

CARTAS DE UM **TERAPEUTA** **PARA SEUS** **MOMENTOS** **DE CRISE**

PAIDÓS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Alexandre
Coimbra
Amaral

**CARTAS DE UM
TERAPEUTA
PARA SEUS
MOMENTOS
DE CRISE**

PAIDÓS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Alexandre Coimbra Amaral, 2020
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2020
Todos os direitos reservados.

Preparação: Juliana de A. Rodrigues
Revisão: Renata Mello e Thiago Fraga
Diagramação: Vivian Oliveira
Capa: Filipa Damião Pinto | Foresti Design

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Amaral, Alexandre Coimbra

Cartas de um terapeuta para seus momentos de crise/ Alexandre
Coimbra Amaral. -- São Paulo: Planeta do Brasil, 2020.

192 p.

ISBN 978-65-5535-107-1

1. Não ficção 2. Psicologia 3. Emoções I. Título

20-2304

CDD 158.

Índices para catálogo sistemático:

1. Não ficção

2020

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra, 986 – 4º andar
01415-002 – Consolação
São Paulo-SP
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

CARTAS TERAPÊUTICAS PARA MOMENTOS DE CRISE

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

PAIDÓS

1. **Você, recém-nascido,
escreve uma carta para você hoje.** 42
2. **Quando o medo não teve medo
de escrever uma carta para você.** 52
3. **Carta da tristeza, afirmando
o direito que ela tem
de existir em sua vida.** 60
4. **A saudade, que parecia ser somente
dor, vem lembrar que é saúde.** 70
5. **Carta da culpa, que não quer
se sentir culpada por ser tão
presente na sua vida.** 78
6. **O ciúme vem lhe alertar que ele sabe
bem o que não é amor.** 88
7. **Uma carta da raiva, irritada por
ser silenciada em tantos corpos.** 96

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

PAIDÓS

8. Carta dos seus ancestrais,
que podem ser muito mais do que
os defensores da cultura familiar. 106
9. O dia em que a vergonha acolheu
suas dores de existir. 114
10. O amor vem lhe trazer
nenhuma certeza, toda intensidade
e alguma canção. 124
11. O dia em que o diálogo decidiu
conversar com você... 134
12. A morte pede que você não
evite esta conversa com ela. 142
13. A esperança reaparece para
relembrar que não é substantivo,
e sim verbo. 152
14. Carta para quem leu essas cartas. 162

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

**1. VOCÊ,
RECÉM-NASCIDO,
ESCREVE
UMA CARTA
PARA VOCÊ HOJE.**

Oi.

Falo baixinho, quase sussurrando, porque não sei como começar uma carta assim. Eu acabo de nascer. Parece que os grandes que me cuidam medem tudo em horas e minutos, e estou surpreso como isso é apenas uma invenção, porque sinto tudo como uma grande avalanche. Há pouco tempo eu estava ali, dentro de um útero, guardado de tantas interferências em forma de som, luz, cor, cheiro, riscos. Eu podia sentir que havia algum conforto, embora pudesse viver apertado, angústias, conectar-me com sentimentos contraditórios de minha mãe (a sua mãe, a nossa mãe, já que estou falando com você mais velho, e mãe é uma das entidades eternas com quem temos que aprender a lidar). Desde o início dos meus sentimentos, pude entender que a angústia é parte da experiência de portar um corpo vivo. Não há como fugir disso, levar uma vida somente envolvida em leveza e paz. A angústia é parte. Eu não sou, desde aqui, neste primeiro dia, muito diferente do que você é hoje. E é sobre isso que eu converso com você. Imagino que você sinta, muitas vezes, que o jogo está perdido, que a biografia já deveria ter sido escrita de outra forma, que a história já está perdida para os seus erros. Eu

olho para você e vejo um milhão de cenas condensadas nas rugas, nas manchas que vão aparecendo na pele, no cansaço, nos suspiros que você dá ao ver gente mais jovem cheia de possibilidades. Vejo isso aí, e asseguro que é compreensível. Não foi fácil chegar até este ponto em que você está. Há, em qualquer história, a sensação de que a vida poderia ter tomado outros rumos, que a existência poderia ter sido diferente, caso você tivesse a maturidade que tem hoje para fazer as escolhas que cada “ontem” cobrou. Eu vejo você às vezes fingindo para si mesmo que está tudo bem, mas nós dois aqui, nesta conversa franca, podemos admitir logo de uma vez: há dores escondidas, maquiadas ou minimizadas dentro de uma caixa de esconderijos internos que cada um de nós tenta silenciar, mas que grita nas horas mais impróprias. Pode ser uma conversa estranha esta, mas talvez nem você sinta que alguns comportamentos indesejados aconteçam como efeito dessas dores escondidas e acumuladas pelo tempo que você já viveu. Somos assim mesmo, inconstantes, mutantes, cheios de contornos estranhos. Há cenas lindas, cheias de sentido, que mereceriam ter durado mais tempo. O dia em que você ganhou o presente de Natal. O dia em que você conseguiu vencer o medo e se dar bem naquele desafio que parecia inatingível. O dia do beijo tão esperado. O amor que se redesenha com formato e intensidade inéditos, numa relação a dois (bem que aqueles orgasmos poderiam ser medidos em horas, como o trabalho de todo dia útil...). Há presentes que duram pouco demais, há esperanças que nós não

