

# LEGÍTIMAS EM DEFESA

POESIA E MAIS VOZES DE SOBREVIVÊNCIA

a soy

a amf r i a r -



150712 -

NATÁLIA PARREIRAS

# LEGÍTIMAS EM DEFESA

POESIA E MAIS VOZES DE SOBREVIVÊNCIA

*De maio de 2012 a dezembro de 2016*

*Posfácio*

*Fernanda Correia Dias*



*Rio de Janeiro  
2021*

Copyright © 2021 *Natália Parreiras*.

Editora: *Thereza Christina Rocque da Motta*

Design da capa e miolo: *Romildo Gomes (romildo@romadesign.com.br)*

Imagem da capa: *Erika Kuhn*

1ª edição em abril de 2021.

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

---

P259l	Parreiras, Natália, 1984- Legítimas em defesa: poesia e mais vozes de sobrevivência / Natália Parreiras ; ilustrado por Erika Kuhn. – Rio de Janeiro : Bennu, 2021. 128 p. ; 14cm x 21cm.  Inclui índice. ISBN 978-65-89331-13-1  1. Literatura brasileira. 2. Poemas. 3. Violência contra a mulher. 4. Depoimentos. 5. Poemas sobre sobrevivência. I. Kuhn, Erika. II. Título.
	CDD 869.1 CDU 821.134.3(81)-1
2021-1119	

---

**Elaborado por Vagner Rodolfo da Silva – CRB-8/9410**

**Índice para catálogo sistemático:**

1. Literatura brasileira : Poemas 869.1
2. Literatura brasileira : Poemas 821.134.3(81)-1

Impresso no Brasil.  
2021

Todos os direitos reservados.

Email da autora: [poetadegalocha@gmail.com](mailto:poetadegalocha@gmail.com)



---

Bennu é um selo da autora Natália Parreiras, cuja impressão foi encomendada à Ibis Libris.



*Ibis Libris*

---

*Ibis Libris Editora Ltda. – ME*  
CNPJ 09.238.097/0001-40  
Rua Pereira Nunes, 395 cob. 1701  
Vila Isabel | 20.541-022 Rio de Janeiro | RJ  
Tel.: (21) 3546-1007

[ibislibris.loja2.com.br](http://ibislibris.loja2.com.br)  
[ibislibris@gmail.com](mailto:ibislibris@gmail.com)

Nota da autora	7
Das dádivas de sobreviver	16
Autótrofo	18
Si_lêncio	21
Revelação	22
Em constante	23
Supernova	25
Despertador	27
Revolve	29
Tanto faz	31
Meridiano	32
Da delicadeza de ser	33
Transparência	34
Bula	35
Da imprecisão e do tempo	37
Cor de gente	39
Reação em cadeia	41
Escura	43
Poema pé-no-chão	45
Auto de coragem	46
Bem-feito	48
Da sobrevivência e dos escombros	49
Dos paradoxos do ser, tendo sido	50
Da literatura de abate	52
Monet ao mar	53
Poema de inverno	54
Do usufruto do verso	55
Objeto de ligação	56
Poema de fé	57

## SUMÁRIO

Nova aliança	58
Letal	61
Enfrentamento	62
Injustificável	63
Flutuante	65
Da reinvenção de si	66
Estado migratório	67
Da gênese e da nova era	69
Último poema	71
Minério de fé	73
Palavra muda	74
Bem maior	75
Poema imóvel	77
Poema-repente 21	79
Poema de prontidão	87
365 motivos	90
Depoimentos em legítima defesa	92
A.S. – Estudante, 29 anos	93
V.P. – Empresária, 42 anos	97
I.S. – Escritora, 63 anos	101
K. M. L.	105
M. L.	108
S.E. – Estudante, 28 anos	111
M.T.C. – Advogada, 61 anos	114
Posfácio de <i>Fernanda Correia Dias</i>	121

## NOTA DA AUTORA

*Viver é uma experiência. (Osho)*

Sobreviver também.

Todos somos sobreviventes de alguma forma, sob algum aspecto, muitos de nós muito mais do que outros. Mas é o coincidente da alma humana que nos faz enxergar além das paredes e de espelhos, que atravessa e ilumina com luz natural os caminhos mais ermos e selvagens, revelando novas trilhas onde antes tudo parecia frio e inóspito.

Essa foi a sensação que tive ao me deparar com a obra da mestra em Artes, nascida no México, a latina Erika Kuhn: de alguma forma, sua arte ressignificou o que era calabouço e “cala a boca” em mim e me trouxe – em imagem – a urgência da minha voz, a urgência das nossas vozes.

“*Legítimas em Defesa – Poemas e mais vozes de sobrevivência*” não será um livro “palatável”, tampouco parecido com quaisquer das publicações que eu já tenha feito como poeta ou escritora.

Os poemas que o compõem foram todos escritos após muitos dos episódios de violência doméstica que sofri no calor e no desespero da impotência. Foram a minha reação, a minha resposta

intocável, indecifrável, muitas vezes.

Mas, muito além deles, estarão as vozes de outras mulheres que, assim como eu, vivenciaram o inferno emocional e social que é estar em um relacionamento abusivo, e que se dispuseram a dar seus depoimentos reais, para fazer coro nesta luta por mais esclarecimento e menos hipocrisia, pelo reconhecimento deste problema de saúde pública tão negligenciado e com índices assustadoramente crescentes.

Não se trata de coragem, quando, o que está em jogo, são as vidas de milhares de mulheres que sequer conseguem definir o que vivem. E seus filhos e filhas, e seus pais e mães: toda uma descendência de omissão cega e conformada pela urgência de apenas sobreviver.

Este livro veio para dizer aquilo que somos condicionadas a silenciar, relativizar, esconder sob mangas compridas ou sorrisos estéreis, para garantir a mesa composta no jantar e a aceitação por parte de uma sociedade que há muito nos objetiva, diminui e, com aval cultural e histórico, ironicamente, nos censura sem o menor pudor.

Não discorreremos aqui sobre nossos agressores, ou sobre os tantos fatores que desencadeiam seu comportamento predatório, mas de aceitar que nós não podemos nos permitir ser suas presas. Do tanto que ainda podemos realizar quando conseguimos dar um basta e seguir em frente, mesmo que, na maioria



das vezes, nos pareça impossível, mesmo que sejamos rotuladas, desacreditadas, julgadas e difamadas de forma vil e cruel por nossa ousadia em quebrar o silêncio dos que fingem nada “ver” ou “ouvir”.

A força que encontramos para sobreviver ao dia a dia do abuso será a mesma que garantirá nossa volta por cima, a redescoberta de nossa liberdade, a construção do nosso vir a ser.

Não, jamais seremos as mesmas, mas podemos ser ainda melhores, fazer da dor a reinvenção dos nossos limites, podemos nos tornar mais conscientes e mais fortes, multiplicar esses saberes para que as gerações vindouras não cometam os mesmos erros, nem temam o monstro da violência, mas que saibam como não alimentá-lo.

Nenhum abuso é aceitável, nenhum tipo de agressão pode ser naturalizado e se somos nós as responsáveis por boa parte da educação das nossas crianças, precisamos começar a fazer a diferença agora, combatendo nos detalhes dos gestos, educando o olhar para o reconhecimento de nossas próprias repetições.

Este livro é só mais um passo, mas, nossos pés, juntos – estou certa – serão muitos e deixarão suas marcas para nosso ansiado futuro.

*Natália Parreiras*  
*Educadora e poeta*



*Este livro é dedicado por todas nós que estamos aqui representadas  
às nossas raízes ancestrais e às futuras gerações de mulheres  
que lutam por respeito e igualdade de direitos.*

*À memória de Henry Borel, assassinado na madrugada do Dia  
Internacional da Mulher, em 8/03/2021, e de todos os meninos e  
meninas do Borel, dos condomínios, das comunidades,  
das periferias, que sofrem e morrem nas mãos de seus algozes.*



*Eu te digo o que a liberdade significa para mim: não ter medo.*

Nina Simone



# LEGÍTIMAS EM DEFESA

*Aprendi com a primavera  
a deixar-me cortar  
e voltar sempre inteira.*

Cecília Meireles

## DAS DÁDIVAS DE SOBREVIVER

Se ergo os braços  
É porque elevei aos deuses  
A fúria e a paixão  
Todas as vezes  
Que me levaram ao chão.

Sim, eu me arrastei com a gana  
Das víboras  
Troquei de pele  
Sangrei até estancar as feridas  
E contrariando outros espécimes  
– e expectativas –  
Cá estou, viva!

Como dói remexer-me  
Nas cinzas...  
Perceber o pouco e todo acaso  
De tudo que já existi  
E que antes mesmo do que agora jaz  
Já havia existido...



Mas minha dor é tão pequena  
Ante a impossibilidade de tantas presenças já  
idas...

Quantos queriam ter um corpo  
E ossos  
E ser matéria livre neste mundo  
Para reencontrar um abraço!?

Se dói, meu Deus,  
É porque estou lúcida a ponto  
De diferenciar cada uma das sensações  
É porque conheço o bem-estar  
O prazer e o estado de cada coisa  
Que me realiza.

Sim, eu ergo meus braços  
E agarro o nada  
Fosse meu bote salva-vidas  
No deserto...

De nada eu preencho  
O medo  
A dor  
E a lembrança da saudade  
E do afeto...  
– porque ainda sou digna desta vida –  
E para não esquecer  
Eu faço versos.

## AUTÓTROFO

Há cansaço em existir...

Nula,  
Desisti de todas as querenças.

Só  
Quero regurgitar o veneno  
Sistêmico  
Do dia a dia

Expor o caos à exceção  
Me fantasiar de tempo  
E passar incógnita  
Por cada ruela do esquecimento.

Eu morri à míngua  
E o sol  
Solitário e ambíguo  
Tornou-se repouso à sombra  
De uma lua qualquer.

Assombro-me da crueldade  
Inanimada em olhos fixos  
Distraídos do instante  
Em que foram passíveis  
De ver.

Cala-te boca  
É o calabouço que te acorda  
Subterrâneo  
Ímã translúcido de teus dedos  
Metais de vidro  
A atrair fragmentos ao vento.

Eu duvido  
Que aceite o reflexo  
Como ato involuntário  
Do que tende a ser  
Espelho  
Desespero  
Perto  
Aperto  
Não há pleito algum em quem  
Esqueceu-se de reivindicar.

Fraco  
A corda arrebenta do lado  
Mais fraco  
Mas apto à fraqueza  
De arrebentar.

Só sei  
Que só  
Tenho aptidão para sobreviver.

E enquanto existo  
Há uma naja sibilando  
Dogmas em línguas febris  
Contorcendo-se inebriada  
Pelo claustro do próprio sufocamento  
Por entre mágoas.

