



# MULHER VIRTUAL VS MULHER VIRTUOSA

Coracy Gina  
Flora Amatti  
Francesca Martyns  
Isabel Felipe  
Nires Lú  
Ogina Paula





Arquivo pessoal

Autora Coracy Gina



Arquivo pessoal

Autora Flora Amatti



Arquivo pessoal

Autora Francesca Martyns

**MULHER VIRTUAL  
VS  
MULHER VIRTUOSA**



# **MULHER VIRTUAL VS MULHER VIRTUOSA**

**Coracy Gina  
Flora Amatti  
Franccesca Martyns  
Isabel Felipe  
Nires Lú  
Ogina Paula**



Curitiba  
2023

Todos os direitos desta edição, reservados à:  
EDITORA AMATTI

## EDITORA AMATTI

Rua Delegado Ozias Algauer, 159 - CEP: 81.935-397 — Bairro Ganchinho — Curitiba/PR  
Tel: (41) 99751-4656 ou editoraamatti@gmail.com

## COMISSÃO TÉCNICA:

Organização, edição, correção ortográfica, gramatical e revisão crítica: Flora Amatti;  
Revisão ortográfica: cada autora ficou responsável pela revisão de sua seção/capítulo;  
Arte da capa, projeto gráfico e diagramação: Flora Amatti — editoraamatti@gmail.com (fotos, imagens e elementos gráficos: canva.com);  
As Fotos dentro de cada seção/capítulo pertencem ao acervo pessoal de cada autora;  
Revisão final: Flora Amatti.

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Mulher virtual vs mulher virtuosa / Coracy  
Gina...[et al.]. -- Curitiba, PR : Editora Amatti,  
2023.

Outras autoras: Flora Amatti, Francesca Martyns,  
Isabel Felipe, Nires Lu, Ogina Paula  
ISBN 978-65-999499-5-1

1. Poesia brasileira - Coletâneas  
2. Relacionamento homem-mulher 3. Relacionamentos de  
amor-ódio 4. Relatos de experiências 5. Superação  
I. Gina, Coracy. II. Amatti, Flora. III. Martyns,  
Francesca. IV. Felipe, Isabel. V. Lu, Nires.  
VI. Paula, Ogina.

24-188670

CDD-B869.108

### Índices para catálogo sistemático:

1. Antologia : Poesia : Literatura brasileira  
B869.108

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

## DIREITOS RESERVADOS

Não é concedida autorização para fins comerciais. É proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio, sem a autorização prévia da Editora. A violação dos Direitos Autorais (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal. Todos os conteúdos aqui publicados são de inteira responsabilidade das autoras participantes e pré-autorizados para publicação. Os conteúdos publicados nas seções ou capítulos de cada autora são de inteira responsabilidade das mesmas, refletem as inspirações e/ou opiniões individuais de cada autora e não necessariamente as da Editora Amatti.

# Dedicatória

Este livro é dedicado a todas as mulheres que sofreram ou sofrem abusos nos seus relacionamentos, que querem sair ou que já saíram de relações tóxicas e desejam superar seus traumas, medos, angústias e construir uma vida nova, mais leve e feliz.

Flora Amatti

Às mulheres que ao longo da história foram lhes tirado a essência do viver plenamente e que, muitas vezes, foram sucumbidas a diversas e fatídicas lutas, físicas e psicológicas. **5**

Lutas de sobrevivência, de amor-próprio que renasceram do âmago, como fênix das cinzas. É a coragem capacitante que as fizeram e fazem felizes.

Uma reflexão em meio a sociedade que muitas vezes traz exposição, depreciação e a ridicularização da mulher. O medo, a humilhação e a comparação não são benéficas, mas sufoca e desmotiva-a enquanto ser humano, vezes estas, que estão de formas veladas ou abertamente.

Que possam se sentir capazes, boas o bastante para serem bem-sucedidas em convivências não tóxicas, saírem e desafiar mudanças necessárias, viverem e ter livre arbítrio em seguir a caminhada, terem paz e amor em seus relacionamentos.

Ogina Paula



# Sumário

Dedicatória .....	Pág. 005
Sumário .....	Pág. 007
Apresentação .....	Pág. 009
Olinda Guedes (convidada especial) .....	Pág. 015
Coracy Gina .....	Pág. 017
Flora Amatti .....	Pág. 042
Franccesca Martyns .....	Pág. 067
Isabel Felipe .....	Pág. 092
Tuane Felipe (convidada especial) .....	Pág. 113
Nires Lú .....	Pág. 117
Ogina Paula .....	Pág. 142
Violência contra a mulher: Denuncie! .....	Pág. 167
Fale com as autoras .....	Pág. 168



# Apresentação

Saiba um pouco sobre como tudo começou...

Assim que saí de um relacionamento abusivo que durou mais de dez anos, escrevi em meu diário pessoal relatos e reflexões sobre as dores e mazelas que vivi nesse relacionamento. Quando comecei a escrever, nem imaginava conceber livros da minha história. Apenas queria escrever, porque sentia que era uma forma terapêutica de me desabafar, reorganizar meus pensamentos e equilibrar meus sentimentos.

Com o passar do tempo, percebi que ao escrever tantas lembranças tristes, elas destoavam tanto da minha vida atual — ao lado de um outro homem maravilhoso com quem estava namorando — que resolvi deixar meu passado em seu devido lugar e esquecê-lo. Afinal de contas, já havia perdoado aquele homem abusivo, e por isso senti que o melhor a ser feito era esquecer tudo e seguir com minha nova vida. Por várias vezes quase deletei o arquivo completo, mas por algum motivo o mantive guardado em meu baú digital de recordações. Mesmo assim, não compartilhava com ninguém os fatos pessoais e tão íntimos que vivi, pois lembrá-los ainda mexia muito com minhas emoções, por causa das más lembranças e traumas... 9

A necessidade em falar um pouco sobre minha história só ressurgiu em meu coração durante minha jornada de cura. Após anos de terapia e formações com a querida psicóloga sistêmica Olinda Guedes (Curitiba/PR), conheci várias mulheres com questões abusivas latentes em seus relacionamentos. A fim de ajudar essas mulheres a superarem ou a saírem des-

ses relacionamentos limitantes, comecei a contar para elas minhas próprias experiências, dando meus exemplos de superação, orientações e conselhos. Ao perceberem que não estavam mais sozinhas e que tinham encontrado uma aliada, essas mulheres finalmente se libertaram do cativeiro da dependência emocional e da manipulação de seus ex-cônjuges. Muitas delas me agradeceram pela ajuda efetiva. Ao ver que várias dessas mulheres já estavam reconstruindo suas vidas e até conquistando um novo amor, resolvi contar minha experiência de vida e dar orientações para mais mulheres.

10

Mesmo com a chegada da pandemia mundial (COVID-19) no ano de 2020, comecei a dar pinceladas, através das redes sociais, sobre o tema dos relacionamentos abusivos e violência doméstica. Recebi muitas mensagens positivas e incentivos para continuar escrevendo e publicando sobre o assunto. Então, em 2022 convidei várias mulheres, com históricos sobre abusos, para participarem comigo de um livro sobre esse tema. A proposta foi bem clara: contarmos para o mundo histórias reais sobre abusos verbais, físicos, morais, sexuais, financeiros, envolvendo muitas vezes os filhos, o alcoolismo e outras drogas, além de traições, que de fato aconteceram, mas que somente tiveram como testemunhas quatro paredes.

O desafio foi lançado às mulheres sobreviventes desses relacionamentos abusivos. Enfim, todas as mulheres da minha rede de contato tiveram a oportunidade de contar suas histórias, porém, muitas delas disseram ter medo ou vergonha, o que só comprovou que mesmo tendo saído de re-

lacionamentos abusivos, alguns até há tantos anos, muitas delas ainda carregavam profundas mágoas no coração. Constatei que mesmo elas vivendo com suas novas famílias, estando aparentemente felizes, essas mulheres ainda viam e ouviam os fantasmas do passado que as atormentavam; pois assim como sobreviventes de uma guerra, elas ainda relatavam suas experiências traumatizantes de modo angustiante.

