

VENDA PROIBIDA

Diário de uma Saudade

Ingrid Esslinger e Patricia Gebrim

Ilustrações: Estúdio Pandora

Copyright © 2019 Fundação Educar DPaschoal.
Todos os direitos reservados. A reprodução de
textos e imagens é permitida desde que não haja
fins comerciais e a fonte seja citada.

COORDENAÇÃO EDITORIAL: Juliana Furlanetti

COLABORAÇÃO: Camila Figueiredo, Carolina Baldin Meira,
Cristiane Stefanelli, Isabela Becker e Simone Santos.

AUTORAS: Ingrid Esslinger e Patricia Gebrim

ILUSTRAÇÕES E PROJETO GRÁFICO: Estúdio Pandora

DIREÇÃO DE ARTE: Ricardo Quintana

ILUSTRAÇÃO: Didi Mamushka

PROJETO GRÁFICO: Juliana Romão

REVISÃO: Sâmia Rios

REALIZAÇÃO: Fundação Educar DPaschoal - (19) 3728-8085

**AGRADECEMOS AOS JOVENS QUE CONTRIBUÍRAM PARA O
CONTEÚDO DESTES LIVROS:** Adler Felipe Correia Leite, Ana Clara
Mnelau, Ana Laura Aquino Dias, Beatriz da Graça Tamazia, Bianca da Graça
Tamazia, Brenda Marina Lonetta Jacob, Erick Lucas Honorio da Silva,
Giovanna Caroline Luciano Inácio, Henrique Marques Bazoti, Jefferson
Gabriel Costa da Silva, Leticia Bianca Ferreira Talassi, Miriã Franco Moraes,
Nilson Gabriel Andrade Barbosa e Leydiane Nunes da Silva.

Esta obra foi impressa na gráfica Santa Edwiges Artes Gráficas, em papel cartão
(capa) e papel couché (miolo). Esta é a 1ª edição, datada de 2019, com tiragem de
3.000 exemplares. (PRONAC 14 14380)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Agência Brasileira do ISBN - Bibliotecária Priscila Pena Machado CRB-7/6971

E78 Esslinger, Ingrid.
Diário de uma saudade / Ingrid Esslinger e Patricia Gebrim ;
ilustrações Estúdio Pandora. — Campinas : Fundação Educar
DPaschoal, 2019.
44 p. : il. ; 21 cm.

ISBN 978-85-7694-280-1

1. Literatura infanto-juvenil. 2. Amizade. 3. Morte. 4. Luto
(Aspectos psicológicos). 5. Consolação. I. Gebrim, Patricia.
II. Estúdio Pandora. III. Título.

CDD 808.068

Prólogo

Bem, você deve estar se perguntando: "por que devo ler um livro que fala sobre morte?".

Afinal, há tantos assuntos mais interessantes, menos tristes, menos desconhecidos.

Pois é, eu também pensava assim.

Sabe...

Uma coisa sempre parece mais fácil de lidar quando acontece com os outros, mas desta vez foi comigo que aconteceu.

Espere...

Vou abrir meu diário pra você entender...



18/9 - A notícia



Cheguei à escola, como sempre fazia. Levei de casa um pedaço daquele bolo de cenoura com chocolate que mamãe faz e que o Paulinho amava mais do que cachorro quente.

O Paulinho era meu vizinho e meu amigo desde sempre. Estávamos sempre juntos. Ele me entendia como ninguém, até parecia que sabia ler minha mente. Estudávamos juntos em casa, e ele me ajudava a aprender matemática, coisa que sempre me deixava meio atrapalhada. Eu o ajudava nas redações, e ele dizia que um dia queria escrever bonito como eu.

Eu escrevi uma carta para ele, sei lá, tive vontade de falar coisas que a gente sente, mas quase nunca fala. Tinha dobrado a carta bem dobradinha e colocado no meio do papel que embrulhava o bolo. Imaginei que ele gostaria da surpresa. Talvez vocês estranhem essa coisa de escrever uma carta, mas acho que elas são tão pessoais e marcantes... Cartas são registros, palavras escritas em papel, que atravessam séculos.

Quer saber? Tomara que os livros, por exemplo, nunca deixem de existir! Bem... voltando ao que dizia...

A aula começou, e nada do Paulinho. Após alguns minutos, Janaína, a secretária da escola, bateu na porta e entrou, com aqueles óculos grandes e engraçados que pareciam enormes asas de borboleta. Achei estranho... As lentes estavam meio embaçadas. Ela chegou perto da professora e disse algo em seu ouvido, saindo a seguir. Depois que Janaína saiu, a professora deu a notícia para a classe toda.

Foi assim que fiquei sabendo... O Paulinho tinha sido atropelado.

Congelei. Tudo parou. Parece mentira. Não pode ser verdade.

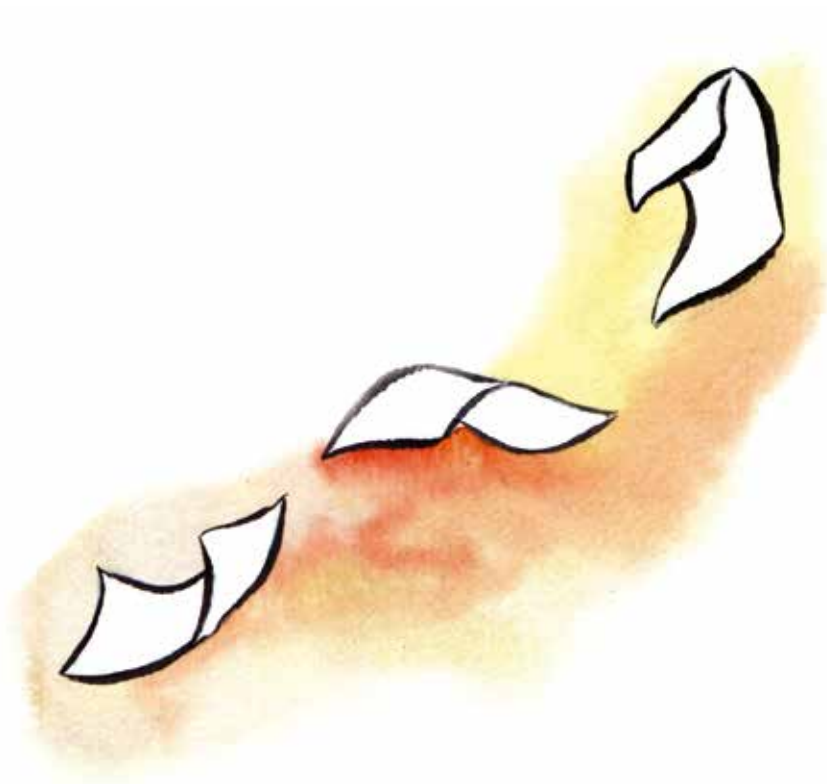
Não pode!

Sinto uma coisa estranha dentro do peito, uma espécie de anestesia, sabe? Não é tristeza, não é raiva, não é nada. Parece mais com uma pedra enorme apertando meu peito.

É um choque enorme quando a notícia vem dessa forma, tão sem aviso. Parece um daqueles filmes de ficção científica, quando o alienígena joga um raio sobre a Terra e... o mundo para.