Agora vai  
Troca de pele  
Digere essa presa  
Que abala o vazio  
A fome  
A finitude do ser  
Que era  
Antes do bote

E sobrevive.

## SI\_LÊNCIO

Sim  
Estou de luto  
Mas a luta tem sido tamanha  
Que me faltam pulsos  
Para me quedarem os braços.

Sim, eu soluço  
Eu divago em vultos  
Mas não caio de bruços  
A absorver impactos  
– nem brutos –  
Minha fé tem mais soluções.

Mais fraco é o curso  
Não toco meu barco  
– flutuo –  
Apenas escuto  
E desvio dos sons.

O silêncio é um culto  
Ao deus dos pagãos.

## REVELAÇÃO

Sofro de um medo  
Excessivo  
A lograr-me o bom êxito  
Em teor vespertino

Não mais consigo  
Nomear o que pretendo  
Apenas tento evocar meu instinto  
A censurar meus bloqueios.

Eu sei que está na hora  
De reaver meus sentidos  
Mas é tão íngreme o cerco frio  
Que não posso me aninhar  
– é faca pontiaguda na carne –

A coragem que silencio.

**EM CONSTANTE**

Não sou  
De amenidades  
Convicta  
Tampouco  
Dou-me ao trabalho  
De mudar de ares  
Ou de ideia.

A mudança me vem  
Robusta  
E indomável  
Quase como a enterrar-me  
No peito  
A ausência do amparo.

Mas de repente  
Sou outra  
Nova  
E irreparável  
Semente reerguida  
Sob o farol de tristezas.

Eu sou a mesma  
O mundo é que me cerca  
Diferente  
E eu  
Sem sobressalto  
Rendo-me ao encanto  
De jamais viver para sempre.

Para sempre é quando  
Por enquanto  
Vou vivendo um dia por vez  
E se a maré me faz refém  
Sou oceano.



## SUPERNOVA

Há tamanha poeira  
A varrer  
Os rastros do universo  
Que vez ou outra me perco  
Em estado de atenção  
E sou socorrida por silêncios.

Sim...  
Calar a multiplicação nefasta  
Do pavor  
Não se permitir ardil  
E cruel

É ter noção da propagação absurda  
De cada agressão verbalizada  
No cosmos.

A estrela ofegante  
Acende o céu  
Como a perambular alternativas...

Dança por entre meteoros  
Ofusca-se diante do sol  
E amanhece  
Corpo cadente  
Em declínio.

Eu esfera  
Giro no magnetismo perene  
De cada palavra  
E tento em vão  
Poupar-me da gravidade  
Autodestrutiva  
Da atmosfera  
De outras galáxias.

Eu falho.  
Hipnotizo meu próprio olhar  
A desmaterializar meteoritos.

Estando  
A lua de sangue  
– pós Big Bang –

E recomeço  
E me reuniverso  
Em novos escritos.

## DESPERTADOR

Meus sonhos percorrem  
Instantes recobrados da memória  
E desdobram-se incríveis  
Óbvios  
E aliterados.

São sangue  
Sussurro  
E saliva  
São sede súbita  
E ferina.

São lira de fogo  
Furor em face da fé  
Feminina.

Meus sonhos  
Não voam  
– eles vão a pé –  
Pois é o passo a passo  
Que os legitima.

Meus sonhos  
Habitam  
A terra vermelha  
E empoeirada  
Do esquecimento...

Mas só os versos descobrem  
O que me para o peito e avassala  
Quando adormeço.

## REVOLVE

Dói-me o estômago  
As costas  
E o peito  
Parece ser a tristeza  
Carcomendo  
Sua última trégua.

Há pregos  
Em meus olhos  
E a poesia  
Rumina  
Regurgita na garganta  
Quase que da língua  
Ressequida.

Falta-me o ar  
E a aspereza do que ouço  
Arranha as palavras  
Antes tão envoltas  
No manto da tolerância.

Ainda alcanço  
O alçapão do céu  
E dou a volta entre  
Os cometas  
Que ousam  
Varrer em poeira  
O meu destino.

Eu levito o ódio  
Com a mesma doçura  
De um adeus.

Sim.  
A despedida é doce  
E sóbria  
E natural.

Sim, eu curo minhas feridas  
Com a calma de quem conhece  
O limite  
A dor  
E o sal  
Que as cicatriza.

Sim.  
Ouso a poesia viva  
Quando tudo o mais se mortifica.

**TANTO FAZ**

É um tanto  
Saudade  
Temor  
E fadiga

É tanto  
Amor  
A morar  
Nas feridas

É tanto  
A valer  
Em vez de valor  
Que não vejo  
Saída

É tanto  
Tempo  
– que o tempo parou –  
Acabaram-se as pilhas.

## MEriDIANO

A vida  
Colore  
Em tons de ironia  
O desacerto

– não ao acaso –

A diferença está  
Apenas na ótica...

Alguns graus a menos  
A cada ângulo.  
O referencial  
É o horizonte...

A cor apenas  
Se perde  
No escuro:

Quando vê-se do beco  
O sol se perder a esmo  
Ou quando se sobe em cima do muro.



## DA DELICADEZA DE SER

A neblina embaça minhas janelas  
Embala os terços e as cortinas...

A neblina é a voz baixinha  
De uma indefesa natureza  
Feminina.

## TRANSPARÊNCIA

Se as paredes fossem de vidro

Talvez tivéssemos mais respeito

Com o que vemos pela janela.

## BULA

Cuidado

Ao manusear palavras.

A voz carrega-se de dimensão

E nos transporta, frágeis

Às condições de armazenamento

– da memória ao trauma –

Cuidado ao manusear palavras.

A distração imprime leveza

Não rancor

Crueldade

Preconceito

Ou abandono.

Cuidado ao manusear palavras.

Não existe placa

Ou indicativo:

“Este lado para baixo”.

Tudo pode se carregar de sentido

E resignificar a desordem

Como caos e avariar esperanças.

Cuidado ao manusear as palavras.  
As de amor  
Compaixão  
– as mais percíveis –

Não há jornal  
Plástico-bolha  
Embalagem condicionada o suficiente  
Para impedir o ímpeto  
Do que é partido.

Cuidado ao manusear as palavras.  
A embalagem pode determinar  
O peso  
A cura  
A liberdade de surpreender  
O que era destino.

Dê palavras para o presente  
(Longínquo).

## DA IMPRECISÃO E DO TEMPO

Probabilidades...  
É provável que a noite  
Desenterre  
Mais uma manhã  
Rara e silenciosa  
De toda a lama  
Que consome nossas estrelas.

Mas quem disse  
Não haver beleza  
Na desconstrução estética  
Dos nossos sonhos  
Irreparáveis,  
Se distraídos na tristeza?

Eu me esqueço  
Por um instante  
E deixo o tempo reinventar  
A medida  
– a medula –  
O que pulsa  
E expõe a carne crua  
De meus pulmões  
E respiro  
– em meio ao ar puro –  
A poeira.

Não fecho as cortinas.

O sol pode me trazer o despertar  
Íntimo dos desejos que adormeci  
A lua pode se convidar a banhar  
De reflexo  
A minha janela.

Das probabilidades  
Só absorvo os rastros perdidos  
Até ser tomada  
– de improviso –  
Pelo sorriso que vem de onde  
Menos se espera.

## COR DE GENTE

Não tente  
Corar  
O translúcido  
Que disfarça minha pele  
Em tom de pintar gente.

Posso ser branca aos olhos  
De quem compartilha silêncios  
Mas sou vermelha  
Quando o peito se explode  
Em músculo cardíaco  
E bicho que não aceita correntes.

Sou púrpura e perpetuada  
Na significância ineficaz  
Do que penso traduzir em semântica  
Quando choro em palavras.

Sou rústica e de olhos curtos  
Se meu teto for o sereno.

Sou víbora que esmaga e comprime  
Cada osso ou sopro de vida  
Se esse for meu instinto.

Sou como Dona Severina  
Mãe de cinco com um na barriga  
Depois de perder dois na carnificina  
Da vida e assumir seu destino.

Sou filha e família  
Sou prima da viúva Josefa  
Que morreu quando cansou  
De viver de tentativa.

Sou a negra do leite  
Que amamenta o sinhô  
Nas tetas primitivas  
Sou a índia que de tudo sabe  
Porque aprende que não saber de nada  
Tem mais valor  
Do que dar nome à vida.

Sou o homem que vira doutor  
E sou a viga  
Sou a vertigem  
O suor da obra  
Ou do descaso...

Sou o poeta que vive  
Em cada cor recorrente  
Sou a neblina  
Que some no asfalto.



## REAÇÃO EM CADEIA

O gosto do veneno  
É vazio  
E vasto  
E aterrador.

Mas o que mastigo  
– meu bem –  
É cura  
Sangue invertido  
Soro antiofídico...

Agora rasteja  
Anfíbio  
– príncipe-reles-sapo –

Vossa alteza engole  
A si  
Não aos bravos  
De coração nobre.

O gosto do veneno  
É cobre  
Mas adocicado  
Pela dor terrena  
De voar ao chão  
E não ter asas.

E nem tente  
Me mostrar as garras  
Que eu te arranco os olhos  
– dou-te um bote –

Te largo cego  
Pelo asfalto  
E desapareço  
Em brasas  
– antes mesmo que me notes –

Me criei no mato  
Mas em vez da caça  
Me alimento da flor  
– dos galhos –  
Do que espalho  
No cheiro de chuva  
E se espelha na folha  
Molhada de vento  
Que seca ao sol.

O gosto do veneno  
É uma seiva  
– não um fomento –  
Dispenso o gole sedento  
E prefiro o medo de morrer só.

## ESCURA

A utopia  
Amanheceu  
Vermelha

Mas não era  
Ódio  
Rubor  
Ou violação...

A utopia  
Sangrou  
Pelos braços do poeta  
Com ação cicatrizante  
Como efeito transformador

A utopia  
Despertou  
Manchada  
Dolorida  
E literal  
Como a luz dos olhos  
De quem já foi ao inferno  
E voltou...

Livre  
Da crueldade  
Dos homens sem fé  
Que tentam esconder no medo  
A covardia de serem  
Quem são.

## POEMA PÉ-NO-CHÃO

A liberdade é um espaço  
Invadido  
O acre de terra queimado  
E, eu, aguerrida que sou  
Aprendi cada malabarismo  
Com a destreza do palhaço encantado.

Nasci no circo  
Às margens de uma BR oculta  
Em tantos descaminhos  
Aspirei a poeira do asfalto  
Como quem traga um cigarro de palha  
E mastiga a derrota  
Para descobrir o gosto de ser sozinho.

Sou sobrevivente, sabia?  
A cada perda e erva daninha  
Amarras não me rasgam os pulsos  
Sem que o papel as solte  
Na poesia.

## AUTO DE CORAGEM

Alguém escuta minha voz?  
Consegue ver  
Através dos muros  
Da cidade de vidro?