Após analisar todos os relatos, vi a necessidade de trazer à luz certos tabus e crenças que algumas dessas mulheres ainda tinham e o porquê ainda sofriam caladas, com bloqueios e angústias no coração, mesmo alcançando o sucesso aparente em suas vidas. Aí pensei: quem não consegue contar sua história triste, é porque ainda não a superou. Muitas sentiam-se culpadas ainda e até com remorsos. Então disse: “Misericórdia, Senhor! Elas precisam de cura! Cura o nosso coração, no mais profundo da alma e renova todo nosso ser.”

11

Então senti-me compelida a dar continuidade a este projeto, tomando-o como uma missão. Após cinco mulheres corajosas dizerem “sim” para participar comigo desta coletânea, organizamos um grupo. Fizemos encontros online durante meses, onde todas puderam contar um pouco sobre suas histórias e como superaram e/ou ajudaram outras mulheres a saírem de relacionamentos conturbados.

Enfim, somos seis autoras, de várias cidades brasileiras, culturas diferentes, religiões diferentes, mas que o tema “relacionamentos abusivos e violência doméstica” nos uniu para contarmos um pouco sobre histórias de vida e superação. Esses são os temas centrais deste livro. Para falar sobre um

tema tão complexo, nada mais que perfeito do que expressarmos nossas histórias através de contos, poemas, composições, crônicas, pinturas, desenhos, músicas, etc.

12 Durante o processo de nossas escritas, praticamente todas as autoras deste livro relataram, dizendo: “Esse assunto mexeu com meu físico e emocional”. Incentivei-as, pedindo que continuassem a escrever, pois eu mesma encontrei minhas respostas somente depois de muita reflexão e escrita. Quando a boca não consegue expressar, as mãos sempre sabem como fazer, seja através das artes plásticas, da poesia ou da música... e trazem grandes respostas para nossa vida. Lembrar-se de um passado doloroso nunca traz boas sensações, por isso é importante colocar tudo pra fora e não parar de escrever, para podermos contar toda a nossa história até completá-la com um final transformador e inspirador. Deve-mos deixar a luz divina revelar tudo o que está oculto, para então nos libertarmos de todos os medos, inseguranças e angústias que nos assustavam como fantasmas e sombras indistinguíveis.

Como sobreviventes de relacionamentos abusivos, nossas histórias são baseadas em fatos reais, contadas da forma que a mente e o coração conseguiram fazer por meio da literatura e as artes, relatando sobre os mais diversos tipos de abusos a que fomos submetidas e como nos libertamos e nos tornamos mulheres livres e fortes.

Após compartilharmos nossas histórias, todas nos demos conta dos diversos aprendizados e ganhos que tivemos com nossas experiências de vida. Mesmo sabendo que há coisas

que nunca mais serão como antes — pois foram experiências que de fato deixaram marcas em nossas vidas — as mesmas pedras de tropeço que serviram para nosso sofrimento e impediram muitas vezes o nosso caminhar, foram colocadas em seus devidos lugares e serviram para construir o nosso castelo pessoal, nossa proteção e fortaleza, com a graça divina.

Tiro o meu chapéu para todas as autoras que aceitaram o desafio em participar desta coletânea! Vocês foram muito corajosas em escreverem coisas que acontecem, geralmente, dentro de quatro paredes (da casa e do coração). Minha imensa gratidão a todas as autoras: Coracy Gina, Francesca Martyns, Isabel Felipe, Nires Lú e Ogina Paula! Deus abençoe suas vidas com muita saúde, paz, fé, harmonia, amor, sonhos, realizações, conquistas e vida longa.

13

Nossas histórias — de "mulheres virtuais" — são narrativas de algo triste e marcante; histórias que ficaram no passado, mas que deixaram marcas ou cicatrizes profundas na alma. Porém, essas mesmas experiências de vida nos transformaram em “mulheres virtuosas”, capazes de sabermos como lidar com nossos relacionamentos no presente.

Se confiamos em Deus e vencemos os desafios, você também pode! Se nos libertamos, você também pode! Se conseguimos juntar nossos mil pedaços e começar uma nova vida, você também pode! Se superamos o luto da separação, você também pode! Se conseguimos sair do lamaçal de angústias e tristezas, você também pode! Esses são alguns dos lemas das mulheres virtuosas, cuja felicidade e nova vida foram conquistas.

tadas com muitas lágrimas, coragem, resiliência, fé em Deus, amor à vida, perseverança e acima de tudo: perdão.

Este livro também mostra a importância para todas as mulheres, principalmente as mais jovens, de identificarem se vivem em um relacionamento de dependência/codependência emocional ou se estão vivendo em relacionamentos abusivos.

Que através de nossas histórias você tenha bom ânimo e renove sua força de vontade para se libertar e vencer todas suas barreiras (culpas, dúvidas, medos, inseguranças, ansiedades, angústias, vergonha...), principalmente se ainda estiver vivendo dentro de um relacionamento tóxico.

Dizem que a vida imita a arte e a arte imita a vida, então qualquer semelhança com nossas histórias, é uma mera coincidência.



# O que você diria para eles?

Olinda Guedes

Eu era apenas uma criança e você sorria pra mim.

Eu era apenas uma criança, você criticava o meu pai.

Eu era apenas uma criança, você era simpático, era gentil.

Eu era apenas uma criança, você era um homem feito.

Eu era apenas uma criança, você era um abusador.

Eu era apenas uma criança, você era superprotegido por sua mãe.

Eu era apenas uma criança, o seu pai sentia uma culpa imensa por ter lhe rejeitado.

Ai... eu era apenas uma criança, você era disfuncional.

Eu era apenas uma criança, você vivia a espreita de oportunidades.

Eu era apenas uma criança, você me oferecia doces.

Eu era apenas uma criança, você me elogiava.

Mas, eu já era uma criança.

Eu devia te perdoar, eu deveria saber me proteger, eu deveria passar longe e eu não deveria falar nada pra ninguém, seria pior se eu falasse, o meu pai iria te matar...

Eu me tornei adulta, é... mas eu nunca esqueci.

Eu não conseguia ter filhos, eu não conseguia me defender, eu fui vítima de relacionamentos abusivos, não somente conjugais, mas também profissionais, societários...

Eu me tornei ativista, meus filhos chegaram, me tornei mãe, me tornei mais valente, destemida, corajosa, assinei

15

documentos, denunciei... hoje eu me coloco ao lado da vítima.  
Meu pai me lembrou recentemente de um ditado de meu avô:  
"boca calada não entra mosca".

Ele ficou muito aborrecido quando soube de meu ativismo. Ele teme que algo possa acontecer comigo e eu deixar meus filhos ainda por criar.

Eu me tornei adulta, que a vida não nos torne covardes.

Que a prudência não seja maior que a dignidade.

Que o medo jamais nos paralise.

Que o amor sempre seja o nosso guia.

Ah! Eu esqueci de dizer que essa criança sou eu... sou eu,  
Olinda Guedes.

Eu tinha apenas 5 anos de idade.

O que é que você diria para essa criança?

**16** O que é que você diria para o pedófilo?

### **AVISO IMPORTANTE!**

Não se omita, ao menor sinal denuncie!

Salve um inocente

Dique Direito Humanos

**Disque 100**

Todas as crianças nos pertencem.

Assista ao vídeo:

<https://www.instagram.com/p/CpISNIILe31/>

ou leia o QRCode.



