



Estar bem aqui

Como atravessei luto,
depressão e medo
e descobri a força
que me sustenta

MARIANA FERRÃO

 Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Estar bem aqui



Planeta

Como atravessei luto,
depressão e medo
e descobri a força
que me sustenta

MARIANA FERRÃO



Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Mariana Ferrão, 2022
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2022
Todos os direitos reservados.

PREPARAÇÃO: Thais Rimkus
REVISÃO: Caroline Silva e Alanne Maria
PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO: Nine Editorial
CAPA: Nine Editorial
ILUSTRAÇÃO DE CAPA: Elements – Freepik.com

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

Ferrão, Mariana

Estar bem aqui: como atravessei luto, depressão e medo e descobri a força que me sustenta / Mariana Ferrão. - São Paulo: Planeta do Brasil, 2022.

256 p.

ISBN 978-85-422-1957-9

1. Desenvolvimento pessoal 2. Luto 3. Depressão 4. Superação
I. Título

22-5565

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal



Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo.

2022

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

Sumário

1. Como descobri que eu faltava na minha vida.....	11
2. Como ser mãe e seguir sendo a Mari que eu era?.....	26
3. Mas e eu?!.....	40
4. A ferida da invisibilidade.....	50
5. Brutamontes.....	62
6. Quanto tempo de mulher nos faltou?.....	76
7. Como fui parar na TV.....	83
8. (Re)começo na Globo.....	106
9. Uma nova vida em minha vida.....	114
10. Meditação, a transformação de dentro para fora.....	124
11. Lutos.....	132
12. Couraças, carcaças e pele.....	141
13. A solidão de competir.....	146
14. Unboxing.Me.....	153
15. A Globo saiu de mim.....	159
16. Não existe mudança sem travessia.....	165
17. A história da Soul.Me.....	173
18. Falar verdades sem se ferir e sem ferir ninguém.....	182
19. Conservar-se.....	187

20. Divórcio	192
21. A implosão da família.....	202
22. O (re)encontro.....	207
23. O tambor e o celular	216
24. Namorar uma mulher	221
25. O caminho da solidude	228
26. Uma nova paixão e um novo <i>burnout</i>	232
27. Quem mais posso ser além de mim?	239
28. A força que me sustenta.....	247
Referências	251

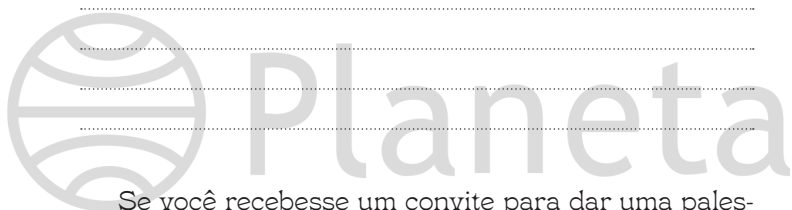


Jornada de exploressência

Parte 1

O que você leu até agora fez sentido para você? Sinta-se convidado, então, a fazer alguns exercícios nesta **jornada de exploressência**.

Você já sentiu que o que tem dentro de si pode fazer sentido para outra pessoa? Quando? Pense e escreva sobre isso.



Se você recebesse um convite para dar uma palestra no TEDx, sobre o que falaria? Escreva sua história, pode usar um editor de textos ou um caderno, e conte-a em voz alta na frente do espelho. Nota: sua “palestra” deve durar no máximo quinze minutos!

Esses exercícios podem ser difíceis, eu sei. Porém, são igualmente poderosos e transformadores.

Nas duas fases de depressão que vivi, notei quanto faltei em minha vida. A lacuna – para retomar o termo usado por Bentinho em *Dom Casmurro* – virou abismo, precipício. Achei que não tinha volta. Afundei, achando que

nunca mais conseguiria emergir. Mas era só um convite ao mergulho, a me aprofundar dentro de mim.

Você já sentiu que falta você em sua vida? Quando?

.....

.....

.....

.....

O que descobriu sobre si quando percebeu essa "lacuna que é tudo"?

.....

.....

.....

.....



Planeta



Como ser mãe e seguir sendo a Mari que eu era?

Amamentação, medos e desejos



Para mim, algumas fases da depressão pós-parto foram mais desafiadoras que outras. Quando Miguel foi para a creche – ele tinha cinco meses –, comecei a pensar em minha volta ao trabalho e no fim da amamentação. Naquele período, o medo era meu companheiro inseparável, um guarda-costas que me acompanhava por todos os lados. Nem nos relatos que escrevia nas redes sociais eu tive coragem de contar o que estava vivenciando. Anos mais tarde, quando senti que a amamentação de João, meu caçula, estava chegando ao fim, escrevi “O que não tive coragem de escrever para o Miguel”.