Então, chegue mais perto  
Eu sinto!  
Há um som bem baixinho  
Do rio que corre minha espera  
Há tamanha solidão nesta terra  
Que converso anagramas de silêncio.

Dá um nó no meu peito  
Antes fosse pedraria  
Esse coração parafina  
E aceso.

Chame  
Derreta  
Queime e alumie  
É quase grafia  
A combustão do meu tempo.

...

Tem alguém aí  
Do outro lado  
Do medo?

**BEM-FEITO**

Ainda  
Que tentem  
Aterrar  
Escoar  
Redesenhar o curso  
Atear fogo  
Plantar medo  
Ou sal  
Coração é território abstrato  
Que ninguém pisa.



## DA SOBREVIVÊNCIA E DOS ESCOMBROS

Há como falar da constituição  
Massacrante  
Do concreto  
Sem apurar amputações  
E esmagamentos  
Sob o teto?

Posso soprar em ondas  
Sonoras  
O percurso silencioso das asas  
Da borboleta  
Sem sinalizar a metamorfose  
Que ora me toma  
Às avessas?

Como posso contar  
Das grandezas  
Se já na pequenice  
Essa dor ultrapassa  
Todas as barreiras  
E se disfarça  
Tímida  
Na incoerência  
Indigesta da poesia  
Que repousa sobre a mesa?

O amor é um cale-se  
No porão  
Que tenta em vão  
Preservar as estrelas.

## DOS PARADOXOS DO SER, TENDO SIDO

A vida  
– pressuposto sutil –  
Roubou o direito da desistência  
Que, teimosa,  
Ressentiu-se em mais um poema  
Pingado de café  
Pelas mãos hesitantes  
Do medo.

Já adormecido no espelho  
Retrô  
Da sala de estar...

Morto  
Estava –  
O direito do indivíduo.

A janela  
Desprendeu-se do vidro  
Em estilhaços traspassados  
Pela pedra que rasga o silêncio:  
Eram gritos.

Ficou só a luminescência  
Nata  
Dos vagalumes escritos

Que perambulando outras causas  
Fizeram as próprias malas  
E pacificaram a lei  
Em conflitos.

A paz não ferve a terra  
Mas aterra o deus vivo...

Em toda fé que desaba  
Há que se crer  
Que a esperança vem vindo.

## DA LITERATURA DE ABATE

A palavra não é doce  
Nem a vida  
– força sobrenatural das cousas –

A língua não tem tato  
Mas olhos  
Liberdades pressentidas  
No respeito.

Até para desrespeitar  
É preciso ter direito  
A palavra é um oratório  
Não oratória para sacrifício  
Do alheio.

Não se converte um amigo  
Em ouro  
A menos que o conversor  
Valha pouco

Palavras são bens adquiridos  
Ferir só não é perigo  
Para quem quer carne de pescoço.

## MONET AO MAR

Hoje  
As águas de Monet  
Molharam-se para mim.

Os barcos  
Tinham qualquer coisa de repatriados  
Como se os largos faróis escurecidos  
Ressurgissem esbranquiçados  
– da areia –  
Em um mar contínuo.

Consigo ver no reflexo da água  
O verde pegajoso da esperança:  
Navegar de mar, no sol, cansa...

E eu,  
Fruto sempre inalterado  
Jogo-me da nau  
– aos céus –  
E despetalo:

Navegar é princípio.  
O destino,  
Perseverança.

## POEMA DE INVERNO

A folha resguarda-se do tempo  
Para varrer o instante exato  
Para longe do lógico  
Para soar livre  
No uivo do vento  
Dilacerante  
Das estrelas.

O céu  
O chão  
O asfalto  
Clarão  
Intacto  
É o grão  
Da intempérie.

Sobrevive à tormenta  
De não pertencer à gênese  
Da atmosfera

Repele  
Essa entrega  
E rouba  
De si  
O direito de morrer

Para então renascer  
Primavera.

## DO USUFRUTO DO VERSO

Não nasci da ignorância  
Do teor desavisado  
Dos injustos

Não nasci  
Por mero acaso dos astros  
Tampouco carrego a missão  
De ser mártir  
Ou poeta  
Do desuso.

Não nasci da ignorância  
De quem pensa ser grande  
Para subjugar os que acusa  
Nasci do direito pleno  
À circunstância do minúsculo.

Nasci do poder natural  
Da gênese de toda infância  
Nasci do símbolo rudimentar  
Que tece a alma  
Mas não a alcança.

Sou a língua parida ao relento  
Imemorial árvore da fé  
– não no que leva o vento –  
Mas no que se planta.

## OBJETO DE LIGAÇÃO

Sinto certa exigência  
De não agir  
De observar, imóvel,  
A inércia em cada criatura  
Fronteiraça.

Não se trata de receio  
Ou de preguiça,  
Mas da mimese estática  
Do movimento com a mística.

Sinto arder ócios  
– aqui dentro –  
Como se sóis desesperados  
Contornassem o silêncio...

Se a força é relativa,  
Não há maior esforço  
Do que a premissa básica  
De estar viva.



**POEMA DE FÉ**

Ser mulher

Neste mundo

É perpetuar-se

Sem Deus.

## NOVA ALIANÇA

O que faz alguém ser confiável  
Considerado digno de confiança?  
Sua honestidade  
Sua capacidade de dedicação  
A ideia de que seus valores morais  
São incorruptíveis?

O zelo para com o bem-estar do outro  
A tentativa constante de protegê-lo  
De guardá-lo das dores tolas  
Que possa evitar?

Um indivíduo confiável  
Te dá tranquilidade quando te abraça  
Firmeza quando discordam  
Segurança quando tudo parece tão frágil  
E carinho, senão feito,  
Dito, demonstrado,  
Transformado em um agrado qualquer  
Daqueles que, de tão sutis,  
Te imunizam contra a tristeza.

O que faz alguém ser confiante  
É a coerência dentro da lei  
De causa e efeito  
É reconhecer nos olhos  
Quem está ao seu lado  
Nem sempre concordando  
Mas apoiando  
Deixando-o ser,  
Senão por bem,  
Por direito.

O amor é a única constante  
Da vida  
Sem sujeito:  
Erra-se por ele  
Foge-se por ele  
Briga-se, magoa-se  
Desiste-se.

Até para desistir  
É preciso ter amor  
Por si  
Pelo outro  
Para não deixar que a forma  
Comprometa o mistério da obra  
E vice-versa.

Não tem peça-chave  
Nem alicerce  
O amor é espuma  
E voa até pesar  
E então desaparece...

Confiar a vida  
O sonho  
O desejo  
E a temporalidade  
A alguém  
É ter coragem  
É dar margem para o que tiver que ser  
E que, ainda que não se queira,  
Será.

A espuma perfuma o ar  
E mesmo dissolvida  
Desconstruída pelo pesar da água  
Ela prevalece.

Por alguns instantes  
É miragem oculta  
E vira prece.

O amor quando se muda  
Deixa lugar  
Para coisa alguma  
E é tão breve...

O mesmo amor que eu te dei  
E que jamais me deste.

**LETAL**

Não há  
– apenas –  
Uma estrela possível...

Possibilidades  
Tangenciam  
Sacrifícios.

Mas o amar  
– doente –  
É um tiro  
– de fuzil –

Atravessa o eixo  
Despedaça o texto  
E nem se vê de onde partiu.

## ENFRENTAMENTO

Não é por ter medo

Que perco

A coragem.

## INJUSTIFICÁVEL

Não cabe  
Em mim  
No meu corpo  
Sua língua de Barba Azul

Suas frases de efeito  
Seu sossego de réptil  
Traíçoeiro  
Armando o bote, acuado  
Enquanto acende o cigarro  
No espelho do banheiro.

Não cabe  
Em mim  
A pífia alteridade  
De seus argumentos  
Cínicos  
Seu amor bulímico  
Que me engole as tripas  
– mastiga –  
E depois cospe-as fora.

Não cabe  
A mim  
O peso daquela joia  
Destruída de propósito

Resumida ao símbolo falso  
De um afeto  
Que não passou de um negócio.

Não cabe  
Em mim  
A dimensão fria  
E apodrecida dos teus apegos

Não cabe a mim  
Esse teu amor chinfrim  
Que de tão clichê  
Pelos teus meios  
Já acabou antes do fim.



## FLUTUANTE

Sílabas

São segundos

A mais

A beirar

Precipícios:

Poesia

É travessia de abismos.

## DA REINVENÇÃO DE SI

Não há nada  
De que se saiba  
– o suficiente –  
Que não possa  
– ainda –  
Ser reinventado.

A realidade que se vê  
– é uma escolha –  
Nem sempre de quem a suporta  
– transgressora –  
Mas de quem a concebe  
– outra –  
No passado.

## ESTADO MIGRATÓRIO

Quando o amor acaba  
Não tem pressa o recomeço  
O amor é essa bagagem  
Sem endereço físico  
Entregue na fronteira exata  
Entre abalo e desapego.

Quando o amor acaba  
– dá medo –  
E vagalumes gigantes  
Atravessam a garganta  
Zunindo verdades  
Em lúcido veneno.

Quando o amor acaba  
Acaba junto com ele  
Toda uma extensão de planos  
E de probabilidades  
A memória despeja cimento  
Por toda a cidade  
Muros concretos respingam  
O que foi abstraído  
De cada dúvida já confirmada  
Em monumento.

Quando o amor acaba

Recomeça o motivo  
A premissa de ser indivíduo  
Indivisível  
E dubitável torna-se a entrega  
Ao novo  
Ao vício  
Ao viço da pele  
Que fez um dia  
– o amor –  
Sentir-se vivo.

Quando o amor acaba  
Desponta às avessas  
A solidão sublime das condolências  
O poema, o poeta e o réu  
Arremessados  
Na infinitude pequena  
De cada cabeça.

O céu aterrissa pálido  
Em nuvens gigantescas  
E eu  
Imensa...

Quando o amor acaba  
É a caneta que dá a sentença.

## DA GÊNESE E DA NOVA ERA

Olhar à frente  
Sem poder identificar  
O menor contorno  
Forma  
Ou condição climática.

Desafiar a estática  
E seguir firme  
Pés na sublime imensidão  
De possibilidades.

O tempo é meu cúmplice  
Apura a iluminação  
Natural de cada dia  
Minha percepção do sol  
E do vento que incorpora  
Suas densidades.

Há certas etapas na vida  
Em que não se escolhe viver  
Mas vive-se por liberdade  
Por instinto puro e vivo  
Para perdurar memórias  
Para viver a história  
Que não se conta nos livros.

A linguagem é outra  
Tudo fica tão mimeticamente claro  
Que a palavra vira um artigo enxuto  
Um aparato de uso apenas extraordinário.

