar os seus sonhos não realizados? Quais os verdadeiros motivos que a levam a gerar e ser responsável por mais uma vida no mundo?

***

Luz sempre sonhou em ser mãe, desde criança, com suas brincadeiras intermináveis de bonecas, até os seus dezoito anos. Pode-se dizer que a cultura direciona as meninas a brincarem de bonecas e serem educadas para quando se tornarem mulheres desejarem ser mãe. Isso não é uma regra, tanto que suas três outras irmãs nunca gostaram de brincar de boneca. O impressionante é que todas tiveram a mesma educação, mas gostos diferentes.

Percebemos que hoje é mais comum as mulheres lutarem pelos seus direitos, e um deles é que a maternidade seja uma escolha e não uma imposição da sociedade. Durante toda a vida, as mulheres são “cobradas” e “incentivadas” a terem filhos. A cobrança pode vir da família, no próprio casamento, no trabalho, na escola, em certo ponto dos relacionamentos ou quando faz muito tempo que

alguém não nos vê, vem sempre a pergunta: Já tem filhos? E, se a resposta for não, causa estranheza e frases do tipo "como assim, não, você tem que ter! E digo a vocês que não temos que nada".

Essa informação se faz necessária para compreender melhor a história de Luz que, por mais que ele vivesse em um mundo de fantasias e sonhos, ela realmente sempre quis ser mãe e nunca duvidou disso.

Tudo foi muito planejado, viveu seus dois anos de casada e depois decidiu engravidar. Ela já conhecia seu parceiro, sabia que ele não a ajudaria no sustento da filha, muito menos no quesito educação, ele não queria que a criança tivesse a religião da mãe, vivia irritando-a dizendo que se tivesse uma filha mulher, ela receberia o nome da sua ex-mulher. Resumindo, em relação à escolha do parceiro ela não ponderou, apenas seguiu a sua vontade um tanto egoísta de ser mãe e assumir toda e qualquer responsabilidade pela sua decisão.

Os motivos que a levaram a ser mãe, primeiramente, foi porque se sentia muito só, uma solidão que perpassou desde a sua infância até a vida adulta, pois mesmo casada sentia-se solitária. Outro fator era a vontade de ser amada e amar, poder cuidar, incondicionalmente de um ser que seria seu, e fazer o melhor para tornar a vida dessa criança bem melhor que a sua. Não que a sua infância tenha sido ruim, pelo contrário, foi maravilhosa, mas ela queria poder retribuir de uma forma mais intensa tudo que a vida havia lhe proporcionado. Esse sentimento trazia-lhe grande felicidade. Não era uma questão de dizer que seria

feliz, quando fosse mãe, porque sabemos que a felicidade independe de qualquer fator externo, e sim e exclusivamente de fatores internos que carregamos de forma única dentro de nós.

A gravidez não ocorreu nas primeiras tentativas devido à ansiedade. Após, a decisão de engravidar tomou conta de todo o seu ser, foram alguns testes com o resultado negativo até sair o positivo.

Sua filha foi concebida em uma praia linda e maravilhosa. Nada de romantismo e nem luxo, na verdade bem natural, muito desejo somado a vontade de procriar, no momento faltava energia elétrica e após a concepção a energia voltou. Hoje sua filha está com oito anos e Luz brinca ao dizer que a menina veio com a energia toda.

Durante toda a gestação foram momentos de intensa felicidade, pois nada abalava e nem importunava a alegria que ela sentia ao carregar em seu ventre o seu bebê. Em alguns momentos, foi esquecida pelo marido, por exemplo, nas consultas de pré-natal, mas nada abala sua alegria.

Em seu trabalho, o clima estava abalado devido às demissões frequentes em consequência da reformulação do regime trabalhista com a mudança do governo. Após a jornada de trabalho, era submetida a ficar horas em uma pista de skate observando o marido e o enteado praticar o esporte. Nos primeiros meses permanecia em pé, porque não tinha onde sentar, já no final da gestação, o marido "gentilmente" passou a levar um banco para ela sentar. Aquilo tudo era cansativo e entediante, mas ele a obrigava a ficar, uma vez que ele a buscava no trabalho e a levava direto para observá-lo

em sua prática de lazer com o filho. Luz, porém não se dava conta que isso não era correto. Em algumas vezes, até reclamava do cansaço, mas de nada adiantava. Só agora consegue perceber o que, realmente, acontecia naquela época.

A vontade de Luz era que o parto fosse normal, aguardou até completar as quarenta e duas semanas, mas o médico teve que intervir e fazer uma cesária. Fez o ultrassom por volta das 06h30 para constatar como estava o bebê. Realmente era necessário fazer o parto naquele dia, deu entrada no hospital por volta das 8h, bastante surpresa, porque não imaginava como seria um parto cesárea, tinha se preparado para ser normal.

Era um hospital público, as normas para o internamento previam tirar todos os seus pertences e roupa, colocar em uma sacola plástica e entregar para a pessoa responsável que, naquele momento, era o marido. Vestiu-se com uma bata e começou a tomar soro na veia. Estava em um quarto com mais sete mulheres. O quarto estava lotado, não tinha mais cama, não tinha mais vaga, porém chegou uma paciente chorando de dores, alegando que a bolsa havia se rompido, na verdade era tudo mentira, mas só foi descoberto depois. Então Luz cedeu sua cama para ela e passou o restante do dia sentada em uma cadeira, tomando soro até as 16h, que seria a hora do parto. Enquanto aguardava a espera, mantinha-se tranquila e confiante, porque acreditava que o marido a aguardava do lado de fora do quarto. Durante a espera, também, observava as mulheres entrando em trabalho de parto e sendo examinadas para verificar a dila-

tação. Enquanto ela ficava ali quietinha, em sua cadeira de plástico, agradecendo a Deus por não estar passando pelo que as outras estavam passando. No imaginário dela, estava tudo tranquilo e não via a hora de ter sua filha em seus braços.

A hora do parto foi tranquila, a equipe maravilhosa e atenciosa, tirando a enfermeira que era muito grosseira e ignorante, mas nada abalava Luz naquele momento de realização. Bela nasceu ao som de Luiz Gonzaga, sem chorar, com um rostinho de menina empoderada. Começou a mamar logo que foi colocada no colo de sua mãe.

Ao chegar no quarto, ainda anestesiada, com sua filha entre as pernas, foi colocada na cama e sua filha ao seu lado em um bercinho. A enfermeira mal humorada perguntou, com rispidez, por sua acompanhante, e Luz não sabia o que responder e começou a perceber que está sozinha, sem nada, sem celular, sem bolsa, simplesmente, sem nada e sem ninguém. A enfermeira saiu e disse que ela precisava de uma acompanhante. Bela começou a chorar e Luz não conseguia se mexer, dado efeito da anestesia. Sentia muito frio e uma impotência de não poder fazer nada pela filha. Uma acompanhante de outra paciente aproximou-se e, ao perceber que a criança não parava de chorar, começou a ajudá-la.

Somente às 20h, chegou a sua irmã e disse que só soube que ela estava no hospital à noite, porque o Gabriel havia ido buscá-la para ser a acompanhante, pois o mesmo havia passado o dia na praia. Resumindo, ele deixou a esposa na maternidade, pegou a prancha e foi surfar o dia todo e

não comunicou a ninguém que Luz tinha entrado em trabalho de parto pela manhã. No momento ela não se deu conta da gravidade da irresponsabilidade, porque ainda estava em êxtase de felicidade com o nascimento da sua filha.

No dia seguinte, na hora da visita, Gabriel chegou todo feliz com sua mãe, como se nada tivesse acontecido. Luz questionou porque seu esposo tinha feito isso, largando-a no hospital igual a uma indigente, não comunicando a ninguém. Ele explicou que não tinha o que fazer no hospital e foi fazer o mesmo que fez quando o seu primogênito nasceu.

Nos primeiros meses de vida da Isabela, foi tudo novo e, às vezes, assustador para a mamãe de primeira viagem. Porém, com muita atenção e amor, as coisas foram se ajustando, ela foi aprendendo a ser mãe. Cada fase uma nova aprendizagem. Com um ano de idade, Bela teve que ir para a escola de tempo integral, pois não tinha quem a cuidasse.

O primeiro dia na escola foi uma mistura de sentimentos, insegurança, impotência, medo e uma saudade que não se explicava. Mãe e filha se separaram ao choro, enquanto o pai achava tudo uma grande besteira e ria com desdém da mãe que chorava, inconsolavelmente, ao deixar seu bebê em mãos estranhas, nada familiar.

Um certo dia, a madrinha da Bela a presenteou com uma certa quantia em dinheiro que estava na bolsa da maternidade. Gabriel viu o dinheiro e se achou no direito de gastar. Luz perguntou-lhe porque ele havia ficado com o dinheiro que era para uma necessidade de Bela, e ele explicou que estava precisando e por isso ficou.

Esses foram os primeiros comportamentos repulsivos que Gabriel teve com sua filha. Na medida em que ela foi crescendo, outras atitudes desnecessárias, também, ocorreram e motivaram Luz a terminar o relacionamento.

Os mais marcantes foram os castigos abusivos. Prender Bela no banheiro escuro, xingamentos constantes, empurrões, agressividade e as violências praticadas com a mãe na frente da filha.

O tempo passou, rapidamente, Bela muito inteligente tinha uma perspicácia maior do que sua idade. Logo percebeu que aquela situação, na qual estava inserida, não condizia com o conceito de uma família e começou a pedir à mãe para as meninas morarem em uma casa e os meninos em outra. Com o passar dos dias, em meio a tantos tipos de violência, passou a pedir à mãe que se separasse do pai e, não obtendo resultado, aos seus cinco anos de idade disse para mãe que estava juntando dinheiro para comprar uma casa para elas morarem. Em seu aniversário de cinco anos, o pai aprontou um escândalo, em sua festa, foi embora e só retornou no final do evento, dizendo em bom tom que desejava mesmo era matar os pais de Luz.

O aniversário de Bela foi uma superação em relação à união dos familiares e amigos, pois foi notório que, realmente, o que importava naquele momento era o apoio, não só com aniversariante, mas com a mãe, os pais e avó que presenciaram todo ignorância do Gabriel enfurecido, querendo agredir o avô de Bela, porque ele discordou de seu comportamento arrogante com sua filha e esposa.

Dias após o aniversário, as discussões e ameaças continuaram, chegando ao ponto do pró-

prio Gabriel ligar para polícia encorajando Luz a denunciá-lo.

Bela acompanhava todas as discussões e sempre que podia tentava orientar a mãe. Suas palavras não eram de uma criança de cinco anos, mas de um anjo de Deus, pois usava colocações que não pertenciam ao seu vocabulário e ao seu entendimento, a exemplo da conversa a seguir:

"- Mamãe, nenhuma mulher merece sofrer. Nascemos para sermos felizes. Somos mulheres guerreiras e fortes. Estou juntando dinheiro para morarmos juntas e fazermos o que quisermos, sem o papai brigar com a gente. Mamãe, não chore, levante desse chão, vou fazer o papai levantá-la, porque ele não pode empurrar a senhora. Ninguém pode gritar e nem dizer nome feio com a outra pessoa. Papai do Céu não se agrada."

Bela abraçava a mãe e com determinação fez com que o pai erguesse a mãe que estava acuada e envergonhada de tudo que estava passando.

Daquele dia em diante, Luz começou a despertar para a maturidade da sua filha. O que estava acontecendo com a sua infância que passou a ser roubada por estar sentindo-se responsável pela segurança de um adulto. Na condição de mãe, Luz sentia-se corresponsável pelo que se passava com Bela e não se permitia está causando isso para filha.

A filha era, na verdade, um anjo repleto de luz, empoderamento e trazia consigo uma alegria contagiante de viver, tornando os dias de sua mãe menos árduos. Ela encorajava-a e não permitia que desistisse de ir em busca da sua felicidade, tentando mostrar que aquele não era o caminho.

Gabriel não concordava que sua mulher escutasse a filha e debochava do diálogo das duas. Sempre incrédulo no que ouvia.

Quando foi decidida a separação, ele permanecia sem acreditar e continuava zombando e afirmando que Luz estava fazendo as vontade da filha, nada mais do que isso. Depois usou a macumba para justificar o fim do relacionamento.

Após a separação, Bela sempre apoiou a mãe e raramente perguntava pelo pai, exceto em datas comemorativas, dia dos pais, dia das crianças, natal e o seu aniversário. Tudo na expectativa de que seu pai se lembrasse dela. Essas datas, porém, nunca tiveram importância para ele durante o casamento, e com a separação não foi diferente.

Para externalizar o que sentia, ela contava para qualquer pessoa tudo sobre sua vida. Até que passou a fazer terapia e algumas situações foram amenizadas, a exemplo, o rendimento na escola, a agressividade e o choro.

Passou, depois, a reproduzir o comportamento do pai, desqualificando a mãe com os mesmos adjetivos pejorativos que ele utilizava, zombar, irritar-se facilmente, entre outros comportamentos. Mas com paciência, cada fase ia sendo superada.

Os anos foram passando, Bela foi mudando suas ações e a cada dia ficava mais próxima da mãe. Duas grandes e inseparáveis amigas, apenas, essas sabiam o que tinham passado e se entendiam mutuamente. Ninguém mais além delas.

Uma das grandes dificuldades que Luz passou ao criar sua filha sozinha, foi em relação à educação. Recebia inúmeras críticas devido às pessoas

se sentirem no direito de opinar, o que ocasionou, no início, uma certa sensação de incapacidade e desconforto. Todavia, na condição de mãe, ela só queria acertar na criação da sua filha, para torná-la uma pessoa feliz, sem traumas e com valores que a tornassem um indivíduo do bem.

Devido à personalidade forte, com uma maturidade precoce e uma energia inesgotável, a criação de sua filha foi um grande desafio, pois se diferenciava de tudo que Luz havia presenciado e imaginado em sua vida.

Bela, sempre muito falante e bem resolvida, chamava atenção por onde passava por sua desenvoltura. Sempre elogiada por sua inteligência e repreendida por sua inquietação. Se fosse contrariada, fazia birra o que envergonhava a sua mãe, mas se estivesse no comando era um doce de criança. Gostava sempre de ajudar a todos, além cuidar das crianças menores e dos idosos.

Para tentar gastar suas energias, sua mãe colocava-a para praticar ballet, natação e karatê. Sempre estudou em tempo integral na escola e, mesmo assim, chegava em casa incansável.

O local onde passou a morar, após a separação dos pais, era outra prova da sua perspicácia. No primeiro mês, não tinha moradia fixa, pois, juntamente com sua mãe, ficavam escondendo-se do pai. Um dia dormia na casa dos avós, outro nas tias e assim iam revezando. Tudo devido ao crescente número de feminicídio que deixava sua mãe mais abalada e temerosa em reencontrar Gabriel.

Após sair a medida protetiva que assegurava o distanciamento de Gabriel, passaram a morar na

casa dos avós, mas a convivência não estava fazendo bem à educação de Bela, dada a superproteção e os mimos dos avós para amenizar o seu sofrimento. Ela começou a ficar muito birrenta e mimada. Luz não podia ser rígida com a filha, pois os avós orientavam que era preciso ter mais paciência com a criança e que todos os seus maus comportamentos eram justificados pelos anos de convívio com o pai. Bela, com sua inteligência, percebeu que poderia então fazer o que queria e a situação passou a sair do controle.

A melhor opção era mãe e filha morarem só. Quando Bella soube que a mãe iria, finalmente, em busca de uma moradia, logo fez sua escolha. Viu um apartamento que havia acabado de ser construído, com uma área de lazer maravilhosa, destacando a piscina e a segurança do local, além de uma excelente localização. Ela logo afirmou que iria morar lá. Sua convicção era tão realista que a mãe disse que poderia ser um dia, mas que antes precisaria juntar muito dinheiro. Na verdade, a escolha era totalmente fora dos padrões aquisitivos e sociais de Luz. Então foi em busca de outro apartamento, porém ao visitá-la, Bela logo disse que não iriam morar lá, e sim no outro que ela havia escolhido. Realmente, o apartamento não tinha nenhum atrativo. Na verdade, era uma quitinete e não oferecia nenhuma segurança, descartando-lhes a possibilidade de morarem naquele local.

Passaram mais dois meses só idealizando e desejando o apartamento, até que chegou a oportunidade de conseguirem morar lá. Em menos de um mês resolveram tudo e passaram a habitá-lo, uma

felicidade sem igual por poderem ter encontrado um lar seguro e digno para morar em paz.