Foto: arquivo pessoal

Olinda Guedes







18

Coracy Gina, goiana de Matrinchã/GO. É professora, poetisa e escritora. Graduada em Pedagogia e Educação Física pela UEG - Universidade Estadual de Goiás - e Pós-Graduada em Língua Portuguesa (pela Faculdade FINOM); em Educação Especial e Neuropsicopedagogia; em Língua Espanhola (Faculdade Faveni).

É casada e mãe de um casal de filhos.

É Acadêmica Imortal Fundadora da Confraria Internacional de Literatura e Artes - CILA - ocupando a cadeira de nº 19 com o Patrono, João Cabral de Melo Neto. Gosta de escrever poemas, contos e crônicas. Seu incentivo foram os textos poéticos dos alunos. Possui obras publicadas em diversas antologias nacionais.

# Tristes lembranças

Vi pai empurrar a mãe  
Uma tamanha humilhação  
Puxar e torcer os braços  
Feito cana no engenho  
Respingando o doce caldo  
Em lágrimas e dor amargo

Vi ameaças e gestos com murros  
Sentimento que aflora emoção  
Veículos para decepar o coração  
Pedidos de socorros!  
Espalhavam pelos ventos  
Pois, podia perder a vida em qualquer momento.

19

Vi desesperos nas entrelinhas  
De crianças e vizinhos  
Sendo público do cenário  
Cenário de horror  
Bêbado com a arma na mão  
Fazendo ameaça e agressão

Vi puxar, torcer e decepar cabelos  
Fios e fios procurando apelo  
Sendo acolhidos pelo chão  
Foi tristeza, pavor e frustração  
Pavor e medo do pescoço ser extraído

## *Continuação de “Tristes lembranças”...*

Extraído pelo abuso da cachaça  
Trazendo vergonha para os filhos  
Deixando enraizadas feridas  
Nos seus psicológicos por toda vida

Vi abalo, amargura, vi mulher virtual  
Para ela, tudo que acontecera seria normal  
Do seu antepassado não sentia culpada  
E todo sofrimento sendo um legado.

Mulher devia obediência ao marido  
E aquela que não o fizesse o deixava constrangido  
Sua fraqueza sendo sua felicidade  
E assim, se via o caminhar da humanidade.

# Mulher sertaneja virtual

Muitos anos sofredora foi  
A mais velha das irmãs  
Campeã na lida com boi  
Na lavoura plantou e colheu algodão  
Do algodão retirava os caroços, cardava e fiava  
Suas roupas e agasalhos feitos a mão  
Dos seis filhos era a mais aplicada

Ao som do cantar do galo  
Acordava em estalo  
Esse era o relógio para o despertar  
Pois, o trabalho já ia começar  
Com cavalos ora carro de boi  
Para a roça cortar cana de açúcar  
Carpir, plantar, colher menos descansar  
Cana que muitas vezes eram seu apoio

Bois guiados em torno do engenho  
Cuidados e caprichos feito com empenho  
Dali retirava o vinagre, o álcool, o doce...  
A água de uso, seu transporte em latas  
e na cabeça vinda de um poço  
Do milho a farinha e o fubá  
Tudo feito com carinho para se alimentar  
A farinha, o polvilho retirava da mandioca  
E a famosa e tradicional biju ou tapioca.

Sem direito de expressão vivia na lida  
Dedicou à família toda sua vida  
Bondade invadia o seu coração  
Pessoa que acreditava no perdão  
Forte na fé, na humildade e na educação  
Partiu deixando aos filhos seu exemplo e admiração.

## **Dependência**

**22**

Dependências incumbidas

Servem para traçar e conduzir caminhos

Forçando a mudança do destino de um ser fraco

Dependência do egoísmo e da falta de caráter

Sente-se a necessidade de mudar os fatos

Para se dar bem em algo que lhe interessa

Dependência da ignorância e do abuso do poder masculino

Aproveita seu ego maligno para mostrar sua verdadeira  
identidade

Assim, passa por cima do superego que tenta mostrar a  
verdade dos fatos

## *Continuação de “Dependência”...*

Dependência que faz da vítima frágil seu domínio eloquente  
Vítima, que teve o direito de nascer  
Muitas vezes uma infância roubada e mal crescer

E no florir o nanismo forçado surgiu  
Aparecendo um ser desprovido de conhecimento  
De sabedoria e coragem para a busca de sua liberdade.

Dependência de controle da vida da companheira  
Somente seus caprichos são importantes e compreendidos  
Na sua visão és bondoso e marido bom.

Seu domínio eloquente entra em ação  
Com postura que afasta indivíduos  
Será falsa utopia, de um enganador nato?  
Que alimenta o seu capricho!

**23**

# Falsa utopia

Se diz vítima da infância  
Nos tempos de criança  
O labor lhe tirava a esperança

Ama pela metade, vive na ilusão  
Brinca com a imaginação  
E sofre com indagação  
Busca ser centro das atenções

Sua imaginação flutuara  
E os anos se passavam  
Ele, adolescente rancoroso se transformava  
Ser mimado também se consumava

Já adulto, vive de mentiras e metáforas  
Sendo um outro eu  
Enquanto a esperança se vê,  
O triplicar das ilusões

A expressão da veracidade  
Nutre de conturbação duvidosa  
Com única certeza na retórica  
Da imperfeição fantasiosa

*Continuação de “Falsa utopia”...*

Seu domínio eloquente entra em ação  
Com postura que afasta indivíduos  
Será falsa utopia, de um enganador nato?  
Que alimenta o seu capricho!

# Os opostos se atraem

Ele, dono da verdade  
Sempre atribuindo seus erros a outros  
Disfarço de bom samaritano  
Que dissemina amor  
É nutrido de arrogância  
Ora bondoso, mas provoca desconfiança

Ela, símbolo de bondade  
Vai além do essencial  
Nunca há empecilho  
Pois, nasceu virtuosa, normal  
Sem questionamento, é mulher  
Mulher vencedora!  
Sua melhor arma é o silêncio  
Age com sabedoria e sempre vence.

Ele, seu mau humor crônico  
Conectado como uma criança  
Revivendo a infância através de suas atitudes  
Atitudes diárias de um menino birrento  
Quando as coisas fogem de sua atenção  
Não sabe usar a compreensão

*Continuação de “Os opostos se atraem”...*

Na sua relação conjugal não busca a união  
Diz absurdos sem razão  
Usa falsas viagens em busca de traição  
A demonstração de carinho e amor  
É o disfarce de homem honrado e trabalhador.  
Ela sempre enxerga a vida de forma renovada  
Não fica aborrecida com o gênio abominável  
Nunca toma decisões precipitadas  
A paciência é sempre renovada

Não é mulher influenciável  
E sim, dona de suas próprias decisões  
Com foco e disposição,  
Comprometida com a sua felicidade,  
Com a saúde física e emocional  
Procura libertar de tudo que possa lhe fazer mal  
É mulher forte, sábia, corajosa, leal...

**27**

# Mulher virtual

Aceita o que faz mal  
Achando que é normal  
Trabalho ou amizade ruim  
Pensa que é certo ser assim

Relacionamentos tóxicos  
Concorda como um bom negócio  
Vive ansiosa, triste e desconfortável  
Ainda visa um futuro estável

28

Acostuma com o que a faz sofrer  
Acreditando que a mudança irá acontecer  
Se machuca, se oprime  
Ainda admite que não é crime

Permite ser diminuída, maltratada...  
Diante de quem a ofende fica de mãos atadas  
Dá infinitas oportunidades a quem vive lhe açoitar  
Com esperança de um dia sua postura mudar

Poucos momentos de amores  
Transcende os muitos vividos em dores  
Realidade da mulher virtual  
Para ela o importante é seu esposo ser real.

# Sedução

No Nordeste ela nasceu  
De família nobre ungida  
Boa educação recebeu  
Vivia pelos campos a cavalgar  
Com seu cavalo Irasmar.