E é quando a gente se encontra  
No limite irreparável do silêncio  
No inabalável advento da própria estrutura  
Que percebemos cada ato  
Enquanto potência  
De nossa própria  
E antes inacreditável  
Cura.

Doar-se é doer-se  
Não adoecer  
Amar não consiste em prática  
Pragmática  
Mas sua antítese  
Amar  
É questão de gênese.

## ÚLTIMO POEMA

Eu só queria que me olhasses  
Só mais uma vez  
Como quem ama.

Que disseses bobagens gentis  
Só para me fazer rir  
Da minha própria  
Insegurança  
Só queria que  
Fizesses ideia  
De todo o amor que reinventei  
No nosso dia a dia  
Só pra não te perder  
– de vez –  
Nas cansadas repetições  
Da rotina.

Talvez se percebesse  
Que tudo o que eu sempre quis  
Foi ver-te sorrir feliz.  
Que tivesses mais calma.  
Livre da dor de existir  
Nesse mundo de pressas.

Fui te amando devagarinho  
Para não doer

Mas tinhas sempre  
Uma firmeza  
Uma certeza  
Tão bonita de crer...

E eu que jurei  
Nunca mais acreditar  
Fiz de ti minha fé  
– meu esteio –

O tempo roubou de mim  
Cada um dos sonhos do porvir  
E o que veio  
Foi essa estranheza selvagem  
Do teu renascer triste  
A cada dia.

Lágrimas não molham tua garganta  
– e eu sei –  
Tens tanta sede, meu amor...  
Mas essa vida engasgada  
De nada adianta.

É tarde demais...  
Agora, eu me vou.



## MINÉRIO DE FÉ

A poesia  
É de ninguém  
Menos ainda  
De quem pensa que dela se apropria.

Ela não é cortesã  
– mas, sim, cortesia –  
Seu amor é dádiva de seu deus  
E também de sua una filosofia.

A poesia é terreno livre  
Que não se vizinha, não se acomete:  
Ou o poeta toma o espaço  
E se ocupa da palavra,  
Ou o dom desaparece.

A cada poema de amor que se escreve  
Aceita-se a palavra  
Tal sementeira.

A poesia é uma espécie selvagem  
De grão ainda inédito:  
Tão frágil e complexo quanto um verso  
Só o garimpo do verbo  
De quem a procura.

## **PALAVRA MUDA**

Cessou  
A voz do meu poema.

Agora ele fala  
Por imagens  
Que sequer  
Tenho coragem  
De nomear.

Tem horas  
Que abrir mão da palavra  
É segurá-la a salvo  
Até que possa fazer parte  
Do vocabulário

E se resignificar.

## BEM MAIOR

Como tirar de mim  
As tantas camadas  
Que me fizeram ser  
– quem fui –  
E ainda assim  
Continuar sendo?

A memória, ao revés  
– de luto –  
Estende as palavras  
Aos meus pés  
Para que ao percorrê-las  
Eu nunca mais as esqueça.

É excruciante  
Remover o rosto  
A voz  
A risada:

Rasgar  
Cada história da estrada  
Que há bem pouco foi morada  
– destino –  
Sair a pé  
Olhos na fresta do inesperado  
O corpo doendo

A dor se esculpindo  
Pouco a pouco sob o asfalto  
O sol sumindo...

Se eu pudesse  
Restaurava o amor  
– a esperança –  
Soprava a pleno pulmões  
Esse vazio  
E tudo o que aos poucos  
Virou lama.

Falta-me ar  
Mas tenho fôlego infinito  
Para transformar cada pedra  
Em alicerce:

Cada queda só me concede  
Aprender novo equilíbrio.  
Desculpe-me, mas, do amor,  
Não aceito minimalismos:

Não, eu não odeio o que já era,  
Mas não adio nem mais um dia sequer  
O bem singelo do que está vivo.

## POEMA IMÓVEL

Tudo o que fui  
Foi esvaziado do que sou:  
Não temos mais nada.

Só,  
Tenho a mim:  
Essa lúdica dimensão  
De disparidades  
Lúcidas.

Meu amor  
Foi engolido  
Pela teia etérea  
Do sempre faminto  
Desamparo.

Nem mesmo nervos de aço  
Foram páreo  
Para tamanho risco  
Por vezes disfarçado  
Por flores de plástico.

É irreversível:  
A coragem é fictícia  
Quando não ancorada  
Na liberdade frágil  
Mas benigna  
Dos olhos de quem partiu.

Hoje sou esta fuligem  
– arquetípica –  
Rastro evaporado da mobília  
Arrastando velhas sílabas  
De passos incógnitos no vazio.

**POEMA-REPENTE 21**

*(Transcrito a partir de um áudio de 21 minutos, sem cortes, criado no estilo repentista, totalmente de improviso)*

Para mim, a tarde é um insucesso.  
É como se o tempo se permitisse vagar  
Por meios-termos, ritos de passagem,  
Quando, na verdade,  
Aquela imagem branda do sol,  
– caindo –  
É só uma despedida covarde  
– e previsível –  
Acho todo fim de tarde  
Um lugar sem saída.

Não por não me dar com a noite  
Ou por não saber ir de encontro  
Ao céu escuro,  
Mas porque todo fim de tarde  
Eu me lembro do que esqueço  
E me torturo...

Talvez tenha a ver  
Com a hora de voltar pra casa,  
A hora de colocar a mesa,  
Sentar junto...

Mas o que eu sei  
É que todo fim de tarde  
Tem um rito que me pisoteia  
– me magoa –  
Minha paz nunca foi vermelha:  
– este é meu espírito de luta –  
E eu agora, mulher adulta,  
Tento ser firme.  
Mas ninguém ensina,  
Ninguém te mostra como se faz.  
Não é como “no filme”.

Você fica sem querer ser ridícula  
Sem querer perder tempo  
Com papinho de vítima, sabe?  
Tenta se convencer  
De que tudo tem ao seu favor..  
Olha, faz tempo que eu não vivo bem,  
Mas fazia muito tempo  
Que eu não vivia sem amor.

Sabe amor nenhum?  
Nem de parente,  
Nem de memória  
De rima decadente,  
Nem daquelas bem-feitas  
Que a gente escreve  
– crente –  
De que vai ficar na história.



Às vezes, acho que tô doente  
Às vezes, acho que tô ficando boa...  
Mas quando coloco o pé no sapato  
– aquele de salto –  
Eu me lembro de que quem pisa  
– em falso –  
Não tem escolha.

Então, eu piso firme:  
Coração despencando mobília por dentro,  
A voz arrastando a poeira da sala,  
Uma dor que só se sabe, vivendo,  
Vivendo...

Tô viva.  
Essa é a parte que me cabe  
Por ser aguerrida.

Tem dia que a cortina se abre  
E eu só vejo aquela mesma tarde  
Vazia...

Então, eu respiro sem alarde,  
Ligo um som qualquer  
– qualquer coisa que emita frases –  
– que tenha alguma voz –

Eu tô muda,  
Eu tô mudando,  
Há anos fui um cacto qualquer  
– despercebido –  
Mas mal me dei conta e já era mulher  
– e de raízes –  
Gosto de duvidar das minhas palavras:  
Tenho a impressão de que quanto mais as questiono  
Menores serão as chances de entrar em crise.  
Mas uma vez que se é,  
Não se escapa,  
Se existe.

É como uma escada:  
Uma vez que se passa,  
A porta fica lá, fechada  
E tudo o que se traz, continua ali,  
– a cada erguida de perna –  
– a cada subida incerta –  
Você carrega cada dor,  
Cada derrota,  
Cada história,  
Cada miséria.

E quando cansa,  
Firma os joelhos  
– joga o cabelo –  
E segue a andança.

Uma hora ou outra, cai,  
Quase perde o equilíbrio,  
Feito estreia, apreendendo o trilho.  
Mas o que eu gostaria mesmo  
Era entender o que a criança de mim  
Teme ao invés do medo.

Sim, eu menina,  
Aquela inocente parábola  
Toquinho de gente  
– a caçula –  
– a raspa do tacho –  
O improvisado.

Eu sei...  
Às vezes, eu receio fazer estrago,  
Mas muito mais do que não fazer feio,  
Eu prefiro não fazer mal ao alheio  
Para dormir cristã,  
Com a minha consciência leve.

O sono é breve,  
A manhã tão cinza...  
E todo fim de tarde  
É aquela mesmíssima tristeza  
Precisa:

Não tem relógio,  
Não tem ódio,  
Não tem mentira.  
Talvez tudo o que eu queira  
Seja entardecer de propósito  
E acordar sem querer,  
Assim,  
Esquecida...

Não,  
Eu não sou triste,  
Eu não sou tímida.  
Sou um tipo qualquer atípico  
– de rima ou de alpiste –  
Mas não sou para qualquer bico.

Não é questão de querer ser grande coisa  
Ou de me fazer passar por mito.

É questão de exercer o direito  
De ter cada um dos meus defeitos,  
Do que me faz ser quem eu sou  
E me livrar do que é feito comigo.

A questão é quem se é,  
Quando se acorda sozinha:  
Quase fosse cama no mar  
Tubarão a rondar,  
Teus pés, direito e esquerdo:

Se mexer demais, cansa,  
Se parar de nadar, afunda,  
Se engolir a água do mar,  
A garganta arranha  
E a respiração se finda, profunda.

Acho que todo fim de tarde  
Tem esta dor invulgar  
Que me assusta,  
Mas eu, como sou dama e sou Frida,  
Não fujo,  
Não parto...  
Eu brigo.  
Eu finjo que esqueço  
Que todo dia  
O que para tanta gente é um recomeço  
Para mim, é o mesmo retorno ao erro,  
Que eu previ.

Eu sei que sobreviver  
É uma dádiva divina  
E eu sou da terra,  
Eu sou moleca,  
Eu sou tão filha...

Mas, faz tempo,  
Fui parida às pressas,  
Feito aquele poema sem métrica  
Que, quando sai, arranca as tripas  
– e as promessas –  
De quem fica.

Eu sei,  
Fui parida e fui filha.  
Mas meu berço,  
Meu recomeço  
– é meu empenho e não tem preço –  
O que sou, ninguém negocia:  
É a poesia.

Ela, sim,  
– e apenas ela –  
Me devolve à vida,  
Todo dia.

## POEMA DE PRONTIDÃO

Não sei se é possível dizer:

“Estou pronta”.

Eu, criatura inacabada,

Premissa óbvia

De tudo o que se diz

Humano.

Então, não digo

Ser gente,

Ser bicho,

Errante,

Ou errando.

Eu, curva acentuada

Para esquerda

– volver –

Mas não marcho,

Pois marchar murcha

A flor miúda

Que guarda

– e não oculta –

Cada certeza

Que se possa fazer

Da dúvida.

Escuta:

Quando estou na chuva

É para me molhar!

Eu, música,

Sinestesia rudimentar

De precisão cirúrgica,

Tácita na remoção abrupta

De toda mancha existencial...