Mãe e filha viviam, intensamente, cada segundo de suas vidas. Livres e sem castrações.

Nos finais de semana, não tiveram um dia de descanso, pois, dadas as contas que aumentaram com aquisição do apartamento, Luz passou a trabalhar de segunda a segunda, nos três turnos. Bela sempre a acompanhava.

A cada dia tornavam-se mais inseparáveis. Luz não tinha do que se queixar no quesito solidão. Pode-se dizer que, em alguns momentos houve exagero, porque Bela estava muito inserida na vida dos adultos. Mas o que se poderia fazer? Tudo era uma questão de escolha, afinal ela tinha escolhido ser mãe, e porque havia se separado não iria transferir sua responsabilidade para outra pessoa.

Em relação à vida social, não deixou de ter, a diferença é que tinha que levar a filha e fazer tudo com moderação e muita precaução, pois não queria colocar em risco a guarda da filha, que perante a lei era compartilhada, mas na prática era unilateral.

Mãe e filha viajaram bastante, foram para festas, cinema, receberam amigos em casa e se divertiram bastante. Tudo respeitando os limites da criança e, mesmo assim, eram criticadas. Em nenhum momento deixaram de juntas agradecerem o quanto estavam felizes.

Criar uma filha sozinha é assustador, ou até impossível, mas tudo é questão de adaptação. Fácil não é, mas com persistência e paciência a história vai acontecendo e você descobre o quanto é forte

e capaz. Quando você para e vê suas conquistas, seus avanços, é instantânea a energia que a impulsiona a ir mais longe e não a faz desistir nos momentos de fraqueza. Vivendo um dia de cada vez, com foco em dias melhores.

É muito importante que o ato de ser mãe não se limite, apenas, ao desejo de ser, mas que tenha e mantenha compromisso com o seu filho, com o amor que sente por ele. Ensine o amor a si e ao próximo, ensine o respeito, a compreensão e sirva de exemplo. Tenha em mente que o destino dele é voar, seguir o caminho que ele escolher e ser feliz, não só fazer a mãe feliz. Não entre na ilusão de pessoas que não são honestas consigo, tenha em mente que terá momentos trabalhosos na tarefa de educar. Tenha os pés no chão e seja consciente da sua escolha.

Se não tem o sonho de ser mãe não se julgue, não sofra pelo que vão pensar ou dizer sobre você. O amor pode ser distribuído de várias formas, encontre em si a paz desejada.

Se você se arrependeu, ou se arrepende, às vezes, de ser mãe, ou se sente incapaz, também não se julgue. Não se sinta uma pessoa má, assuma o sentimento materno. As idealizações que nos são impostas, muitas vezes, apresentam escolhas que se baseiam no querer do outro, e não no nosso. Mas a responsabilidade de fazê-las, ou não é nossa. Isso a tornará mais feliz. Se aceite conforme você é, dentro de suas limitações e de sua vontade e persista na força para acertar.

CAPÍTULO 7

Amigos

Amizades são, sempre, importantes em qualquer contexto da vida. Nosso eu inclui as pessoas mais próximas que se tornam parte de nós, que nos fortalecem e nos ajudam a seguir adiante.

Geralmente, quando as pessoas se encontram em um relacionamento abusivo, uma das primeiras coisas que lhe acontece é que os amigos vão embora, ou se distanciam, não porque eles desejam, mas porque o opressor impede que a vítima tenha qualquer tipo de contato que não seja com ele. Dessa maneira, a vítima torna-se mais indefesa e perde várias partes do seu eu interior.

Luz, sempre, foi cercada de amizades verdadeiras. Desde sua infância, sempre soube cultivar bons amigos que lhe acompanharam durante seus anos de vida, passando pela infância, adolescência e a vida adulta. Os seus amigos podiam até se distanciar, fisicamente, mas estavam ligados entre si, pois sabiam que sempre podiam contar uns com os outros.

Os amigos de Luz, desde o início do seu relacionamento com Gabriel, sempre reprovaram a relação dos dois e fizeram de tudo para alertá-la sobre com quem estava se envolvendo.

Por mais simpatia que ele demonstrasse, os amigos nunca encontraram sinceridade em seu rosto, achavam que havia algo estranho. Algumas amigas achavam que ele tinha o jeito dos psicopa-

tas das séries e dos filmes, mas ela estava tão "enfeitiçada" pelo namorado que não percebia e não conseguia ouvir nenhum sinal de alerta quanto ao perigo que lhe rondava.

Os amigos são iguais à família e, muitas vezes, tornam-se bem mais próximos, em algumas situações, permitindo-lhes que sintam as ameaças e os perigos que o outro esteja passando.

No início do namoro, os amigos mais próximos não entendiam a mudança no comportamento dela e a questionavam sobre o que estava acontecendo.

Os amigos ficaram questionando entre si, se ela não estava percebendo que havia algo de errado em seu relacionamento, fazendo com que seu sorriso estivesse desaparecendo, dando lugar às lágrimas e às tristezas.

O que será que ela estava vendo em Gabriel, uma vez que eles eram, totalmente, incompatíveis em todos os aspectos?

Ela cheia de sonhos, adorava estudar e aprender coisas novas. Sempre muito bem informada, com uma linguagem culta e educada. Um tom de voz sereno, um olhar cheio de vida e um sorriso que transbordava felicidade.

Um pouco mais sobre Gabriel

Ele sempre foi muito simpático, embora não demonstrasse ser feliz, pois existe uma grande diferença entre os dois adjetivos. O que ele sabia fazer era sorrir o tempo todo.

Um galanteador nato, porém com uma linguagem bem rude. Quando falava, não saia de sua

boca uma frase correta, faltava concordância, errava as palavras e não sabia usar o plural. Era um homem grosseiro.

Seus assuntos resumiam-se em surfe, às vezes, no filho fruto de um outro relacionamento.

Seus sonhos baseavam-se em conhecer picos de surfe, pois achava que sua vida estava boa demais, porque tinha um salário e que isso bastava. Dizia que não precisava de muito para ser feliz, que gostava do mundinho dele e o que lhe importava mesmo em sua vida era o filho.

Luz deixava-se iludir, achando que ele era um bom pai e uma pessoa humilde, características que ela admirava muito em uma pessoa, mal sabia ela que tudo não passava de ilusões.

Eles não tinham assuntos em comum, então mal conversavam, o que a fazia se questionar, se realmente os dois dariam certo. Gabriel questionava-a, porque ela conversava com todos menos com ele, sendo esse um dos motivos de ciúmes que os levavam a brigar.

Devido a tanta incompatibilidade, era impossível dar certo o relacionamento. Qualquer um poderia perceber, menos ela, algo a tinha "cegado", impossibilitando-a de enxergar a situação em que se encontrava.

Enquanto ela não percebia, seus amigos mantinham-se atentos.

Orelha de jiu jitsu

Um certo dia, Luz chegou ao trabalho e o seu amigo Claudinho logo percebeu que algo estranho

estava acontecendo com ela, foi aproximando-se e perguntou o que estava havendo. No primeiro momento, ela disse com a voz triste que estava tudo bem, mas as lágrimas começaram a cair. Ao tentar consolar a amiga, ele passou a mão nos cabelos dela a fim de descobrir o rosto e notou que o lóbulo da sua orelha estava lesionado. Uma lesão conhecida, popularmente, por orelha de jiu jitsu, ou orelha de repolho.

Seu amigo, imediatamente, a levou para o médico e durante o caminho ela contou a verdade dos fatos. Seu namorado havia mordido sua orelha ao ponto de "quebrar" a cartilagem.

Claudinho perguntou qual o motivo da agressão e a resposta foi, simplesmente, porque o namorado sentiu vontade. Pode alguém até pensar que se tratava de um acidente, de excesso de carinho, ou desejo, mas não foi isso que aconteceu entre eles. Gabriel tinha o prazer de causar dor e deixava isso bem claro.

O silêncio pairou entre os dois amigos, pois ambos sabiam que não se tratava da primeira agressão, ela tinha chegado outros dias no trabalho com hematomas no braço, e Claudinho tinha alertado-lhe, várias vezes, sobre o perigo que ela estava passando.

Ao chegar no hospital, por vergonha, relatou que havia machucado a orelha na janela do ônibus e contou essa mesma versão às demais pessoas, inclusive, para a família.

Seus pais desconfiaram e ficaram questionando-se, mas ela não contou a verdade, bem como em relação aos hematomas que lhe apareciam no corpo.

Sempre ela inventava alguma história para encobrir os fatos, achando que ninguém entenderia o fato porque ele a machucava, porque sentia prazer com isso e ela, de alguma forma, permitia e aceitava.

Ao ouvir essa história, pode-se pensar que ela era masoquista, que gostava de sofrer, de ser maltratada e humilhada; que estava buscando o sofrimento como forma de satisfação. Muitas vezes, ela própria questionava-se se realmente gostava daquele sofrimento e por isso se permitia.

A verdade é que quando alguém gosta de algo sente-se feliz e realizada, mas Luz vivia triste e infeliz, e as agressões causavam-lhe dor e não prazer. Um dos motivos que, também, a deixava triste era porque ninguém aprovava seu relacionamento, e ela não conseguia sair da relação, mesmo sabendo que todos estavam com a razão.

O amor que ela achava sentir por Gabriel superava qualquer obstáculo e, assim, ela ia romantizando uma situação igual à dos contos de fadas e acabava mascarando a realidade.

Em alguns momentos, sabemos e percebemos que, quando decidimos ficar ao lado de pessoas que não valem a pena, sentimos que esse tipo de relação nos faz muito mal, psicológica e fisicamente, chegando até mesmo a esgotar as energias positivas.

Cortar os laços sentimentais, seja qual for, pode ser algo extremamente doloroso e difícil, aparentemente impossível, principalmente, quando existe uma relação familiar. Existem, porém, alguns comportamentos essenciais para evitar o comprometimento da nossa autoestima e da felicidade pessoal.

O primeiro passo é se valorizar e saber diferenciar o que nos faz bem e o que nos faz mal. Parece simples, mas não é. Quem está de fora consegue perceber e a maioria dos amigos e familiares falam, porém a vítima não entende por não se perceber naquela situação.

É preciso aprender a abrir mão de relações destrutivas, colocando um ponto final no sofrimento que está acumulado ao longo dos anos de convivência com pessoas negativas. Fácil não é, por isso é preciso se amar acima de qualquer coisa.

Viagem entre amigos

Luz adorava viajar. Durante seu relacionamento com Gabriel, propôs-lhe algumas viagens com seus amigos, para ver se conseguia haver algum tipo de aproximação entre eles e se esses tirariam a visão negativa sobre ele.

A primeira viagem juntos foi para uma casa de praia, juntamente, com um casal amigo. A viagem era para ter sido maravilhosa, porém Gabriel fez questão de mostrar sua opinião autoritária sobre as atitudes da sua namorada. Primeiramente, ficou furioso porque ela estava tomando cerveja com sua amiga e não estava observando ele surfar. Dizia ele que enquanto surfasse era para ela estar olhando somente para ele, do mesmo modo que ele estava observando-a. Será que existe romantismo nisso? Ele fazia parecer que sim, mas na verdade era apenas dominação.

Gabriel humilhou-a muito nessa viagem, porque não admitia que ela bebesse e nem ficasse próxima da sua amiga. A partir desse dia, nunca mais bebeu enquanto estivessem juntos e não saiu mais com sua amiga que, juntamente, com seu marido, acharam Gabriel muito estranho e não entenderam porque Luz, que era sempre tão cheia de vida, estava permitindo-se relacionar com uma pessoa que estava tirando-lhe a alegria de viver.

Outra viagem que fizeram juntos foi um cruzeiro para a Ilha de Fernando de Noronha, quando ainda eram namorados, para que seus pais se sentissem mais confiantes com essa viagem. Visando que as pessoas não achassem que se tratava de uma lua de mel, convidou outro casal amigo para irem juntos. Objetivando deixar o namorado mais feliz, convidou, também, o filho de Gabriel para viajar com eles.

Nessa época, o namorado já estava desempregado e Luz teve que arcar com todas as despesas. A viagem era para ter sido maravilhosa, mas foi a pior viagem que ela fez em sua vida, lembrando que adorava viajar, mas aquela viagem estava mais para uma sessão de terror.

Há um ditado que diz, melhor sozinha do que mal acompanhada! Foi exatamente o que ocorreu, Gabriel passou a viagem toda reclamando e fez questão de deixar claro que não queria ficar junto com os amigos dela, o que foi uma situação bem constrangedora, porque passou a viagem toda evitando se aproximar da sua amiga. O distanciamento não foi mais difícil, porque Gabriel fazia questão de ficar, sempre, na praia surfando,

enquanto Luz gostava de explorar o local, mas não podia, porque tinha que acompanhá-lo.

Resumindo, ela ficava na areia da praia cuidando do filho dele que, na época, tinha quatro anos de idade, enquanto Gabriel ficava surfando e seus amigos foram explorar a ilha.

Essa viagem mostrou que, independente de ser com os amigos de Luz, ou não, ele sempre dava um jeito de estragar o momento. O problema não era com os amigos dela, mas afora de qualquer coisa, sempre, havia motivos para insatisfação dele. Motivos que o levavam para reclamações e desentendimentos, tornando qualquer momento agradável em algo desagradável.

Outra viagem marcante, entre amigos, foi no primeiro mês em que estavam casados e viajaram para Serra, com mais sete casais amigos do trabalho.

Em relação à aproximação dos amigos de Luz com Gabriel, eles tiveram a comprovação de que aquele homem tinha algo de estranho. Todos tiveram a mesma impressão e ficavam comentando entre si o que achavam de Gabriel.

Primeiramente, observaram que ele não deixava Luz um momento sequer sozinha com as amigas, ele ficava sempre junto, como se estivesse impedindo que ela se aproximasse das demais pessoas do grupo. Ficava o tempo sorrindo para todos, parecendo querer mostrar que era uma pessoa legal, o que causava estranheza, pois parecia coisa de psicopata. Não que seja errado sorrir, mas aquele sorriso não parecia espontâneo.

Durante essa viagem, vez por outra, ele encontrava algum motivo para discutir com ela, seja por ciúmes, ou por algum comportamento dela que

ele reprovava. Sorria entre as pessoas e, quando entrava no quarto e ficava a sós com Luz, mostrava-se enraivecido e começavam as discussões e ameaças.

Passavam horas e horas no quarto, enquanto os demais se divertiam achando que os dois "pombinhos" estavam em lua de mel por serem recém-casados. Na verdade, em nenhum momento se amaram, porque Gabriel só reclamava de tudo e que só estava lá porque Luz queria e seria a última vez que sairia com os amigos dela, aquela viagem estava chata demais e ele queria estar surfando.

Ele gostava de praia e não de serra, e esse era um dos motivos para tantas reclamações. Além de várias ofensas e da repulsa que demonstrava sentir por Luz, naquele momento, ignorando-a e maltratando-a com palavras de baixo nível.

Ela sentia-se mal com tudo isso, pois realmente achava que estava errada, desde o início ele nunca tinha concordado com a viagem.

Primeiramente, ele dizia que não tinha dinheiro, então ela pagou tudo. Depois, disse que não gostava de sair com outras pessoas e que não apreciava a serra. Mesmo assim, acabaram indo e realmente não foi muito legal, pois ele passou a viagem toda reclamando de tudo e de todos, além das discussões desnecessárias. Essa foi a última viagem que fizeram juntos com outras pessoas.

Depois desse incidente, seus passeios resumiam-se à praia e à casa de praia que fosse localizada nos picos de surf, ou seja, praias desertas, sem barracas e sem nenhum tipo de estrutura. Pode-se, até, pensar em paraíso, mas imagine passar o dia no sol, pra-

ticamente só, porque seu companheiro estava dentro do mar e só saía depois que estivesse literalmente cansado. Estamos falando, exatamente, de intermináveis quatro horas no mínimo.

Acordavam por volta de quatro e cinco horas da manhã, nos finais de semana, e iam à praia voltando na hora do almoço e depois retornavam. Gabriel amava surfar e alegava que seus estresses só iam embora na praia.

Outro detalhe dessa peregrinação, no começo o transporte era a bicicleta, depois passaram a ir de moto, com um detalhe, quem era obrigada a carregar a prancha de surfe era Luz. Só de pensar, já se imaginam as demais coisas a que ela era submetida a fazer. E porque ela aceitava? Nem ela sabia.