Pufff...

Tô me sentindo estranha... Não sei o que estou sentindo exatamente... Tudo misturado aqui dentro. Meu mundo parou...

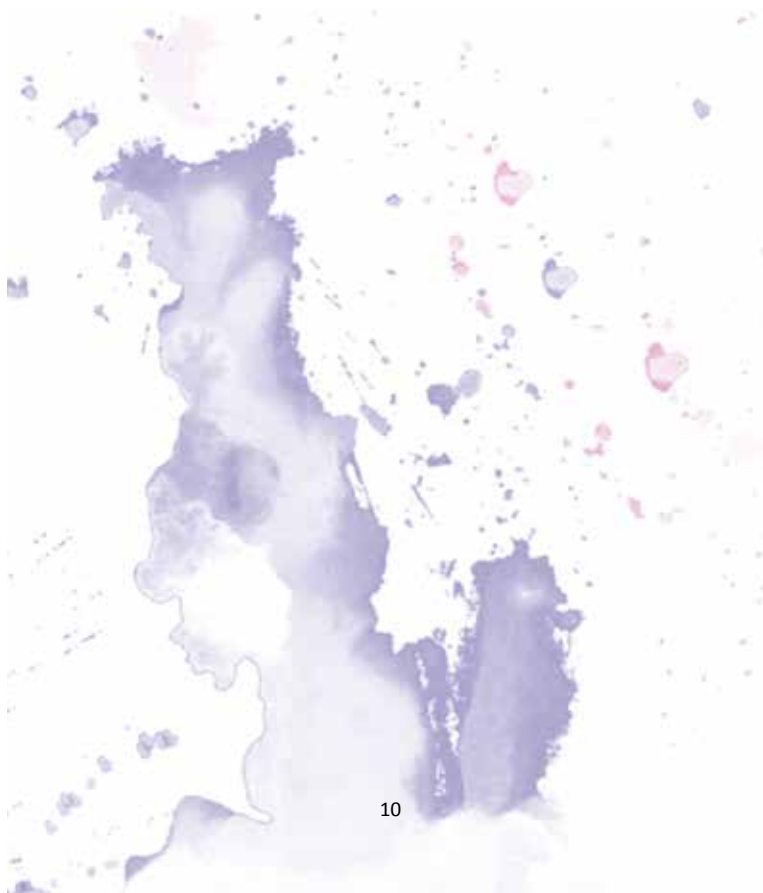








*22/9 – Não tenho forças
para nada, ainda não entendo!...*









Claro, eu sei... TODOS vamos morrer um dia!

Mas eu nunca tinha perdido um amigo. E o Paulinho não era só um amigo... Era o meu melhor amigo... o Paulinho. Sim, perdi o meu melhor amigo!

E agora?...

Fiquei pensando que não deve ter sido fácil para a professora nos contar aquilo...

Afinal, o que dizer numa hora dessas?

Certa vez eu vi um filme, ah... não lembro o título, sou horrível para títulos de filmes... O fato é que o mestre queria ensinar a um menino algo que ele considerava muito importante... O conceito de que “nada dura para sempre”. Então ele levou o menino ao topo do palácio, para uma janela que dava para o pátio, onde centenas de pessoas circulavam. Mercadores, habitantes, visitantes se empurravam para lá e para cá na praça central do mercado.

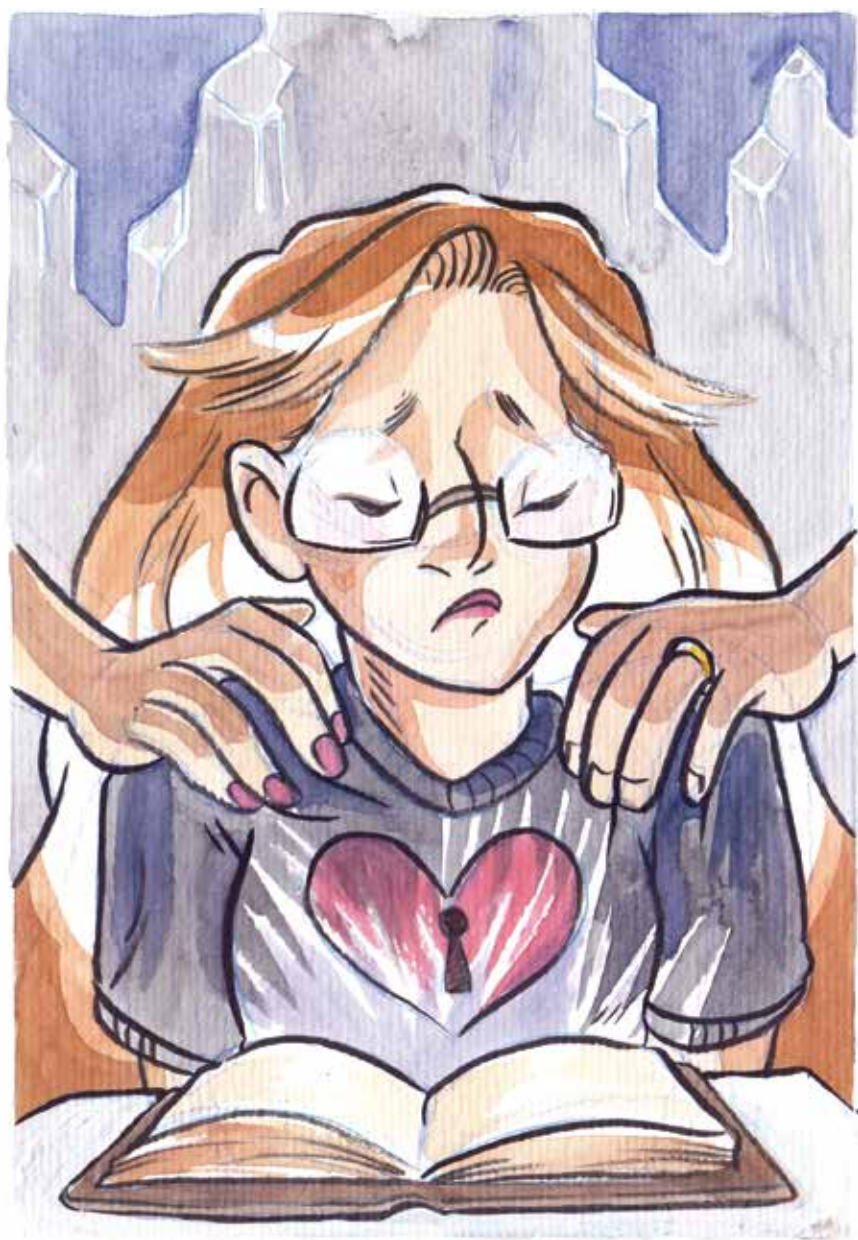
Então o mestre apontou para todas aquelas pessoas e disse: “Você vê todas essas pessoas?”. O menino olhou e acenou com a cabeça, sem entender o que o mestre queria lhe ensinar.

O mestre então falou numa voz baixa muito firme: “Todas elas já não estarão aqui daqui a 150 anos”.

Aquela cena nunca saiu da minha cabeça.