Eu estava de luto. Perdi as contas de quantas vezes chorei ao deixá-lo na creche. Tão pequeno, apenas cinco meses... De uma hora para a outra, meu dia ficou vazio. Tudo cabia naquelas horinhas vagas. Mas

vontade de fazer alguma coisa, eu não tinha. Estava me preparando para a volta ao trabalho. Era um ajuste da rotina, mas, mais que isso, parecia um treino para uma maratona emocional.

Como seria voltar ao trabalho com o coração dividido? Como seria voltar ao trabalho com os seios doloridos de leite e os mamilos me avisando que ele estava com fome? Miguel já pegava a mamadeira. Algumas amigas tinham me dito que isso facilitaria muito meu retorno à rotina, mas ninguém me disse que a saudade doía no corpo.

Uma semana antes de voltar, peguei dengue. Foi a segunda vez que tive, mas foi a pior dor que já senti. A sensação de um ferro de passar roupa pressionando punhos e tornozelos. Febre de quase quarenta graus. E eu não queria ficar na cama. Queria aproveitar os últimos dias com Miguel. Meu maior medo era ter que parar de amamentar por causa da doença, mas o clínico-geral disse que não era preciso. O desgaste físico aumentava com a amamentação, mas eu sentia que era o que eu tinha que fazer. Afinal, que culpa aquela criaturinha tinha de eu não estar me sentindo bem? Já eu carregava todas as culpas do mundo.

Precisei adiar em uma semana a volta ao trabalho, o que só aumentou minha insegurança. Vi todos os planos feitos durante a licença atrelados por algo que me deixava quase imóvel de tanta dor. Chorei várias vezes no banheiro da Globo, por medo de não ser mais necessária ali. Medo de não conseguir voltar a fazer tão bem meu trabalho. Medo de ser negligente como mãe. Medo. Medo. Medo.

Quando chegava em casa, o que eu mais queria era pôr Miguel no peito, sentir aquela conexão inabalável e aquela certeza de que ali eu estava no lugar onde tinha de estar. Sentir que alguém realmente precisava de mim.

Mas o estresse estava ajudando a secar meu leite. Meus peitos murcharam, e Miguel, sempre glutão, começou a não querer mais mamar. Enquanto ele virava o rosto, eu inclinava meu queixo para

cima na tentativa de conter as lágrimas. Insisti por um mês na luta pela amamentação. Quando ele tinha oito meses, desisti. Pedi ao meu marido que filmasse a última vez que ele estava mamando no peito. Foi o registro de todo o amor e de todos os medos juntos.

Eu tive muita sorte em contar com alguém que me orientasse desde o princípio na amamentação. Meus seios quase não racharam, meu leite desceu rápido, a pega foi fácil e, tirando a dor nas costas, meu desconforto físico foi quase nulo. Mas senti todos os medos do mundo: medo de não ser suficiente, de não ter leite, de não voltar a tempo da manicure para a mamada seguinte, de que Miguel não engordasse tanto quanto deveria, de não o ouvir me chamar de madrugada, de deixá-lo com fome, de ele não querer mais. Quando todos os medos começaram a se equalizar, meu leite secou.

Para mim, a amamentação começou a ficar gostosa depois que Miguel passou a comer bem a papinha. O leite já não era essencial para mantê-lo vivo, mas era aquele momento mais puro, mais íntimo, em que realmente só nós dois existíamos no mundo. Olho no olho. As conversas balbuciadas. O encontro visceral de sons e de cheiros de dois corpos encostados.

Eu pensei que tudo acabaria ali. O luto ficou represado. Não consegui conversar com ninguém sobre o fim da amamentação. Não consegui escrever nenhuma linha sobre o que estava sentindo. Guardei a dor e o medo de a história se repetir com meu próximo filho.

Quando João nasceu, coloquei na cabeça que queria amamentá-lo pelo menos até um ano. Com ele, porém, os primeiros dias não foram fáceis. Aparentemente, o caçula era mais preguiçoso para mamar. Uma enfermeira foi até minha casa e disse que eu precisava segurar a boca dele, fazer algumas manobras, apertar meu peito enquanto ele sugava. As mamadas eram verdadeiros suplícios. Fui ao pediatra e soube que João não estava engordando tanto quanto deveria. Não estava perdendo peso, mas não estava ganhando o ideal.