A procura de uma madrinha

Quando ficou noiva, seus amigos já estavam afastados e foi bem difícil encontrar uma amiga para ser a madrinha de seu casamento. Por mais que fossem suas amigas, elas não aceitavam compactuar com tamanha insanidade, ver sua amiga casar com alguém que não permitia e nem aceitava ser quem ela era.

Luz tinha que se moldar aos padrões dele, ser submissa aos caprichos de um homem que não estava disposto a mudar, mas apenas determinado a podar e disciplinar sua mulher diante de uma doutrina rígida de castração de identidade, para se anular e viver de acordo com os padrões estabelecidos pelo homem. Isso era inadmissível, com certeza não iria dar certo.

Para gostar de alguém, antes de qualquer coisa, precisa haver o respeito mútuo, principalmente, em relação à personalidade do outro, aceitando suas qualidades e defeitos, desde que esse defeito não atinja e não infrinja o direito do outro.

Mesmo ninguém aprovando o casamento, os dois casaram-se, apenas, no civil, pois a religião dos dois era diferente, acabaram por não fazer nenhuma cerimônia. As testemunhas do casamento foram os tios do casal, pessoas que não conheciam, de perto, a relação e achavam que tudo estava bem naquele relacionamento.

Após casados, foram morar em outra cidade, distante de familiares e amigos. Esse distanciamento, também, preocupava seus amigos e mais uma vez não entendiam porque o casal tinha que morar afastado de todos.

Passaram-se dois anos e nasceu a filha. Veio então outro dilema, o batizado, quem seria a madrinha? A primeira questão era que Gabriel não aceitava que a filha fosse batizada, mas por um milagre divino acabou "deixando", mas não compactuava com a situação. Luz foi para as reuniões de batismo sozinha, assim teve que resolver tudo.

Em relação à escolha da madrinha, em sua mente só vinha a sua melhor amiga, que conheceu em seu ambiente de trabalho e tinha se tornado um verdadeiro anjo em sua vida, parecia que fazia parte da família, ambas criaram um laço de amor muito forte.

Essa amiga sempre a apoiou, em todos os momentos, com seu jeito sereno e doce de ser. Sabia ouvi-la e orientá-la a não acabar o casamento, o

que a deixava imensamente feliz, porque era assim que ela pensava, e não existe nada melhor do que ouvir o que queremos.

Luz era imensamente grata com sua amiga, porque atrelava o fato de sua filha existir dado ao apoio que recebeu em uma das vezes, em que pretendeu se separar do marido no início do casamento.

Uma certa manhã, chegou ao trabalho muito abalada, nervosa e com um semblante de quem havia passado a noite chorando. Sempre chegava muito cedo no trabalho, tinha, pois um tempinho para se recompor da jornada que tinha em casa.

Nesse dia, por obra do destino, Amabel, sua amiga, chegou bem cedo e a viu chorando no banheiro e foi tentar consolá-la. Elas nunca tinham conversado muito, não eram amigas de confidência. Mas Luz sentiu-se acolhida e segura e contou o que tinha acontecido.

Na noite passada, Gabriel havia enforcado-a com as próprias mãos, tentando esganá-la no banheiro, chegando até erguê-la do chão de tanta raiva que sentia naquele momento, depois soltou e arrancou-lhe a aliança do dedo, jogou no sanitário e deu descarga, declarando o fim do casamento. Naquela mesma noite, ele a xingou e a humilhou o quanto pode.

O motivo que levou Gabriel a querer estrangular sua esposa, deu-se porque ela aceitou uma carona no carro de um colega do curso de especialização. A carona resumiu-se em um percurso de, aproximadamente, cinco minutos, que era exatamente a distância da faculdade até a parada onde seu marido a esperava, e iriam juntos para casa que era localizada

em outra cidade. Esse fato ocorreu às 22:00h quando o curso de especialização terminou.

Gabriel ao ver sua esposa saindo do carro de outro homem, ficou enfurecido, pois para ele aquilo era uma afronta e nada justificava a situação. Toda a violência praticada, naquele dia, foi atrelada a Luz, assim como todos os atos de grosseria que sofria. Ele sempre a fazia se sentir culpada por tudo.

Passados os anos, Amabel foi vendo que a situação do casal só piorava, e sempre se mostrou disponível a ajudá-la no que fosse preciso. Sempre a escutava e acolhia seu sofrimento, aproveitando para alertar a amiga de que ela não merecia passar por aquelas situações de abuso e violência, e que nenhuma mulher merece sofrer, independentemente, de qualquer situação.

Sua amiga percebia que Luz se achava merecedora das violências que sofria, tanto as físicas quanto as verbais. Mas, de nada adiantavam seus conselhos, pois ela já havia se condenado àquela situação, porque sabia do comportamento de Gabriel desde o início do namoro e, mesmo assim, optou em casar com ele. Seu casamento não tinha sido abençoado por seus pais, por isso atrelava o sofrimento a desobediência aos pais, desrespeitando o quarto mandamento da Lei de Deus, que diz "Honra teu pai e tua mãe, para que se prolonguem os teus dias na terra que o Senhor, teu Deus, te dá" (Êx 20,12).

A importância das amizades

A amizade é essencial na vida de qualquer pessoa e em todos os momentos da vida, além de fa-

zer muito bem à saúde, principalmente, à mental. Entendemos que os amigos tornam mais fácil a superação dos nossos problemas, acolhem-nos, escutam-nos, afastam-nos da solidão, fazem-nos rir e aconselham-nos, quando é necessário.

No caso de pessoas que sofrem de violência doméstica, a amizade é fundamental e faz toda a diferença para resgatar a vítima da realidade na qual está inserida. Não é uma tarefa fácil, é preciso determinação e um amor incondicional pelo próximo, pois a negação faz com que a abusada se torne arredia diante da cegueira, da situação e que, na maioria dos casos, acaba fugindo de qualquer tipo de ajuda.

É notório que escutamos relatos, em grupo de amizades, quando as pessoas tentam entender o porquê da vítima, mesmo tendo condições de sair de um relacionamento abusivo, não consegue ter nenhum tipo de atitude diante da situação em que vive. Passar a vida reclamando, vitimizando-se, quando na verdade, realmente, são vítimas sem perceber, e acabam permanecendo no mesmo ciclo de violência, sem perspectiva alguma de sair.

Acontece que um certo dia, depois de muitas conversas que pareciam ter sido em vão, uma de suas amigas colocou uma mensagem em uma rede social para alertar uma outra pessoa que estava passando por relacionamento abusivo, mas a mensagem não foi entendida e acabou atingindo Luz. Sua amiga disse que não tinha mandado para ela, porque tinha tentado, de todas formas, alertá-la sobre o relacionamento abusivo no qual estava inserida, porém sempre sem sucesso, por isso já

não lhe restavam esperanças se, realmente, um dia iria entender o que se passava em sua vida.

A amiga de Luz falou de que maneira se sentia, diante da situação de perceber mulheres tão maravilhosas, fortes, competentes e independentes, presas, emocionalmente, em relacionamentos totalmente destrutivos.

Ela relatou que achava não adiantar falar, alertar e explicar, mas sentia que não devia deixar de lutar pelas amigas e por isso vez por outra. Ela mandava reportagens sobre feminicídio e violência doméstica, a fim de ver se, em algum momento, elas despertavam e enxergavam o perigo que corriam em manterem-se em relacionamentos tóxicos.

Acreditava que era como se faltasse algo, mas não sabia o que, para retirar a vítima do ciclo de abusos, da inércia que fazia com que o indivíduo se mantivesse no convívio de um(a) opressor(a). Lembrou que não são só as mulheres passam por relacionamentos abusivos, esse tipo de violência não escolhe gênero, ou classe social.

Carla, a amiga de Luz, confidenciou que durante a infância presenciou sua mãe sofrendo violência doméstica de seu pai, e até hoje, não consegue entender o porquê da pessoa submeter-se a maus tratos e ofensas. Ela relatava que sua mãe ficava inerte diante das grosserias praticadas pelo pai e que, ao conversar com ela, dizia que parecia estar fora de si, sem atitude e apática diante da situação.

Esse relato fez com que Luz se identificasse, bastante, com o caso de Carla, pois era assim que ela se sentia, paralisada, sem ação, não sabia o que fazer. Talvez pelo medo que tinha do agressor, pois sabia que ele, quando estava transtornado,

não tinha limites para seus atos e, mesmo sem que ela esboçasse qualquer reação, era motivo para aguçar a ira de Gabriel.

Outra palavra impactante, era o fato da vítima sentir-se anestesiada, termo que a mãe de sua amiga usou para descrever-se diante da situação, fora de si mesma e, agora fora da situação, ela mesma não conseguia entender porque se permitiu vivenciar uma década de opressão, maus tratos e sofrimento. Mesmo ela tendo vindo de uma família forte e unida, cercada de amigos verdadeiros, quando se percebeu em uma relação tóxica, sentiu-se bastante fraca e não se permitia ter passado por tudo que havia sofrido, passando a conviver com o sentimento de culpa.

Foi por meio de muito diálogo com os amigos que ela foi descobrindo outras histórias parecidas e, para ser sincera, na maioria das vezes, era tudo igual, só mudavam as "personagens". Foi então que conseguiu se perdoar, depois de alguns anos, pois aceitou-se como vítima, por ter vivido um fato que pode ocorrer com qualquer pessoa.

Uma peça nesse quebra-cabeça faltava, durante a conversa com sua amiga, ambas tentavam descobrir como a vítima caiu na teia do abusador. Depois de muito pensarem, Carla lembrou de uma única vez que sentiu uma pequena esperança de que existia bondade em Gabriel. Foi no momento em que ela tinha acabado de ter sua primeira filha, e ele junto com a Luz foram visitá-la.

Uma luz surgiu mostrando a possível resposta...

A respeito disso, esse foi o momento em que sua amiga relatou, que o único momento em que ela percebeu algo bom no Gabriel, foi quando ela, fra-

gilizada e cheia de sentimentos devido à maternidade, estava no seu auge de amor, de sua plenitude e de compaixão.

Então, as duas chegaram à conclusão de que quando o abusador percebe uma pessoa com algum tipo de ponto fraco, é nesse momento que ele interage com a vítima e dá o seu golpe fatal, ou seja, entrelaçam-se em suas teias, citando por exemplo a carência emocional, o medo da solidão, dentre outros fatores. Talvez esse ponto seja o início de tudo, assim as duas amigas pensaram.

De acordo com a análise das duas, é necessário um desbloqueio emocional por parte da vítima para que ela consiga sair das garras do abusador. Precisa desacreditar nas coisas que falaram sobre você e que você aceitava como verdade. O subconsciente entende ser verdade e você age em conformidade com elas. O que você pensa se torna real. É preciso quebrar o ciclo em que está inserida, olhar para si, acreditar em si e saber que é possível se auto-resgatar e voltar a reafirmar-se.

Ao trocar as suas experiências sobre relacionamento abusivo, as amigas perceberam o quão impotente se fica, diante da situação no momento em que se vêem sozinhas e o quão difícil é mudar o mundo, quando você não consegue ajudar quem está do seu lado precisando de apoio. Mas, com a insistência, o diálogo e a força de vontade, tudo é possível.

Ser vítima de um relacionamento abusivo torna a pessoa isolada, assustada, deprimida e com síndromes de medo, fobia e ansiedade.

Quem tem amizades verdadeiras, deve agradecer, sentir-se segura para compartilhar o que está

sentido, mas caso não tenha amizades ou familiares, deve procurar ajuda profissional e jamais perder a fé de que existe uma solução.

Ser sua melhor amiga

Luz descobriu, após enxergar a luz, que ela própria precisava ser sua melhor amiga, precisava aprender a ouvir, respeitar-se, acreditar em si mesmo e ser a sua melhor companhia.

Após essa fantástica descoberta, aceitou o convite de uma agência de viagem para fotografar o Egito. Um convite um tanto inusitado e desafiador. Logo aceitou a proposta sem muito pensar, pois recebeu o convite no momento em que se achava no fundo do poço, sem perspectiva, achando que o que acontecesse na sua vida não poderia ser pior do que ela estava passando em seu relacionamento. Esse era pautado pelo medo e pela incerteza do que lhe poderia acontecer, face às tantas violências que vinha sofrendo diariamente.

Após receber a proposta, ela foi comunicar ao Gabriel e o mesmo fez pouco caso da conversa, não acreditou que a esposa iria, achou surreal aquela história, começando a dizer que se ela fosse ele iria fazer uma viagem para outro local com os amigos.

Ela, ainda, tentou amenizar a situação, convidou-o para acompanhá-la na viagem, mas ele foi logo recusando, e preferiu não acreditar e achar que tudo não passava de mais umas das besteiras dela.

Luz comunicou aos familiares e para alguns amigos, porém não recebeu o apoio que esperava. Pelo

contrário, algumas pessoas começaram a se preocupar e achar que, realmente, ela era louca se fizesse a viagem e começaram a alegar alguns fatos:

Que essa viagem poderia ser um golpe, ser um roubo de órgãos, que ela poderia ser estuprada e morta. Informaram que no Egito não tinha nada de interessante e que a conversa estava muito estranha, apresentando informações para desencorajá-la.

Foram poucas pessoas que apoiaram e que acharam uma atitude de muita coragem.

A mãe de Luz, mesmo não concordando, deu todo apoio e se prontificou a ficar com a sua filha.

Nas vésperas da viagem, Gabriel tornou os dias de Luz um verdadeiro inferno, com muitas brigas e ameaças. Ele nunca acreditou que ela fosse, mas havia uma força interior em Luz que ela desconhecia e, assim, foi por um caminho desconhecido e nunca planejado.

Gabriel tirou a aliança do dedo e durante toda a viagem ele não falou com ela, o que a deixou preocupada e tensa durante toda a sua ausência.

A viagem foi incrível e surpreendente, ela fez excelentes registros fotográficos, conheceu lugares incríveis e uma cultura cheia de história. Pode vivenciar por quinze dias uma cultura machista, o que lhe despertou certa familiaridade com o que vinha vivendo em seu relacionamento. Estava tendo uma visão macro de uma sociedade patriarcal, marcada pela privação dos direitos da mulher.

O Egito é um país conservador, onde as mulheres são discriminadas e não possuem os mesmos direitos dos homens. Elas têm restrições em relação aos trabalhos que podem exercer, às vesti-

mentas, aos casamentos forçados, às agressões, aos abusos sexuais e até à mutilação do genital.

Para nós mulheres ocidentais é difícil compreender o que é ser mulher em um país árabe, mas em alguns aspectos Luz conseguiu se perceber naquelas mulheres oprimidas e essa foi umas das experiências que lhe fizeram enxergar, com clareza, o que estava vivendo.

Durante a viagem, Luz sofreu alguns abusos sexuais, mas conseguiu contornar a situação. O sentimento que teve, foi de que ela não passava de um objeto sexual, com o qual o homem tinha o direito de fazer o que quisesse.

A viagem trouxe-lhe um sentimento de liberdade e empoderamento, soube se posicionar, dizer não, defender-se e até dirigiu um veículo 4x4, mesmo sofrendo do pânico de dirigir.

Essa viagem foi muito significativa e desafiadora. Foi tudo muito intenso. Ela entrou na grande pirâmide, nadou no Mar Vermelho junto com os golfinhos, fez rally no deserto, fotografou enquanto andava de camelo, fez um cruzeiro no Rio Nilo, tudo sozinha.

Após essa viagem, ela nunca mais foi a mesma. Ao retornar para seu relacionamento tóxico, não conseguia se perceber uma nova mulher, porém seus amigos perceberam que ela voltou com um brilho no olhar, uma energia diferente, cheia de vida e alegria.

Infelizmente, Gabriel, também, notou essa diferença e fez de tudo para massacrar e torturar Luz por mais de um mês. Essa tortura consistia em trata-la com indiferança e passou a não usar

a aliança, evidenciando o fim do relacionamento, fato que ela não estava de acordo.

Ele passava a noite discutindo sobre a viagem, acusando-a de traição e com xingamentos. Não permitia que ela dormisse, foi realmente um mês longo, até que ele conseguiu tirar o brilho do olhar dela.

Luz não dizia uma palavra durante as discussões, o que o deixava mais transtornado e agressivo com suas ações. Diante do cansaço das brigas intermináveis, ela adormecia e isso fazia com que ele a violentasse.

No dia seguinte, era como se nada tivesse acontecido, ambos iam para o trabalho e quando retornavam para casa o suplício repetia-se.

