

GUILHERME PINTTO



COMO ME TORNEI O AMOR DA MINHA VIDA



Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Guilherme Pinto, 2020
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2020
Todos os direitos reservados.

PREPARAÇÃO: Departamento editorial da Editora Planeta
REVISÃO: Fernanda França e Laura Vecchioli
DIAGRAMAÇÃO: Nine Editorial
CAPA E ILUSTRAÇÃO DE CAPA: Filipa Damião Pinto | Foresti Design
ILUSTRAÇÕES DE MIOLO: Elivelton Reichert

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Pinto, Guilherme

Como me tornei o amor da minha vida / Guilherme Pinto. - São Paulo:
Planeta, 2020.
160p.

ISBN 978-65-5535-132-3

1. Não ficção 2. Autoestima 3. Autoconhecimento 4. Amor I. Título

20-2483

CDD 158.1

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 – Consolação
São Paulo – SP CEP 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.



OU
TRO

Planeta

É amplamente reconhecido pela literatura científica que existe uma estreita correlação entre experiências traumáticas na infância e diversas dificuldades emocionais. Além disso, sabe-se que a base da autoestima é construída essencialmente nessa fase da vida. A criança maltratada permanece viva e em sofrimento dentro do adulto, buscando, muitas vezes, no meio externo, formas de consolá-la, geralmente por meio de estratégias pouco saudáveis, como, por exemplo, o vitimismo em busca de atenção e cuidado, a submissão a relacionamentos tóxicos, o sacrifício das necessidades pessoais em busca de reconhecimento e aprovação.

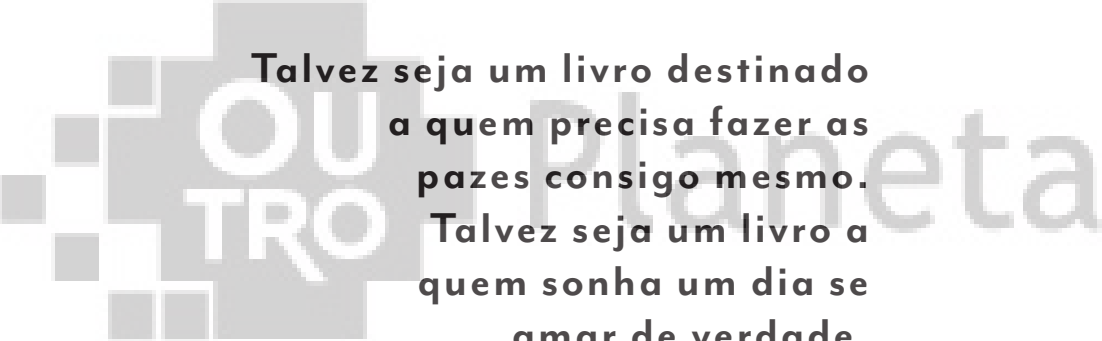
Guilherme Pinto narra neste livro, de forma autêntica e muito sensível, a história de uma criança ferida e de

um adulto que precisou aprender a buscar dentro de si a forma mais eficaz de acolher e cuidar das cicatrizes desse menino: o seu verdadeiro amor-próprio.

Durante a leitura é possível acompanhar a história dessa criança traumatizada e o nascimento de um adulto saudável que aprende a acolher seu lado vulnerável e a construir a autocompaixão. Além disso, o autor relata as diferentes estratégias utilizadas por ele durante esse processo.

Este livro não é um guia prático e genérico de autoajuda para construção da autoestima, mas sim uma história verídica de sobrevivência e aprendizado, que proporciona momentos de reflexão e de inspiração para todos aqueles que, independentemente da idade, carregam dentro de si uma criança ferida, que não recebeu o amor, a atenção e o cuidado que necessitava e que hoje precisa preencher esse vazio através da longa jornada de construção do seu amor-próprio.

Maria Eugênia Korndörfer Copetti
Psicóloga



**Talvez seja um livro destinado
a quem precisa fazer as
pazes consigo mesmo.
Talvez seja um livro a
quem sonha um dia se
amar de verdade.**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

**“Você, o seu ser, tanto
quanto qualquer pessoa em
todo o universo, merece o
seu amor e sua afeição.”**

Buda



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.



Planeta

Antes eu pensava que a autoestima e o amor-próprio eram apenas sinônimos, mas quando passei a olhar para a minha vida e para o meu processo na luta de me sentir confortável dentro do meu corpo, acabei percebendo que eles são irmãos, coexistem no mesmo espaço e dependem um do outro para existirem, no entanto possuem funções diferentes. A maneira como construí minha autoestima sempre foi baseada no consumo. Não exclusivamente no material, mas em expectativas. No que eu poderia ser, na forma como poderia ser visto pelos outros. Aquela máxima de “devo parecer bem para estar bem” sempre me regeu inconscientemente, porém a pergunta que

nunca me fiz foi: eu realmente me sinto bem? Aliás, é uma pergunta que dificilmente nos incentivam a fazer. Aguarde alguém elogiar sua aparência e “ouse” acolher o elogio para ver o que acontece.