Lembrei dessa história, olhando para o pacotinho do bolo sobre a cadeira vazia a meu lado... a cartinha que eu escrevi para o Paulinho... e pensei que o mestre se esqueceu de ensinar algo ao menino: “saber” que nada dura para sempre com a cabeça é uma coisa, mas “sentir”... ah...

Sentir é bem diferente!





*26/9 - Nem sempre as coisas
acontecem do jeito que sonhamos.*

Cheguei em casa quieta, as palavras tinham se escondido numa caverna muito profunda lá dentro de mim. Não consigo parar de pensar no Paulinho. “Onde estará ele?”. Eu quero muito acreditar que ele foi “desta para melhor”, como ouço as pessoas dizerem. Mas... a morte é sempre um MISTÉRIO, não é? Podemos até imaginar que exista um paraíso... para os bonzinhos, claro. Ou que vamos encontrar pessoas queridas “do lado de lá da vida”... Ou não... Imaginar que tudo acaba. Será?...

Estou muito triste mesmo. Meu coração parece ter sido trancado dentro de mim, meu peito chega a doer. Eu amava demais o Paulinho e não sei como lidar com a dor, a não ser chorando. Perdi a vontade de tudo, não tenho fome, não acho graça em nada, parece que vivo uma vida de mentira, tentando fazer tudo como antes, mas é como se meu coração estivesse congelado, e eu simplesmente não sei como voltar a sentir as coisas como antes. Tudo parece agora meio irreal, sabe? Como um filme sem som e sem cores.

Os adultos ao meu redor tentam me animar, mas nenhum deles sabe como descongelar essa tristeza do meu coração. Ao mesmo tempo que tentam me ajudar, eu vejo que estão muito tristes também, e isso me deixa ainda mais triste. Minha mãe desenterrou seus dons culinários e começou a fazer os pratos de que eu mais gosto; meu pai passou a me convidar para programas dos quais nunca gostou. “Vamos ao cinema? Quer tomar um sorvete na padaria? Vamos visitar sua tia?”

Após alguns dias ninguém mais fala sobre a morte do Paulinho. Aliás, não falam mais sobre nada que o lembre. Coisa estranha isso... Parece que é proibido tocar em seu nome. A vida parece seguir como sempre, mas falta algo, e a sensação é de que apenas eu continuo aqui, meio anestesiada, sem saber como voltar a ser eu mesma.

A rotina se repete. Acordar, fazer lição, almoçar, ir à escola, voltar para casa, jantar, dormir... Que coisa mais sem graça! Eu me sinto muito

sozinha, é como se ninguém neste mundo me compreendesse.

Eu me sinto cada vez pior, não sei como fazer parar essa dor que parece uma mão forte esmagando meu coração.

Será que é normal sentir algo assim?

Sem saber o que fazer, movida por uma força que pareceu guiar meus passos, nessa tarde chuvosa, decidi abrir um velho baú que fica encostado num canto de casa. Imaginei que já tivesse muitos anos, pois as folhas de um caderno que encontrei lá dentro já estavam meio amareladas. A capa tinha as iniciais “E.G.”.

Elisa Giordanno, minha avó. Eu não a conheci, ela morreu no dia em que minha mãe veio ao mundo, mas todos diziam que ela era uma pessoa muito especial. “Minha avó Elisa iria me compreender”, pensei. Senti uma vontade tão grande de que minha avó estivesse comigo que decidi escrever naquele caderno tudo o que sentia, como se falasse com ela. E comecei a escrever no meu novo diário.



18/10 - Meu novo diário:
o Diário de uma saudade
(e do que dela fica)

Comecei devagar, mas escrevo aqui quase todos os dias, exceto os dias em que meu pai nos leva para passear, coisa que aquece meu coração e me absorve tanto a ponto de deixar este caderno escondido atrás da gaveta do guarda-roupa, longe da curiosidade de minha mãe, que não perde a chance de tentar ler o que eu tanto escrevo.

Hoje faz um mês exato da morte de Paulinho; eu passei a tarde muito quieta e triste. Minha tristeza me deixa irritada, e eu tenho agido mal com minha mãe.

Corri para o meu quarto, vim escrever, entre lágrimas:

Não aguento mais viver assim... Quando meu coração vai descongelar, afinal?

Uma lágrima caiu sobre a frase e borrou a interrogação, ficou parecendo com uma borboleta. Eu observei isso quando pensei na minha avó e imaginei o que ela me diria...

“– Quando o seu amor for maior do que a sua dor.”

É estranho. A frase veio de dentro de mim. Então quer dizer que o meu coração vai descongelar quando o amor for maior do que a dor?

Perdi alguém que amava, e isso é muito dolorido. E essa sensação de congelamento? Quer saber? Não devo ser a única pessoa a passar por essa sensação...

Afinal, quem ele era pra mim? Perdi meu melhor amigo. Isso mudou a minha vida e mexe demais comigo, né? Não estou doida.

O que sobrou de mim depois disso? Essa é a pergunta que não quer calar. SIM, alguém querido morreu, uma parte de mim se foi também. Uma parte que era nossa, essa parte de como eu era quando estava com ele. O sentimento de vazio é grande. Nunca mais verei essa pessoa tão querida.

Quer saber? Vou pensar em Paulinho o quanto quiser! Em tudo o que ele significou para mim. Vou fazer uma lista de tudo que gostava nele, para que eu nunca me esqueça.

Isso deve fazer parte do pacote de entender o que aconteceu. E essa é a minha forma! Vou dar um tempo para cada sentimento.

Eu mal posso acreditar, as palavras vão surgindo, a mão quase não dá conta de registrar no caderno e as lágrimas brotam como uma cachoeira de meus olhos. Eu não consigo explicar isso, mas ao escrever sinto um conforto no peito e tudo fica um pouco melhor.

Passo horas entretida em fazer uma lista das coisas que vivi com Paulinho.

Lembrei-me de quando ele se escondeu sob a minha cama porque queria passar a noite lá em casa. Ele tinha só 9 anos. Acordamos no meio da noite com a pobre dona Nair, sua mãe, desesperada em busca do filho.

Lembrei-me também da vez em que ele tinha decidido levar Spike, seu cachorro, na escola. Colocou o pobre cachorro na mochila, achando que lá ficaria quieto. O que ocorreu foi que Spike não gostou nada da ideia e começou a latir no meio da aula. A professora ficou brava, os alunos caíram na risada e novamente dona Nair foi chamada, agora na escola, e Paulinho ficou dois dias sem poder voltar à aula, suspenso pela travessura. Lembrei-me do quanto ele adorava lamber as panelas que ficavam sujas com o chocolate que mamãe colocava na cobertura do bolo, e de um monte de coisas assim.

Sinto vontade de continuar a escrever no caderno.

É incrível, porque quando escrevo é como se eu aprendesse...

Fazer uma lista dessas não é fácil. Percebi que sinto um monte de coisas diferentes. É bom, mas dói ao mesmo tempo.

Nosso mundo é muito doido. As pessoas dizem: “Logo passa”, “Não fique tão triste”, “Você precisa ser forte”, quando tudo o que quero é alguém que me escute, que não me cobre isto ou aquilo. Ao mesmo tempo, eu me pergunto: “Como seria passar pela dor sozinha?”