Repara:

Palavras encanadas

Não mais.

Quero parir o ventre n'água,

Não secar-me ao sol

Nas facetas de ser e estar

– só –

No silêncio por entre correntes

De palavras.

Escuta a terra

Reverberar

A escolha de nossos

Mínimos grãos

De desejo.



Senta-te debaixo  
Da sombra da árvore-raiz  
Da coragem  
E conta estrelas para salvar-guardar  
– os encantos –  
Do medo.

Sim, o encanto é real  
Surreal é o tempo  
– seu contraponto –  
Anestesia trêmula e geratriz  
Da própria virtude  
Do que, enquanto existe,  
Já está se perdendo.

Estar pronto  
Ilude...  
Mas não existe uma só nuvem  
Em movimento  
Sob a perspectiva do vento...

Eu sei...  
E não estar pronta,  
É uma mera questão de ponteiros.

### 365 MOTIVOS

É bem solitário  
Reconstruir-se.

É olho no olho  
Dedo na cara  
Do espelho.

É dormir consciente  
De cada vulnerabilidade exposta  
No sonho.

Não há folga.  
Não há como  
Despedir-se de si  
Mandar passar outra hora  
Ver e não responder.

Tudo o que é adiado  
Pesa imediato  
No ar de respiro.

Reconstruir-se  
É tempo de urgências  
Analisadas com calma  
Digeridas com mastigação atenta  
E fôlego de quem leva um tiro.

Aquele suspiro  
Que sequer é dor  
Sequer é ainda estar vivo  
É o tempo do mundo  
Capacitado no segundo exato  
Em que se é ferido.

É o poder de resposta  
Destilado no silêncio  
Dos que sobrevivem sozinhos.

É a cumplicidade solitária  
Da própria liberdade  
Exercida à exaustão  
Dos motivos...

E, quer saber?  
Eu tenho conseguido.

DEPOIMENTOS  
EM LEGÍTIMA DEFESA\*

**Assovio**

*Ninguém abra a sua porta  
para ver que aconteceu:  
saímos de braço dado,  
a noite escura mais eu.*

*Ela não sabe o meu rumo,  
eu não lhe pergunto o seu:  
não posso perder mais nada,  
se o que houve já se perdeu.*

*Vou pelo braço da noite,  
levando tudo que é meu:  
– a dor que os homens me deram,  
e a canção que Deus me deu.*

Cecília Meireles

\*Os depoimentos foram publicados respeitando integralmente o modo como foram escritos e devidamente autorizados pelas mulheres que compartilharam aqui a sua voz.

**A.S.**

**Estudante, 29 anos**

A minha história de terror começa numa noite com as amigas. Estávamos no show da bandinha da cidade até que meu agressor aparece: lindo, educado, com um jeito de falar que chama a atenção. Ele era um colega do meu irmão que vi umas duas vezes na vida, mas compartilhávamos redes sociais.

Fim de noite, chego em casa e já tinha uma mensagem “preocupada” dele perguntando se eu tinha chegado bem. Olhei aquilo e pensei o quanto esse homem era atencioso. Começamos uma longa conversa. Ele dizia que parecia que me conhecia desde o dia em que nasceu. Tínhamos muitas coisas em comum. Passados alguns dias, começamos a sair. Ele dizia que queria namorar, que já me amava. Tudo muito rápido... mas, afinal, a vida é curta para não aproveitar um amor intenso, não é mesmo? Começamos um namoro feliz, cheio de carinho e parceria, até que decidimos ir a uma festa e, nesse dia, começa a segunda fase da minha história.

Eu estava dançando com minha irmã e, de repente, sinto um puxão no braço. Quando olho, me deparo com meu agressor, bêbado, pedindo para a gente ir para a casa dele. Chegando lá, ele dispara: “Você estava dançando igual uma puta”. Nesse momento, meu corpo gelou! Fiquei parada,

sem entender... Como assim? Nunca fui chamada de nada parecido a minha vida toda. Me senti ofendida demais.

Falei para ele parar com essas calúnias. Nessa hora, ele começou a gritar: “Você é uma puta!” A raiva tomou meus sentidos e dei um tapa no meu namorado, na esperança de aliviar minha dor e reparar minha dignidade. Ele me levou para o quarto e me empurrou com muita força. Caí na beirada da cama, chorando. Eu fui para casa e, no outro dia, ele me liga aos prantos, dizendo que só fez aquilo, porque eu dei um tapa antes e a bebida subiu à nossa cabeça. Eu, me sentindo profundamente culpada pelo tapa, acabei reatando o namoro.

Ele voltou a ser aquele homem gentil e amável. Conheceu minha família, todos gostavam dele. Ele começou a implicar com minha roupa. Dizia que, longe dele, não queria que eu vestisse roupas curtas. Eu achava até engraçado: um ciúme bobo que, com o tempo e a confiança, iria diminuir. Depois, começou a se estender para as ligações: era briga feia toda vez que ele ligava e eu não atendia, briga cheia de agressão verbal e gritos histéricos da parte dele. Depois disso tudo se agravou. Ele podia sair com as amigas, mas eu não podia ver meus amigos. Qualquer coisa que eu fizesse que desagradasse o agressor, ele socava a parede, gritava bem perto do meu rosto, pegava no meu braço...

Nunca aguentei calada, o que gerava mais raiva da parte dele.

Até que percebi que eu tinha medo do meu namorado e terminei. Nesse momento, ele chorou, ameaçou se matar, disse que ia se controlar e que só fazia isso, porque me amava muito. Eu voltei ao namoro e ele retomou a personalidade amorosa e, mais tarde, as brigas recomeçaram. Eu senti que estava participando de um ciclo que nunca iria mudar e terminei de novo, decidida a acabar de vez com essa relação exaustiva.

Ele disse que iria se matar e me matar, me ligava inúmeras vezes pedindo para voltar, apareceu na minha casa chorando. Eu estava com medo dele, não colocava o pé na rua, não postava minha localização nas redes sociais e faltei a algumas aulas na faculdade com medo das ameaças. Decidi contar para os meus pais com muita angústia. Só quem cresceu em família conservadora sabe como é difícil. Meus pais disseram que eu não fui criada para passar esse tipo de coisa, que eu deveria ter contado antes. Eles ficaram preocupados com minha imagem e minha segurança. Foi um susto para eles.

Depois disso, eles me apoiaram e ficavam tentando entender como aquele menino bom, esforçado e simpático tinha feito tais coisas. A ex-mulher do meu agressor foi um anjo e me fez entender que eu estava passando por um relacio-

namento abusivo. Foi a força que eu precisava para “digerir” toda essa situação.

Mulher, ajude outra mulher! Não fique calada diante de uma agressão. Proteja-se, mas não se omita. Para você que está num relacionamento abusivo: ele não vai melhorar. Procure ajuda, fale com pessoas próximas. Não seja a próxima vítima!



**V.P.**

**Empresária, 42 anos**

Bom, venho aqui falar sobre meu primeiro casamento, que durou 12 anos e me deu dois filhos: vivenciei uma relação em que fui abusada de várias maneiras e me mantive no relacionamento, pois não queria ser mãe sozinha na construção da minha família. Ele nunca me violentou fisicamente, mas os estragos eram de natureza mental. Ele me colocava em situações de vexame. Eu era perseguida por ele, pois tinha medo de que eu o deixasse.

Foram inúmeras as vezes em que fui acusada de traição sem qualquer fundamento e de diversas maneiras. Na imaginação dele, se eu conversasse com um homem, eu estava tendo um caso com ele. Se fosse mulher, ela estaria arrumando alguém por quem eu estaria interessada. Criava histórias mirabolantes e com uma riqueza de detalhes assustadora e falava com tamanha convicção que quase se tornavam verdades.

Me caluniava para todos os conhecidos ou familiares, mas, por uma proteção que acredito ser divina, seus argumentos se revelavam falhos e eu conseguia provar o contrário. Para que se tenha ideia, ele falou para minha irmã que eu o traí com o meu cunhado, noivo dela, no exato dia em que nós duas havíamos saído para uma palestra e ficamos juntas o tempo todo. Enfim, foram 12 anos de muitas situações.

Eu não sabia como lidar com nada disso. Nunca imaginei que coisas assim existissem. Eu costumava ser muito independente, comunicativa, alegre, mas passei a viver um aprisionamento de alma progressivo, deixando de ser quem eu realmente era. Distanciei-me de muitas pessoas. Fiquei sem sair de casa por longos períodos, pois tudo o que eu fazia era um fator de conflito e eu era acusada de não estar sendo uma boa esposa, mãe ou pessoa.

Não sentia nada de bom ou qualquer satisfação em nossos atos sexuais: quando eu o rejeitava, ele me dizia que, se eu não queria, era porque eu tinha feito com outros... Então, eu cedia por medo do que ele poderia pensar e fazer. Eu não podia vestir as roupas de que gostava, porque ele me dizia que eu estava feia e me humilhava o tempo todo com xingamentos chulos.

Finalmente, me separei e, um tempo depois, encontrei outra pessoa que me fez acreditar no amor de novo, já que era num contexto diferente e ele se mostrava uma ótima pessoa. Casei-me pela segunda vez e parecia que tinha um “príncipe” que fazia tudo por mim e meus filhos: era amigo de todos e conquistou muito rápido cada pessoa importante em minha vida.

Após algum tempo, percebi que ele ficava transtornado quando ouvia um não, mas tudo voltava a ficar bem, se eu concordasse com o que ele queria. Caso contrário, ele se tornava violento,

batia as portas, dava socos nas paredes, gritava e depois me culpava, até que eu me sentisse a pior pessoa do mundo e me desculpasse. Eu acabava fazendo isso por medo do estigma do meu segundo relacionamento também não estar dando certo. Quando até os amigos haviam presenciado as explosões dele, resolvi colocar um fim na situação.

Perdi minha mãe em junho de 2010 de infarto fulminante e descobri justamente nesses dias que eu estava grávida. Não foi algo planejado. Eu já tinha três filhos e uma filha recém-nascida, mas não dava para voltar atrás e decidi ter meu bebê. Para minha surpresa, não era uma, mas duas crianças.

As meninas nasceram prematuras, aos seis meses de gestação, e foi tudo muito rápido: ficamos internadas por dois meses – elas na UTI neonatal e eu, sobrevivendo à eclampsia. Voltar para casa foi um verdadeiro terror: depois de sete meses de alta, tive que fazer uma nova cirurgia e colocar uma placa de titânio no ombro direito por conta de um acidente de carro que sofremos quando ele me obrigou a pegar a estrada com ele ao volante.

Passsei por muita perseguição, tive depressão, minha vida não tinha como ser pior. Fiquei onde morávamos de aluguel e como as coisas da casa já eram minhas, ele saiu. Eu achava que, até então, ele estava pagando o aluguel, mas, não. Sem pai nem mãe vivos, não tinha mais a quem recorrer.