conseguimos eternizar, justamente naquele momento mais duro em que a vida nos exige mais paciência, perseverança e fé. Gostaríamos que a vida fosse uma cena interminável de experiências que deixassem nossa alma enlevada. Mas será que saberíamos saborear esses momentos, se a vida fosse somente o seu lado mais solar? Vou deixar essa pergunta aqui para você se responder com calma, mas tenho a impressão de que as experiências dolorosas fazem por nós algo que muitas vezes não sabemos reconhecer. Doem e não são bonitas. O que as dores desenharam em sua pele? O que as delícias, compiladas em anos que já se foram, também puderam oxigenar em você? E este é só o começo da nossa conversa...

A história de uma vida é como um filme que não termina tão cedo. Tem enredo, personagens, cenários. Você é, ao mesmo tempo, o roteirista e o diretor do filme, tomando as decisões sobre a vida do protagonista e dirigindo a forma como as cenas vão se sucedendo. Deixe-me lhe lembrar, não há história real que seja linear e previsível, sempre crescente e adquirindo êxitos. Não há nenhuma biografia humana que seja inteiramente construída por desenvolvimento impecável e passos em frente e avante. Em todas, absolutamente todas as histórias, há tropeços, erros inadmissíveis por si ou pelos outros, julgamentos que arrasam a autoestima, vontade de ser diferente, lágrimas de raiva, medo, tristeza. Então, por que parece existir um desempenho esperado para cada um de nós nesta existência? Porque somos imersos numa cultura, e as culturas pedem determinadas coisas de seus filhos. Não há

nenhuma cultura humana que seja isenta do desejo de que as pessoas ajam de determinada maneira. E você veio em uma época histórica, dentro de uma cultura (e de uma cultura familiar) que lhe coloca alguns marcadores para você imaginar o que seja uma vida bem-sucedida. Repare: quando uma pessoa segue completamente os ditames de alguma cultura, sem sequer refletir se é este mesmo o caminho que deseja trilhar, ela está vivendo a história da própria vida sendo o personagem principal de um filme escrito por outra pessoa. Há, sim, muitos ganhos em ser aquilo que os outros acham que você deva ser: você não será incomodado por ninguém ao ser taxado como “estranho”, vai ser reconhecido pela massa ao seu redor como alguém que faz “o que deve ser feito”. Mas você, em algum momento, sentirá o ardor de não ter a existência que seja coerente com quem você é. Quando escolhemos o roteiro que nos entregam para viver, estamos escolhendo pertencer àquele grupo, ser acolhidos e legitimados por aquelas pessoas. Pertencer é uma das maiores necessidades humanas.

Do outro lado desta montanha está o direito de eleger caminhos diferentes daqueles que trilharam para nós. Somos, o tempo todo, detentores do poder de dizer ao mundo “eu não sou a pessoa que você imagina que eu deva ser”. Quando dizemos isso ao mundo, à cultura de onde viemos, acontece um climão à nossa volta que pode ter dimensões de um terremoto. Aqui, o medo é perder o amor de quem tanto fez por nós. Inclusive, há pessoas que fazem chanta-

gens avassaladoras, que chegam a fazer com que desistamos de ser nós mesmos. Esse é o processo da autonomia. Ser autônomo é o contrário de pertencer, e custa tanta energia quanto encontrar um centímetro quadrado de ouro em um quilômetro de garimpo. Ganhar autonomia, ser você mesmo e viver uma vida que escute as suas vozes internas mais sinceras e profundas é um processo que leva a vida inteira. Aqui, você já entendeu que vai passar o resto dos seus dias negociando entre a autonomia e o pertencimento, entre ser você mesmo e ser parte de um coletivo. Uma vida isolada, sendo apenas você mesmo, é a receita mais antiga para a solidão. Uma vida entregue às regras de um grupo, de uma família ou de uma cultura, é a receita para o sentimento de vazio e de uma vida deixada para trás. Por isso eu lhe disse lá atrás que não existe vida sem angústia, porque não há receita do ponto médio ideal, do equilíbrio perfeito entre ser você mesmo e conseguir fazer da sua vida uma experiência coletiva saudável. A aventura está em buscar o contorno todos os dias, sendo você parte de um ou vários “nós”. Eu estou aqui, recém-nascido, vendo você depois de tanto tempo. E quero lhe dizer como me sinto. Eu não sou ninguém. E sou tudo ao mesmo tempo. Sou um futuro possível, em um corpo absolutamente frágil. Não tenho a mesma possibilidade que você de realizar coisas; dependendo de tanta gente para conseguir fazer o básico! Sou a fase de maior dependência que nós viveremos. Se um ou vários adultos não se compadecerem da minha condição, estarei morto. Sou apenas isto, e ao mes-