E o que poderiam me dizer, afinal? Será que existe uma outra forma de falar sobre essas coisas? Não é fácil pra ninguém mesmo.

É... No fim é bom ter alguém por perto. Preciso da ajuda dessas pessoas que podem me apoiar.

Essa é uma boa pergunta: “Será que mais alguém pode me ajudar?”

Enquanto pensava nisso, vi que tem uma folha mais amarelada no



meio deste caderno. Peguei a folha e... Puxa, um texto escrito à mão pela minha avó, que deve ter gostado e copiado... Vou ler com cuidado...

Achei bonito... Depois de ler senti que preciso de mais pessoas me ajudando. “Mas quem?”

Pensei e pensei e acabei lembrando-me da professora Mariana. Eu gostava de seu olhar doce, de sua voz suave e tranquila. Minha mãe disse que a irmã dela tinha morrido num acidente de carro. Deve ter sido difícil para ela, no entanto ela tinha conseguido de alguma forma ficar bem. Pensar que outras pessoas já passaram por algo parecido e aprenderam com isso faz com que eu me sinta menos sozinha.

Como será que as pessoas fazem para descongelar o coração depois de algo assim?

Como se lida com uma coisa dessas?

Percebi que muitos fingem que ela não existe...

Então que tal agora eu pensar em como foi a morte de Paulinho?

Talvez pensando em como a morte aconteceu eu consiga enfim lidar com a ausência dele.

Eu esperava essa morte? Não.

Foi violenta? Sim.

Pude me despedir? Não. NÃO?! Ô-ou!

Mas, claro, tenho que pensar no que gostaria de dizer a Paulinho.

Será que preciso pedir algum perdão? Culpa... Será que sinto algum tipo de culpa por ter feito ou ter deixado de fazer algo?

Quase torrei meus miolos pensando nisso, quando na verdade tudo que precisava entender é que na verdade eu fiz o que pude fazer.

Pedi perdão a mim mesma. E me senti bem.

E também percebi que a gente tem uma tendência a exaltar muito a quem se foi, enxergando apenas seu lado bom. Vamos combinar, o Paulinho era danadinho também. É... acho que enxergar a pessoa que nos deixou saudade com vários olhares pode facilitar as coisas.

Fui para o meu quarto pensativa. Antes de dormir, lembrei da carta que tinha escrito ao Paulinho no dia em que ele se foi. Ainda estava ali, dobradinha, na cabeceira da minha cama. Não tive a chance de entregá-la, o que me deixou bem triste.

Respirei fundo, abri o papel e li.



(era assim que eu costumava
brincar com ele, que vivia com
o cabelo todo bagunçado... eu
falava que parecia um ninho
de galinha maluca).

Paulinho, cabelo de ninho.

Eu nunca te escrevi uma carta, né?

Como você gosta das minhas redações, decidi escrever
uma carta para você!

Está preparado?

Lá vai...

Se você fosse uma cor, diria que você seria dourado, da cor
do pôr do sol que a gente viu juntos tantas vezes lá no jardim da
biblioteca. Você se lembra de como tudo fica dourado naquela luz?

Se você fosse um som, seria o som de risadas, nunca vi
ninguém achar graça em tudo como você acha. Você deve ter
nascido em noite de Carnaval!

Se você fosse uma comida, seria o boto de cenoura da
mamãe, que sempre me fará lembrar do bigode de chocolate em
volta da sua boca (quando é que você vai aprender a comer direito,
sem se lambuzar, hein?)

Sabe, muita gente diz que um dia vou encontrar um
grande amor, essas coisas que dizem às meninas.

Eu posso dizer que sou muito sortuda, porque já encontrei.
Você!

Talvez a gente não tenha esse amor de filmes românticos,
de beijos e tal, mas eu amo você do fundo do meu coração.

Tudo fica tão mais cheio de vida quando a gente está junto...

Ah, não vai ficar "se achando". Só por hoje deixa eu falar
essas coisas, tá?

Quero um dia viajar com você, e que a gente descubra as
coisas do mundo juntos, que sejamos amigos para sempre.

Se eu pudesse nascer de novo e escolher um melhor amigo,
seria você.

Mil vezes você.

Infinitas vezes você.

Vou sempre amar você.

Beatriz

Chorei um pouco quando terminei de ler. É bom chorar, faz eu me
sentir viva. Vou dormir pensando em tudo o que escrevi e li.



19/10 – *Saudade e raiva*



Acordei um pouco mais animada, decidida a entender melhor como as pessoas fazem para lidar com a perda de alguém querido.

Eu fiz uma lista de pessoas e resolvi conversar com cada uma delas.

Talvez essas pessoas possam me ajudar. Eu sei que meus pais me amam muito, mas não estão podendo me ajudar tanto agora. Querem que eu fique bem logo. Outro dia minha mãe falou que eu devia trazer outro “amiguinho” para casa. Pois é... Até hoje ela se refere aos meus amigos como “amiguinhos”. Maior mico, né? Péssimo!

– Endoidou, é? – foi minha resposta.

Aquilo me fez muito mal... Como assim? “Outro amiguinho?” Como se Paulinho pudesse ser substituído por alguém... Outro amigo não vai fazer sumir a dor que estou sentindo, e nem será o Paulinho.

Estou com saudade e raiva do Paulinho!

Puxa, será que sou uma pessoa má?

Como posso sentir raiva de alguém que morreu?





20/10 - Conversa com vovô Marílio

Ele sempre foi muito carinhoso comigo e sabe resolver coisas difíceis como ninguém. Eu sabia que, quando mais novo, ele tinha sido lutador de boxe, então talvez pudesse me ajudar a lidar com aquela raiva que me fazia, como um cavalo selvagem, empurrar tudo e todos para longe.

Fui até a casa dele logo depois do café da manhã e o encontrei na sala que fica no fundo da casa, lendo um livro de capa marrom meio envelhecida. Ele sorriu ao me ver e estendeu uma cadeira, sentando-se ao meu lado. Contei da morte do Paulinho, como tudo aconteceu. Do meu choque, do sentimento de “O quê? Não pode ser!”, da imensa tristeza, do vazio, e também que estava com muita raiva, inclusive, do Paulinho.

– Como ele pôde fazer isso comigo? Por que ele se foi e me deixou aqui? Ele era meu amigo, meu confidente, meu parceiro de vida...

Vovô Marílio ouviu atentamente e disse:

– Sabe, Beatriz? Todos os sentimentos cabem dentro de um coração bagunçado. Tudo fica fora do lugar num momento como esse. Permita-se sentir tudo. Mesmo raiva. Não se preocupe. Ouça o que a sua raiva está lhe dizendo, converse com ela... Não há castigo, não se cobre! Confie que você vai superar este momento. Fico feliz que tenha me procurado. – Levantou-se então, foi para o fundo da sala, e tirou um livro de uma estante alta pintada de branco.

– Talvez eu possa ajudar um pouco mais – disse ele, abrindo o livro numa espécie de quadro, que me mostrou. – Vou explicar melhor sobre o processo do luto, que tem início quando perdemos algo ou alguém muito, muito importante para nós. Não são todas as perdas que nos afetam (UFA!!!).