A palavra “autoestima” sempre me soou fria, acadêmica, distante. “Ou você tem ou não tem.” *Tá, mas quem não tem e sente que precisa, faz o quê? Começa por onde? Tem a ver com correr atrás de tudo aquilo de que sinto falta?* Pensava eu. Porque eu sentia. Sentia uma espécie de buraco, de tristeza. Não me reconhecia quando me olhava no vidro espelhado do banco indo para a escola. Tinha amigos que pareciam ter nascido com ela. Porém, não me passava pela cabeça como tinha sido a infância deles, jamais observei se eram minorias que estariam sendo alvo de *bullying* na adolescência, nunca parei para pensar sobre as especificidades da narrativa de vida de cada um.

Agora, a palavra “amor-próprio” sempre me trouxe conforto. Sempre me trouxe uma ideia de alívio, de convite, de reflexão. No início, pensei em substituir uma pela outra, mas comecei a perceber que eram de fato diferentes. O amor-próprio se trata de uma construção longa e contínua, envolvendo uma série de fatores a fim de estabelecermos uma relação de autocuidado para a vida. É um processo no qual se amar não acontece do dia para a noite, pois, assim como todo amor, requer tempo e intimidade. E como formiguinhas, vamos aos poucos nos construindo novamente. Passando por etapas difíceis, mas amparados pela ideia de que não perderemos tudo o que foi construído. Será nossa autoestima que sofrerá o impacto primeiramente, nos momentos de adversidade, flutuando, para baixo e para cima, contando com o amor-próprio para a revisão de autovalor e autocompaixão.

Para mim, ambos não são sinônimos, porém dependem um do outro para existirem.

MINHA HISTÓRIA

OU
TRO

Planeta

Eu cresci com um sentimento enorme de inadequação. Uma sensação ininterrupta de desconforto, como se eu tivesse a alma menor que o corpo. Como se ambos fossem de números diferentes; como se algo estivesse sobrando, não encaixando como deveria. Lembro de uma vez, em uma viagem de ônibus, em que me sentei ao lado da janela e começou a chover muito. A chuva forte esbofeteava meu rosto, molhando-me por inteiro, mas internamente, a visão de pedir ajuda para qualquer adulto fechar o vidro e se incomodar por isso era completamente apavorante.

Da infância até mais ou menos a adolescência, eu quase morria quando alguém olhava para mim. Era extremamente perturbador ser notado ou mover qualquer músculo além daqueles que eu precisava para existir. É engraçado como adquirimos habilidades ao longo da

vida para que não nos notem: na sala de aula, baixando o olhar – esquivando-se de responder às perguntas –; no trabalho, cumprindo apenas o necessário; nos relacionamentos, ficando, muitas vezes, com quem com nos escolhe, quase nunca o contrário.

Claro que embaixo de tudo isso sempre existiu um desejo interno de viver como as outras pessoas que eu considerava “normais”, fluidas, leves. Mas o medo era muito mais forte que o desejo. E, naquela época, eu já tinha problemas demais com os quais lidar. Meu conforto se resumia em me desligar do mundo real para viajar nos pensamentos e invejar Harry Potter... Também queria um Dumbledore para me entregar a capa de invisibilidade deixada pelo meu pai. Meu verdadeiro sonho, naquela época, era ir me escondendo para sempre por aí.

J. K. Rowling me salvava com *Harry Potter*. Passei anos sonhando com um lugar mágico daqueles. Eu sentia que existiam habilidades em mim que não eram ainda conhecidas. Habilidades boas que, ao serem aprimoradas, seriam valiosas para a vida. Queria uma carta, uma carona do Hagrid, alguém que me levasse para longe, onde eu pudesse ser eu mesmo. Aquela vontade era tão forte, tão lúdica em meus sonhos, que talvez nem Jung conseguisse interpretar.

Minha infância e adolescência foram definitivamente difíceis. Infelizmente, como ainda é, pelo menos para 7% das crianças e adolescentes que compõem a estatística de violência doméstica no Brasil, das 14.985 ocorrências registradas no ano de 2018, noticiadas pelo *Correio Brasileiro*. Presenciei todo espetáculo de horror, assistindo à minha mãe quase sendo vítima de feminicídio todos os dias durante quase dez anos. O cheiro de álcool vindo do ex-companheiro dominava o ambiente, fazendo a cabeça de uma mulher de 30 e pouco anos parecer uma

bola de basquete quicando. E como se não bastasse todo cenário, eu também era vítima da violência física e do abuso moral, só que em segredo. O caos quase acabou comigo. Por anos. E, às vezes, uma vizinha ousa tentar.