Durante a viagem, ela tinha se tornado a sua melhor companhia, estava cheia de vida, com um brilho no olhar, livre e empoderada. Ela era sua melhor amiga, respeitando-se e permitindo-se. Essa amizade só durou enquanto ela se manteve longe do Gabriel.

CAPÍTULO 8

Fé

Pensar em fé, não significa religião, embora essa seja a primeira ideia que vem à mente da maioria das pessoas. É possível ter fé, acreditar em algo, ou em alguém sem, necessariamente, ter um enquadramento religioso.

A fé é o modo mais poderoso para se obter a esperança e superar qualquer desafio. Nela encontramos o caminho certo e a sabedoria na tomada de decisões. É o princípio de ação e poder. Sempre que trabalhamos para alcançar uma meta digna, demonstramos fé, ou seja, confiança. Manifestamos nossa esperança em algo que ainda não podemos ver. É um sentimento de crença em algo, ainda que não haja nenhum tipo de evidência que comprove a sua veracidade.

A busca por enxergar a luz, onde antes só havia escuridão e não se encontrava uma saída, é a prova de que a fé nos move e direciona o caminho certo para seguirmos. É a única certeza em meio ao campo das incertezas.

Ter fé significa ter uma atitude contrária à dúvida, estando ligada à confiança. Ter fé é manter a esperança que algo vai mudar para melhor.

Por mais descrente que a pessoa seja, é natural do ser humano pedir ajuda a uma força superior, em momento de angústia e aflição, independente de qual seja a religião, na tentativa de entender e encontrar essa solução.

A fé cristã leva-nos a crer na Bíblia Sagrada, na palavra de Deus e em todos os ensinamentos pregados por Jesus Cristo. É na Bíblia que encontramos inúmeras referências ao comportamento do cristão que age com fé. Uma das frases sobre o tema afirma que "a fé é o firme fundamento das coisas que se esperam, e a prova das coisas que não se veem". (Hebreus 11:1)

***

Luz sempre foi uma mulher de muita fé, doutrinada na igreja católica, mas durante o tempo em que passou com o marido afastou-se da igreja, mas não deixava de ter fé e de orar.

O afastamento da comunidade católica deu-se dada a religião de Gabriel ser divergente da sua e não permitir que Luz fosse à igreja, porque afirmava que ela estava indo entregar a filha aos demônios que lá habitavam. Toda vez que ela ia para missa era uma discussão, sem fundamentos, dada a intolerância religiosa do marido. Para evitar qualquer confusão, atendia ao marido e passou a frequentar a igreja evangélica da qual ele fazia parte, com a convicção de que havia, apenas, um Deus e o que mudava, nas igrejas, era a doutrina.

Quem conhecia Luz ficava impressionado com sua grande paciência diante de tudo o que lhe acontecia. Docilmente ela explicava que tinha fé e que um dia isso iria passar, porque sabia que era digna de ser feliz e citava um versículo da Bíblia, "Sabendo que a prova da vossa fé produz a paciência. " (Tiago 1:3.).

Não era somente a paciência que demonstrava que Luz tinha muita fé, também, a sua alegria de viver que animava, afetivamente, as pessoas que a cercavam, um comportamento motivador que a ajudava a enfrentar qualquer situação de grande dificuldade, servindo de exemplo para outras pessoas.

Percebia-se que a fé era o que a movia a ter esperança de que algo melhor estaria por vir. Muitas vezes as decisões que tomava eram encorajadas por sua fé, era a sua motivação de sempre seguir em frente e não pensar em desistir. Ela acreditava, também, que o pior não poderia lhe acontecer, porque tinha a convicção de que Deus estava, o tempo todo, dando-lhe o seu livramento.

Durante os momentos de fúria de Gabriel, ela preferia manter o silêncio e ficar em oração, dessa forma sentia que estava protegida por uma armadura, por um escudo que, realmente, sempre funcionou e o pior nunca lhe aconteceu, apesar da gravidade das agressões.

Um certo dia, quando Gabriel a enforcou, foi a fé de Luz que não o deixou concluir o que planejava. Assim, muitas vezes o marido de punho fechado rente à sua face, continha-se para não lhe deferir socos. Muitos foram os livramentos e, a cada dia que sobrevivia ao caos, agradecia por mais uma oportunidade de viver, cheia de uma esperança intrínseca para sair da situação em que se encontrava.

Um dos fatos que lhe marcaram foi um dia de domingo, quando estavam indo fazer uma visita aos pais de Luz.

No caminho, Gabriel começou a se irritar, pois alegava que não gostava dos pais dela e que eles

mantinham o mesmo sentimento por ele. Quanto mais ele falava do seu ódio pelos pais de Luz, mais aumentava o tom de voz e os xingamentos com sua família. Resolveu parar o carro e começou a xingá-la, gritava bem alto para amedrontá-la e dizia que não iria mais fazer a visita e que se ela quisesse poderia ir só. Nessa época, Luz tinha pânico de dirigir o que a deixou mais apavorada no meio da rua deserta.

Gabriel desceu do carro aos gritos, batendo a porta e deixando Luz sozinha e inerte diante da situação, paralisada pelo medo. Foi quando algo extraordinário aconteceu, um bêbado solitário que ali passava, sem mesmo conseguir se equilibrar em pé, tomou uma postura um tanto quanto inusitada.

O bêbado enrijeceu-se e com uma voz forte e autoritária chamou a atenção de Gabriel e deu-lhe uma lição de moral, dizendo que ele se portasse igual a um homem. Imediatamente, tal qual um "cordeirinho", ele o obedeceu e adentrou no carro, e sem nada falar, seguiu em direção à casa dos pais de Luz.

Esse foi um dos acontecimentos para o qual não havia explicação, parece que o bêbado estava possuído por outra pessoa, ou seja, entrado em transe. Logo após ele ter mediado a situação, voltou para sua postura frágil, tropeçando durante o seu caminhar.

Por esse e outros motivos, Luz sentia-se agraciada e protegida por Deus, mas, sempre, temente de que algo ruim poderia acontecer a qualquer momento, caso ela não tomasse uma postura diante da situação que estava vivenciando.

Antes de chegar na casa dos seus pais, ela conteve o choro e teve que se manter calma e fingir que estava tudo bem. Gabriel não disse uma palavra, era, realmente, como se nada tivesse acontecido.

Ao ser recebida com muito amor pelos pais, a mãe de Luz perguntou se estava tudo bem e, com lágrimas nos olhos, ela respondeu que sim, que só estava com muita dor de cabeça. Sua mãe sabia que algo estava errado.

Em outro momento de descontrole emocional de Gabriel, ele chegou a quebrar o celular de Luz em vários pedaços, ameaçando-a fazer com que ela engolisse o celular inteiro, caso ele chegasse a desconfiar de que ela estava usando as redes sociais.

Diante de cada situação vivenciada, Luz tinha certeza de que não bastava só ter fé, era preciso agir o quanto antes, a fim de sair do relacionamento. Já dizia o famoso ditado "a fé move montanhas", isso é realmente o que define muito bem esse sentido. Ter fé faz o indivíduo realizar coisas até então impossíveis, ela não tinha ideia de que maneira saira daquela relação tóxica.

Nutrida por uma fé inabalável, ela precisava confiar no impossível ser possível e colocar um ponto final no relacionamento, começando uma nova história, em que poderia ser a protagonista e viver em paz e feliz dentro das possibilidades que ela se permitisse.

Muitas vezes, ouvimos falar que a fé salva, porém fé não é mágica, mas adesão, você precisa aceitar e crer. Para vivê-la, precisamos saber em quem estamos confiando e conhecer aquele em quem depositamos nossa confiança, sem esquecer

do principal, que a fé e o acreditar estão dentro de cada um.

Luz, quando estava sentindo sua fé abalada, lembrava-se de que tinha algumas amigas da época em que estudava, e que viviam lamentando-se da vida e não chegavam a lugar nenhum, eram pessoas descrentes, as conversas eram pautadas em murmúrias e não havia planos, ou perspectivas de melhoras.

Diante desse exemplo, ela reforçava sua fé, não queria se afogar no mar das lamentações, preferia pensar na possibilidade de que um milagre iria acontecer e, realmente, voltaria a ser livre, a ser quem ela realmente era. Nesse momento, ela já estava com sua identidade, totalmente, abalada, sem brilho próprio, sua autoestima já não existia mais, o que lhe restava era o medo que conflitava com a sua esperança inabalável.

Quando Luz percebeu que o milagre tinha que partir dela, porque, realmente, só dependia da sua decisão para que algo mudasse. Foi o momento em que resolveu sair de casa. Esse dia foi crucial, em sua história de vida, é tanto que ela lembra, diariamente, da importância em agir e acreditar que tudo daria certo.

***

Uma certa manhã, Luz acordou decidida, pegou seus documentos e os da filha e colocou-os dentro da bolsa que usava, normalmente, para ir ao trabalho, arrumou a mochila da filha com todos os livros da escola e saiu para trabalhar. Gabriel não desconfiava do que se passava na mente dela, pois Luz man-

teve-se calma e agia com naturalidade, igual a um dia normal.

No final do dia, Luz foi para casa dos pais e não voltou mais, alegou para o Gabriel que iria ficar uns dias cuidando do pai, pois sua mãe estava internada, no hospital, devido a uma cirurgia de câncer. Ele não teve como questionar nos primeiros dias. Dias depois, a mãe retornou para casa e Luz falou que agora teria que cuidar da mãe. Nessa época, Gabriel já não andava mais na casa dos pais de Luz, devido a ira e as ameaças de morte que já havia feito contra eles.

Dias passaram e Gabriel ficou mais furioso com a situação, perdeu o controle e invadiu a casa dos pais de Luz. Fez uma confusão, na rua, e só parou depois que ela avisou que iria chamar a polícia, caso ele não fosse embora.

As consequências da sua decisão não foram fáceis, mas foram libertadoras. Toda ação tem uma consequência, mas quando você tem um objetivo e segue em direção para conquistá-lo, a caminhada é só um processo para algo maior. Temos que nos movimentar para as coisas acontecerem.

A fé de Luz era que tudo estava ao seu favor e ajudar-lhe-ia no processo de fuga e libertação, o que, realmente, aconteceu. Afinal, é preciso crer para acontecer, conforme explica a lei da atração, que consiste em uma técnica que utiliza a crença, ou a fé, da forma que queira denominar, de que a mente e o universo, ou algo que acredite estão conectados por meio da força dos pensamentos.

Muitas vezes não agimos bem, porque colocamos os problemas à frente da solução, ou, apenas, por dar justificativas. No caso de Luz, ela saiu de casa, depois ficou na casa de familiares, intercalando em

um e outro. Não parou um dia sequer de exercer suas atividades profissionais, contando com a ajuda de seus colegas de trabalho para adentrar na empresa, tendo em vista que Gabriel ficava a sua espera na entrada do trabalho.

Depois foi necessário entrar com a medida protetiva, a guarda da filha e o divórcio. Ela não tinha condições financeiras, mas mesmo assim foi atrás de um defensor público. Estava com o pensamento tão positivo, pautado na fé, que no momento em que estava no Fórum, perdida sem informações, apareceu uma advogada e, gratuitamente, deu-lhe todas as orientações necessárias.

Outro fato que comprovou o poder da fé e da atração, após três meses morando de favor na casa de parentes, Luz avistou um prédio próximo ao seu local de trabalho que, a seu ver, era perfeito para sua moradia com a filha que, também, gostou muito do local e pediu para morar lá com a mãe.

Infelizmente, o valor do prédio estava muito além do orçamento, mas ela não descartou a possibilidade e disse para a filha que um dia elas iriam morar no tão sonhado e idealizado apartamento. Passaram a contemplar a moradia por alguns meses, até que de tanto pensar, conseguiram uma oportunidade para comprar seu apartamento.

Ela conseguiu um financiamento, e o pai conseguiu ganhar a entrada do valor do apartamento em uma aposta. Tudo conspirou a seu favor, um verdadeiro milagre e, em menos de um mês, resolveram todas as questões burocráticas e passaram a morar no local que tanto queriam, apenas, mãe e filha. Uma nova fase iniciava-se.

PARTE III

CAPÍTULO 9

Ajuda profissional

A principal forma determinante de afastar o risco da violência doméstica consiste na forma de você relacionar-se consigo mesmo. Na maioria das vezes, é preciso a ajuda profissional para conseguir se restabelecer.

Por essa razão, a vítima necessita de uma ajuda externa que a auxilie a criar mecanismos para mudar sua realidade e superar as sequelas deixadas pelo processo de abuso.

Umas das ajudas intrínsecas é o atendimento psicológico às vítimas. É necessário fazer com que elas resgatem sua condição de sujeito, bem como sua autoestima, seus desejos e suas vontades, tudo que ficou encoberto e anulado durante todo o período em que conviveram com uma relação marcada pela violência.

Com a ajuda da psicóloga, Luz conseguiu ter coragem para sair da relação que, durante muito tempo, tirou-lhe a condição de ser humano, tornando-a alienada de si mesma em processo cíclico do relacionamento abusivo.

O psicólogo irá ajudar o paciente a entender os fatos, pois há casos em que o abusador confunde a mente da vítima, explicando que suas atitudes são normais. Com isso, naturaliza a ideia dos seus atos perversos e de que suas atitudes são para o próprio "bem" da vítima.

Luz teve muita sorte em seu caminho de descoberta, pois encontrou excelentes profissionais que a auxiliaram e deram-lhe todo o apoio necessário.

A assistente social que lhe atendeu, na Casa da Mulher Brasileira, foi um verdadeiro anjo, desempenhando, com muita maestria, seu papel profissional com competência, orientando indivíduos e grupos de diferentes segmentos sociais, no sentido de identificar recursos e desses fazer uso, no atendimento e na defesa dos seus direitos.

No primeiro momento, a assistente social fez o acolhimento, escutando-a e tentando acalmá-la do estado de choque em que chegou na Casa da Mulher Brasileira.

Após um longo período de escuta, a assistente social encaminhou Luz para ir em busca de solucionar seus problemas. Primeiramente, ela foi direcionada para psicóloga, depois para a Delegacia da Mulher, Defensoria Pública, Conselho Tutelar e o Juizado Violência Doméstica e Familiar Contra a Mulher.

É muito complexo intervir e mediar um relacionamento abusivo, porque a vítima, dificilmente, consegue se reconhecer dentro dele. A culpa e o medo são os principais motivos para essa percepção distorcida da realidade, e, se o reconhecimento da relação tóxica é difícil, a libertação dela torna-se quase impossível.

A vítima precisa estar disposta a contar sua história, pois é muito importante o profissional ter acesso aos detalhes para poder ajudar as vítimas e, assim, atuar, conforme for necessário. Destaque-se essa ajuda no sentido de restabelecer o ca-

minho para melhorar sua autoestima e romper a sequência do relacionamento, podendo libertar-se das amarras condicionantes de seu estado emocional e reconstruir, novamente, seus laços sociais, retomando o curso natural da vida.

Nos primeiros momentos, ela não queria contar sua história, tinha vergonha de ter se permitido passar por atos de abusos, durante tanto tempo e, também, porque falar sobre o que tinha acontecido doía bastante, parecia-lhe estar revivendo tudo novamente, porém de forma consciente.

As primeiras sessões de terapia foram para narrar o quanto ela se sentia louca e a confusão que se passava em sua cabeça, em relação ao que é abuso e ao que é amor. Saber diferenciar os dois comportamentos era bem complicado, pois pareciam andar entrelaçados.

Após compreender o que era violência doméstica, foi para a Delegacia da Mulher, onde, mais uma vez, foi bem acolhida e assistida. A escrivã explicou-lhe todo o processo que ela iria percorrer e se queria continuar com a queixa, pois uma vez feita a denúncia, não poderia voltar atrás na sua decisão.

Luz estava ciente do que queria, uma vez não queria expor sua vida e nem a da sua família a qualquer tipo de violência. Estava prestes a dar um basta e para isso precisou confiar na polícia e acreditar que estava segura.

Na Delegacia, foi informada de que ela precisaria fazer sua parte, evitando todo e qualquer tipo de contato com o agressor, e caso ele se aproximasse, ou fizesse qualquer tipo de ameaça, ela poderia denunciá-lo, fato que o levaria à prisão.

Algumas mulheres, após fazerem a denúncia, voltam a conviver com os parceiros abusadores, ou voltam a ter até algum tipo de contato com o agressor e, assim, o ciclo da violência continua, muitas vezes, de uma forma bem mais agressiva.