Existe a FASE DO CHOQUE/NEGAÇÃO, aquela em que dizemos “não pode ser !!!”. Tem a FASE DA RAIVA, em que odiamos o mundo, a tudo e a todos. Sentimos raiva de nós mesmos e até do morto. Dizemos: “por que ele fez isso comigo? Por que comigo?” Tem a FASE DA DEPRESSÃO, quando

percebemos que “NUNCA MAIS” será como antes, que não haverá volta.

Podemos sentir tudo misturado num caldeirão: tristeza, raiva, sono demais, não dormir, comer demais, não comer, não ter vontade de ver ninguém, não querer ir à escola. E isso é completamente natural.

A conversa me fez bem, e deixou tudo um pouco mais claro. Saí de lá pensando em como é que se conversa com a raiva. “Conversar com a raiva” me pareceu algo esquisito de se fazer... Mas me senti muito aliviada, já que aquele sentimento não era algo tão ruim.

Decidi então fazer uma experiência. Fechei os olhos e imaginei a raiva. Na minha mente não foi difícil ver um monstro com oito olhos, meio animal, meio gente, que girava loucamente em torno de si mesmo, babando feito cachorro louco.

Caramba! Era assim que minha raiva se parecia? Vi que ela estava cheia de energia, apesar de ser “medonhamente” feia!

E de repente me veio uma vontade muito grande, praticamente insuportável, de correr. Sem pensar muito, corri, corri, mais e mais rápido, e a raiva parecia um combustível que me dava uma força incrível. Cheguei a minha casa sem fôlego, mas algo tinha se acalmado um pouco dentro de mim. Nesse dia nem peguei no pé da minha mãe.

Decidi seguir com minha lista de conversas.



20/10 - Duas histórias, uma mesma dor



Logo que cheguei à escola, fui procurar a professora Mariana. Ela estava sentada no banco que fica perto das árvores, no pátio que fica na parte de trás da escola. Muitas vezes eu a via por lá, olhando para as árvores, sem entender direito o que ela fazia.

Aproximei-me, sem saber como começar aquela conversa. Ela olhou nos meus olhos e não disse nada. Apenas bateu de leve no banco, convidando-me para sentar a seu lado. Eu sentei e ficamos lá, quietas, olhando para a árvore que se movia lentamente conforme o vento atravessava suas folhas. No começo achei aquilo estranho e ri descontroladamente, não consegui me conter. Depois silencieei de novo... Após alguns minutos, eu contei a ela sobre como estava me sentindo com a morte do Paulinho. Foi bom falar.

Ela escutou tudo, muito atentamente. Quando terminei, fiquei lá, quieta, esperando que ela não me dissesse algo do tipo... “Vai ficar tudo bem, blá, blá, blá...” Bem, essa era a última coisa que eu queria ouvir. Ou ela poderia dizer: “Pense que ele não está mais sofrendo”. Então eu estaria pronta para dizer: “mas eu estou, poxa!!!”. “Não chore. Tenho certeza de que o Paulinho não quer ver você triste”, essa fala, então... só aumentaria a minha culpa. O choro é a expressão da minha dor, da falta que sinto dele, das minhas incertezas, dos meus sentimentos...

“Meus pêssames”, aff... parecem palavras decoradas por quem não sabe o que dizer.

“Meus sentimentos”... Mais palavras decoradas... Afinal, que raio de “sentimentos” são esses?

O SILÊNCIO
PODE SER
MAIS ACOLHEDOR
DO QUEAS PALAVRAS



Mas, na verdade, o que ela fez me pegou de surpresa. Ela simplesmente continuou sentada ao meu lado, sem nada dizer, sem preencher o silêncio com palavras vazias ou receitas de como fazer. Foi como se algo em mim derretesse, e toda aquela angústia no meu peito se transformou num rio de lágrimas. Ela não pareceu se abalar com o fato de eu estar chorando. Continuou lá, e assim ficamos até que tudo se acalmou dentro de mim.

– Professora... Isso que sinto vai passar? – perguntei.

– Sim. Tudo passa, sabe? Mas, como na natureza, tudo tem seu tempo. – Apontou então para a árvore mais próxima de nós, perto da qual voava uma pequena borboleta amarela. – Você está vendo aquela borboleta?

Acompanhamos um pouco o ir e vir daquelas asas que pareciam tão frágeis, e ao mesmo tempo tão belas.

– Um dia ela esteve num lugar apertado, você sabe, já deve ter ouvido a história da lagarta que fica trancada no casulo até ganhar asas e voar. Mas, no dia em que passei por isso, realmente essa expressão fez sentido. Senti que, assim como as borboletas, há momentos de dor em nossas vidas que não podemos evitar. – Então segurou minha mão, e eu percebi que não estava sozinha. Pensei em como é bom quando alguém segura a nossa mão.

Perguntei-me por quanto tempo ainda ficarei no meu casulo...

Quando é que vou conseguir sair? Vou conseguir sair?

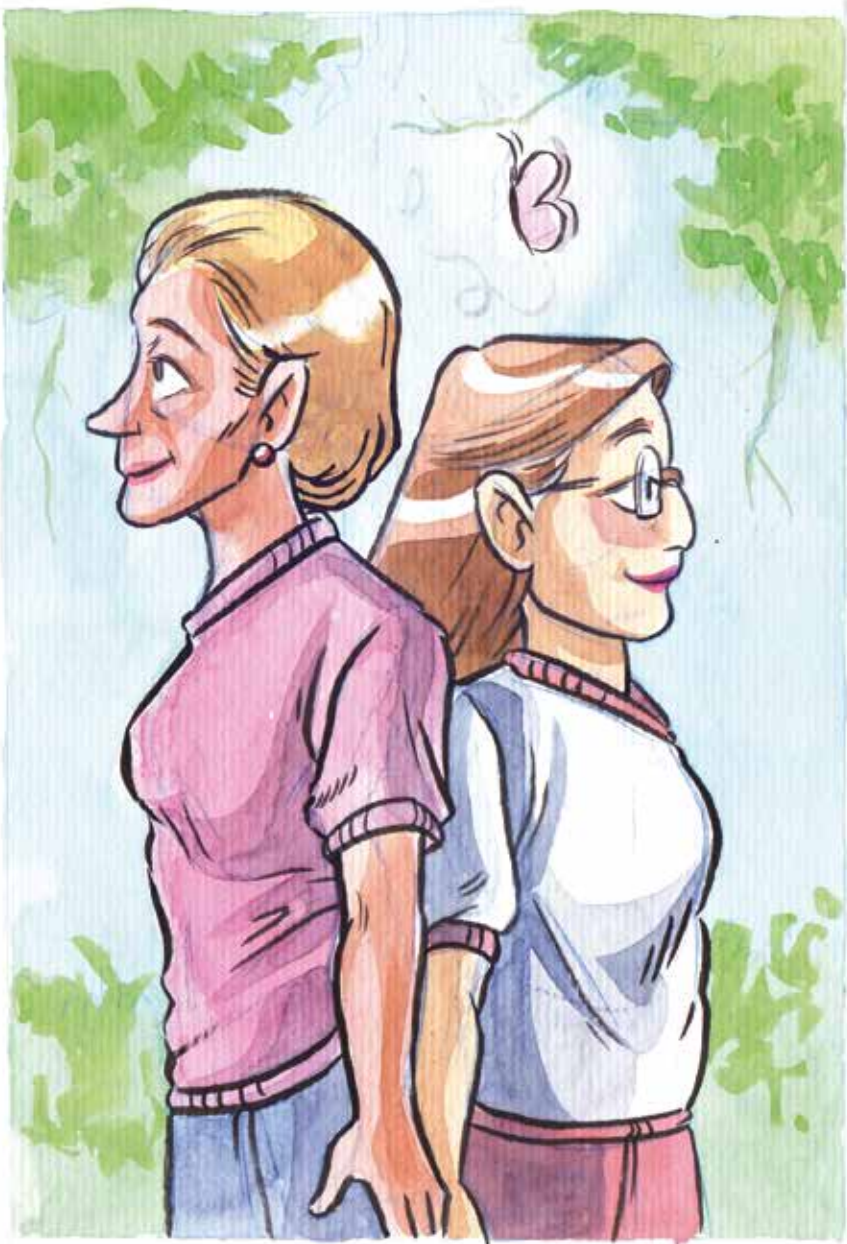
– Professora...Você ainda sente dor quando pensa na sua irmã?