Estava desempregada, com cinco filhos e o braço imobilizado pela cirurgia. Ele poderia fazer o que quisesse comigo e eu não teria como me defender.

Felizmente, Deus e alguns amigos me ajudaram quando fui despejada da casa e me deram abrigo em São Paulo. No entanto, a paz durou pouco: quando ia começar minha nova vida, recebi uma ligação de minha advogada me pedindo que voltasse, porque ele tinha ido ao Fórum e dito que eu havia fugido com as crianças.

Para não correr o risco de ser mal interpretada pelo juiz e perder a guarda dos meus filhos, voltei e fui morar na casa de uma amiga. Eu dormia na sala com meus cinco filhos e vivia sob uma perseguição ostensiva e apavorante de todas as formas da parte dele. Foram momentos delicados, porém vencemos!

Hoje estou bem, tenho minha casa própria, minha integridade foi restaurada, não tenho medo de mais nada no que tange o enfrentamento da vida. Minhas pequenas fizeram 10 anos e sei o que é a crueldade e como é lidar com pessoas que sofrem transtornos. Nunca será fácil, mas é possível vencer. Não acredito mais em homem nenhum, mesmo sabendo que existem, sim, homens bons. Prefiro ficar só e não me relacionar, ao menos, por enquanto.

Finalmente, me sinto liberta de um cativeiro, mas tem coisas que não posso escrever. Como você passou, sabe exatamente o que estou dizendo.

**I.S.**

**Escritora, 63 anos**

Minha mãe me dava conselhos para que eu não me casasse – acredito até que, se ela me proibisse, realmente eu não teria me casado, já que a respeitava muito. Mas ela só falou que não ia ser uma coisa boa para mim e eu achei que ela podia estar enganada. Muitas pessoas acreditavam que o meu casamento era sólido e feliz. Eles só não sabiam que eu era uma Amélia de verdade.

No namoro, ele já me dizia para eu gostar mais de mim e esquecer ele um pouco. Eu tinha um ciúme louco e isso fazia com que ele se achasse o último biscoito do pacote. A sogra fazia questão de dizer, para quem quisesse ouvir, que ela me odiava por querer tirar o filho de perto dela. Ela me cercou várias vezes para me agredir – e eu só tinha 14 anos!

Muitas vezes, ele me traiu com amigas, assediou minha irmã, e nada disso me fez enxergar que ele não era a pessoa certa. O amor me cegou e, depois de oito anos, acabei me casando com ele. Parecia que tudo estava uma maravilha. Depois de um ano, engravidei e, quando meu filho tinha dois anos, tive uma menina. Nessa época, fui morar em Brasília, porque ele foi transferido. Quando completei nove meses de gravidez, mudei para o Rio de Janeiro para ter minha filha. Foi um parto “nor-

mal” bem complicado, onde o médico me cortou duas vezes. Levei muitos pontos e, para variar, viajei para Brasília dez dias depois do parto, numa viagem de ônibus de dezoito horas sentada e o trauma foi grande por eu não estar ainda totalmente cicatrizada. Tive que ir ao médico e tomar anti-inflamatórios. Foi muito difícil e, por conta disso, evitei contato com meu marido por alguns dias. Ele não quis esperar o meu resguardo e acabou me pegando à força. E foi nesse dia que o amor que eu sentia por ele começou a acabar.

Todas as vezes que ele me encostava a mão, parecia que era um estranho. Mas eu fui levando do melhor jeito. Eu me questionava sempre o porquê de continuar naquele casamento. Então, lembava que tinha duas vidas que dependiam de mim e que eu precisava fazer o melhor possível e, por eles, eu tentava esquecer aquela noite.

Em 1991, eu engravidei novamente. Minha filha mais nova já estava com cinco anos. Foi uma decisão dos dois, mas quando ele soube que eu estava grávida, apareceu com um endereço que ele conseguiu com algum amigo de um lugar para eu abortar o meu filho.

As brigas foram intensas e, depois do quarto mês, ele continuava me mandando abortar, em qualquer discussão, ele me jogava na cara a gravidez. Isso me fez muito mal e enjoiei todos os meses.

Tive que ir para o Rio de Janeiro com cinco meses de gestação e, como não tinha como cuidar das crianças, fui para a casa da minha mãe e transferi as crianças de escola. O menino nasceu, mas o pai só o conheceu três meses depois. Minha vontade era de nunca mais voltar a Brasília, mas fui na tentativa de, mais uma vez, levar o casamento à frente.

Nessa época, o tratamento que ele me dava era sempre jogando tudo na minha cara, arrumando briga na rua ou nos supermercados e restaurantes. Ele nunca foi capaz de ser uma pessoa normal. Sempre tinha um escândalo para me fazer passar constrangimento. Eu sempre me calava para que meus filhos não se envergonhassem.

O tempo foi passando, eu já não queria mais sofrer humilhação e comecei a proibir que ele encostasse em mim.

Quando fiz 25 anos de casada, depois de uma conversa, resolvi dar mais uma chance, com a condição de que ele me tratasse diferente, com respeito e consideração, mas não durou um dia e ele já estava me maltratando com palavras. Aí, então, eu desisti. Não quis mais saber dele, mesmo assim, continuei dormindo na mesma cama.

Foi quando ele começou a me mandar embora, dizendo que eu não tinha nada, e que tudo era dele, incluindo os filhos, e que eu não era mais bem-vinda em casa. Para piorar, um dia, resolveu

me agredir fisicamente. Nessa época, nós já estávamos morando no Rio de Janeiro e meu filho mais novo já ia fazer 16 anos. Quando eu senti o dedo dele na minha cara, foi o fim. Ali eu comecei a entrar em depressão e procurei ajuda. Fiz três anos de terapia e ele, sem saber, para onde eu ia durante a sessão, começou a dizer que eu tinha um amante na rua. Mandou amigos me seguirem e a mãe dele me ameaçou de morte. Depois de três anos, dei entrada na separação. Ele me acusou de traidora, pois eu fiz tudo sem falar nada. O silêncio foi meu aliado nesse processo todo. Meu filho mais novo foi o único a ficar do meu lado.

Vendemos o apartamento e o carro. Dividimos o dinheiro e hoje moro num local que comprei com o dinheiro da separação. Tenho pensão alimentícia e vivo dela. Os anos de dona de casa me deixaram com vários discos da coluna degenerados, duas hérnias de disco, abaulamento discal e problemas nos dois joelhos. Fiquei impossibilitada de trabalhar, algo dito pela juíza que diante do processo lido, falou que ele deveria me sustentar para o resto da vida. E é dessa pensão que vivo. Esquecer tudo que ele me fez chorar é impossível. Mas a poesia entrou na minha vida e me fez outra pessoa. Consegui expurgar todas as mágoas e hoje sou a poesia em pessoa e feliz.



**K. M. L.**

Vi sua entrevista sobre violência doméstica por acaso, assisti toda, e posso te dizer que você não está só nessa.

Infelizmente, tive um casamento no qual sofri parte do que você passou. Digo parte, porque não cheguei a receber agressões físicas – apenas houve um episódio quando fui empurrada. Contudo, as agressões verbais, humilhações, escândalos em público, proibições, acessos de raiva com murros em volante e portas doerem muito mais e me deixaram marcas até hoje.

Cada depoimento que você dava, eu mentalizava as cenas que também vivenciei. Eu nunca baixei a cabeça diante do que ele fazia, mas, em certos momentos, para evitar briga, eu me anulava. Isso aconteceu tantas vezes que perdi a minha própria identidade. Era um ciúme doentio de tudo – até da minha família.

Eu não podia ter amigos, porque ele dizia que eu valorizava mais meus amigos do que ele. Eu saí das redes sociais, porque eu não aguentava o inferno que era. Fui compensando meus vazios e engordei 20 kg. E, mesmo assim, era impressionante como ele se fazia de vítima.

Quando ele perdia o controle e começava a dar socos no volante do carro, ou batia as portas

dentro de casa, sempre a culpa era minha. Ele dizia que eu o tirava do sério. Perdi as contas de quantas vezes os vizinhos o escutavam gritando comigo e no outro dia queriam saber se eu estava bem. Aí, você me pergunta: por que eu não saí dessa situação logo? Por que ainda aguentei cinco anos vivendo assim?

Os motivos são bem parecidos com os seus. Queremos achar que a pessoa está passando por uma fase ruim, dar uma de psicóloga e tentar entender as frustrações e problemas que fizeram ele ser dessa forma. Achamos que, por sermos esposas, não devemos abandonar nosso companheiro no primeiro problema que encontramos. Tive uma crise séria de síndrome do pânico que fazia com que eu tivesse medo de tudo, inclusive de sair de casa.

Enfim, se eu for enumerar os motivos por ter demorado tanto para sair dessa relação doentia, escreverei mais do que imagino. Passei muito tempo me sentindo culpada pelo término do meu casamento. Mesmo com tudo o que eu tinha passado, eu ainda queria enxergar o lado bom dele, os motivos que me fizeram casar com ele. E assim me enganei, me iludi, achando que quem tinha perdido era eu.

Até o dia em que assisti a uma palestra de um grupo de proteção à mulher. Eu me identifiquei com cada depoimento e descobri que agressão não é apenas física, que certos tapas deixam menos cicatrizes do que as lesões que carrego até hoje.

É isso. Nem de longe sou boa com as palavras nem sei me expressar tão bem com elas. Porém, eu quis compartilhar com você um pouco do que também passei e acredito que, quando o sentimento é o mesmo, as palavras são compreendidas. Parabéns pela vitória!

Sou kardecista e foi a doutrina espírita que me deu forças para seguir em frente! Trabalho em um grupo espírita de que participo há 23 anos e lhe digo: NADA É POR ACASO!

O importante de tudo o que passamos na vida está na forma como lidamos com isso e principalmente o que aprendemos. Não guarde mágoa no seu coração. Acredito que precisamos passar por certas situações para evoluirmos e aplicarmos a lição que Jesus nos ensinou: o perdão. Como diz o escritor e psicólogo Rossandro Klinjey, perdoar não significa esquecer, mas, sim, seguir em frente, com o coração leve e sabendo que TUDO PASSA.

**M. L.**

Emocionei-me muito com o seu depoimento. Senti o quão difícil deve ter sido esse processo de violência e denúncia mesmo – como você mesma falou – que vivesse numa situação privilegiada no sentido de não depender financeiramente de seu companheiro e ter uma educação boa. Tenho consciência disso, porque sei o quanto és empoderada, inteligente. Te admiro muito.