A primeira medida que ela fez foi mudar o número do celular e apagar todas as lembranças físicas que tinha do seu passado com Gabriel, pois precisava começar uma vida nova e temia ter uma recaída, não porque sentisse algum tipo de sentimento, mas porque não sabia de suas artimanhas. E de tanto escutar que as vítimas voltavam a conviver com agressor, mesmo sem compreender o motivo, não queria fazer parte dessas estatísticas.

Após feita a denúncia, precisou ir ao Juizado de Violência Doméstica e Familiar Contra a Mulher abrir um processo, pois só o Boletim de Ocorrência não bastava. Precisava estar resguardada e ter provas e documentos que comprovassem o relacionamento abusivo e conseguir êxito nas demais instâncias:divórcio e guarda da filha.

No Juizado, foi atendida por um defensor público, totalmente, despreparado para atender uma vítima de abuso, ou qualquer mulher, independente da situação. Tratava-se de um homem com ideologias machistas e pejorativas contra o sexo feminino, na questão de tratar a mulher sendo um verdadeiro nada, como se ela estivesse condicionada e aprisionada ao homem para toda a vida.

Luz precisou contar todo o seu caso, enquanto o Defensor Público ficava a olhar no celular sem lhe oferecer o mínimo de atenção, e um estagiário ficava digitando o caso em um celular.

Ao terminar o depoimento, o Defensor Público relatou que Luz tinha cinco dias para encontrar um mediador que acompanhasse as visitas do genitor à filha e que o vínculo entre eles, o agressor e a vítima, deveria sempre existir por causa da criança.

Ao ouvir as palavras daquele homem, Luz ficou em choque, o mundo girou, ela estava recebendo uma orientação, totalmente, diferente da que lhe havia sido repassada na Delegacia da Mulher.

Ao questionar sobre a orientação que para ela era impossível em todos os quesitos, primeiramente, indagou quem seria o mediador, uma vez que toda sua família e amigos tinham pavor ao Gabriel. Segundo, porque ela deveria manter qualquer tipo de vínculo com ele?

O defensor explicou de forma debochada e sem qualquer profissionalismo: - "Se por exemplo, a sua filha cair na escola, se machucar, ficar doente, você com certeza vai procurá-lo para pedir-lhe dinheiro para comprar remédio. A pessoa que passou dez anos com um homem e porque está com raiva fica falando que não, que não quer ter mais contato. Conheço essa história, daqui a pouco a senhora estará com ele novamente como se nada tivesse acontecido, recebo vários desses casos, todos os dias e sei muito bem o que acontece".

Luz, ficou abismada com a falta de profissionalismo e explicou que nem quando era casada pedia dinheiro ao genitor da filha, quanto mais agora depois de separados e que não queria nenhum tipo de contato.O defensor revidou, mais uma vez, e disse, "até o pai que é estuprador tem o direito de ficar com a filha".

Depois dessa fala, começou a chorar aterrorizada diante do atendimento que estava recebendo, entendeu que o homem, independente dos seus atos, estivesse sempre certo diante dos abusos praticados e que a mulher deveria, sempre, acatar suas vontades.

Diante do ocorrido, ela pegou a documentação e foi embora sem concluir seu atendimento, voltando no outro dia, para que pudesse ser atendida por outra pessoa.

No dia seguinte, foi muito bem atendida, o que é o correto, com respeito, acolhimento e cordialidade. O defensor Identificou as necessidades, fez uso da empatia e abriu o processo sem nenhuma necessidade de comentários abusivos.

Infelizmente, na época, Luz já estava tão machucada que não se deu conta de que passava por mais um tipo de abuso no atendimento recebido no juizado e por tal motivo não prestou queixa.

Dias depois ficou pensando no ocorrido e que precisa dar um basta, em todo e qualquer tipo de violência, conciente de que o ciclo de abuso contra as mulheres precisa acabar. Uma vez feita a denúncia, a violência, não contida, tende a se repetir com outra vítima.

Após essa maratona na Delegacia da Mulher e no Juizado, ela foi para o Conselho Tutelar, diante da necessidade de relatar os abusos que sua filha vinha sofrendo. Não só em presenciar os abusos que a mãe sofria, mas dadas as atitudes perversas que Gabriel usava para castigar a filha. Para ir ao Conselho Tutelar, a irmã de Luz resolveu acompanhá-la, mas não aguentou escutar os relatos sobre o que a sobrinha passava e saiu aos prantos da sala.

O atendimento foi acolhedor, respeitoso e deu um direcionamento para que a criança fosse acompanhada por um psicólogo e que os relatos da criança, também, poderiam ajudar nos processos de guarda e separação.

***

Toda ajuda profissional foi de suma importância para que Luz, finalmente, conseguisse enxergar uma luz diante dos seus problemas. Todos os processos estavam encaminhados e caberia à justiça dar continuidade a sua caminhada em direção à luz, principalmente, a descoberta da sua luz interior que foi possível pela vontade intrínseca que tinha do autoconhecimento e da ajuda das psicólogas e da assistente social.

No que concerne à falta de profissionalismo de alguns profissionais, infelizmente, deparamo-nos com alguns, na trajetória para encontrar a solução, porém, é preciso ficarmos atentos para não permitir ser tratada, de forma discriminatória, preconceituosa e machista. É preciso lutar pela validação dos direitos humanos. Diante da situação, Luz viu que sua caminhada estava, apenas, começando e que precisava impor limites quando alguém a desrespeitasse e infringisse seus direitos.

CAPÍTULO 10

A lei

Após sair da peregrinação de ir a todos os órgãos que garantissem seus direitos, Casa da Mulher Brasileira, Delegacia, Juizado e o Conselho Tutelar, Luz foi orientada a acreditar e confiar na lei e na justiça, pois só assim poderia afirmar seus direitos e manter sua integridade, da sua filha e da sua família.

Luz estava, demasiadamente, cansada e temerosa e foi em busca de pesquisar sobre seus direitos. A lei que melhor a atendeu foi a Lei nº 11.340/06, art. 5º (Lei Maria da Penha), que é destaque nessa história, pois objetiva proteger a mulher da violência doméstica e familiar que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial. E que mesmo tendo passado quase duas décadas da sanção presidencial ao primeiro instrumento legislativo, especificamente, direcionado ao combate à violência doméstica, a sociedade patriarcal faz pouco caso e procura silenciar essa lei tão importante.

É notório que, por meio dos dados que apontam estatísticas sobre a violência contra a mulher, os homens não se sentem intimidados, fato comprovado com o aumento do número de violência contra as mulheres, anualmente, conforme as pesquisas apresentam.

Segundo pesquisa inicial, 18% das mulheres agredidas por homens convivem com o agressor.

Para 75% das entrevistadas, o medo leva a mulher a não denunciar. O estudo demonstra que 79% das mulheres são agredidas por maridos, após terminarem a relação. Fonte: 2021, Agência Senado. Essa informação só reafirma que Luz não conseguia nem cogitar em voltar para Gabriel, pois não queria passar por tudo que já havia vivenciado e entrar, também, para as estatísticas.

Quanto mais pesquisava, mas ela ficava com medo do que lhe podia acontecer, principalmente, após seu ex-marido alegar que o "papel" da medida protetiva não valia de nada e que ele não temia a polícia e ninguém, uma vez que ela já tinha destruído sua vida, nada mais importava pra ele, pois não tinha nada mais a perder.

Foram dias pesquisando sobre as leis e os casos de relacionamento abusivo. Ela ouviu relatos de algumas pessoas dos mais variados gêneros. Ficou impressionada ao perceber que um relacionamento tóxico pode acontecer com qualquer pessoa, independente da orientação sexual, sendo notório que os homens são ainda os que mais abusam, haja vista vivermos em uma sociedade patriarcal e machista.

***

Passadas algumas semanas, Luz e Gabriel encontram-se na audiência da pensão alimentícia, primeiro encontro dos dois após a separação. Ele aproveitou o momento para tentar chantageá-la com o intuito de que ela desistisse da separação, vitimizando-se e tentando fazer com que a culpada de tudo fosse ela. Chegou a pedir para que pensas-

se no que estava fazendo e não cometesse nenhuma "besteira" pois ela iria se arrepender.

Um fato interessante e um tanto quanto bizarro e maquiavélico, foi o de Gabriel levar o filho dele para audiência, na tentativa de sensibilização. Foi uma cena muito difícil para ela, ver aquela criança chorando, no meio de conflito entre adultos. Luz olhava incrédula para a cena.

Passados alguns minutos diante daquela cena, foram chamados para audiência. Primeiramente, Gabriel entrou na sala de audiência, e enquanto ele estava lá, ela aproveitou para abraçar seu enteado e tentar confortá-lo de alguma maneira, mesmo que por alguns momentos. Logo após, Luz entrou na sala e não mais o viu, pois a criança não poderia participar da audiência.

Um fato que a intrigou foi que, mesmo com a medida protetiva e amparada pela Lei Maria da Penha, teve que ficar ao lado do Gabriel durante toda a audiência. Momento esse que lhe causava uma sensação de pânico, medo, insegurança e incertezas.

Ela não conseguiu compreender porque o acesso à justiça das mulheres, conforme a perspectiva trazida pela Lei Maria da Penha, prevendo a criação de Rede de Atendimento com abordagem Integral, intersetorial e multidisciplinar para as mulheres, garantindo-lhes condições de fortalecimento para romper o ciclo de violência, fosse tão invasiva a ponto de expor a mulher a uma situação tão constrangedora e amedrontadora, qual seja estar diante do seu agressor.

Ela sentiu que o verdadeiro acesso à justiça das mulheres só acontecerá de forma mais fluida, se o sistema judiciário oferecer condições necessárias

e acolhedoras no atendimento a quem busca romper o ciclo de violência doméstica. A mulher precisa ter uma coragem descomunal e enfrentar seus medos e até arriscar sua integridade fisica e moral, inclusive a própria vida, para garantir seus direitos perante à justiça.

Sobre a violência doméstica, a Lei nº 11.340/2006, art. 5º - configura violência doméstica e familiar contra a mulher qualquer ação, ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento fisico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial: I - no âmbito da unidade doméstica, compreendida como o espaço de convívio permanente de pessoas, com ou sem vínculo familiar, inclusive as esporadicamente agregadas; II - no âmbito da família, compreendida como a comunidade formada por indivíduos que são ou se consideram aparentados, unidos por laços naturais, por afinidade ou por vontade expressa; III - em qualquer relação íntima de afeto, na qual o agressor conviva ou tenha convivido com a ofendida, independentemente de coabitação. Parágrafo único. As relações pessoais enunciadas neste artigo independem de orientação sexual.

É importante salientar que é preciso estar atento a qualquer tipo de violência e denunciá-la. Você não precisa ser a vítima para denunciar, o fato de presenciar um ato de violência já lhe dá o direito de fazer a denúncia. Precisamos acabar com o ciclo da violência, e toda ajuda é necessária.

Luz estava estudando sobre relacionamento abusivo, não só no intuito de se descobrir e de se ajudar, mas principalmente para poder compartilhar suas descobertas e ajudar outras pessoas.

Dia 25 de novembro é o dia alusivo à Eliminação da Violência contra a Mulher, pela Resolução nº 54/134, da Assembleia Geral das Nações Unidas, em fevereiro de 2000. Essa data marca a lembrança do assassinato de Minerva, Pátria e Maria Teresa Mirabal, conhecidas por "Las Mariposas", ativistas políticas, assassinadas pela ditadura na República Dominicana. Luz foi convidada a palestrar para um grupo de mulheres e de ativistas que lutam pelo basta à violência contra a mulher.

Durante a palestra, falou sobre os tipos de violência doméstica, o ciclo do relacionamento abusivo e de que modo enxergou a luz dentro de um problema que parecia não haver solução. Falou que é preciso acreditar em si mesma e encontrar a luz que permanece dentro de cada um.

Relatou que a vida é igual a um palco, quando abre as cortinas, você vê os dramas, as lutas, os conflitos e a procura pela realização de sonhos. No palco da vida, é preciso ser a protagonista e não apenas uma marionete na mão de outros.

Em meio às circunstâncias da vida, mesmo que contraditórias, é preciso encontrar uma luz que nos ajude a olhar em direção ao futuro, com a certeza de que existe um amanhã melhor, mesmo que do ponto de vista humano tudo pareça acabado.

Enquanto ela proferia essas palavras, lembrou-se do que mais a afligia, naquele momento, e parecia não ter solução.

Luz precisava de alguém para mediar as visitas da filha com o pai, ou até mesmo que, apenas, levasse a filha ao encontro do genitor. Essa foi uma problemática para a qual ela não conseguiu encontrar solução.

Mesmo diante das leis que a resguardavam e a protegiam, havia uma lacuna que não atendia suas necessidades. Foi por meio das pesquisas que ela entendeu que poderia criar seu próprio projeto de lei e apresentá-lo para as autoridades, com possibilidade de ser aprovado e aplicado em benefício da sociedade.

Após a palestra e com o apoio de outras mulheres, ela começou a redigir um texto para compor um projeto de lei que pudesse solucionar não só o seu problema, mas de outras pessoas que se viam obrigadas a entregarem seus filhos, nas mãos de um agressor, dada a guarda compartilhada.

Ela propôs alterar o § 2º do caput do art. 1.584 da Lei Nº 10.406, de 10 de janeiro de 2002, que institui o Código Civil, e acrescentar um artigo para estabelecer causa impeditiva da concessão da guarda compartilhada, bem como para impor ao juiz o dever de indagar, previamente, o Ministério Público e as partes sobre situações de violência doméstica ou familiar envolvendo os pais ou o filho, passando a vigorar com a seguinte redação: "Quando não houver acordo entre a mãe e, o pai quanto à guarda do filho e se encontrando ambos os genitores aptos a exercer o poder familiar, será aplicada a guarda compartilhada, salvo se um deles declarar ao magistrado que não deseja a guarda do filho ou em caso de violência doméstica ou familiar praticada por qualquer dos genitores contra o outro ou o filho".

A solicitação enviada ao parlamentar propõe vedar a guarda compartilhada, em caso de violência doméstica ou familiar praticada por qualquer dos genitores contra o outro ou contra o filho.

O projeto foi enviado para um deputado federal que apoiou a ideia e colocou em votação, passando a tramitar, em caráter conclusivo, e posteriormente, ser analisado pelas comissões de Seguridade Social e Família; de Constituição e Justiça e de Cidadania da Câmara dos Deputados. Saliente-se que nas situações em que há prova, ou indícios de atentado contra a vida, à saúde, à integridade fisica ou psicológica do filho, ou de um dos pais, a guarda da criança, ou do adolescente deve ser entregue àquele que não seja o autor, ou responsável pelos fatos.

O texto visa alterar o Código Civil que hoje já excetua da regra os casos em que um dos pais declara ao juiz que não deseja a guarda do filho. O projeto, também, obriga o juiz, nas ações de guarda, indagar, previamente, ao Ministério Público e às partes, se as situações de violência doméstica ou familiar, estão envolvendo os pais ou o filho. A proposta acrescentou essa medida ao Código de Processo Civil (CPC) e fixou ainda o prazo de cinco dias para a apresentação de prova, ou de indícios pertinentes ao assunto.

O deputado parabenizou a coragem e determinação de Luz, deu todo apoio e levou para Câmera a proposta, mas, infelizmente, não dependia só dele para que a lei fosse aprovada, precisava ser avaliada e votada pelos demais membros da Câmara.

Os dias foram se passando e sua proposta foi esquecida nas mãos dos que governam nosso país. Mas sua esperança em garantir os direitos humanos não cessou, ela almejava um dia conseguir ajudar e alertar as pessoas a não se envolverem em relacionamentos tóxicos, evitando, assim, ter uma vida acorrentada nas mãos de um ser perverso.

CAPÍTULO 11

O direito às recaídas, mas não o direito de desistir de você

Uma das coisas que desanima e desestrutura a vítima de relacionamento abusivo são as recaídas, pois mesmo sabendo que a situação irá se repetir, muitas vezes, ela acaba acreditando no agressor, perdoando e retornando ao ciclo da violência. Infelizmente esse não é um caso atípico, acontece na maioria dos relacionamentos. Faz parte do ciclo da violência doméstica essa fase, e caracteriza-se pelo arrependimento do agressor, que se torna amável para conseguir a reconciliação. A mulher sente-se confusa e pressionada a manter o seu relacionamento diante da sociedade, sobretudo quando o casal tem filhos. Ela abre mão de seus direitos e recursos, enquanto ele diz que "vai mudar e se sente arrependido".