Ela olhou ao redor, respirou fundo e disse:

– Às vezes, sim. Sinto saudade dela, sabe? Por isso venho aqui. A Clara adorava jardins, e quando éramos crianças brincávamos de encontrar borboletas. Quando fico perto da natureza, eu me sinto perto dela. De alguma forma, aqui, neste lugar, a saudade se mistura com a beleza do jardim, e surge uma paz boa dentro de mim. Difícil explicar, mas fico bem. A saudade passa. Sou grata por tudo de lindo que vivemos juntas – disse ela, e seus olhos brilhavam como se fossem estrelas.

Ficamos um bom tempo lá, quietas, ouvindo os passarinhos cantarem, até que me levantei, sorri para ela e fui para a classe.







21/10 – *Sair pelo outro lado*

No outro dia, no intervalo, ainda pensando no meu encontro com a professora Mariana, sentei-me ao lado da Aninha. Ela tinha perdido a mãe no ano passado. Caramba, perder uma mãe deve ser uma coisa muito difícil mesmo! Eu não sabia bem como começar a conversa... Fiquei lá quieta, olhando para o centro do pátio, até que as palavras saíram:

– Pois é... e o Paulinho morreu, né?

Aninha não disse nada logo de cara... Passado aquele momento de silêncio, no qual talvez cada uma de nós tenha mergulhado em sua própria dor, ela disse:

– Perdi minha mãe no ano passado. Acho que a classe toda ficou sabendo, mas ninguém falou nada. Ela teve um câncer e ficou muito, muito tempo sofrendo. De certa forma, era e não era ela. – ficou quieta um momentinho, e depois continuou: – Sei lá! Dá para entender?

Ela respirou fundo, como se buscasse coragem para dizer algo.

– Sabe... O mais difícil foram os momentos em que desejei que ela morresse. Todos nós estávamos sofrendo, e ela também. Mas fiquei muito tempo com vergonha, até conversar com meu pai. Ele me deu colo, me escutou, só isso. E foi muito bom. Às vezes não achamos as palavras.

Aninha ficou quieta por uns minutos, então respirou fundo e continuou. Eu só ouvia, não sabia bem o que dizer.

– No dia em que minha mãe morreu, eu via todo mundo chorar, mas não sentia vontade de chorar, sabe? Eu fiquei um pouco aliviada de não ter que vê-la sofrer tanto... E fiquei me perguntando se existia algo de errado comigo. Será que eu tinha que chorar para acharem que eu era normal? Meu pai disse que não. Que eu era uma filha muito querida, e que minha mãe sabia tudo que se passava no meu coração. Sabia o quanto eu a amava. Com ou sem lágrimas.

– E agora, não sei o que mais posso dizer... – continuou ela. – Gostei de dividir minha história com você. Acho que ajuda pensar que outros passam

pela dor. Sim, a gente tem que “passar” pela dor. Não fugir dela, sabe? – E sair do “outro lado” – acrescentou, com um brilho diferente no olhar, falando bem baixinho, como costumamos falar quando contamos um segredo a alguém.

Ficamos quietas mais um tempinho, no qual pensei: “Mas que raio de ‘outro lado’ é esse?”