Inocente, se viu apaixonada  
Seduzida pelo primeiro olhar  
Pelo fogo do amor sentiu-se tocada  
Não buscou notar, muito menos analisar  
Onde estaria prestes a entrar

29

Lutou contra tudo e contra todos  
Que tentava mostrar-lhe a realidade  
Pois, só conseguia enxergar a felicidade  
Foram encontros camuflados de entregas  
Os pais pensando que estava com as colegas

Sentia que estava no paraíso  
Foram bons momentos de prazeres  
Enquanto amar era um de seus afazeres  
Tudo fluía bem, longe de seus pais  
Quando descobriram a verdade  
Ficou descontrolada, indo viver de felicidade.

## *Continuação de “Sedução” (parte 1)...*

Os pais tentaram compreender  
Mas, não teve muito o que fazer  
Ela, não ouvia os que mais a amava  
Saiu sem dizer aos pais uma palavra

Foi viver seu romance  
Idealizando uma vida no paraíso  
Vida com muita felicidade  
E também vida de qualidade

O príncipe encantado  
Não foi o esperado  
Encontrou vida sem conforto  
E muito desgosto

Casa, um racho de palha  
Parede de pau a pique e torto  
O barro sendo o reboco  
Condições de vida precária

Ficara prisioneira da própria escolha  
Não podia sair com ele e pior sem ele  
O castigo soava sem piedade  
Para ele mulher servia para procriar  
E da casa cuidar

## *Continuação de “Sedução” (parte 2)...*

Sem direito a expressar o seu pensar  
Muito menos uma visita receber  
Quando alguém na sua casa chegara  
Na sala, não se apresentara

Trabalhou em casa cuidando dos filhos e na roça  
Plantando, colhendo e sofrendo  
Seu meio de transporte uma carroça  
Teve 12 filhos foram todos muito amados por ela

Alimentou todos pilando arroz no pilão  
Registrados ficaram os calos em suas mãos  
Muitas vezes isso era sua diversão  
Vendo os filhos ajudando e felizes em união

**31**

Foi seduzida pelo amor de sua vida  
Deixou o conforto pelo desgosto  
Arrependeu, mas compreendeu  
Que não podia voltar atrás  
Para não colocar a sua vida em perigo

Seu grande amor vinha de um bandido  
Ameaçava todos os que a amava  
E ela se contentava e lhe dava obediência  
Pagou caro por esse amor  
Viveu tormentos, torturas e muito sofrimento

### *Continuação de “Sedução” (parte 3)...*

Esse amor doentio trouxe decepções  
Tinha por seu homem obsessão  
A única coisa positiva foram os filhos  
Filhos que teve uma educação de qualidade  
Herança de seus avós maternos

Partiu deixando aos filhos seu exemplo  
Exemplo de carinho, amor e honestidade.  
Já ao esposo ficou o arrependimento  
De ter sido marido ruim em todos os tempos.

# Relacionamentos tóxicos

Na família ou no trabalho pode-se encontrar  
Relacionamento tóxico que faz estressar  
E pessoa do bem, irritado pode se transformar  
Causando transtorno mental  
Abalando o seu emocional  
Só tem a prejudicar  
As pessoas que deles tentam aproximar  
Conseguem transmitir com facilidade  
Mal-estar

Sensação ruim

Desânimo

Sofrimento

33

Humilhação...

Distância a autoconfiança  
Leva a pessoa sentir a falta de esperança  
Percebe que nada vale a pena  
Seus maiores sonhos ficam limitados  
Deixando-os de lado.

Relacionamentos tóxicos  
Destroem a autoestima  
Cultivam como o lógico o paradoxo  
E a inteligência do outro subestima  
Sugam o amor próprio de quem é vítima  
E com governança abominável domina.

# Relacionamentos saudáveis

Conviver com pessoas agradáveis

A vida se torna mais confortável

As pessoas divertidas, de bem com a vida

Sejam no conjugal, amigos, família...

São pessoas fortes e bem instruídas

Além de ser saudáveis, passam energia positiva

São homens e mulheres fortes, pessoas bem resolvidas.

Que acreditam na habilidade e no seu potencial

Estão sempre a buscar o crescer

**34** Com amigos procuram convivência compreender

Em um relacionamento harmonioso

Cada momento junto, torna-se proveitoso

O tratamento dirigido com respeito

Enriquece com excelência por direito

Faz o essencial em demonstração

Valoriza cada ser demonstrando educação.



# Trocadilhos

Quer a sua empatia  
Quer o seu apoio  
Quer a sua atenção  
Mas, não respeita sua opinião

Vive descontente  
Critica, colocando defeitos  
Nada é suficiente  
Se acha a pessoa perfeita  
E a resiliência fica só na aparência

Sabe enxergar os erros do próximo  
Sente-se superior  
Coloca-se em primeiro lugar  
Enquanto o outro, sendo o inferior

**35**

# Pessoa controladora

Gosta de ouvir sua própria voz  
E com exaltação  
De ser interrompido, gosta não  
Com o próximo longe de preocupação  
Se acha o ser importante  
O mais importante todo estante

Experta

Inteligente

Respeitosa

Amável

Admirável...

36

Sua fala sem intervalo  
Qualquer assunto pega o embalo  
Pessoa controladora  
E em tudo quer ter razão  
Regido de adivinhação  
Vive julgando o irmão  
E chamando sua atenção

# Características de pessoas tóxicas e abusivas

Procura manipular até pensamento  
Forma do outro agir lhe deixa descontente  
Sua insistência vira tormento  
Busca as atenções para si.

Na relação usa o excesso de poder  
Para as pessoas a sua volta prender  
Quando a sua volta as pessoas não podem controlar  
Usa a agressividade e a ameaça para impressionar

Tem ciúmes, possessivo de todos que se aproximam  
Se não aceitar, diz que não a estima  
Possui facilidade ao outro manipular e controlar  
Se não consegue, é seu prazer em isolar e distanciar

Na relação não há vínculo de respeito  
Pois, ele não compreende o respeito e seu efeito  
Seu hábito é o próximo subjugar  
Dando ao ciclo de abusos continuar

Usa atitudes que no outro só faz ferir  
E esperar que fique feliz e sorrir  
Em qualquer relação isso é prejudicial.  
São comportamentos desagradáveis e detestáveis.

# História que se repete

Mariana, uma menina bacana  
No trabalho conhecida como quebra-galho  
Sua humildade atrapalhava a sua felicidade  
Não sabia dizer não, para não causar chateação

Na família convivia com pessoas abusivas  
Não suportava coisas erradas  
Seu silêncio por si falava  
E o seu dinheiro pertencia ao cativoiro

38

Obediência ao ditador de regras  
Ditador de comportamentos, vestimentas...  
Assim, vai-se distanciando pelas gerações  
Gerações arraigada de machões

Mesmo esquivando-se da herança dominante  
A história se repete entrelaçada na descendência  
Oh! Mariana, aceita tudo que sugere  
Você tem um grande mistério  
Mistério da aceitação

# Transição

Tem consciência que está em um relacionamento tóxico

Reage para buscar na sabedoria

A ausência de paradoxo

Determina seu primeiro passo

Na busca do remo e do compasso

Gera oportunidade de vida nova

E está prestes a pôr à prova

Sendo necessário se livrar dos sentimentos de posse

E a superação como estímulos do bom negócio

Busca na liberdade o desejo de vitória

Para construir uma nova história.

39

Com ajuda da hipnose e hipnoterapia

Se livra de emoções ruins, lhe devolvendo a alegria

O importante é preservar o ideal

Que é a saúde física e emocional

Sair de um relacionamento tóxico é difícil

Por envolver vivência e emoção

Mas, vale a pena passar por esse sacrifício

E se posicionar ao encerrar a relação

Como mulher forte, virtuosa e com gratidão.

