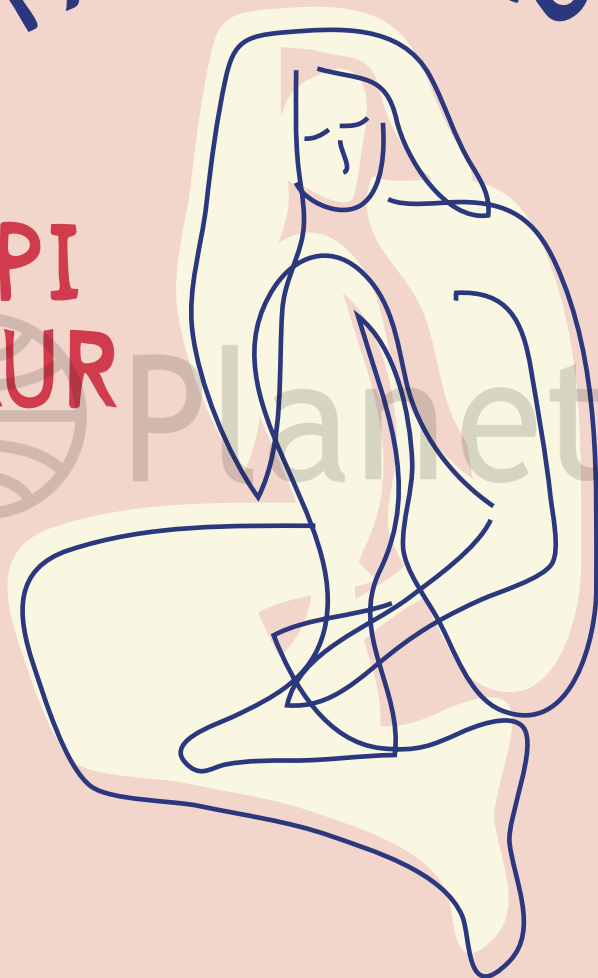


CURA PELAS PALAVRAS

RUPI
KAUR



autora #1 do *the new york times*



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

CURA PELAS PALAVRAS



Tradução: Luisa Geisler

INTRODUÇÃO

Poesia	ix
Quem pode ser criativo?	x
Para quem é este livro?	xi
Escrita livre	xii
Como comecei a escrever	xiii
Meu estilo	xiv
Dicas (antes de começar)	xv

CAPÍTULO UM: Feridas	19
-----------------------------	-----------

CAPÍTULO DOIS: Amores	89
------------------------------	-----------

CAPÍTULO TRÊS: Rupturas	153
--------------------------------	------------

CAPÍTULO QUATRO: Cura	237
------------------------------	------------

CONCLUSÃO

Carta de amor à leitora/escritora	315
E agora?	316
Sobre a autora	317
Agradecimentos	318

CAPÍTULO UM

FERIDAS



Planeta

Foi a experiência de abuso sexual e físico que me fez começar a escrever. Essa violência em particular ia tão fundo que me silenciava. Eu me sentia sem voz e incapaz de contar a qualquer um sobre o que eu referia como “as coisas ruins”.

Então, por volta dos 18 anos, tive uma sessão com um novo terapeuta na escola. Em nosso primeiro encontro, ele me apresentou à palavra “trauma”. A palavra me atingiu como uma faca. *Trauma*. Foi assim que o terapeuta chamou as minhas “coisas ruins”. Eu me lembro de ficar sentada naquele sofá de couro duro em silêncio, sem saber o que dizer, porque gente normal como eu não passava por traumas. “Trauma” parecia uma palavra usada para descrever acidentes de carro quase fatais ou os horrores que soldados enfrentavam durante a guerra.

Em nossa segunda sessão, o terapeuta disse que eu talvez estivesse sofrendo de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Eu me lembro de fazer uma força imensa para não revirar os olhos. No final da sessão, fui embora e nunca mais o vi.

Anos mais tarde, eu me dei conta de que o terapeuta não tinha sido dramático. Abuso sexual, doméstico, mental e físico é trauma, e sobreviventes desse trauma também se encaixam entre as pessoas que podem sofrer de TEPT. Acho que, quando você passa por algo tão traumático quando ainda é jovem, e com tanta frequência, aquilo se normaliza. Na infância, suas referências do que é “normal” são enviesadas. Com essa informação nova, aceitei que precisava dar passos rumo à cura.

Muito rapidamente, escrever se tornou parte dessa jornada de cura. Era difícil falar abertamente do que eu havia vivido, então voltei-me para meu diário, porque escrever parecia seguro. Conforme encontrava as palavras para o que havia acontecido, fui começando a me sentir livre. Foi assim que as sementes de meu primeiro livro, *outros jeitos de usar a boca*, foram plantadas.