mo tempo vejo as pessoas chegando até mim e sorrindo. Elas veem vida nova em mim. Quando me veem, elas enxergam as esperanças perdidas. Eu sou uma espécie de renascimento de um pedaço de todo mundo que me observa, que sorri ou lacrimeja de felicidade pela minha chegada, que se preocupa com minha fragilidade ou que me toma nos braços, fazendo promessas de uma vida inteira de amor. Vejo essas pessoas aí, e sinto muita compaixão por elas também. Elas se compadecem por mim, e eu por elas. Desde o primeiro momento, entendo que a vida é relação, é laço, é um vaivém de sentimentos entre corações e mentes que se encontram.

Eu, daqui deste momento ainda muito vulnerável, já sinto saudade do útero. Tenho medo de tanta coisa que não conheço, de tanta experiência para a qual ainda não tenho registro ou forma de lidar. Sou regido pelo medo. Mas insisto. Eu choro, na esperança de que alguém me escute. O meu choro é incômodo, pode irritar e fazer até com que me abandonem, mas é o meu único instrumento de conexão com o mundo. Não desisto desse único instrumento. E me acalmo quando alguém vem e me entrega o que lhe é possível, encontrando as minhas necessidades. Não peço muito da vida, mas sou hiperdemandante. Meus quereres são urgentes, para agora, não importa se as pessoas estejam exaustas de me atender. Eu choro. Sou frágil. Tenho esperança no outro. Tenho medo. Eu insisto. Eu lhe digo isso porque quero olhar nos seus olhos, agora, e lhe dizer que não há tanta diferença entre nós. Somos feitos de medo e

insistência, de choro e esperança, de fragilidade e necessidade urgente, de força e vulnerabilidade. Enquanto eu sou o futuro em um corpo frágil, você é um presente possível em um corpo que pode caminhar pela vida, mas que já traz a inesquecível coleção de cicatrizes. Eu sou medo. Você é medo. Eu sou insistência. Você é esperança. Eu não sou você ontem. Eu moro em você. Eu sou uma parte das suas memórias, daquilo que você nem se lembra, mas sente. Eu e você somos a mesma pessoa, feita dos mesmos desafios de existir: precisamos de algumas coisas, queremos outras, conseguimos o que é possível. Dependemos de várias pessoas para fazer a vida acontecer.

PAIDÓS

Oi.

Vou fazer, aqui, um novo começo desta carta, já no fim dela. Porque é assim mesmo a vida. Ela recomeça em horas próprias. Ela é um roteiro impreciso, imprevisível, estranho.

Vou recomeçar. Eu vim aqui, hoje, só para lhe dizer o que eu vejo em você. Eu vejo um começo. Eu vejo um recém-nascido. Eu vejo ideias novas, insistências inéditas na forma de tentar dar certo. Eu vejo florescer imagens na sua mente que, até ontem, não poderiam se fazer presentes. Vejo um choro de medo e um pedido de conexão. Vejo você iniciando um novo prólogo. Eu pressinto um sorriso. Não será a felicidade definitiva, porque nisso nem eu nem você

acreditamos. Será um recomeço, com tudo o que os bons inícios têm a nos ofertar. Eu vejo em você um recém-nascido, a cada novo início de vida. E há muitas vidas nesta vida.

Então, vim aqui apenas lhe relembrar que a sua nova ideia, a sua porta aberta para a insistência, é medo que nasce com o suspiro. Chore, como eu. Peça conexão. Ampare-se em quem possa lhe apoiar a fazer o melhor neste momento. Eu, agora, tenho aqui na minha pele uma gosminha branca, parecendo uma cera, chamada vérnix. Vou lhe dizer, a alma humana sempre está coberta de vérnix. Para a alma, a vida é renascimento. Não há derrota. Há recomeço. Sinta o vérnix em você, deixando-o escorrer pelas novas possibilidades. A diferença entre nós dois é o que você já recebeu do mundo por acreditar nas pessoas. O caminho que te construiu, resultado do encontro do medo com a insistência, é tudo o que você obteve da vida a partir do momento em que você resolveu acreditar.

Por isso, acredite.

Eu e você somos a mesma pessoa.

Somos recém-nascidos.