# Egoísmo genético

Transmite seu obscurantismo  
Como legado e patriotismo  
Hereditariedade em demonstração  
Ignorância sendo o símbolo da incompreensão  
Assim, conduz aos descendentes  
Com propósitos convenientes

Sua convicção o move  
Como verdade a ação do homem  
Uma vida normal  
De uma família tradicional  
Só o sexo masculino é o dono do poder  
O feminino com humildade, deve obedecer

Possui característica de egoísmo genético  
E tem afetado o meio poético  
Para expressar sua ironia  
Herança de gerações  
Herdada sem interrupções



42



MULHER VIRTUAL VS MULHER VIRTUOSA - FLORA AMATTI



43

Flora Amatti nasceu em Curitiba, Paraná, Brasil, em 1982. É cantora, violonista e compositora; fotógrafa, desenhista, litógrafa e webdesign; coautora do curso de violão e guitarra “e-learning dmusichouse”; professora de música (Licenciatura em Música pela Uniasselvi). Gravou o CD “Meus Retalhos” (Grupo Viola Quebrada); terapeuta sistêmica integrativa e coach; escritora, antologista e editora; presidente fundadora da Amatti Eventos & Editora Amatti. É integrante do Grupo Canção Paraná. Acadêmica Imortal Fundadora da ARLAM, patrono São João Paulo II; Membro Efetivo do Centro de Letras do Paraná. Recebeu os seguintes prêmios: Troféu Imprensa do Paraná 2004, 2005 e 2007, International Quality Service 2006, Latin American 2010. É filha de Adelminda e Sebastião Amatti, mãe da Caroline e esposa de Thiago Grochewski.

# Minha história de superação

Desde que me entendo por gente sou apaixonada e encantada pela música. Canto desde bebê; desde meus 7 anos toco flauta; desde meus 10 anos toco teclado. Quando fiz 11 anos, meu pai me presenteou com um violão e acabei me identificando tanto com a versatilidade desse instrumento, que me especializei nele. Quando fiz 13 anos já cantava e tocava nos grupos de música de uma denominação evangélica. Nessa época aprendi a tocar um pouco de tudo (bateria, contrabaixo, percussão) e fiz aulas de canto, percepção e teoria musical. Fizemos apresentações em algumas denominações evangélicas.

44 Numa dessas apresentações, em 1999, quando já tinha 17 anos, fui cantar em um evento numa outra denominação, e conheci um rapaz que chamou-me muito a atenção pelo seu trabalho e dedicação durante o evento. O vi carregar caixas de som, preparar e instalar cabos e produzir uma excelente sonorização para cantarmos naquele lugar. Trocamos olhares durante o evento todo e, quando fiz um intervalo, aquele rapaz me convidou para tomarmos um café no Shopping ali próximo. Fomos: ele, um amigo dele e eu. Entramos numa exposição de quadros e, conversa vai, conversa vem, ele me disse que tinha uma escola de música e que aquele amigo era seu aluno. Como já estava encantada com suas habilidades, comunicação, carisma e seus belos cachinhos enroladinhos, vi ali uma grande oportunidade em realizar-me no amor e profissionalmente.

As semanas passaram... e depois de fazer duas visitas na escola dele e de demonstrar minhas habilidades e conheci-

mento musical, começamos a namorar. Logo em seguida ele convidou-me para trabalhar em sua escola de música. Então saí do Estágio que fazia no Banco, do curso de Litogravura e fui ser feliz como música profissional. Continuei meus estudos.

Em um dia comum de trabalho, toda apaixonada, fiz um cartão, pelo computador, para dar de presente para meu namorado. Ao ver meu presente, ele me perguntou:

— Como você fez isso?

— Fiz no *Powerpoint*.

— Você pode me mostrar o arquivo?

Mostrei e ainda tinha uma música romântica de fundo...

— Que massa! Obrigado!

Ele me abraçou... e perguntou se eu conseguiria digitalizar todas as apostilas, fitas k-7 e VHS que ele usava como material de apoio nas aulas de música. Eu disse que sim e, então, combinamos que enquanto ele desse as aulas, eu focaria no atendimento (recepção) e na organização do material digital. Foi uma inovação tão exclusiva naquele momento, que até então nenhuma outra escola de música brasileira havia feito qualquer coisa do tipo.

45

Após 7 meses de namoro, eu com 18 anos, ele me disse:

— Vamos nos casar! Mês que vem são as férias escolares e quero aproveitar para fechar a escola de música e descansar uns 15 dias. Essa ideia do material online está dando muito certo! Já estou vendo excelentes resultados nos alunos e vou precisar da sua ajuda integral a partir do próximo semestre. Nos casando mês que vem, poderemos viajar para nossa Lua de Mel e voltarmos com as energias renovadas.

Nessa época ainda morava com meus pais, estudava a noite na escola... e ainda não podia ficar o tempo inteiro na escola de música com ele. Estava apaixonada, mas tive medo da proposta, pois foi algo inesperado para mim. Então disse:

— Preciso de mais tempo para pensar. Estou na metade do 2º ano do 2º Grau... e quero falar primeiro com os meus pais... penso em primeiro concluir meus estudos para depois pensar em casamento...

— Tenho pressa. Já tenho 34 anos e finalmente encontrei uma parceira para me ajudar na escola de música. Vou te dar um prazo para me responder até o final da tarde de hoje.

Me senti um pouco insegura em ter que dar uma resposta tão rápida, mas ao mesmo tempo estava amando a oportunidade em poder mergulhar naquela aventura, por isso aceitei.

46

Os dias se passaram e enquanto nos preparávamos para o casamento, meu noivo me pediu para eu abandonar os estudos, argumentando que eu ganharia muito mais trabalhando e que depois, com mais dinheiro no bolso, eu poderia voltar a estudar, fazer cursos, faculdade ou o que quisesse. A proposta foi interessante, pois vim de família humilde e vi ali a chance de finalmente crescer como profissional e ter a minha família.

Desde o dia em que nos conhecemos até o dia do nosso casamento, tudo aconteceu em um período de apenas 9 meses. Foi realmente algo intenso e vibrante, mas depois do nosso casamento, tudo mudou drasticamente. De repente parei de estudar, não vi mais meus pais, irmãos e só trabalhava. Como eu estava aprendendo a trabalhar como uma profissional, recebia todas as orientações do meu marido como sen-

do meu mentor e não percebia qualquer manipulação; porém um dia a máscara dele caiu. Toda vez que pedia para visitar meus familiares, passear com minhas amigas ou fazer uma coisa que não fosse trabalhar, ele brigava comigo. Chegou ao ponto dele ficar tão agressivo, que começou a bater em mim violentamente. Como pensava que precisava permanecer naquela relação “até que a morte nos separe”, não via saída. Então permaneci ali, na esperança de que um dia tudo fosse melhorar. Nossa relação íntima não era boa, muitas vezes nem acontecia. Trabalhávamos tanto, que o cansaço e o mau humor tornarem-se crônicos. Estávamos tão focados nos objetivos do nosso projeto, que sempre pensava: "Quando conseguir concluir tudo isso, garantindo um excelente retorno financeiro para a escola, chegará o tempo em que ele não terá mais argumentos para me impedir de fazer tudo o que quero". Mas passei por tantos anos sombrios, que não suportava mais... e tentei suicídio duas vezes. Enquanto dentro de quatro paredes era uma tortura conviver com ele, em nossa escola de música tudo parecia estar perfeito e os negócios indo bem. 47

Após concluir a digitalização de todo o material físico, no ano 2000 lançamos um site. Tínhamos criado um acervo de aulas e músicas didáticas tão rico, que a maioria dos alunos parou de ir para as aulas presenciais definitivamente e mantiveram contato pelo site, e-mail e *Messenger*. Com essa grande conquista didático-pedagógica, tivemos a ideia de ampliar a divulgação do curso para todo o Brasil e em países de língua portuguesa. No ano seguinte (2001), contratamos uma empresa especializada em *e-learning* e transformamos

toda a plataforma do nosso site e as aulas em formato *Macromedia Flash*, o que possibilitou-nos criar desenhos animados e outros tipos de aulas virtuais, multimídias, interativas e avaliações online. Isso proporcionou um aprendizado tão inovador e rápido, que tornou-se um marco na história do ensino musical no Brasil, na era da internet brasileira, que foi reconhecido 3 anos depois. Sempre amante da música e tecnologia, resolvi me especializar em Programação e Web Design. Na sequência, desenvolvi CD-ROMs e DVDs para que os alunos pudessem estudar *off-line*. Montamos um estúdio de gravação profissional e criamos um acervo com mais de 5 mil videoaulas totalmente autorais.