Por um momento, eu me vi à beira do desespero. Depois me lembrei de tudo. Eu já sabia o que era ser mãe. Simplesmente ser. Não ter que fazer nada. Apenas confiar naquilo que sentia, e meus instintos me diziam ferozmente que tudo aquilo estava errado, que a amamentação tinha que ser boa para nós dois.

Deixei todas as manobras de lado e permiti que ele ficasse no peito pelo tempo que quisesse, mesmo que dormisse no meio da mamada. Parei de ter vergonha de amamentar em público e, pela primeira vez, entendi que a livre demanda é, na verdade, a maior liberdade que uma mãe pode ter. Se o bebê mama quando quer, ele pode encher a barriga a qualquer momento e, assim, é impossível planejar a depilação ou o sacolão, por exemplo.

João demorou mais que Miguel para engordar. E quem disse que irmãos têm que engordar no mesmo ritmo? Em que manual está essa regra?

As mamadas do segundo filho, especialmente quando o primeiro está em casa, são diferentes. Elas perdem a calma e ganham abraços de urso e também pitadas de ciúmes, declaradas ou não. Quando João dormia no peito, Miguel sempre falava: “Tá vendo, mamãe, ele não quer mais”.

Lá pelo quinto mês de licença, eu estava exausta. João ainda acordava muito de madrugada e Miguel, quando chegava da escola, queria toda a minha atenção. Senti novamente o volume de leite diminuir. Tive medo de não conseguir continuar com a amamentação, mas decidi que, por mais cansada que estivesse, tiraria um tempo para mim. Voltaria a meditar todos os dias. No dia seguinte à primeira meditação, consegui encher em meia hora uma mamadeira de 150 mililitros com a bomba de ordenha – o que era muito, já que minha produção de leite nunca foi extraordinariamente alta.

Dessa vez, conversei bastante com amigas sobre meus medos e pedi orientação para quem entende do assunto, para quem participa de grupos de mães. Acolher a mim mesma e ser acolhida foi fundamental.

Em 2018, depois de uma série que fiz sobre meditação no Bem Estar, fiquei muito cansada. Tive uma dor de garganta que não passava; mesmo depois de tomar antibiótico, corticoide e anti-inflamatório, a dor continuava. Cansei de ouvir de médicos que eu deveria parar de amamentar, que já estava bom, que o bebê não precisava mais, que o desgaste físico da amamentação estava maltratando meu corpo. Mas eu não queria parar.

E a dor também não parava. Um mês depois, ela mudou de lugar, ficou mais baixa, bem na base do pescoço, entre as clavículas. Liguei para o médico, que me chamou ao consultório: “Preciso apalpar sua tireoide”. Pediu um ultrassom e alguns exames de sangue. Já com os resultados, ele me disse: “Você está com tireoidite viral”.

Mesmo tendo trabalhado no Bem Estar durante seis anos, eu nunca tinha ouvido falar naquilo. Ele explicou: “Qualquer vírus pode atacar a tireoide. Sua imunidade está baixa, e o chato é que não dá para saber quanto tempo esse desconforto vai durar”. O desconforto incluía, além da dor, inacreditáveis variações de humor que me fizeram pensar que eu estava novamente à beira da depressão, dor nas articulações, fome, cansaço, dificuldade para dormir e calor extremo, como se estivesse na menopausa.

“Os remédios são apenas para amenizar os sintomas. A gente tem que esperar e repetir os exames.” Tomei a medicação por dez dias e, depois disso, decidi que aguentaria os sintomas, dando tempo ao tempo.

Na primeira semana de férias, eu ainda estava sentindo tudo aquilo. Fui dar uma palestra em Goiânia e emendei três dias em Alto Paraíso, em um retiro. Até então, o máximo de tempo que já tinha ficado longe de Miguel e João havia sido uma noite – para gravar o Bem Estar Global. Mas eu estava precisando daquilo, sentia que seria bom para mim.

Tirei leite na pia, no banho. Os peitos doloridos, novamente entumecidos. Eu queria parar de amamentar nas férias, antes de João começar

na escola, para fazer uma coisa de cada vez, mas não queria sumir por quatro dias e deixar o peito desaparecer de uma vez da vida dele.