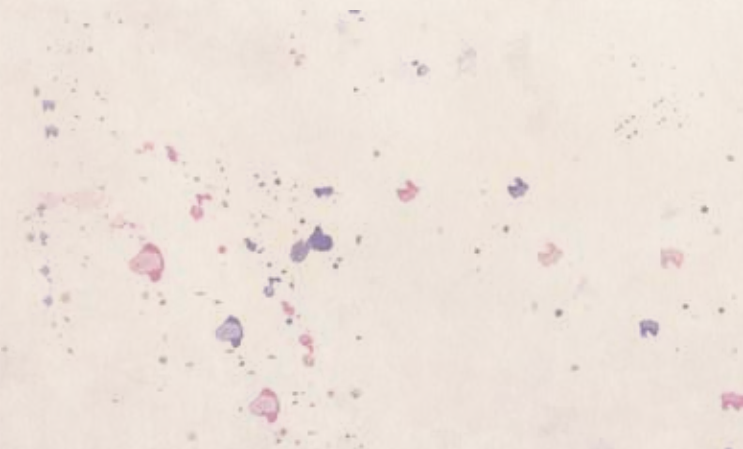


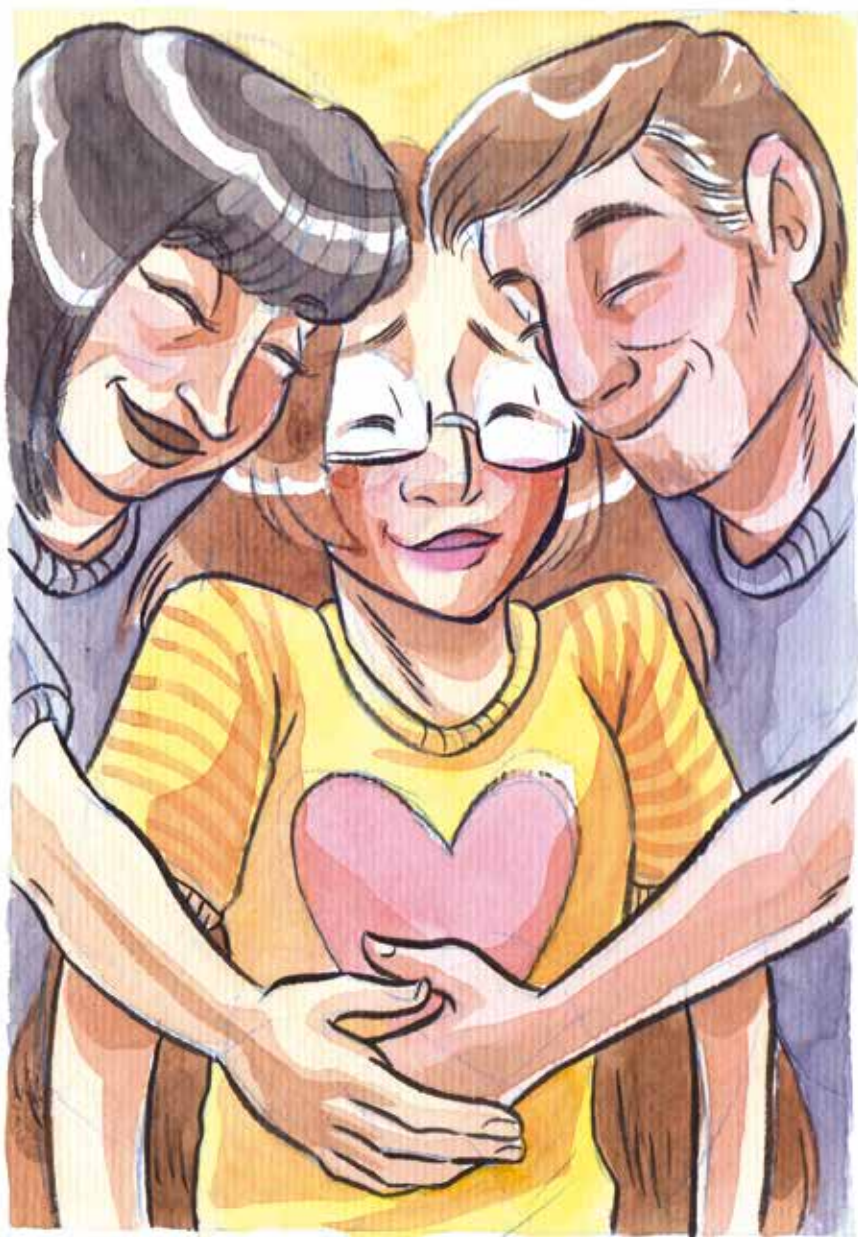


24/10 – Sentimentos compartilhados

A professora Mariana chamou meus pais para uma conversa. Minha mãe disse que foi sobre a importância de que nós, enquanto família, contássemos uns aos outros como nos sentíamos, falar sobre o Paulinho, nos darmos carinho. Depois dessa conversa, as coisas mudaram aqui em casa. Meus pais começaram a falar o que sentem. Às vezes minha mãe chora. Eles me perguntam como eu estou e me ouvem. E nos abraçamos. Às vezes rimos juntos, ao lembrar de uma travessura do Paulinho, cabelo de ninho. Minha sensação é que nos tornamos mais reais.

Mas eu ainda tenho que falar com mais uma pessoa. Dentro da minha lista de conversas já não tem mais ninguém... Então quem?







11/11 - O pescador

Neste fim de semana, meus pais combinaram de viajarmos, pois queriam que eu me distraísse, saísse da rotina. Chegamos logo cedinho e, mal saí do carro, avisei que ia até a praia.

O dia estava bonito e João Matreiro, um pescador amigo da nossa família, que mora numa cabaninha de madeira no final da praia, estava sentado num tronco, fiando uma rede de pesca. Olhou para mim com aqueles olhos profundos, nos cumprimentamos e ele pediu que eu segurasse a rede enquanto ele fazia seu trabalho.

Era mais fácil contar o que tinha acontecido sem ter que olhar naqueles olhos. Então, olhando para a rede, contei tudo o que acontecera. Uma lágrima escorreu enquanto eu falava.

Ele ouviu sem dizer uma palavra, e depois ficamos em silêncio. Nem sempre a gente precisa preencher tudo com palavras. Às vezes só precisamos sentir as coisas dentro de nós.

Depois de alguns minutos, ele disse: – Preste atenção nessa rede que está segurando.

Olhei para a rede. Tinha um monte de nozinhos trançando os fios por todos os lados. Ele então disse:

– Pense que cada nó desses seja uma vida. – Apontou um nozinho e continuou: – Esse sou eu. Esse é você. Este outro é sua mãe. Seu pai...

E continuou apontando: – Uma tartaruga, um esquimó, uma árvore aqui, uma águia... – Era interessante prestar atenção naquilo.

– Essa é a teia da vida, menina – disse ele.

Então pediu que eu olhasse para o nozinho que estava na mão dele. – Esse nó aqui é o Paulinho. – Olhei para aquele nó com toda a atenção. Então ele faz algo inesperado. Puxou o nó, e o nó se desfez em sua mão. Olhei para ele, assustada. Seus olhos bondosos me tranquilizaram. Ele disse, então: – O nó se desfez, mas o fio deixou de existir?



Uau!!!

Aquilo me fez pensar muito.

Eu ainda estava tentando entender, quando ele acrescentou:

– O nó se desfaz, mas o fio continua existindo, e é o mesmo fio que passa por todos os outros nós dessa rede. Seu amigo continua conectado a você, da mesma forma como esse nó desfeito não deixou de fazer parte da rede. Se quiser sentir o que estou dizendo, de vez em quando tente fechar os olhos e falar com o Paulinho. Perceba, ele está vivo, no seu coração. Tente usar sua imaginação e abrace seu amigo, faça brincadeiras com ele.

Fez uma pausa e então acrescentou: – A imaginação é uma ferramenta muito poderosa!

Aquilo me fez sentir muito melhor. Dei um abraço meio envergonhado no pescador e voltei para casa com muito mais paz no meu coração. Assim que cheguei a minha casa, vim para meu quarto, buscar no fundo da mochila este caderno, onde comecei a registrar todo o sentimento dessas experiências.

ENTENDI AS PALAVRAS DA ANINHA!

O tal do “outro lado” é quando o Amor é maior do que a Dor!

Lembrei da minha avó com muito carinho. De alguma forma eu conseguia senti-la viva dentro de mim, escrevendo em seu caderno.

Pensei no que ela me diria naquele momento e escrevi...

Eu sempre acreditei em você. Sinto imensa alegria ao vê-la crescendo, evoluindo, aprendendo a lidar com o que se passa em seu peito e descobrindo que dentro de você mora esse amor, tão grande e tão poderoso, capaz de dissolver qualquer dor.

Fechei os olhos e dei-me conta de que eu estava conseguindo sentir as coisas de forma mais leve dentro de mim. Agora já podia lembrar-me do Paulinho sem tanta tristeza. Já conseguia me olhar no espelho, sorrir e pensar: “Nossa! Sou eu mesma de volta!”

Percebi que todas as pessoas que tocam nosso coração moram para sempre dentro de nós. Algumas delas nos tornam mais sábias; outras, mais corajosas; outras, mais ousadas, mais gentis, mais amorosas. Dessa forma, nunca nos perdemos de fato uns dos outros.

Ao reler o que eu tinha escrito, senti que aquela sensação de anestesia tinha se desfeito e um calor pulsava no centro do meu peito. Eu finalmente...

Tinha... **DESCONGELADO MEU CORAÇÃO.** É isso, acho que consegui começar a entender, a tristeza estava invadindo o lugar dos outros sentimentos, esfriando cada um.





Prestei atenção ao que sentia e eles estavam lá, todos os meus sentimentos, de volta, e também a tristeza, mas agora em seu devido lugar...

Alegria, vontade de me relacionar, curiosidade, sonhos, lembranças, cores, sons, tudo existia dentro de mim, até mesmo um parque com a grama bem verdinha.