Hoje, o dia foi diferente. Estava eu, depois do café da manhã, olhando as redes sociais e me deparei com seu poema, abri e assisti ao seu depoimento... Eu só pensava “Nossa, quanta coragem ela tem”... A violência doméstica é invisível aos olhos de muitos – inclusive de quem a vive. Ela dói, machuca, corrói. Costumo pensar que ela vai matando aos poucos, sobretudo a verbal, pois você não tem clareza se é um retorno de suas próprias ações – no sentido de você ter como retorno aquilo que você deu – e, sem dúvida, a violência, nesse sentido, é solitária.

Em um momento, eu decidi dar um fim e nos separamos. Mas me senti numa angústia. Pensava no quão legal ele era quando estava comigo, no quanto ele gostava de sair com nossa família (eu, ele e nosso filho), e quando colocava na balança entre defeitos e qualidades, percebia que valia a

pena tentar. Tentamos, tentamos, tentamos e estamos juntos, mas é bem difícil.

Quando me casei, pensei: “Vai ser para sempre”. Aí, vieram as mentiras, as traições, as agressões verbais e, em duas vezes, as agressões físicas. Ele me jogou na porta e segurou meu pescoço, foi horrível. Eu lembro que eu apertava o braço dele e ele dizia: “Quanto mais você apertar meu braço, mais vou apertar seu pescoço”. Então, soltei e, aos poucos, ele foi me soltando. Depois ele inverteu a situação, como se eu tivesse culpa por ele ter me agredido. Ameacei denunciar, mas não fiz nada. Ele saiu de casa quando eu estava na faculdade.

Depois de alguns meses, voltamos, porque acreditei que ele tivesse mudado. Toda família vibrou. Claro que ninguém soube do episódio. As pessoas associaram nossa separação ou esse tempo aos relacionamentos extraconjugais dele, e foi o que afirmei – de certa forma, isso também foi um dos motivos.

Quando voltamos, vi algo em seu celular e fui confrontá-lo: já estávamos indo dormir, mas ele ficou cobrando explicações por eu ter mexido nas coisas dele e ele não teve dúvidas, bateu nas minhas pernas e disse que não aguentava mais esses ciúmes, gritou uns palavrões e o condomínio todo deve ter ouvido. Eu, com muita vergonha, decidi não falar mais sobre o que vi no celular.

Depois encontrei uma camisinha no carro dele – quando estávamos indo à praia – e perguntei para que era aquilo. Ele trabalha como extra de Uber e disse: “Se algum cliente pedir, eu dou”. Eu fechei a cara e quando ele percebeu que eu ia falar algo, se antecipou e fez um show. Cantou pneu na rua e tudo o mais, começou a falar alto e nosso filho estava no carro. Ele ameaçou voltar para casa, então, engoli meu orgulho e tentei esquecer, para não piorar tudo.

Eu já entendi que ele aprendeu a me silenciar e como esse relacionamento vem me desgastando de todas as formas possíveis. Não durmo bem, emocionalmente, ando muito mal, mas sei que não sou vítima de nada. Eu sou a protagonista de minha história e posso mudá-la, apenas sei que não está no tempo. Preciso ser independente financeiramente e ainda estou estudando Serviço Social – foi isso o que me impediu de agir. Mas é só uma questão de tempo, pode escrever.

**D.S.E.**

**Estudante, 28 anos**

Tudo começou aos 17 anos, quando tive meu primeiro namorado. Era um sonho casar, ter uma família e viver feliz para sempre, como diz a história, mas, infelizmente, a minha não foi como imaginei.

Primeiro, larguei meus estudos e familiares para morar com essa pessoa. No começo, foi bom, mas, desde o início, ele demonstrava ser ciumento e isso só foi aumentando, dia após dia.

Morávamos em uma cidadezinha pequena no interior de João Pessoa e depois mudamos para o Rio de Janeiro, onde começou o meu pesadelo. Meus pais gostavam dele – era visto pelos meus familiares e amigos como uma pessoa maravilhosa que cuidava de mim, mas quem gosta não faz o que ele me fez.

Percebi que ele era agressivo em pouco tempo morando juntos. As agressões que sofri, no início, eram xingamentos, como me chamar de piranha, etc. Depois começou a me agredir fisicamente, com empurrões, puxadas de cabelos e até mesmo com uma escada de madeira.

Agüentei essa vida por cinco anos, até eu me encontrar em uma cama de hospital com uma hemorragia causada por um soco que ele me deu na cabeça. Voltei para casa depois de quinze dias internada. Sim, para casa, voltei a morar com ele. E

sabe por quê? Por medo. Da minha mãe, da minha família, do que os outros iriam pensar...

Como eu o amava demais, acreditei que ele pudesse mudar, mas isso não aconteceu. Pelo contrário, ficou pior, pois agora ele tinha o controle total sobre mim. Ele mudou minhas vestes, minhas amizades, até mesmo meu gosto musical. Várias vezes rasgou minhas roupas e quebrou a minha maquiagem. Me ofendia muito verbalmente e fisicamente, mas ele não deixava mais marcas, porque eu já havia comentado com algumas amigas o que ele fazia comigo.

Depois das brigas, ele sempre conseguia me fazer sentir culpada e eu acreditava que a culpa era mesmo minha. Quando me pedia desculpas, eu me sentia pior ainda e aceitava tudo isso pela minha família e por amor.

Separámos duas vezes e, da última, eu estava decidida a não voltar mais: ele me obrigava a fazer sexo com ele, dizia que eu tinha que fazer meu papel de mulher e que eu não encontraria ninguém para ficar comigo.

Comecei a desabafar com minha irmã e ela disse que era melhor ficar com ele do que separada, que ela não acreditava que ele fosse tão ruim... Para minha família, ele sempre se passava por bonzinho. Um homem é abusivo quando tem todo o controle da sua vida e dos seus familiares.



Após algum tempo, acabei me separando e estou bem sozinha. Ele continua por aí, solto. Não denunciei à época, porque tive medo de que ele cumprisse suas ameaças e me matasse. Preferi me afastar de tudo isso, mas agora não posso mais me manter calada por se tratar de um assunto tão sério. Hoje, eu entendo que não podemos deixar passar, caso contrário, continuaremos a ter mais vítimas de pessoas assim.

**M.T.C.**

**Advogada, 61 anos**

Eu deveria ter desconfiado que uma pessoa que entende errado quando dizemos ou escrevemos alguma coisa é sinal de que a comunicação com ela é falha. Ele entendeu exatamente o contrário do que eu tinha escrito. E eu sei que ele sabia ler muito bem. Mas foi o primeiro sinal para cair fora. Logo de cara. Porém, nunca entendemos o que deve ser entendido. Peguei o telefone e liguei para esclarecer o “engano”. Ora, ele queria entender errado. Ele não queria entender que eu era legal. Não era possível. Muito bom para ser verdade.

Morávamos em cidades distantes, então, ele fez o primeiro movimento de aproximação. Até aquela altura, eu estava achando tudo maravilhoso. Mas, por uma amiga em comum, eu soube depois que ele estava em dúvidas até a hora de embarcar. Algo o impelia. No entanto, sua incredulidade era muito grande. Como eu sou boa em convencer pessoas, ele acreditou em mim.

Um mês depois, me disse a frase que eu queria ouvir: “Eu não posso mais viver sem você”. Disse isso pessoalmente, não por email ou telefone. Aí começaram os senões.

Uma pessoa em condições normais não pode aceitar mudar de vida tão radicalmente sem

pagar um preço. Ele não tinha ganhos. Estava desempregado. Alugara um apartamento que pagava com o que tinha sobrado da demissão há poucos meses. Vir morar comigo pareceu-lhe conveniente. Afinal, ele queria ficar comigo. E eu queria que ele viesse. Fechei os olhos para todos os outros senões.

Enquanto a mudança não acontecia, houve outro alerta: ele não acreditava em mim, não importava o que eu dissesse. Eu não minto. Nunca menti. Para mentir, seria preciso acontecer uma catástrofe e, mesmo assim, eu não mentiria. Fui ao cinema com um amigo, e ele ficou tão enciumado que não adiantava eu dizer a verdade. Eu não tinha como “prová-la”. O amigo era só um amigo. Estranho como homens controladores são ciumentos até da verdade. Certa vez, ele me disse: “Sua verdade não é verossímil”.

Quando houve a mudança, minha família reclamou. Filhos e amigos acharam tudo estranho. Mas quando se pensa que se está sendo amada, tudo vale a pena. A inteligência falava mais alto, e não os fatos. Factualmente, estava tudo fadado ao fracasso.

Inteligente como era, logo se adaptou ao meio. Tentou, por todos os modos, se adequar. E o fez, magnificamente, até que, dois anos depois, voltou a beber. Tinha parado por alguns anos, mas como não fizera isso com convicção, voltou a beber, e muito. Não de cara, é lógico, mas gradualmente.

Aí, comecei a viver meu inferno. O ciúme quintuplicou (fator que sempre existiu), o controle dos horários de saída e chegada, até para ir ao supermercado, ou ao cabeleireiro, e a censura a tudo que eu dissesse ou fizesse que “não parecesse bem”. Eu falava demais. Eu não dizia nada relevante. Eu tinha amigos ruins. “Seres humanos de péssima qualidade”, ele dizia.

Ele se achava o paladino da ética e da correção. O que eu não via era a mentira que estava em todos os momentos da nossa vida. Para mim, se mostrava alguém que ele não era. Até a sua origem familiar era uma mentira. Tudo o que fez, onde estudou, o que ele dizia.

A bebida tornou tudo isso pior. Cinco meses depois de voltar a beber, veio a primeira surra. Ele me jogou no chão para me punir por não ter contado a ele que eu tinha renovado uma dívida no banco. A conta era minha. O dinheiro era meu, quem pagava era eu, mas como “casal”, eu não poderia ter me endividado.

Eu não sei o que se passou na minha cabeça. Aquilo nunca tinha me acontecido. Tentei me convencer de que eu não deveria ter feito o que fiz, mas, na verdade, eu tinha que ter rompido com ele naquele momento. Foi a enésima chance desperdiçada.

Vivi dois anos de terror. Toda vez que ele bebia e voltava para casa bêbado de madrugada,

me acordava para reclamar de alguma coisa. De qualquer coisa. E não me deixava mais dormir. Eu nunca liguei para perguntar onde ele estava até aquela hora. Mas ele achava que eu lhe dava “liberdade demais”.

Quando me xingou de “vaca”, eu disse para mim mesma: “Meu pai não me criou para eu ser chamada assim por ninguém”. Peguei minhas coisas e saí de casa. Um ano depois, consegui que ele saísse da casa que eu pagava para tirar as minhas coisas. Mais um ano, e ele concordou em se afastar do meu trabalho. A mentira agora é que ele queria voltar. Largar a “louca” com quem tinha se engraçado para voltar para mim. Ele estava morando com ela, mas me pedia para que eu o “abrigasse”, porque ela iria pô-lo na rua.