Analisando os fatores que levam à recaída, poder-se-á criar estratégia para a proteção da mulher, ela saberá de que maneira evitá-las. É necessário aprender a se amar, valorizar-se e identificar outras coisas que dão prazer e satisfação, outros hábitos saudáveis que preencham um vazio que existe nas pessoas.

No caso de Luz, ela estava sentindo-se perdida, não sabia para onde ir e nem por onde começar, sabia que não estava satisfeita no espaço sideral no qual se encontrava, nada a prendia e nem a

preenchia, vivia por viver, na espera de que algo novo e surpreendente acontecesse. No seu coração, tinha um vazio, parecido com a descrição do buraco negro, o misterioso segredo do universo que ninguém conseguiu descobrir. Uma ansiedade consumia-a, mas nem ela mesma sabia o porquê da ansiedade.

Na cabeça de Luz vinha a ideia de pegar uma mochila, sua filha, colocar seu notebook, a câmera fotográfica e sair sem destino.

A solidão, às vezes, tomava de conta de Luz, mas esse sentimento é bem complicado de entender, porque só sabe quem o vivencia, e por mais que alguém tente entender, jamais compreenderá a dor causada pela solidão.

Ela sabia que, por mais que estivesse acompanhada de amigos e familiares e sua filha inseparável, precisava de alguém com quem compartilhasse seu dia, conversar, trocar carinhos, passear e rir. Era isso que ela queria, pois não sabia e nem queria viver sozinha. Seu sonho, desde criança, era ter uma família, que poderia ser um sonho retrô para a sociedade feminista e liberta de padrões, mas cada um tem seus sonhos e não deve criticar, ou opinar.

Luz sentia falta do aconchego de uma família, chegava até a sentir saudade do que ela possuía antes, o que a deixava bastante constrangida e confusa. Sabia que era impossível e inadmissível pensar em voltar ao seu passado, porque tudo de bom que ela construiu não passava de doces ilusões.

Outro fato que a deixava para baixo era a falta de expectativas quanto ao futuro e ter que conviver com a filha, de temperamento igual ao do pai:

adorava um exibicionismo, inconveniente, não tinha respeito com ninguém, vivia reclamando de tudo, muitas vezes, apresentava atitudes agressivas, cobrava a presença do pai, vez por outra, e não deixava que Luz mantivesse qualquer tipo de amizade, nem mesmo a distância.

Essa era uma situação bem complicada, Luz amava sua filha mais que tudo na vida, mas via que ela possuía os traços do genitor e a mãe tinha que saber conviver com essa dualidade.

No início da separação parecia impossível viver sem ele, sem aquela rotina, o peso do mundo parecia que tinha caído sobre ela, mas mantinha certeza de que o amanhã seria um novo dia, e cada dia estava tornando-se mais forte e independente emocionalmente.

O costume é um dos piores buracos emocionais que existem, sentimos-nos confortáveis com uma pessoa e pensamos que está tudo bem, pois é com ela que você deve passar a vida inteira, porém passar por tanta humilhação, não é bem assim.

A esposa não precisa passar por tanta humilhação, não deve se acomodar no sofrimento por puro medo de ficar só. Se algum dia ele disse para ela que era impossível alguém amá-la de verdade, além dele, saiba que ele mentiu para ter o controle de seus sentimentos e manipulá-la. Você pode ser e vai ser muito mais amada do que já foi por ele, se é que foi.

Ela pensava e dizia para si mesma: você é uma pessoa maravilhosa, criada para ser feliz e não para se contentar com alguém que destrói o seu psicológico dia após dia. Isso não é amor, é re-

lacionamento abusivo e você vai superá-lo muito mais rápido do que pensa. Acredite que você merece muito mais.

Enquanto ela estava a pensar em frases que a motivassem a continuar vivendo, recebeu uma ligação da sua amiga de infância, a Cris, que havia saído de um relacionamento abusivo há pouco mais de uma semana. A correria do dia de Luz impediu-a, de conversar com a amiga e saber de sua vida.

Infelizmente, quando atendeu a ligação, Cris estava aos prantos, e começou a contar que, ao voltar do curso, foi recebida com muitos xingamentos pelo ex-marido na porta da própria casa.

Cris dizia-lhe que alimentava a esperança de que o marido poderia mudar, por conta dos fortes sentimentos que ela sentia por ele. Acreditava que o amor que ele, também, sentia seria o suficiente para fazê-lo mudar, infelizmente, ela enganou-se e começou a desabafar.

Logo após a separação, o ex-marido pediu para conversar e ela aceitou. Nessa conversa, ele mostrou-se arrependido por todas as agressões físicas e psicológicas praticadas e estava disposto a mudar, pois não conseguiria viver sem ela, porque a amava muito e que faria qualquer coisa para não se separar. A vida dele só tinha sentido se fosse com ela e com as crianças. Eles tinham duas filhas, uma de um ano de idade e a outra de três anos.

Após muitas declarações de amor e um profundo arrependimento, ela viu bondade onde só havia amargura, viu esperança onde só havia dor, viu futuro onde só havia desespero. Ela não era ingênua,

pois isso seria, de certa forma, diminuí-la ou culpá-la, era uma vítima e estava tendo uma recaída.

Acreditar no outro não a fez fraca ou permissiva, só mostrou que ela é humana o bastante para perdoar e perdoar repetidas vezes.

Concluindo a história, eles reataram e viveram dias de lua de mel. Tudo estava muito bom, até que Cris resolveu voltar aos estudos e matriculou-se em um cursinho, pois durante o relacionamento com o marido ele a proibiu de estudar e trabalhar fora de casa, com a promessa de trazer o sustento para casa e ela dedicar-se à educação das filhas.

Inicialmente, ela achou a ideia ótima, mas começou a sentir necessidade de voltar a estudar e ir em busca de um trabalho, pois queria ter sua própria independência financeira. Sua mãe adorou a ideia e se ofereceu a ficar com as crianças, enquanto ela ia estudar. Logo no primeiro dia de aula, ao retornar para casa toda feliz e cheia de sonhos, seu marido a esperava furioso na porta de casa. Ele já havia xingado a mãe de Cris e, por esse motivo, estava chorando dentro de casa com as crianças.

O esposo alegou que sempre desejou fazer Cris uma mulher de respeito, mas sua mãe e ela não reconheciam isso, daí porque ele estava enraivecido e, além dos xingamentos e difamação, começou a espancá-la na porta de casa, com tapas e chutes.

No momento, o irmão dela chegou e ele foi embora dizendo que iria voltar para matar toda a família, pois nenhum prestava, eram todos vagabundos que viviam às suas custas, e não o valorizavam e não davam o devido respeito que ele dizia merecer.

Após ele ter saído, Cris ligou para Luz para narrar o acontecido e dizer que estava envergonhada de ter voltado, embora tenha alertado de que ele não iria mudar. Luz aconselhou a amiga ir à Delegacia prestar queixa, porém, ela disse que não tinha com quem deixar as filhas, pois a mãe estava muito abalada. Depois alegou que não tinha dinheiro para ir à Delegacia.

A cada justificativa uma solução era apresentada, até que Cris assumiu que não tinha coragem de denunciar o pai e suas filhas, e por isso estava dando tantas desculpas para fazer a denúncia. Dessa forma, Luz sentiu-se de mãos atadas e apenas acolheu e confortou a amiga.

Após o episódio, ficou claro para a amiga que não havia mais possibilidade de voltarem. Ela passou a enxergar, realmente, que seu relacionamento era tóxico e que não fazia mal, apenas, a ela, mas também, às pessoas que ela mais amava, sua mãe e suas filhas. Finalmente, ela sempre acabava sendo a culpada de todas as discussões e atos de violência, pois o abusador nunca assumiu o teor das brigas.

Um mês depois da ligação, Luz marcou um encontro com Cris e juntas uniram forças para conseguir seguir seus caminhos de mulheres independentes, empoderadas e com o objetivo de ajudar outras mulheres a libertarem-se de relacionamentos abusivos, podendo enxergar a luz que existe dentro de cada uma.

A mulher, após o término da relação, é constantemente menosprezada, humilhada, não só pelo ex-companheiro, mas, muitas vezes, pela sociedade. O

que leva a vítima a questionar sobre si mesmo, trazendo para ela crenças de inferioridade, ansiedade e a famosa frase “não vou encontrar mais ninguém” e “quem vai querer uma mulher com filhos”, “tenho medo de me envolver com uma pessoa errada e não saber escolher a pessoa certa”.

O abuso psicológico faz com que ela desacredite de si mesma e acredite, apenas, no que o abusador fala, levando-a de volta para esse relacionamento.

Cris e a amiga estavam cientes de que um relacionamento abusivo não acaba quando termina, é necessária uma rede de apoio: terapia, amigos e familiares, para que essas recaídas não as levem ao retorno da relação e algo pior venha acontecer.

Luz deixou um importante conselho para sua amiga e que era mantra em sua vida. Não importa o que passou, desde que esteja comprometida a deixar o passado, no passado, e fazer da sua vida, exatamente, o que deseja que ela seja, começando de hoje.

No grupo Mulheres que Amam Demais Anônimas - MADA, ela aprendeu a frase: que se inicia “Só por hoje ….” e você a continua.

Essa frase significa muito, porque nunca é tarde para recomeçar, e você pode começar por hoje. A vida é muito curta para ser infeliz, escolha, nem que seja “só por hoje”, ser feliz e recomeçar sua vida.

CAPÍTULO 12

O fim e o recomeço

Passaram-se dois anos, após o fim do relacionamento, foram mais de dois anos de terapia, precisamente, duas vezes por semana; uma família que a acolheu e deu-lhe todo o apoio necessário, além de longas conversas com um amigo, no qual sentiu confiança para compartilhar suas memórias e seu cotidiano.

Muitos desafios e muitas conquistas, momentos felizes e também, tristes, principalmente, pela perda de entes queridos causada pela Covid-19.

Seu amigo e confidente, que passava horas e horas com ela ao telefone, foi acometido por uma morte repentina, um infarto fulminante que a deixou muito abalada, despertando-lhe momentos de ansiedade e incerteza.

Um mês depois, faleceu sua avó e ela nem pode dar o último adeus, devido a quarentena estabelecida pelo Ministério da Saúde. Pessoas que faleceram de Covid não puderam ter um velório e um sepultamento digno, caixões fechados e um número restrito de pessoas presentes durante o velório.

Parecia o fim de tudo, sem expectativas, porém, ela nutria a esperança por uma vacina para a cura do vírus que acometia o mundo, a confiança por dias mais tranquilos e, por fim, a esperança de dias de paz, principalmente, a vontade de recomeçar a vida.

***

Foram longos dois anos para que ela pudesse se sentir segura a recomeçar e deixar, no passado, os medos e as inseguranças que a atormentavam. Ela precisou acreditar em si e voltar a se conhecer para seguir adiante. Poderia errar novamente, estava ciente disso, mas, mesmo assim, preferiu tentar, recomeçar e nunca desistir de ser feliz, independente das circunstâncias.

Colocar um ponto final no passado parecia-lhe complicado, por não ser possível apagá-lo da memória, mas ela aprendeu que poderia substituir os pensamentos, por meio da determinação e da persistência, o que não se trata de uma tarefa fácil. Podemos comparar a escolha dos pensamentos ao processo de adestramento, que consiste em um modo contínuo, sistemático e organizado, que nos permite desenvolver habilidades necessárias para o perfeito entendimento de um comando, ou para modificação de determinados comportamentos.

Quando ela pensava no passado, ficava atormentada, parecia que estava em transe, parecia carregar todo o peso do mundo em suas costas, ou estivesse sendo sugada por uma areia movediça. Não se reconhecia, não entendia porque se submeteu a situações que jamais imaginou que as vivenciaria. Foi preciso muita terapia para aprender a praticar o autoperdão. Ela via-se uma culpada e não a vítima.

Não entendia o porquê, permitiu-se a tantos maus tratos: dormir na varanda ao lado de um cachorro após as brigas, ser violentada de forma física e psicológica, suplicar por amor e não ser correspondida.

Pode parecer estranho, mas é um ato bem grotesco, diante da situação na qual o indivíduo se

encontra, em alguns momentos de sua vida, quando parece deixar de ser racional e passa a ser nada menos do que um animal irracional, condicionado aos instintos primitivos.

A cada dia que passava, Luz ficava mais destinada a estar livre do seu passado, mesmo parecendo acorrentada em lembranças. Passou a imergir dentro de si mesma, fazer grandes reflexões a respeito do seu verdadeiro eu, da sua essência, dos seus gostos e, principalmente, sobre o que queria para sua vida, a partir daquele momento. Tentou largar princípios e padrões que a impediam de ser ela mesma. Mentalizou sua vida sendo um papel em branco e começou a escrever a sua história, a aceitar-se conforme ela era e não do modo como queriam que ela fosse. Ela percebeu que não precisava de ninguém para salvá-la. Salvou a si mesmo, encontrando em si a luz que precisava enxergar, para valorizar-se e ir em busca do que fosse melhor para sua vida e da sua filha.

Abriu mão de tentar querer agradar a todos, pois tinha conciência de que a pessoa que tenta agradar a todos, acaba não agradando a si, vivendo uma vida de faz de conta, de que está tudo bem, tudo certo, enquanto tudo não passa do maior erro que se pode fazer com a própria vida, enganar a si mesmo.

Uma das primeiras coisas que Luz descobriu, em relação ao seu verdadeiro eu, é que era uma pessoa ansiosa por liberdade, mesmo que alguns tenham por tese, que a verdadeira liberdade não existe, não passa de uma ficção ou um mito.

Luz sentia-se contrariada com a ideia de ser escrava da própria liberdade, uma vez que sua ideia principal é que somos detentores do livre arbítrio,

porém, não saímos ilesos de nossas escolhas. A liberdade tem por premissa a responsabilidade e essa sabia que possuía e estava disposta a viver conforme suas vontades.

Além do desejo de ser livre, ela aceitou-se mulher, com desejos sexuais, que antes os reprimia, pois achava que fazia parte, apenas, dos instintos masculinos e que para mulher se tratava de vulgaridade e até pecado. Chegou até pesquisar na internet e em livros sobre o assunto, a fim de tentar se entender, mas pouco se tem publicado sobre o assunto, o que se constata mais é falta de líbido entre as mulheres, mas esse já é um outro assunto, pois trata de preconceitos e paradigmas impostos pela sociedade patriarcal que oprime e castra as mulheres.

Permita-se recomeçar

Recomeçar não foi uma das tarefas mais fáceis e mais aceitáveis, principalmente, para quem não se sente segura e confiante, situação que ocorre, geralmente, com as vítimas de violência doméstica. Elas carregam um passado que paralisa e aprisiona a possibilidade de recomeçar. Foi preciso acreditar que dias melhores estavam por vir, ela precisava confiar em si mesma e que era merecedora da felicidade.

A decisão de recomeçar é um grande passo, é preciso autoconfiança e firmeza. Caminhar na dúvida não é se permitir é caminhar acorrentado. É necessário largar o passado e seguir adiante, com o olhar no futuro, mas vivenciando o presente.

Luz passou quase dois anos vivendo com medo de tudo, principalmente, o medo de sair de casa, de se relacionar e por isso resolveu criar uma armadura em torno de si, usava uma aliança no dedo anelar, na mão direita, a fim de que ninguém se aproximasse dela, pois tinha muito medo de se envolver com uma pessoa que viesse aprisiona-la, fazendo-a submissa e violentasse-a de todas as formas possíveis. Ela não estava preparada para outro sofrimento e nem se sentia capaz de distinguir uma pessoa boa de uma má.

Resolveu não acreditar mais no amor, toda forma de amar remetia ao sofrimento, começando com o amor de Cristo que se sacrificou por toda a humanidade, o amor de mãe que é dedicação total ao filho, desde a sua geração no ventre materno e segue por toda a vida. Para ela o amor estava associado à dor.

Ela não conseguia separar o amor do sentimento da dor, e isso prendia-a dentro de si mesma, vivendo por viver, uma vida sem cor, sem brilho. Presa dentro da sua própria liberdade e individualidade.

Criou o escudo do entorpecimento, vivendo "loucamente atarefada", cuidando sozinha da sua filha que passava o dia na escola em tempo integral. Dava conta dos afazeres da casa, possuindo dois empregos, conciliando os estudos e a atividade fisica.

Infelizmente, nossa sociedade aceitou a ideia de que, se estivermos sempre muito ocupados, a verdade de nossas vidas não nos alcançará, e assim parece que anestesiamos nossos pensamentos. Mas o que seriam esses pensamentos: "Vergonha, ansiedade e isolamento."