Os exercícios neste capítulo exploram diferentes temas ligados aos traumas. Lide com eles no seu próprio ritmo. Sua segurança e seu bem-estar vêm primeiro. Se sentir que não tem nenhum trauma para explorar, está tudo bem. Você não precisa de um trauma para conseguir mergulhar fundo. Você já é uma pessoa rica e infinita. Trauma não é o que nos define. Não é o que nos faz interessantes. Nossa *voz* e como a *usamos* é. Se você não tiver vivido alguma experiência mencionada nos exercícios, apenas pense em outra. Não importa o nível, todas nós temos experiências dolorosas, e todas elas são dignas de investigação. Deixe que sua artista interior saia para brincar. Se precisar alterar os exercícios para que funcionem para você, por favor, fique à vontade. Espero que as palavras que você vai escrever nas próximas páginas lhe mostrem a guerreira que você é.

EXERCÍCIO 1	A APARÊNCIA DO TRAUMA
--------------------	------------------------------

1) Feche os olhos e respire fundo dez vezes, tranquila e lentamente.

Depois da décima respiração, medite por alguns instantes a respeito da palavra “trauma”.

Então, desenhe a aparência do trauma no espaço abaixo. Quando seus olhos estavam fechados e você estava meditando a respeito da palavra, o que você via?



2) Observe seu desenho e rascunhe algumas palavras ou frases simples que lhe vêm à mente quando olha para ele:



3) Aleatoriamente, escolha quatro das palavras ou frases rabiscadas acima e liste-as a seguir:

1.

2.

3.

4.

Agora, escreva livremente quatro parágrafos ou estrofes usando as quatro palavras/frases escolhidas, em ordem cronológica. Cada parágrafo/estrofe deve incluir uma palavra/frase da lista acima, na ordem numerada.

INSTRUÇÕES



Marque 10 minutos no cronômetro. Fique de olho no tempo e use 2 ou 3 minutos para cada parágrafo ou estrofe. Se faltar ou sobrar tempo, não tem problema. O cronômetro está aí para servir de apoio.

- » O primeiro parágrafo deve incluir a primeira palavra/frase escolhida.
- » O segundo parágrafo deve incluir a segunda palavra/frase escolhida.
- » O terceiro parágrafo deve incluir a terceira palavra/frase escolhida.
- » O quarto parágrafo deve incluir a quarta palavra/frase escolhida.
- » Ao final do exercício, todas as quatro palavras/frases terão sido usadas em sua peça.
- » Não é necessário usar a palavra/frase mais de uma vez.
- » Lembre-se: este é um exercício de escrita livre, então, independentemente de terem sentido ou não, deixe os pensamentos levarem você.
- » Sua peça deve começar por: “*A rachadura no/na*”. Essas palavras iniciais são um pontapé para despertar a criatividade. Complete a frase e siga escrevendo.



Marque o tempo e comece a escrever:

A rachadura no/na





EXERCÍCIO 2 **O QUE VOCÊ ESCONDE**

 **Marque 10 minutos no cronômetro.** Leia este começo e anote seus pensamentos conforme vierem à mente:

A coisa que mais tenho medo de que descubram sobre mim é





EXERCÍCIO 3 ESCREVER CARTAS

Um exercício que faço com frequência, em especial quando me sinto bloqueada, é escrever cartas. O ato de mergulhar em algo tão pessoal e íntimo quanto escrever uma carta tira a pressão de ter que descobrir sobre o que escrever em um dia em que me sinto travada. Em vez disso, minha atenção criativa se volta para o que já sei, o que é muito reconfortante.

Também escrevo para emoções específicas que tenho vivido. Por exemplo, escrevi muitas cartas para “o medo”. Fazer isso me ajudou a conversar com ele e enfrentá-lo, em vez de tentar enterrá-lo.

Em geral, passo entre quinze e trinta minutos escrevendo essas cartas.

A seguir, há uma lista de sete propostas para a escrita de cartas. Para este exercício, escolha uma e escreva sua carta no espaço dado. (Apesar de haver espaço para completar apenas uma das cartas neste diário, sinta-se livre para escrever as outras em seu diário pessoal em outro momento. Também adoro repetir propostas que já usei no passado. É algo que ajuda a olhar para trás e comparar resultados para ver o que mudou e o que continuou igual.)

 **Marque 15 minutos no cronômetro.** Então, escolha uma das propostas a seguir e comece a escrever livremente:

- » Escreva uma carta para a pessoa cujo toque feriu você
- » Escreva uma carta para seu pai, da sua perspectiva aos 7 anos
- » Escreva uma carta para sua versão de 9 anos, da perspectiva de sua versão de 80 anos
- » Escreva uma carta para uma memória ou um momento traumático
- » Escreva uma carta para o seu eu que não confia em si mesmo
- » Escreva uma carta para as suas partes que ainda estão doendo
- » Escreva uma carta para sua mãe, grávida de você, como se você ainda estivesse na barriga dela