Acreditei que tinha que ajudá-lo, até descobrir que ele estava fazendo jogo duplo. Pegava dinheiro comigo para passar o fim de semana com ela. Quatro anos depois de idas e vindas, descobri que tinham passado o Natal juntos, quando ele me disse que estava sozinho.

Aquela foi a gota d’água. Até mentira tem limite. Pensei de que forma eu iria conseguir me livrar dele de vez. Havia uma questão financeira. Ao vir morar comigo, eu forneci tudo através do trabalho que era comum. Então, nosso trabalho nos sustentava. E nisso funcionamos bem. Porém, ao

me deixar, a fonte de renda se esgotou. Sustentá-lo fora de casa deu-me um prejuízo de 100 mil reais ao longo de dois anos e meio.

Consegui me extorquir o dinheiro que ele precisava, porque “eu devia pelos cinco anos de trabalho”. Casa, comida, roupa lavada em troca de trabalho. Eu precisava eliminar uma última dívida que ele contraía no banco para me emprestar um dinheiro. Aproveitei uma herança que entrou em final de 2014 e paguei à vista ao banco o empréstimo. Depois disso, avisei: “Eu não quero mais vê-lo, não quero mais ouvir sua voz”. E me afastei. Nunca mais o vi.

Aprendi da maneira mais difícil, ao longo de cinco anos, como me livrar de alguém que tinha trazido para a minha vida pela porta errada. Nunca poderia ter aceitado nenhuma das desconfianças, nenhum dos xingamentos, nenhuma das mentiras que povoavam a vida dele e, por consequência, a minha.

Após a separação, fiz um ano de terapia. O terapeuta, depois de me ouvir por alguns meses, chegou à conclusão de que eu tinha me relacionado com ele para tentar resolver meu relacionamento com minha mãe, que era a pessoa com quem eu mantinha um conflito de autoridade desde criança. E reproduzia nos meus relacionamentos o mesmo conflito (e traição) que tinha com ela.

Todos os relacionamentos que tive desde os quinze anos acabaram em traição. Por quê? Por

que, sendo eu uma pessoa tão adorável, era traída por eles? Meu terapeuta tinha toda razão. Não adiantava tentar resolver o problema com outras pessoas, nem com esses homens. Eu não queria acreditar que isso fosse verdade. Só depois que a máscara da minha mãe caiu é que consegui dar uma banana para o babaca que me explorava e deixá-lo onde eu deveria ter deixado desde o começo: na rua da amargura.

A partir daí, foi uma lenta recuperação: eu estava doente. Mudei-me da casa onde vivi com minha mãe, fui para longe daquela pessoa nefasta, que todos que ele tocava fazia cair em desgraça.

Por um ano tentou falar comigo. Mais um ano mandando e-mails. Não atendi. Não respondi a nenhum e-mail. Uma amiga muito próxima sempre me dizia: “Você só vai se livrar dele quando deixar de atender esse celular”. Foi o que eu fiz para me livrar da pior pessoa que conheci na vida.

Ele não foi o único. Outros tiveram a sua cota de maldade. Mas este último excedeu todas as expectativas. E, por sorte, hoje me livre, não só do malefício que todos me causaram, como das traições que vivi com cada um deles. O último serviu bem de exemplo. “Todo bêbado mente”, me disse uma amiga que frequenta o Alanon. Tive que aprender a conviver com isso. Ela também me alertou: “Você não é obrigada a aguentar nada disso”.

Eu renasci. Precisei voltar a ser eu mesma, sem proibições, sem desconfianças, sem medo de ser morta. Sim, porque até de morte ele me ameaçou. “Vou te matar”, ele disse mais de uma vez. Foi o maior covarde que conheci. Quero-o longe de mim.

Se tiver alguém parecido por perto, fuja dele. Pode ser sua última chance. Eu tive muita sorte. Eu sobrevivi.



## POSFÁCIO

*Fernanda Correia Dias*

### ***SOCORRO URGENTE***

Eu ainda vou escrever com letras garrafais, gritando: “SOCORRO URGENTE” no buscador da internet, como escrevi em 1999 e vou ler:

*SOCORRO URGENTE – SERVIÇO SOCIAL  
GRATUITO DE PROTEÇÃO E AMPARO GA-  
RANTIDO A QUALQUER MULHER VÍTIMA  
DE MARIDO / COMPANHEIRO / NAMORA-  
DO / AMIGO / PAI / PRIMO / TIO / IRMÃO  
/ FUNCIONÁRIO / PATRÃO / ADVOGADO /  
DESCONHECIDOS E OUTROS*

E logo a seguir e abaixo desse título explicativo, no mesmo site, eu ainda vou ler este convite: “Venha agora, estamos esperando você, não importa que horas sejam”. Venha, agora e traga quem você quiser proteger: filhos, mãe, amiga, sogra, netos, avó... Entre num táxi, venha sozinha ou acompanhada dos seus protegidos. Venha para o endereço que, na lista abaixo, estiver mais próximo de onde está ou ligue para xx-xx.xx.xx.xx. Queremos visitá-la e/ou buscá-la e enfrentaremos o seu agressor. Ligue já!

E ainda:

Somos todas mulheres e fomos vítimas de agressores.

Nós nos unimos.

Nós nos especializamos em defender toda e qualquer mulher.

Sabemos como você está se sentindo neste instante.

Temos 13 motivos para protegê-la na nossa linha de conduta:

1 – Serviço de excelência gratuito e garantido a qualquer mulher;

2 – Enfrentamos seu agressor;

3 – Afastamos, provisoriamente, o agressor de onde você está em um raio de 20 km;

4 – Conversamos com você tecnicamente orientando sobre os seus direitos e respondemos a todas as suas perguntas e dúvidas, consultando especialistas;

5 – Mapeamos sua situação e prioridades para orientá-la e bloquear todas as futuras ações, desdobramentos e consequências da conduta do seu agressor;

6 – Reunimos e trazemos especialistas e orientadores para as consultas individuais eficazes nas tomadas de decisões e providências;

7 – Acessamos a Justiça, defensores públicos, ações de guarda, pensão, dissolução de união estável, dissolução de sociedade, etc.;

8 – Garantimos teto, saúde, alimento, locomoção,

- colocação ou recolocação em trabalho remunerado;
- 9 – Quando viável e necessário, promovemos a reconciliação e o perdão ao agressor, considerando as cautelas com medidas provisórias;
- 10 – Prevemos o que você ainda não sabe e, em sua defesa, para a proteção imediata e futura, utilizando nossos estudos, expertises, índices e análises;
- 11 – Serviço psicológico para você e os envolvidos;
- 12 – Serviço de apoio e orientação de tutela aos menores;
- 13 – Monitoramento após as medidas de estabilização e acompanhamento dos progressos.

E mais: a lista poderia acolher mais ofertas que permitissem que essa mulher que está sendo agredida e que ainda está lendo o site, através do verbete ‘Socorro urgente’, ganhe força e confiança para usar naquele instante o telefone e pedir que alguém traga uma camisa de força, recolha o agressor, algo que o paralise e o afaste.

É um sonho? Mas quem disse que não somos feitos de matéria de sonho?

Existe uma cidade brasileira com o nome “Socorro” e fica em São Paulo. Ela apareceu na primeira linha do buscador da internet, quando, desesperada, escrevi *SOCORRO URGENTE* e logo, em seguida, outra linha, com 12 motivos para visitá-la, além de várias fotografias e explicações!

Isso é um tapa no rosto de uma mulher desesperada por ajuda. Com duas crianças dormindo e um marido agressor que ronda e se esconde atrás de paredes e portas, engendrando e aplicando sucessivas violências, ameaçando e vigiando os passos e as palavras dela, que é filha e irmã de advogados.

Também é um tapa no meu rosto, enquanto pesquiso para trazer boas notícias para este texto, agora, neste instante em que você lê, porque já se passaram 19 anos desde que escrevi *SOCORRO URGENTE* no buscador da internet e, até hoje, ainda não existe, para a palavra *SOCORRO*, uma lista de serviços variados de socorro de humano para humano?! Deveriam existir muitas possibilidades, já que socorro humano é um assunto muito mais amplo do que socorro para mulher agredida... O que aparecem são ofertas de serviço comercial de guincho, agência de viagem, pneu furado, pane elétrica...

Mas *SOCORRO* poderia ser exatamente a cidade de mulheres agredidas, abrindo os braços para socorrer qualquer mulher, a exemplo da feira de livros anual na cidade de Paraty.

Se contabilizarmos o número de 1.100 mulheres que procuram atendimento por ano no NUDEN – Núcleo Especial de Direito da Mulher – e de vítimas de violência, Órgão da Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro, quantas chegam por ano ao atendimento do NUDEN de São

Paulo? Recife? Salvador? Quantas serão no total brasileiro que não desperte o interesse pela criação de um serviço nacional em rede e procedimentos realistas?

Estas 1.100 do Rio de Janeiro são as mulheres que chegam pedindo atendimento... e as mulheres que pedem, mas não são atendidas? E as que não conseguem senhas? E as que são banidas porque moram em Copacabana? E as que não sabem que esse serviço existe especialmente para todas as mulheres? E as que não podem ir no horário do expediente do serviço? E as que só podem ir às sextas, quando não tem expediente no NUDEN? Ou em qualquer dia depois das 18h, quando já está fechado? Que mulher vai lembrar-se de escrever NUDEN? Aliás, qual não desistirá de ser atendida pelo NUDEN?

Redes de shoppings, supermercados, bancos, alguma parceria com o serviço do Metrô do Rio de Janeiro, concessionária que transporta, há 40 anos (desde 1979), parte considerável da população carioca, poderiam ser os patronos/protetores/mecenas do serviço que sugeri. O Metrô demonstrou alguma sensibilidade quando criou o vagão para mulheres. Deveria inaugurar e manter salas internas de excelência de atendimento e serviços em suas amplas galerias para o acolhimento de mulheres, no mínimo, em cada estação e uma página

específica com o serviço *SOCORRO URGENTE*. Isso, sim, seria promover e trabalhar pela extinção da violência doméstica, inspirando outras esferas e educando novas gerações.

A mulher é a mãe e, por natureza, a protetora dos seres humanos. A partir dela, da ternura dela, qualquer mundo renasce e recebe equilíbrio e eixo. É dela que vêm os exemplos e é dela que ouviremos as mais profundas tristezas e as melhores soluções. Sofri e ainda sofro. Já ajudei muitas mulheres e também homens relatando ocorrências na minha própria vida, mas a mudança para a excelência é construir o que ainda não existe. Proteger e educar.

A vida é para frente. Daqui para frente. Vamos! É um sonho? Mas quem disse que não somos feitos de matéria de sonho?



Acabou-se de imprimir  
*Legítimas em defesa*  
em 30 de abril de 2021  
Dia Nacional da Mulher  
na cidade de São Paulo  
nas oficinas da Gráfica Eskenazi  
especialmente para Bennu.