A vergonha entrava, em cena, quando experimentava a ansiedade, porque se sentia temerosa, impotente e incapaz de administrar as exigências, cada vez maiores da sociedade. Uma das causas da ansiedade que a acometia era a crença de que, se fosse mais inteligente, mais forte ou melhor, seria capaz de dar conta de tudo, e, em alguns momentos, ela sentia o peso do mundo em suas costas e não conseguia continuar sozinha.

Passaram mais de três anos, após a separação, quando em uma de suas viagens de excursão conheceu um rapaz que, desde o momento em que ele a viu, não tirou mais os olhos dela. Luz, mudava o olhar e não dava atenção, porém sua amiga observava os olhares do rapaz, começou a instigá-la a se permitir, mas não conseguiu mudar a sua opinião de viver em seu mundinho solitário.

No segundo dia de olhares, o rapaz resolveu dar o número do telefone, minutos antes de Luz partir de volta para casa. Ela recebeu por educação e entrou no ônibus para retornar a sua casa. Enquanto aguardava a partida, resolveu ligar para ele, afinal já estava indo embora mesmo, não poderia haver perigo nisso, assim pensou. Só tentou ousar e ver o que aconteceria.

Ao ligar, foi convidada a descer do ônibus para uma breve despedida. Ela desceu, achando que aconteceria no máximo uma troca de abraços, mas algo inesperado aconteceu, acabaram se beijando dentro de um abraço forte que a fez estalar as costas.

Fazia muito tempo que ela não recebia um abraço, parecia que estava enferrujada. Muita tensão,

mas permitiu-se ser beijada e retribuiu o beijo, retornando ao ônibus.

Parecia não haver qualquer perigo de relacionamento e envolvimento, porém acabou durando nove meses de longas e intermináveis conversas ao telefone. Passaram a fazer companhia um para o outro, principalmente, porque meses depois do surgimento do Coronavírus, o mundo precisou passar por um período de isolamento dada a quarentena que a sociedade ficou reclusa em seus lares, em consequência de um vírus mortal que pairava por todos os continentes.

Ele morava no Rio de Janeiro e ela em Fortaleza, distantes mais de 2.587,8 km, porém muito presentes na vida um do outro.

Faziam muitas coisas juntos, porém online: assistir filmes, ler, fazer caminhadas, fazer as refeições e trocavam presentes e muitas mensagens. Conversavam sobre tudo, desde assuntos intelectuais, políticos, suas histórias de vida e, às vezes, rolava até umas conversas eróticas que não tinham tempo para acabar. Era uma amizade virtual, intensa e verdadeira que acabou despertando o sentimento de quererem estarem próximos fisicamente.

Luz, logo que depressa, comprou a passagem e a hospedagem para o Rio de Janeiro, para assim, poder voltar a sentir aquele abraço caloroso. Ele comprou, também, a hospedagem para a cidade em que se conheceram, Icapuí, no litoral do Ceará, para que pudessem, juntinhos retornar ao local em que começou a história dos dois. Mas, infelizmente, as viagens foram canceladas devido à quarentena.

O tempo foi passando e ela começou a notar que estava se envolvendo demais e um sentimento es-

tava nascendo, mas ela não conseguia identificar, pois era uma mistura de medo, insegurança e uma vontade de arriscar. Luz sempre foi muito intensa e verdadeira, contou o que estava sentindo para seu amigo, mas ele friamente disse que ela fosse devagar e que, primeiramente, era para vê-lo na condição de amigo.

Foram muitos baldes de água gelada que ele jogou em Luz, assim era o modo com que ela se referia a frieza dele diante dos sentimentos que sentia. Então, ela agradeceu pela franqueza e viu, realmente, que só iria se machucar novamente, se permitisse o relacionamento naquele momento.

Ela pensou que estava saindo de uma armadilha chamada sentimento, pois já estava decidida que não queria passar por isso e sem perceber já estava deixando-se tomar pela carência afetiva e confundindo tudo.

Escolheu ser fria, também, e desistiu de imaginar e planejar um outro relacionamento, por mais que achasse impossível. Ela gostava de sonhar com essa possibilidade, mesmo ele sempre dizendo que não queria estar inserido em sua vida, por não concordar e não aceitar o comportamento da filha de Luz. Sem perceber, ela já não estava gostando de estar sozinha.

No início da conversa dos dois, Luz o comparava o tempo todo com seu ex-marido, por mais que não quisesse fazer, as comparações eram inevitáveis. Desde a religião até atitudes machistas e foi pensando nessas comparações que ela desistiu de se permitir com ele. Ao perceber a desistência dela, o carioca resolveu abrir seu coração e dizer

que estava gostando dela e que queria ir para Fortaleza para ficarem juntos, mas o coração dela já havia se blindado e não conseguiu corresponder ao sentimento que ele estava oferecendo.

Foi um momento bem difícil e triste, porque ela tinha carinho e muita gratidão por ele e não queria vê-lo sofrer. Mas não podia se enganar, já que não estava mais em sintonia com ele no quesito sentimento.

Luz lamentou muito, ficou um tanto confusa, mas sentiu que não estava preparada para viver um relacionamento, principalmente, porque sabia que estava muito presa ao passado, ao fazer comparações com o ex. Foi difícil dizer que não daria certo, porque não queria magoá-lo, mas foi necessário porque seu coração tinha se tornado uma "barra de gelo".

Na busca da autoestima, algumas pessoas foram percebendo sua mudança e começaram a se aproximar, percebendo em Luz uma nova mulher, reconstruindo-se e reluzindo amor próprio. Vendo amigos do tempo da escola, da faculdade e pessoas que estavam interessadas em se relacionar com ela. Na verdade, ela só queria mesmo era se amar e isso bastava, assim pensava. Continuava optando por não querer mais se relacionar amorosamente .

Nesse meio tempo, conheceu uma pessoa que lhe deu muita força em todos os sentidos, porém ele era muito controlador e se mostrava como seu protetor. Quis até assumir a paternidade da sua filha. Tudo muito intenso, porém ela não conseguia ter sentimentos por ele, por mais que ele a ajudasse e sempre se mostrasse disponível, isso só

a fazia sentir-se aprisionada e incapaz. Chegou até a questionar se realmente tinha algum problema, porque não conseguia gostar de uma pessoa que lhe fazia bem.

Ele era casado e dizia que seu casamento era só de fachada, para poder conviver com a filha. Luz nunca conseguiu acreditar nessa história. Passaram a ser amigos e ele começou aprender a fotografar com ela e logo estava trabalhando juntos na empresa que ela possuía.

Com o passar do tempo, de tanto que ele a ajudava a melhorar o status da empresa e no que ela precisava, a amizade começou a ficar tóxica, pois ele passou a tomar muito espaço na sua vida e a fantasiar histórias sobre eles para outras pessoas.

A primeira coisa que a deixou assustada foi ele entrar no apartamento de Luz sem comunicá-la que estava entrando, quando ela menos esperava a campainha tocava. A outra coisa que a incomodava era o fato dele querer que sua filha chamasse de pai. Ele chegou um dia a pegar sua filha, sem seu consentimento, um verdadeiro absurdo.

A invasão dele na vida de Luz foi tão grande que todos, ao seu redor, perceberam e começaram a ficar preocupados. Ninguém sabia quais as suas verdadeiras intenções.

Ela não podia negar que ele lhe ajudava, demasiadamente, em vários quesitos, mas aquela ajuda a sufocava e ela, temendo muito ser refém da dependência emocional, resolveu terminar a amizade, mesmo que seus dias ficassem mais difíceis, pois iria ter que voltar a trabalhar só e resolver tudo na vida sozinha. Luz pensou por alguns ins-

tantes, que só atraia pessoas que queriam controlar a sua vida, mas que estava determinada a não permitir essa atitude.

Outra pessoa que a ajudou muito foi um amigo da época da faculdade, que a fez companhia de forma virtual, incentivando e orientando seus escritos, pois desde a separação ela começou a escrever um livro sobre relatos de pessoas que sofreram algum tipo de relação abusiva: no trabalho, na faculdade, em casa com os familiares, ou com seus próprios parceiros.

Seu amigo, durante as conversas, sempre lhe trazia muita cultura em forma de arte. Uma amizade intelectual que a fez relembrar e resgatar seu potencial.

Outras pessoas se fizeram importantes, cada uma do seu jeitinho. Mas a aproximação, com cada uma delas, só foi possível porque ela se permitiu ser ajudada, ela aceitou ser ouvida e para isso precisou ser ousada e falar o que sentia.

Ousar falar foi uma das etapas mais difíceis para ela, porque durante muito tempo a sua voz foi castrada. Quanto mais falava sobre seus sentimentos e suas memórias mais aliviada e livre do seu passado ela se sentia, mas essa não era uma atividade corriqueira, era algo muito dolorido e a fazia sentir-se vulnerável e insegura.

***

Um certo dia, quando tudo parecia estável e sem expectativas, pois os países estavam vivendo um período atípico, causado pela pandemia do novo coronavírus, no ano de 2019. Uma infecção res-

piratória aguda causada pelo vírus SARS-CoV-2, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global que obrigou todos a viverem em quarentena, enclausurados em casa e presos dentro de si, vivendo emoções fortes e conflituosas geradas por vários sentimentos.

Além dos fatores de risco causados pelo Coronavírus SARS-CoV-2 à saúde respiratória, muitas pessoas desenvolveram a ansiedade, o medo, a insegurança, a solidão e a angústia, em consequência da crise econômica e emocional, causada pela quarentena e pelo isolamento.

Luz aproveitou esse momento de isolamento para estudar e realizar um de seus grandes sonhos: voltar a estudar. Depois de dias escrevendo seu projeto e estudando para passar na seleção do Mestrado, saiu o tão sonhado resultado da aprovação. Foi uma conquista por intermédio da sua liberdade de ser quem ela queria ser, pois, durante dez anos foi impedida de estudar.

Os dias começaram a ficar muito chuvosos. Chegou o inverno e com isso o seu carro que era bem velhinho, com mais de 20 anos, passou a sofrer infiltração porque a vaga da garagem não era coberta. O carro ficou encharcado, fazendo com que ela tivesse que tirar a água empossada do carro com um balde, em consequência de tanta água acumulada.

Luz comentou com um amigo o que estava acontecendo, pois não sabia o que fazer, as oficinas mecânicas estavam fechadas, assim como as lojas devido ao decreto do isolamento causado pelo Covid-19, e ela estava vendo seu carro se acabar na

chuva e no sol. Foi quando seu amigo a apresentou a um vizinho do prédio em que ela morava, e esse ofereceu, por empréstimo, a garagem do subsolo.

Ela ficou muito agradecida e aceitou, prontamente, mal sabia que seu vizinho estava a observá-la e sentia interesse por ela. Os dias foram se passando e, aos poucos, foram se aproximando e mantendo conversas aleatórias. Até que, inexplicavelmente, tudo mudou, o encantamento entre os dois começou acontecer e o vizinho instigou Luz a falar, pois sentia-a muito reprimida. Ele parecia ter notado que ela fugia de assuntos relacionados aos sentimentos.

Ao ser instigada a falar, isso levou-a a uma certa angústia, pois não se achava capaz de conversar com alguém sobre sentimento, porque tinha passado por essa experiência e quase se deu muito mal. Então resolveu levar o assunto para terapia e, graças a sua mente aberta às mudanças, conseguiu destravar o que a bloqueava, o medo de se permitir.

Ousou e se permitiu falar, mas apenas o que a convinha, no seu tempo e sem cobranças, mas ao ouvir, mais uma vez, o pedido que ela devia falar, sentiu-se incapaz, insegura e passou, igual a um flash, um pesadelo em sua cabeça que relatava a impossibilidade de falar.

Imediatamente, entrou em uma crise existencial, pois não sabia se iria conseguir expor seus pensamentos e principalmente, seus sentimentos. Agendou, novamente, uma vez terapia on-line, uma vez que a presencial não podia, dada a quarentena obrigatória para toda a sociedade.

Na terapia, ela explicou que tinha uma meta a realizar, que ela mesma propôs-se a cumprir, porém não tinha ideia de como iria consegui-la. Ela pensava de que maneira poderia falar sobre seus sentimentos, se o medo a aprisionava.

A psicóloga começou a questionar Luz sobre seu medo, fazendo-a pensar muito sobre isso, chegando a descobrir se esses medos eram reais ou se faziam parte do seu imaginário, a fim de se proteger da realidade na qual estava inserida.

Luz descobriu que seus medos eram mais profundos do que imaginava, não era apenas o medo de se relacionar, mas estava relacionado ao passado, às ordens que seu ex-marido ditava para que ela se calasse. Coisas como: tudo que você fala é besteira; você está ficando louca; nada do que você está falando faz sentido; é melhor ficar calada ou você vai ver do que sou capaz; mesmo calada você ainda está errada... Foram muitos anos ouvindo, repetidamente, essas palavras agressivas.

Ao analisar seus medos, percebeu que fazia parte de um passado um tanto quanto distante, e que se alguém se mostrava disposto a ouvi-la, ela não deveria temer, só precisava expor o que sentia e o que pensava sem medo de críticas ou censuras. Ela só precisava ousar ser ela mesma, sem medo de ser feliz.

É preciso saber diferenciar os tempos, o passado já se foi, o presente é preciso viver e o futuro ainda irá chegar, então nada de ficar sofrendo por antecipação e nem ficar tentando prever o que vai acontecer.

Após a terapia, ela ficou ainda mais decidida a seguir adiante, pois estava mesmo querendo se permitir. Resolveu deixar o medo de lado e viver

um dia de cada de vez, de forma intensa e verdadeira consigo mesma. Ousando ser ela mesma.

A primeira atitude que teve foi se permitir ter uma aventura sexual com o vizinho. Não chegaram aos finalmentes, porque ela estava muito nervosa e insegura, por mais que acreditasse que não passaria disso, de uma noite de trocas de carinho. Muitas coisas passaram em sua cabeça, se era certo ou errado se render a um desejo e se aventurar. Se isso se tratava de se permitir ou de se testar?

Afinal, sua tentativa não deu certo de primeira, porém o respeito que ele teve com ela fez Luz sentir-se ouvida e compreendida, o que a deixou muito à vontade para continuar trocando mensagens curtas, inseguras e aleatórias, mas continuou permitindo-se.

Depois de mais de um mês de o ter conhecido, foi convidada por seu amigo a fazer uma viagem de moto, sendo ela a garupa do vizinho, para fotografar e se distrair um pouco, tendo em vista que já havia passado quatro meses dentro de casa, sem sair para lugar algum. Luz ficou duas semanas pensando se iria ou não, pois a pandemia ainda exigia o isolamento social e o distanciamento entre as pessoas. Não era só se permitir, mas colocar em risco sua saúde e da sua filha.

Depois de muito pensar e analisar, viu que poderia ter todos os cuidados em relação a prevenir-se para não contrair o vírus SARS-CoV-2, mantendo-se em quarentena, após o retorno para casa, pois se estivesse doente, não contaminaria sua filha. Luz decidiu aceitar o convite.

Durante a viagem, conheceu lugares lindos, fotografou belas paisagens e, mais uma vez, o vizinho mostrou-se muito respeitoso e atencioso. Foram

como desconhecidos que estavam se conhecendo naquele momento, tudo com muita formalidade.

Luz estava imensamente feliz, parecia um passarinho fora da gaiola, seus olhos brilhavam diante de uma nova realidade que lhe era apresentada, muita adrenalina e emoção, a 180 km/h, em uma moto de mil cilindradas.

Seu amigo que a convidou para viagem e sugeriu que ela fosse de garupa com seu vizinho, não se mostrou muito contente, pois estava inseguro com aproximação dos dois, pois acreditava que o vizinho não era uma pessoa indicada para se relacionar com Luz, acreditando que ele se tratava de um homem de muitas mulheres, usuário de drogas, egoísta e que não tinha responsabilidade alguma por ser sustentado pela mãe. Essas foram as informações que o amigo de Luz usou para descrever o vizinho. Mas ela não se importou, pois não estava querendo se relacionar.

No retorno para casa, no meio da estrada escura, repentinamente surge um rebanho, tudo propício para um acidente sem precedentes, Luz diante da situação, involuntariamente, segura firme na cintura do vizinho e grita com o susto. Cuidado, amor! A ponto de alertá-lo do perigo, achando que seria o fim de suas vidas.