48

Recebemos diversos Prêmios Estaduais e nosso trabalho começou a ser reconhecido também por autoridades da secretaria da educação (SEED) e por personalidades políticas. Após tantos anos de trabalho e dedicação integral a esse projeto, usei querer mais: pedi para meu marido e parceiro para formarmos uma sociedade no papel. Após mostrar os resultados do meu exaustivo trabalho, convenci meu marido a nos tornarmos sócios. Abrimos juntos uma empresa Ltda e registramos todo o material, bem como todas as ideias concebidas naquele período. Tínhamos criado uma forma inédita de ensino musical, com uma metodologia inovadora, por isso registramos tudo depois de comprovarmos a eficácia do nosso trabalho através dos resultados com nossos alunos.

Em 2006, após a escola online tomar proporções internacionais e alcançarmos mais de 12 mil alunos inscritos, recebemos o maior prêmio de reconhecimento empresarial brasi-

leiro: o "Prêmio Qualidade Brasil". Poucos anos mais tarde, recebemos o Prêmio International Quality Awards, o maior prêmio de reconhecimento empresarial da América Latina. A partir desse ponto, finalmente nos consolidamos como escola EAD de música, alcançando o mais alto patamar e nos tornamos referência em EAD na América Latina. Chegamos a ter em nossa equipe 15 funcionários, parceiros e colaboradores. O fato de ser reconhecida por ser coautora de um método revolucionário de ensino musical, fez o nível de ciúmes do meu marido aumentar tanto, que entrei numa crise existencial. Tínhamos feito algo grande para nossa época, foi uma grande conquista; mas enquanto éramos sucesso na empresa, dentro de casa eram só brigas, discussões, ciúmes doentio, manipulações... e então me perguntei: "E agora? De que adianta ter sucesso como empresária, mas ser tão infeliz na vida pessoal com meu marido?" Já tinha contribuído tanto... e me realizei profissionalmente, mas queria ter filhos, formar uma família. Nessa época eu já tinha 25 anos e queria me tornar mãe, mas meu marido disse que não queria mais ter filhos comigo, porque eu era muito nova para ser mãe e que ele não queria cuidar de "duas crianças". Isso só aumentou ainda mais a minha tristeza, raiva e o vazio em não conseguir realizar meu sonho pessoal, pois para ser mãe eu não servia, mas para trabalhar incansavelmente tinha total serventia. Que loucura!

49

Com o recebimento dos prêmios nacionais e internacionais, recebemos várias propostas de outros empresários e convites para crescimento e ampliação do nosso negócio, mas nesse período adoeci, tão repentinamente, que não consegui

mais acompanhar o ritmo de trabalho do grupo. Desmotivada por perceber que aquela relação com meu marido era mais sobre trabalho do que outra coisa, não tinha mais sentido continuar aquele trabalho. Já havíamos conquistado tudo o que tínhamos planejado inicialmente e isso era o suficiente para mim. Queria realmente fazer outras coisas na vida, mas me sentia enjaulada. Tudo o que eu havia prometido fazer para meu marido antes de nos casarmos, concretizei com sucesso e superei as expectativas. Só que para meu marido, nada era suficiente. Como tinham dias em que não conseguia ficar em pé, de tão exausta, avisei meu marido que iria tirar uns meses de pausa para fazer exames e dar um tempo no trabalho para refazer minhas forças. Estávamos com condições financeiras muito boas, tinha planejado tudo para que a equipe prosseguisse com o trabalho sob a batuta do meu marido, mas ele não aceitou minha decisão e as brigas se intensificaram cada vez mais. O sucesso da escola online e presencial foi tão grande que exigiu ainda mais empenho da equipe, mas estava me sentindo tão mal, que não tive escolha. Fui saindo aos poucos, delegando gradativamente as responsabilidades aos funcionários. Durante essa transição, ao chegar no escritório já sentia pânico, falta de ar... saía de lá tão exausta, que tive noites em que passei em claro, tremendo de cansaço.

Sempre sonhei em trabalhar com a música (fosse dando aulas, fosse tocando e cantando), mas ao longo dos anos, passei tanto tempo gerenciando a empresa, que me senti desconectada do meu projeto de vida. Então busquei ajuda clínica e conheci uma pessoa maravilhosa, que me ajudou mui-

to na minha transição de carreira e estilo de vida: a psicóloga e terapeuta sistêmica Olinda Guedes. No mesmo ano (2008) e no ano seguinte, fiz cursos de formação em Constelações, Renascimento e PNL. Cantei nos grupos terapêuticos e me descobri cantoterapeuta. Gravei um *CD* para arrecadarmos recursos para o Instituto Pingo d'Água (Pedagogia Sistêmica) e essas experiências me trouxeram tanta satisfação pessoal, que me reconectei com meus sonhos de infância.

Dois anos se passaram e, após perceber que a escola presencial seguia bem sem minha presença, decidi me mudar para Garuva/SC (2010). Uma cidade pacata, com 18 mil habitantes que fica próxima da capital do Paraná e dos Litorais catarinense e paranaense. Considerei esse local ideal para termos uma excelente qualidade de vida. O objetivo foi mudar radicalmente o estilo de vida e tentar sentir-me mais saudável e proporcionar mais saúde ao meu marido também. Ele não admitia, mas também estava estressado. Depois da mudança, meu marido reduziu suas idas para as aulas presenciais em Curitiba. Enquanto isso, passei mais tempo em minha nova casa, descansando, curtindo o silêncio, andando de bicicleta e nadando na grande piscina recém comprada. Durante a semana trabalhava na criação de novos materiais para o site e verificava as notificações na Caixa de Entrada do e-mail. Continuávamos faturando bem e alcancei meu novo objetivo. Nessa época tive a vida de madame que sempre sonhei; tivemos até uma empregada que morou conosco e que me ajudou muito.

Mesmo com todo o conforto que havíamos conquistado,

minha saúde continuava desequilibrada. Sentia um cansaço fora do normal, muitas dores abdominais... e resolvi fazer mais alguns exames. Descobri um teratoma (CA) no ovário esquerdo e policísticos no ovário direito. Chorei muito, pois o meu sonho em ser mãe e formar minha família esvaiu-se.

Quanto ao trabalho *home office*, decidi não produzir novos materiais e, para poupar ainda mais as minhas energias, passei a trabalhar umas 4 horas ao longo do dia (apenas fazendo o atendimento online e gerenciando as vendas). Meu marido não concordou com minha decisão e, ao invés de me dar apoio, passou a me importunar. Ele foi tão insistente comigo, que passei a ter crises nervosas. Fui várias na UPA 24h de Garuva e, em todas as vezes, me deram Diazepan direto da veia. Ficou tão crônico o quadro, que quando voltava lá, os enfermeiros já me conheciam e me chamavam pelo nome.