Fechei os olhos e me vi caminhando por esse parque, o mesmo parque aonde ia com Paulinho no final do dia para simplesmente não fazer nada. Sentei-me lá, quieta.

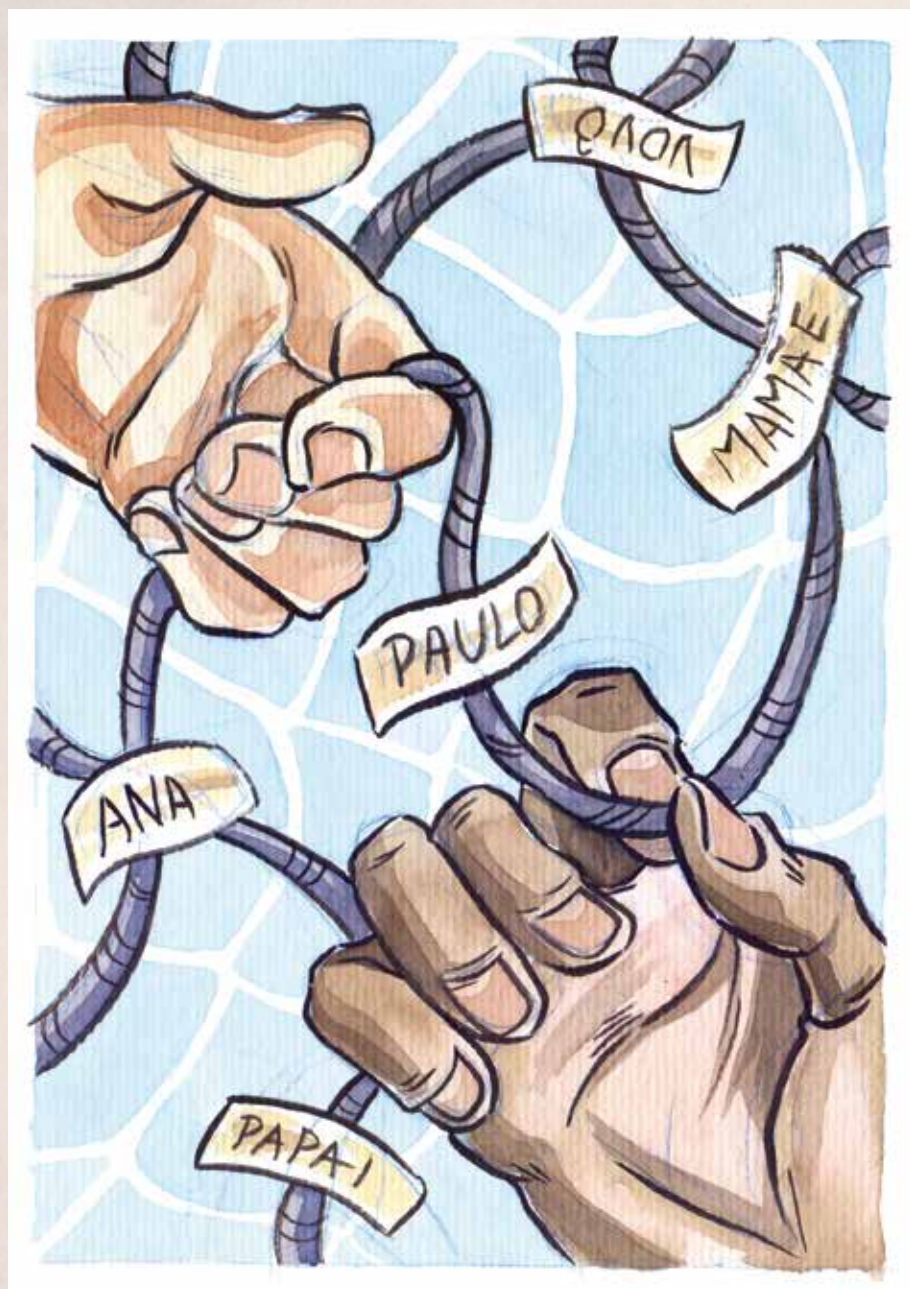
Foi quando ouvi a voz inconfundível de Paulinho.

Eu o abracei forte por um bom tempo, embora, o tempo não existisse.

Ficamos lá, conversando sobre todas as coisas de que gostávamos, como sempre fazíamos. Falamos sobre amizade, sobre o que de verdade importa na vida, sobre a escola, sobre a rede do pescador, a vida, a morte.

Quando abri os olhos, tive a certeza de que ele estaria para sempre dentro de mim, como minha avó, como tudo o que existe.

Saber daquilo me trouxe imensa paz!





Eu sei. Para quem acabou de perder um amigo querido, parece impossível acreditar que a vida possa ter leveza e cor de novo, mas isso foi o que aprendi com essa saudade.

Encontrar um significado para a morte dele me pareceu uma linda forma de honrá-lo.

Finalizo esta etapa sentindo meu peito cheio de gratidão.

Sei que às vezes ainda vou sentir uma dor ou outra.

Sei que vou sentir saudades, muitas vezes.

Sei que nunca me esquecerei de meu amigo.

Mas sei também que meu coração está livre e saberá criar uma vida cheia de novas e lindas experiências.

E, em cada uma delas, Paulinho estará comigo.

Quer saber?

Não há lugar mais seguro do que deitar no colo do amor que está dentro de mim.

Assim fecho este caderno, que voltará para o baú.

Gosto da sensação de que poderei abri-lo de novo sempre que precisar, assim como tenho certeza de que podemos, todos nós, buscar dentro da gente o que quer que precisemos nos momentos difíceis da vida.

Talvez exista na sua casa um caderno esquecido dentro de algum baú.

Na falta do caderno, sempre podemos fechar os olhos e conversar com nosso próprio coração.

Sei que você encontrará o seu caminho.

Até sempre!

Beatriz



Sobre as autoras



Ingrid Esslinger é Doutora em Psicologia e psicoterapeuta. Desde muito nova, por ter vivido intensas perdas, começou a pesquisar sobre os processos de perdas, morte e luto. Tem livros e artigos na área e presta consultoria em empresas, escolas e hospitais. Entende que falar sobre morte é falar sobre vida.



Patricia Gebrim é psicóloga, escritora e palestrante. Nascida em São Paulo, com 7 livros editados, busca ampliar o autoconhecimento e o nível de consciência de seus leitores para ultrapassarem as barreiras dos condicionamentos, convidando-os a um olhar mais livre, para si mesmos e para o mundo.

Sobre o ilustrador



Em mais de 20 anos conseguimos formar uma grande rede de profissionais que acreditam nos nossos projetos. E, nós, claro, acreditamos em cada um deles, com muita confiança. Dizer que agenciamos ilustradores é muito pouco para o que realmente é o Estúdio Pandora – somos uma comunidade de artistas visuais, em busca pelo melhor resultado, sempre!



Leia Comigo!

“O que fazer com os sentimentos quando
alguém que amamos morre?
Uma coisa sempre parece mais fácil de lidar
quando acontece com os outros, mas desta
vez foi comigo que aconteceu.
Espere...
Vou abrir meu diário pra você entender...”

Agradecemos aos parceiros que investem em nosso projeto:



Ministério da
Cultura