Parece trágico, mas foi assim que aconteceu, sem pensar, Luz chamou-o de amor e ficaram um tempo juntos, após uma freada brusca, ficaram abraçados, com coração acelerado, assustados e gratos por terem recebido um grande livramento. Tinham acabado de receber mais uma chance de viver, e Luz mantinha em silêncio a dúvida se ele

havia escutado-lhe, chamá-lo de amor. Ela não estava pronta para viver o amor e não gostaria de expor seus sentimentos.

Depois do susto, não tinham mais como prosseguir viagem e acabaram se hospedando no primeiro hotel que encontraram, na estrada, e pela manhã continuaram a viagem de volta para casa.

Dias passaram-se e o contato dos dois continuou, até que apareceu uma outra viagem para irem juntos, incluindo, também, o amigo dos dois. Dessa vez era um acampamento na serra.

Dessa vez, Luz já foi mais decidida, não pensou muito, topou o convite, uma nova oportunidade para fotografar e, ao mesmo tempo, passear. Tomou os devidos cuidados e acertou tudo com a sua mãe para ficar com a sua filha.

Nessa viagem, eles já se conheciam melhor, então foi mais tranquilo. À noite, quando já estavam acampados, todos do grupo reuniram-se e começaram a conversar e a divertir-se.

Luz teve uma ideia, chamou os casais e começou a fotografá-los em poses apaixonadas em frente às barracas sob a luz de uma lua cheia. Todos gostaram da ideia e, após ela fotografar, começaram a instigá-la a ser fotografada, também, com o seu vizinho.

Ela que não queria se expor, pois ainda não tinha revelado o seu envolvimento com o vizinho. Acabou sendo conduzida a fazer poses e, em uma delas, houve a troca de um selinho. Luz, muito sem jeito, percebeu que não tinha como sair e acabou cedendo. A partir de então, formou-se um novo casal.

O coração dela estava cheio e cansado, não tinha espaço para uma paixão ou vivenciar o amor, mas os beijos calorosos, o carinho, o respeito, a compreensão diante dos traumas de Luz e a devoção que ele demonstrava ter por ela, fez tudo mudar. Um sentimento começou a surgir, um tipo de amor diferente de tudo que já havia sentido, responsável e maduro.

A viagem, mais uma vez, foi super tranquila e proveitosa, puderam se conhecer melhor e continuaram vivendo um dia de cada vez, só que de forma intensa. Foram entregando-se ao sentimento, pois tinham muitas coisas em comum, a principal delas era o gosto de viajar e o desejo de uma vida tranquila e de paz, pois os dois tinham saído de um relacionamento abusivo. A energia do casal completava-se e a história de um passado, com um relacionamento desastroso, os fazia entenderem-se.

O melhor de tudo, é que não havia nada em comum entre o vizinho e o ex-marido dela. Isso a deixava segura, pois sabia que se tratava de uma nova história, livre de qualquer vestígio que lhe trouxesse à tona os traumas antigos.

Umas das coisas que ela passou a sentir desde o envolvimento com o vizinho, foram os sonhos eróticos com ele todas as vezes que dormia, podia ser até um cochilo, ou até um sono pesado, ele passou a fazer parte de todos os seus sonhos mais pervertidos. Isso jamais havia lhe acontecido.

Encontrar uma pessoa, em meio a um período de reclusão, pareceu uma luz no meio a escuridão, uma luz chamada esperança, mesmo após momentos tão incertos e assustadores. A delicadeza

do recomeço contrastava, fortemente, com os relatos incômodos dos maus tratos sofridos e de sua vida repleta de cicatrizes que foram muito bem trabalhadas, nas sessões de terapia e nos momentos em que se manteve só consigo mesma. Os sentimentos por ela externados, por meio de diálogos inteligentes e reflexões carregadas de sinceridade mostraram a maturidade que ela foi adquirindo ao longo do tempo.

Percebeu que a vida mais extraordinária que poderia imaginar estava na sua frente, independente do que tinha acontecido no passado; tudo o que ela desejava estava sendo atraído, concretizando-se e a vida tornando-se leve, conforme sempre tinha desejado.

Enquanto ela iniciava um romance, vendo sua vida recomeçar, lamentava ouvir nos noticiários o aumento do número da violência doméstica devido à pandemia, mas sabia que o problema não era, apenas, na pandemia, a violência estava inserida, na sociedade muito antes do Covid-19 existir. Trata-se de um problema sério que precisa ser tratado, com urgência, pois muitas vidas estavam em jogo.

Os números da violência doméstica estavam crescendo e o cenário era bastante angustiante, mas, infelizmente, esse é um problema histórico no Brasil e no mundo. Estamos falando de um problema social que não pode mais continuar invisível. Responsabilizar-se por esse problema é um dever de todos, por isso não podemos ficar parados.

Em seu coração, uma energia gritava para que ela pudesse ajudar outras pessoas que vivem em um relacionamento abusivo. Luz acreditava que com sua

história, poderia ajudar outras vítimas a reconhecerem-se e libertarem-se de relações tóxicas.

Finalmente, ela passou a sentir orgulho da pessoa que se tornou, reconhecendo que não vale a pena passar por todo o sofrimento de ser abusada por uma outra pessoa. “Foi necessário entender que ela é dona da própria vida e merece o melhor”.

De todo o sofrimento que passou, o que ficou agora para Luz foi a satisfação de poder contar sua história, a maior prova de aprendizado e de superação. Pedir ajuda é essencial. Seja de amigo, familiar ou profissional. Ninguém precisa passar por isso sozinha. E existe, sim, vida após-relacionamento abusivo; uma vida bem melhor, livre de amarras, de humilhações e de abusos, tendo a certeza de que é muito melhor o amor próprio.

Antes do inesperado relacionamento com seu vizinho, ela aprendeu a viver sozinha. Ir à praia só foi libertador, ir ao cinema contemplando sua própria presença foi incrível, ir a um restaurante e ao bar chamou muita atenção, mas despertou nela o sentimento de empoderamento e de que ela poderia ir a qualquer lugar, sem necessariamente depender da presença de alguém, a não ser a dela mesma. Enfim, passou a ser sua melhor companhia. Ela se amava da melhor forma que poderia amar alguém.

Só após descobrir o amor próprio, conseguiu se abrir para um relacionamento com seu vizinho.

Ele não veio em cavalo branco, ele não precisou salvá-la, ele veio para acrescentar algo a mais em sua vida e juntos ajudarem-se.

Juntos eles descobriram um amor tranquilo, sendo eles mesmos, do jeitinho que são, cada um sendo

feliz com a felicidade do outro, crescendo juntos e, o melhor de tudo, viajando juntos que era o que eles mais gostavam de fazer.

E a história de Luz recomeça aqui, uma página em branco, escrita por ela mesma.

Uma mulher independente e empoderada, mãe solo, empresária, profissional reconhecida e valorizada no mercado, concluindo o mestrado e galgando o doutorado. Muitos lugares a descobrir, viagens programadas pelo Brasil e pelo mundo com seu amado, em cima de uma moto, fazendo parte de paisagens exuberantes e aventuras extraordinárias.

Luz sempre foi muito grata por tudo, principalmente, por sua família, mas agora ela estava, demasiadamente, grata pois ganhou uma nova família, um padrasto para sua filha e a imensa felicidade em ver o comportamento da filha mudar para melhor, por ter preenchido um vazio que a dominava e não sabia se expressar. Por mais amor que Luz desse à filha, nunca era suficiente, sempre lhe faltava algo, e isso a deixava agressiva e rebelde. Quando Bela começou a sentir sua família recomeçando, passou a ser mais amorosa e feliz.

A sogra de Luz, também, portava-se uma verdadeira mãe e uma avó para Bela, deixando-a, ainda, mais realizada com o amor que recebia.

Outro fator surpreendente e encantador foi o fato do vizinho, chamado Paulo, que passou a ser seu namorado, e, ter uma filha que se deu super bem com a Bela, passaram a se tratar como verdadeiras irmãs.

O comportamento da filha de seu companheiro parecia com o de Luz, e o comportamento de Bela

parecia com o do namorado, até fisionomicamente, se pareciam. Quando estavam os quatro reunidos, pareciam ser da mesma família, uma coincidência e tanto. Chegavam até a comentar que a filha dele parecia com Luz e a Bela parecia com o Paulo. Coisas que só a vida consegue explicar.

Esse romance poderia ter sido trágico, mas com a atitude de Luz, em largar todo o seu passado com apenas uma mochila nas costas e sua filha nos braços, carregando consigo uma coragem de vencer e enfrentar todos os desafios que iriam aparecer na sua frente, fez com que a história tivesse um final diferente. Foi constatado que a luz estava dentro dela mesma e a pessoa que a salvou do relacionamento abusivo foi ela mesma.

Luz tornou-se quem ela sempre sonhou ser, passou a ter orgulho de si mesma, realizou o sonho de ter uma família com o amor e a paz que sempre almejou possuir. Os desafios sempre existirão, mas ela não irá desistir de seguir adiante.

Sobre o seu ex-marido, ela passou a não ter mais notícias, ele mesmo decidiu não cumprir seus deveres de pai, a exemplo de não pagar a pensão, que é o mínimo em relação aos deveres de pai, e assim, não teve direito algum sobre a filha. Uma vez, Gabriel, chegou até a ligar por meio de um número desconhecido para ameaçar colocar Luz na justiça, com a justificativa de estar impedindo o relacionamento entre pai e filha. As ameaças foram em vão, todavia, Bela ficou em pânico, chorou bastante devido ao medo de ter que conviver com o pai. Luz, sabiamente, explicou à filha que poderia ficar tranquila, que Gabriel não iria cumprir as ameaças, haja vista sua dívida com a justiça, por não cumprir seus deveres de pai.

Luz, por muito tempo, tentou convencer e incentivar Bela a ter contato com o pai, mas todas as tentativas foram desgastantes e não deram em nada, a não ser em aborrecimento. Bela, por conta própria, decidiu estar ao lado de pessoas que a apoiavam e a amavam de verdade, não só em palavras, mas em atitudes.

Sobre o dia de amanhã, ela não sabe. O que ela sabe é que só por hoje ela está imensamente feliz e tem certeza de que, a partir de agora, será a protagonista da sua história, escolhendo ser feliz, nada menos que isso.

Em relação ao namorado, decidiu permitir-se, vivenciar e acreditar no amor, sem medo, superando os traumas dia após dia. Fácil não foi, mas o bem que Paulo proporcionava a Luz, fazendo-a sentir-se amada como jamais foi, os elogios diários, os carinhos, a compreensão, a motivação e o apoio para ela chegar onde quisesse, por meio das suas próprias conquistas.

Luz aprendeu a ser independente, a ter amor próprio, amar a si mesma em primeiro lugar. O amor deixou de ser aquele sentimento cego, avassalador, possessivo, doentio e que só lhe trazia sofrimento. O amor passou a ser consciente, compreensivo, libertador, saudável, trazendo paz e muita alegria, não só para ela, mas, também, para todos que lhe eram próximos.

A luz que ela encontrou transcendeu seu ser e iluminou os caminhos por onde passava, trazendo felicidade para seus familiares e amigos, em presencia-la renascendo para uma vida nova, saudável e feliz.

POSFÁCIO

Em qualquer momento da vida, mexa-se!

Sempre existe um caminho, mesmo que seja o caminho de volta, ou quem sabe, um caminho que o leve ao autoconhecimento.

Uma viagem interior sempre é necessária, ela irá lhe mostrar coisas incríveis e outras não tão incríveis.

Mas dentre tudo a ser descoberto, a melhor de todas e a mais extraordinária é enxergar a luz que irá levá-la para onde você sempre quis ir e chegar até a pensar que seria impossível.

Enxergar a luz só depende de você.

Neste romance você irá descobrir junto com a personagem Luz que, ao se permitir enxergar um mundo novo cheio de possibilidades, irá desabrochar na sua frente e isso será, apenas, o começo de uma jornada de prosperidade rumo à felicidade.

Seja você, sem medo, com esperança e fé, pois elas são a conexão com a força inabalável e indestrutível que a levará ao sucesso. O fracasso pode até acontecer, mas ele é temporário, quando você encontra a luz.

Sempre existe uma nova história para começar e ser a protagonista, essa é a melhor opção!

REFERÊNCIAS

BEATTIE, Melody. **Codependência Nunca Mais.** Rio de Janeiro: Record, 1992.

BEATTIE, Melody. **Para além da codependência.** Rio de Janeiro: Record, 2012.

BO GOLDKORN, Roberto. **Dormindo com o inimigo.** São Paulo. Bertrand Brasil, 2005.

BRADSHAW, John. **Volta ao Lar**: Resgatando e Defendendo a Criança Ferida. Rio de Janeiro: Rocco, 1993.

CARTER, Stevan; SOKOL, Julia. **O que toda mulher inteligente deve saber.** Rio de Janeiro: Sextante, 2011.

COHEN, Alan. **Ouse ser você mesma.** São Paulo: Cultrix, 1997.

ESTÉS, Clarissa Pinkola. **Mulheres que correm com os lobos**: mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem. 12 ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

FAUR, Patricia. **Amores Que Matam.** Porto Alegre: L&PM Pocket, 2012.

FORWARD, Susan; BUCK, Craig. **Amores Obsessivos.** Rio de Janeiro: Rocco, 1993.

FORWARD, Susan. **Homens que odeiam suas mulheres & as mulheres que os amam.** Rio de Janeiro: Rocco, 2015.

LOVALECE, Amanda. **A princesa salva a si mesma neste livro.** Rio de Janeiro: LeYa, 2017.

MELO, Fábio. de. **Quem me roubou de mim.** São Paulo. Editora Canção Nova, 2008.

NORWOOD, Robin. **Meditações diárias para mulheres que amam demais.** Mandarim: Rio de Janeiro, 2009.

NORWOOD, Robin. **Mulheres que amam demais.** Rio de Janeiro. Rocco, 2009.

SOBRE A AUTORA

Luziana Lourenço Moreira, escritora cearense, bibliotecária, mestranda em ciência da informação, fotógrafa, mãe solo e feminista em construção.

Nasceu, em 13 de dezembro de 1985, na cidade de Fortaleza, no Nordeste brasileiro. Filha de Luiza Lourenço e Francisco Roberto, seus grandes exemplos de pessoa. Mãe da Ana Beatriz, uma criança cheia de luz própria. Irmã de Luciana e Tatiana que sempre a apoiaram e a motivaram para nunca desistir do seu sonho, qual seja de escrever este livro.

EDIÇÕES INESP

João Milton Cunha de Miranda
Diretor Executivo

EDIÇÕES INESP

Ernandes do Carmo
Orientador da Célular de Edição e Produção Gráfica

Cleomárcio Alves (Márcio), Francisco de Moura, Hadson França e João Alfredo
Equipe de Acabamento e Montagem

Aurenir Lopes e Tiago Casal
Equipe de Produção em Braile

Mário Giffoni
Diagramação

José Gotardo Filho, Saulo Macedo e Valdemice Costa (Valdo)
Equipe de Design Gráfico

João Victor Sampaio e Ricael Gomes de Oliveira
Estagiário

Rachel Garcia Bastos de Araújo
Redação

Valquiria Moreira
Secretaria Executiva / Assistente Editorial

Manuela Cavalcante
Secretaria Executiva

Luzia Lêda Batista Rolim
Assessoria de Imprensa

Lúcia Maria Jacó Rocha, Sandra Bastos Mesquita e Vânia Monteiro Soares Rio
Equipe de Revisão

Marta Lêda Miranda Bezerra e Maria Marluce Studert Vieira
Equipe Auxiliar de Revisão

Site: https://www.al.ce.gov.br/paginas/instituto-de-estudos-e-pesquisas-sobre-o-desenvolvimento-do-ceara-inesp
E-mail: presidenciainesp@al.ce.gov.br
Fone: (85) 3277-3701

ALECE

Av. Desembargador Moreira, 2807,
Dionísio Torres, Fortaleza, Ceará, CEP: 60.170-900
Site: https://www.al.ce.gov.br/
Fone: (85) 3277.2500

ALECE
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA
DO ESTADO DO CEARÁ

Mesa Diretora
2023-2024

Deputado Evandro Leitão
Presidente

Deputado Fernando Santana
1º Vice-Presidente

Deputado Osmar Baquit
2º Vice-Presidente

Deputado Danniel Oliveira
1º Secretário

Deputada Juliana Lucena
2ª Secretária

Deputado João Jaime
3º Secretário

Deputado Dr. Oscar Rodrigues
4º Secretário

EDIÇÕES INESP DIGITAL

Escaneie o QR CODE
e acesse nossas
publicações