Naquela época, eu não poderia contar que aos 6 anos de idade era estrangulado até ficar sem ar e jogado no chão quando começava a ficar roxo. Em hipótese alguma poderia desabafar com alguém sobre as agressões sem motivo nem reclamar do gelo que me queimava para diminuir os hematomas. Ai de mim se abrisse a boca para contar que a nossa comida quentinha (quando tínhamos) era jogada no lixo ou falar das inúmeras vezes que fomos expulsos de todas as casas pela falta de pagamento do aluguel, dos bancos gelados das delegacias, das torturas psicológicas que iam desde palavras de depreciação sexual até a insistência e o reforço tentando me comprovar diariamente que eu não era amado e que nunca seria suficientemente bom na vida ou para alguém.

O cheiro de podre do relacionamento abusivo, da depressão e da falta de amigos e da família (sucesso da estratégia do abusador) nos mantiveram reféns por anos, acreditando que existia um perigo muito maior do lado de fora. Quando você é criança, você é apenas criança. A única ferramenta quando não se tem informação é o instinto; e foi ao que mais nos agarramos. Mesmo sofrendo e ouvindo todas aquelas barbaridades todos os dias, eu ainda conseguia me conectar com o amor da minha mãe, com a esperança com que ela nos alimentava, dizendo que um dia iríamos sair dali e que seríamos muito felizes. O amor dela criava uma barreira protetora de toda aquela maldade em volta de nós. Não forte o suficiente para ser impenetrável, mas capaz de nos proteger sem entrarmos tanto em contato com a maldade. Toda noite, antes de ir dormir, eu marcava em uma estante branca o nosso nível

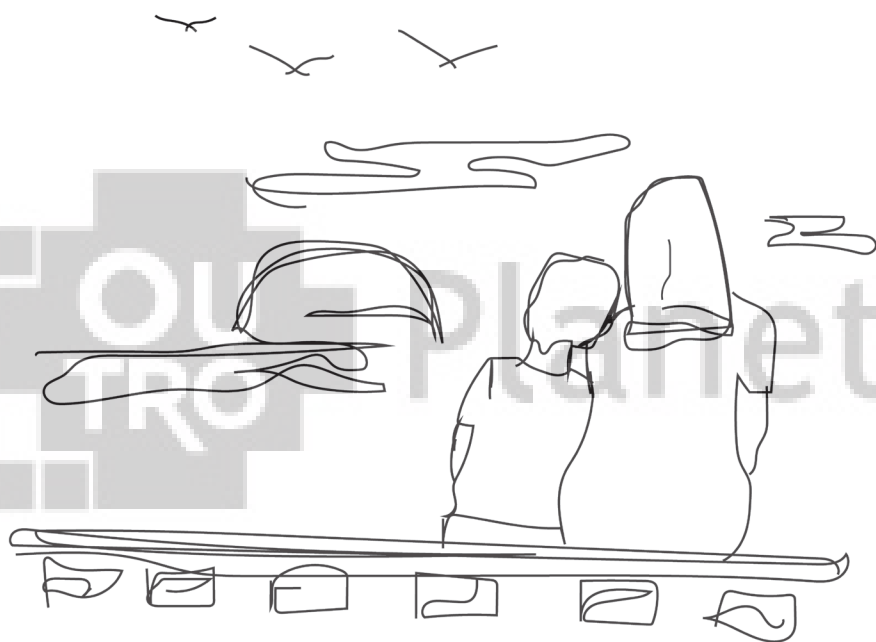
de felicidade. O dia que alcançássemos o topo, seria, então, o grande dia.

Anos mais tarde, aos 13 anos, faltando alguns dias para o meu aniversário, contei tudo à minha mãe na madrugada, na casa da minha avó – aproveitando os raros momentos em que ficávamos sozinhos –, tudo o que eu havia passado e ainda passava durante anos. Após horas de choro que tentavam aliviar a culpa de uma mãe desolada, resolvemos montar um plano de fuga. Nosso amor estava ainda mais forte.

Na semana seguinte, conversamos com um amigo que tinha um caminhão, achamos uma casa que estava para alugar em frente aos trilhos, conversamos com o dono, explicando toda a situação e prometendo pagar o aluguel no mês seguinte e, para o nosso alívio, no dia 20 de outubro de 2005, dia do meu aniversário de 14 anos, concluímos nossa fuga, ganhando o maior presente que já ganhei na vida: a liberdade e a oportunidade de sorrir de novo.

Após o caminhão ir embora, já na casa nova, percebemos que a estante branca havia ficado para trás. Sentadinhos na porta de casa, assistindo ao sol se pôr, contemplando aquele grande passo em silêncio com os braços entrelaçados um no outro, concordamos pelo olhar que finalmente “o grande dia” havia chegado.

Entretanto, mal sabia eu que a minha história de amor-próprio começava ali.



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.



COMECEI PELO BÁSICO

Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

“Mas eu continuava viva, e a vida, com suas necessidades e dores e responsabilidades, me chamava. O fardo precisava ser carregado, as necessidades satisfeitas, o sofrimento enfrentado, as responsabilidades assumidas.”

Jane Eyre, Charlotte Brontë