Quando voltei para casa, minha sogra abriu a porta com João no colo. Ele me olhou meio desconfiado por uns dois segundos, depois escancarou aquele sorriso divino e disse: “Mamá, mamá”. Era assim que ele me chamava e era assim que ele falava quando queria mamar. Miguel saiu correndo e veio abraçar a gente. “Abraço triplo, oba!” Ficamos abraçadinhos por uns segundos eternos e, então, fui dar de mamar para João. Agora, só de lembrar esse momento – o escurinho do quarto, a pele macia, o pijama quentinho, a almofada sob o braço, a respiração de um e de outro entrando no mesmo ritmo aos poucos –, sou toda suspiros.

Dois dias depois, Miguel foi me acordar dizendo que João já tinha acordado. Quando cheguei ao quarto, Miguel estava distraído João no berço com aquela vozinha doce de irmãos mais velhos quando falam com os pequenos quando ninguém está por perto. Eles estavam ótimos. Pareciam mais unidos depois de minha breve ausência. Peguei João no colo, e ele disse: “Mamá, mamá”.

Percebi que meu peito estava vazio. Ele tentou sugar. Mudei de peito. Não resolveu. “Filho, acho que o leite da mamãe está acabando.” Miguel fez um cafuné no irmão: “Não tem mais nada aí, Pupão”.

João olhou para o irmão com um olhar suave, tranquilo. Olhou para mim. Senti meus olhos refletirem a doçura da cena. João saiu do colo e foi brincar com o irmão na sala. Depois, nós três tomamos café da manhã juntos.

Para mim, ser mãe é viver a ambivalência, a luz e a sombra misturadas o tempo inteiro. A ambivalência faz parte da maternidade, até mesmo naquela tão tradicional frase de que não gosto: “Ser mãe é padecer no paraíso”. A maternidade é uma função com a qual não estamos acostumadas. Nascemos filhas, e muitas de nós não queremos abandonar o conforto dessa posição para nos tornarmos mães. No entanto,

ainda que não precisemos deixar de ser filhas para virarmos mães, não fomos ensinadas a conciliar papéis.

Nossa sociedade exige uma dualidade cruel: ou somos isso, ou somos aquilo. O tempo todo nos colocam em caixas – e desencaixotar-me e livrar-me de qualquer rótulo (os que me impuseram e os que eu mesma me impus) foi a razão pela qual decidi criar a jornada de exploração do Unboxing.Me.

Praticantes de *tai chi chuan* começam as aulas com os pés unidos e os braços pendentes ao lado do corpo, representando a não separação, aquilo que éramos antes de chegar a este corpo que habitamos. Seria uma espécie de estágio anterior ao *yin-yang* – o par de forças fundamentais do universo, antagônicas e complementares. Essa postura de pés unidos representa o vazio (*wuji*) em que tudo cabe e tudo é.

Poderíamos pensar que esse vazio é como o ventre materno que Octavio Paz, vencedor do prêmio Nobel de Literatura, descreve em *O labirinto da solidão* como o lugar onde “não existe pausa entre desejo e satisfação”. Para mim, esse vazio é anterior: é o lugar onde não existe desejo, porque nada falta. Passamos a vida inteira sentindo saudade desse lugar.

A segunda postura da aula de *tai chi chuan* começa quando o praticante desloca o peso para a perna direita, tira o calcanhar esquerdo do chão, abre as pernas flexionando um pouco os joelhos e distribui o peso do corpo igualmente nas duas pernas: essa é a representação de nossa encarnação da vida na Terra: não somos mais um, unos; somos duais. A partir desse momento, sempre nos faltará algo. Vejo essa falta como a memória daquele vazio, daquele estado de comunhão absoluta com o todo de que viemos. E na maternidade nós nos damos conta de que esse excesso de desejos pelos quais nos sentimos responsáveis, especialmente com recém-nascidos, não combina com nossos próprios desejos. O que fazer?

Em uma viagem com Miguel e João para Cancún, combinamos de passar um dia no hotel e que, nesse dia, cada um poderia escolher algo para fazer. Quando chegou minha vez de dizer meu desejo, o que consegui falar foi: “Gostaria que vocês ficassem cinco minutos sem querer nada para eu pelo menos tentar descobrir o que quero fazer”.