52

Um dia, enquanto estava deitada na cama, ouvi meu marido conversando com alguém ao telefone, falando sobre decisões que havia tomado, e percebi que ele havia resolvido tomar todas as decisões da escola presencial e online sem mais me dar satisfações. Pra piorar a situação, ao invés de continuar dando as aulas de música em Curitiba, soube que meu marido decidiu fechar a escola presencial definitivamente e mandou todos os funcionários embora. Fiquei arrasada! Qualquer tentativa de aconselhá-lo ou orientá-lo, era como uma afronta para ele, que seguiu tomando novas e infelizes decisões, uma após outra.

Depois que fechou a escola de música presencial em Curitiba, abriu a nossa casa em Garuva, transformando-a em

uma escola de música. Formou uma equipe de trabalho com alguns de seus alunos e começou a gastar todas as economias que eu havia feito para meu ano sabático. Ao invés de deixar as coisas fluírem naturalmente e manter na conta o dinheiro que entrava pelo site, meu marido foi só gastando, gastando...

A essa altura, eu já tinha desistido de socorrer tudo, para poder cuidar da minha saúde. Vivia só dormindo ou deitada, por conta de tantos medicamentos que estava tomando. E quando me levantava para nadar um pouco, fazer uma caminhada ou sair para tomar um sorvete, meu marido dizia:

— Venha aqui me ajudar! Você já está boa para passear? Então já está boa para voltar a trabalhar. Preciso que conser-te algumas páginas do site que saíram do ar...

E ficava só me infernizando... eu não tinha mais paz dentro da minha própria casa. Então, mudei meu discurso. Já que o meu sócio estava tomando todas as decisões sem nem mais me consultar, mas queria que eu solucionasse os problemas causados por decisões dele mesmo, comuniquei minha saída da sociedade. Não podia pensar em melhorar minha saúde para depois socorrer os prejuízos que poderiam ter sido evitados.

Tinham dias que não sabia mais se era de dia ou de noite. Não estava bem. Mesmo estando em casa comigo, meu marido não tomou providências em cuidar de mim... apenas se preocupava com o trabalho, ao ponto que um vizinho foi me visitar, viu meu estado e me socorreu imediatamente. Eu estava tão mal, que esse mesmo vizinho me levou para Joinville/SC de carro e fiquei internada lá durante uma semana. Fiquei uns 2

53

ou 3 dias em coma. Fui diagnosticada com leucopenia e embotamento afetivo. Não me lembro muito bem daqueles dias tenebrosos que passei...

54

Depois da alta hospitalar, quando voltei para casa, anunciei para todos a minha saída definitiva da empresa e expliquei "por cima" a minha questão de saúde. Pedi ao meu sócio, com carinho, para ele deixar o site seguir sozinho, pois o mesmo já estava 90% automatizado e só era preciso manter a publicidade, responder os emails e enviar os produtos físicos pelos Correios. Mesmo explicando para meu marido como fazer tudo, ele não me deu ouvidos e passou a agir ainda mais agressivo, dizendo que eu estava inventando aquela doença, que o estava traindo com outros homens, só pelo fato de eu ir até Curitiba fazer meu tratamento. Disse-me vários outros absurdos... que me deixou muito angustiada. Nada o convencia do contrário, tamanha a sua obsessão. Nossa relação como marido e mulher nunca fora fácil... e dizer que precisava cuidar de mim e me curar, foi a gota d'água para acabar de vez com aquele relacionamento abusivo, pois a única coisa que nos uniu durante tantos anos fora apenas o trabalho. Quando adoeci, foi aí que percebi que nosso casamento, ao longo de mais de uma década, fora só uma fachada. A demonstração de carinho, amor e respeito foi só até nos casarmos. Depois do casamento, a demonstração de afeto permaneceu apenas de minha parte. Já havia compreendido, através da terapia (constelações), que eu havia ignorado esse fato... por isso adoeci.

Não podia trabalhar mais... a medicação já tinha afetado minha memória e concentração... e ter que lidar ainda com

discussões infundáveis, tudo isso só agravou ainda mais a minha saúde. Após várias tentativas em negociar os acordos como ex-sócia e constatar que ele não iria me dar qualquer apoio como marido, só me restou uma última opção: o divórcio. Mas não pedi o divórcio de imediato. Na verdade, simplesmente aconteceu. Coincidiu que pouco tempo depois confirmaram a data da minha cirurgia. Então no fim daquele mesmo ano voltei para Curitiba, passei pela cirurgia (Ooforectomia) e ao invés de voltar para casa, em Garuva, decidi não voltar mais. Passei o período de convalescença na casa dos meus pais. Senti tanta paz, que minha recuperação estava sendo ótima... e sem sentir mais aquele peso, pânico e angústia — que só sentia quando estava perto do marido — decidi não voltar mais para minha casa, em Garuva. Passar pela cirurgia foi algo tão forte para mim, que quando meu corpo foi cortado para removerem um órgão que foi magoado, ferido e se tornou cancerígeno... isso liberou-me para algo novo e me senti em um momento de libertação e paz. Tomei a força e coragem necessárias para seguir em frente e pedi ajuda externa pela primeira vez.

55

Depois dessa decisão, sofri muitas ameaças e até perseguições do ex. Tive que sair da casa dos meus pais, onde estava hospedada, para ficar na casa de missionários de uma igreja que frequentei. Eles me acolheram com muita compreensão, amor e me ajudaram muito com orações e também recursos financeiros para minha subsistência. Só que comecei a ficar neurótica. O ex e minha sogra começaram a fazer inúmeros telefonemas gritando, me xingando, fazendo ameaças... e

não conseguia mais sair do “esconderijo”, onde estava, para ir comprar um pão no supermercado. Estava apavorada com as ameaças. Só estava ali, porque havia perdido a liberdade dentro da minha própria casa, dentro do nosso próprio negócio. Quando não recebi qualquer apoio do marido durante meu tratamento médico, a única opção que me restou foi sobreviver. Manter a vida foi maior... escolher viver e ter paz foi maior do que tudo. Por isso precisei sair daquela situação. Não foi por outro motivo, pois apesar de tudo, eu amei aquele homem complicado. Amei fazer tudo o que fiz junto com ele, amei aceitar entrar naquela relação que, mesmo com o passar do tempo se mostrando abusiva, tentei compreendê-lo, só para poder ajudá-lo. Me empenhei fazendo cursos de formação, sempre procurando soluções para tentar fazer aquela relação dar certo. Antes de ser empresária e esposa, sempre fui cristã e acreditava que com paciência, sabedoria e amor, tudo poderia mudar; mas minha paciência acabou quando minha saúde foi arruinada e não tive apoio. Então senti paz, podendo finalmente dizer para mim mesma: "Fiz a minha parte enquanto tive saúde... cheguei no meu limite... agora preciso me libertar do peso, da culpa... não quero morrer... não preciso colocar minha vida em risco para tentar salvá-lo...".

Com toda essa experiência, aprendi a me amar mais e, a partir daí, nunca mais permiti que qualquer outra pessoa passasse dos limites comigo. Depois que o ex percebeu que eu não voltaria nunca mais para casa, já tinham se passado 3 meses. Ele continuou com tantas ameaças, que precisei fazer um B.O. na Delegacia da Mulher, em Curitiba. Não podia voltar

para a casa de meus pais, pois o ex já havia me procurado lá. Então permaneci em Curitiba morando com os missionários da igreja. Resolvi fazer uma proposta irrecusável para o ex: disse que abriria mão de tudo por escrito: sociedade, imóvel, bens, patrimônio intelectual... se ele me deixasse em paz. Ele aceitou prontamente e as ameaças cessaram. Foi aí que eu concluí que todo o alvoroço (brigas, ameaças e perseguições) só aconteceram porque ele estava preocupado em perder parte do dinheiro e do patrimônio que havíamos construído e conquistado juntos ao longo de mais de uma década.