Ficamos tão assoberbadas tentando dar conta dos desejos dos filhos que muitas vezes não sabemos o que nós mesmas queremos. Esse assunto me faz pensar em um conto de Paulo Mendes Campos, “O pombo enigmático”, que conta a história do casamento de um pombo e uma pomba no mais alto beiral da Igreja da Candelária, no Rio de Janeiro. Eles marcam um horário: às quatro em ponto! Ela chega, toda arrumada. Quatro e dez, nada do pombo. Quatro e quinze, nada.

Como custa a passar um quarto de hora para uma noiva que espera o noivo no mais alto beiral. Como a brisa é triste. Como se humilha em revolta a noiva branca. “Ah”, arrulhou de repente a pomba, quando distinguiu, indignada, o pombo que chegava, o pombo que chegava caminhando pelo beiral mais alto, do outro lado, lá onde, um pouco mais além, gritavam esganadas as gaivotas do mar pardo do mercado. Irônica, perguntou a pomba:

— Perdeste a noção do tempo?

— Perdão, por Deus, perdão — respondeu o pombo. — Tardo, mas ardo. Olha que tarde...

— Que tarde? — perguntou a pomba.

— Que tarde! Que azul! Que tarde azul!

— Mas e eu?! — disse a pomba. — Sozinha aqui em cima!

— A tarde era tão bonita — disse o pombo gravemente —, a tarde era tão bonita, que era um crime voar, vir voando...

— Mas e eu? Eu?! — queixava-se a pomba.

— A tarde era tão bonita — explicou o pombo com doce paciência — que eu vim andando, eu tinha de vir andando, meu amor.

Eu sinto que nós, mães, somos pombas no mais alto beiral da Candelária, berrando aos quatro ventos: “Mas e eu?!”. Ficamos ali, paradas, esperando um tempo que custa a passar enquanto deixamos que o outro veja o mundo com olhos de descoberta e encantamento, olhos de experimentar pela primeira vez. E as primeiras vezes nunca seguem nosso relógio; elas têm um tempo, uma cadência e um ritmo que pertencem apenas ao privilegiado inaugurador daquela primeira vez.

E as crianças estão inaugurando o mundo o tempo todo. Estreando no mundo o tempo todo. A gente também já fez isso. Parte do nosso desejo se satisfaz em olhar aquele ser vendo o mundo pela primeira vez, mas parte da gente quer ter as próprias estreias, continuar se inaugurando, seguir vivendo em outro ritmo.

A maior revolta que já tive com Deus foi durante minha primeira fase de amamentação. “Por que diabos o Senhor não deu peito para os homens amamentarem?” Era essa a pergunta que eu me fazia todo dia. Sinto que foi ali que virei feminista de verdade, dando o peito, virando madrugadas, enquanto tudo doía e meus desejos latejavam.

Durante a amamentação de João, quando decidi fazer livre demanda, quando estava mais tranquila em meu papel de mãe, quando desde o começo tive ao meu lado minha sogra e uma babá me ajudando, consegui realmente dar o peito. Dar o peito no sentido mais simbólico: oferecer-me para o amor. Naqueles momentos de entrega, de redenção, com João mamando, eu me senti na postura inicial do *tai chi*, onde nada me faltava.

E isso só mostra o quanto a maternidade é realmente ambivalente. O único jeito de não padecer no paraíso é reconhecer que mãe também é gente: segue tendo fome, sono, calor, frio, vontades, desejos.

Mamãe também é gente é o título do livro infantil que eu mentalizava todos os dias quando me ouvia reproduzindo internamente a fala da pombinha de Paulo Mendes Campos. Ainda não o escrevi, mas tirei um poema dessas ideias.

Guardo as minhas vontades
não tão à vontade
dentro de mim.

No meu peito cabe
o meu amor por ti,
mas será que sobra
meu amor para mim?

O meu peito abre
dói, se retrai,
vaza, nutre.

O meu peito clama
meu coração me chama
você me implora
meu peito é chama.

Preciso fazer diferente,
e o diferente agora
é também cuidar de mim.

Não te descuidar
e desnudar-me, vasculhar-me,
escutar-te e respeitar-me.

Cuidar de mim
pode desagradar-te,
mas, se me atraso,
não é para me demorar a ti.

Cuidar de mim:
simplesmente amar-me.
Como pode ser tão difícil?

Quanto tempo mais me demoro?
Quanto tempo mais me devoras?
Quanto tempo mais me apavoro?

Cuidar de mim:
com os pés no chão,
com as mãos na terra,
com a mente límpida.
Amando-me sou livre
para amar-te mais!

Preciso de mim
para estar ao seu lado.
Vem, fica perto!
Meu coração já está aberto.