Paguei um advogado com ajuda financeira dos meus pais, pois, até os honorários advocatícios o ex recusou-se a pagar ou dividir. Detalhe: ele já estava em posse de todos os cartões das nossas contas, ou seja, nunca tive liberdade de poder fazer o que quisesse com meu próprio dinheiro, pois desde nosso casamento minhas contas se tornaram todas conjuntas; ele sempre controlou tudo. Na fase da redação da minuta, informei que abria mão de tudo e até de pensão, mas pedi para manter ao menos o meu Plano de Saúde. Era só o que mais precisava naquele momento, porém o ex recusou-se a manter o plano e ainda me fez cancelar o contrato com eles naquele mesmo dia. Como ele sempre falava alto e de modo intempestivo e agressivo quando não concordava comigo, cedi dizendo “sim” para tudo o que ele quisesse. Meu advogado me alertou, mas eu já está cansada de todo aquele alvoroço. Então concordamos em fazer o divórcio consensual. O advogado insistiu comigo, dizendo que eu poderia mudar o acordo, dando entrada ao pedido de divórcio litigioso, mas eu não conse-

57

guia pensar e nem ter forças para continuar lutar. Não tive mais forças para requerer meus próprios direitos, tamanho foi o trauma que estava passando. Me senti imobilizada e só queria sair logo daquele inferno. Se o ex não queria mais continuar pagando nem o meu plano de saúde, que era algo essencial para mim, então não fazia questão de pedir mais nada dele.

Ao abrir mão de tudo, senti um profundo vazio... e minha fraqueza física aumentou. Me senti como se tivesse morrido e alguém tomado posse de tudo o que um dia foi meu. Caminhava pelas ruas da cidade, me sentindo como um fantasma... invisível entre as pessoas na rua. Chorei muito.

58

Chegou o tão esperado dia. Nos encontramos pessoalmente no escritório do advogado na data e hora marcados. O advogado leu nossos termos, ambas as partes concordaram com tudo o que foi lido, nós três fomos ao Cartório ali próximo, assinamos a papelada, reconhecemos firma e fomos liberados. Simples assim. Quando saímos do Cartório, o ex pegou minha mão e apertou tão forte, que senti uma dor terrível enquanto percebia uma raiva em seu olhar, como se estivessem saindo raios vermelhos de seus olhos. Me despedi de ambos, o ex foi embora por outro caminho, mas o advogado foi comigo até a esquina e me orientou a ir correndo até o Cartório onde me casei para mostrar o documento recém assinado e pedir uma Certidão de casamento com averbação de divórcio. Nos despedimos e fui caminhando em direção ao ponto de ônibus. Depois de olhar novamente para trás e já não ver nenhum dos dois, comecei a caminhar feliz e saltitante, tamanho alívio senti. Realmente foi uma grande vitória sair da-

quele relacionamento tóxico. Aquele documento representou uma carta de alforria em minhas mãos, tamanho o preço alto que paguei pela minha paz e liberdade.

Depois de retirar minha Certidão nova, alguns dias depois saí da casa dos missionários e voltei para a casa dos meus pais. Morei com eles quase seis meses. Vivi um período de luto, chorei muito, lamentando muito tudo o que aconteceu e busquei encontrar forças para continuar minha vida.

Algum tempo depois, pedi ajuda da querida psicóloga Olinda Guedes e, quis o destino, que eu fosse convidada a trabalhar com ela. Já conhecia Olinda desde 2008, como cliente dela... mas nesse período, sem condição alguma de pagar pelas sessões de terapia, além de receber ajuda psicológica dela, me realizei muito organizando seus eventos, palestras, cursos, festas e cursos de imersão (viagens). Tive o privilégio de participar de novos cursos de formação, conhecer diversas turmas e pessoas queridas. Aquele novo emprego foi um período de refúgio e o momento que precisei para minha cura, pois mesmo trabalhando na organização dos eventos, eu sempre podia cantar e tocar para as diversas turmas que ali passaram, mantendo minha conexão com a música. Após participar de várias turmas de formação, comecei a fazer parcerias com outros psicólogos e consteladores, e passei a tocar em outros espaços terapêuticos. No mesmo período comecei a atuar como terapeuta sistêmica.

Quando fez quase 1 ano que me divorciei, me envolvi com algumas paqueras, mas não quis compromisso com ninguém... até que em 2012, quando já estava com 30 anos, conheci um

homem maravilhoso e começamos a namorar sério. Estava apaixonadíssima, mas ainda tinha minhas desconfianças, por causa dos muitos traumas vividos no primeiro casamento. Porém, o amor prático do novo namorado, que recém conhecera, curou muitas feridas do meu coração. Além de me incentivar a concluir meus estudos, ele me incentivou a voltar a trabalhar com música. Então em julho de 2014 aceitei um convite para integrar um Grupo de música Caipira e Regional (Viola Quebrada) e fizemos vários Shows e apresentações. Gravamos um CD (Meus Retalhos), que mais tarde foi indicado para o *Grammy* Latino. Naquele mesmo ano fizemos uma turnê, viajando e fazendo shows em várias cidades e Estados brasileiros. Em 2015 abri uma nova empresa. Senti-me pronta para fazer o que tanto desejava: somando minha experiência como administradora, musicista e organizadora de eventos, fundei a Amatti Eventos.

Em 2016, sentindo-me estável emocionalmente, decidi “largar as muletas medicamentosas”. Então, deixei progressivamente todos os medicamentos psicotrópicos que ainda tomava desde a época do divórcio. Sonhava em ser mãe... mas por vários motivos ainda não havia conseguido realizar esse sonho. Tinha perdido o ovário esquerdo, mas graças a Deus, após o divórcio, os policísticos do meu ovário direito “sumiram”, e voltei a ter grandes chances de me tornar mãe. Pedi ao meu novo companheiro para participar desse grande sonho comigo, o que de pronto ele aceitou com alegria. Ele também tinha o sonho de formar sua família, casar-se na Igreja... então comecei a tomar ácido fólico.

Naquele mesmo ano agendamos nosso casamento civil. Agendamos para o ano seguinte (janeiro de 2017) e noivamos. Como meu novo noivo veio de família católica, no mesmo ano fizemos juntos o catecumenato, fui batizada, crismada e participei da 1ª eucaristia, pois decidimos trilhar o caminho da fé cristã católica para passar princípios cristãos e dar bons exemplos para nossos futuros filhos.

Coincidentemente, naquele mesmo ano, meu ex veio me “pedir perdão”. Na verdade, quando me contactou, disse que precisava de ajuda. Havia adoecido também... e disse que só depois da minha saída da sociedade e divórcio é que ele compreendeu tudo o que se tinha passado comigo, porque agora ele também estava com síndrome de *burnout* (síndrome que eu desconhecia na época em que adoeci). Disse-me que o médico dele o proibiu de usar o computador por 3 meses, o que ele precisou urgentemente fazer para evitar morrer por exaustão. Compreendi toda sua situação, o perdoei e ainda aceitei ajudá-lo até que ele se recuperasse. Fiz tudo de modo remoto, pois ele permaneceu morando em Garuva. O ajudei durante quase 1 ano. Nesse período o ex ainda queria que eu voltasse a morar com ele e trabalhássemos novamente juntos, mas depois que falei que já havia agendado a data do meu novo casamento civil, logo depois soube que ele estava namorando uma outra mulher. Ela começou a ajudá-lo em seu trabalho e, graças a Deus, comecei a me liberar gradativamente.

No mesmo dia do meu casamento no civil, descobri-me grávida, porque senti muitos enjoos naquela manhã. Na sema-

61

na seguinte fizemos os exames e descobrimos que já estava com 2 meses de gestação. Que alegria!

Um mês se passou, mas logo a nossa alegria esvaiu-se, pois perdemos nosso primeiro filho repentinamente. Sofri um aborto espontâneo enquanto dormia. Chorei muito! Vivi um período em luto. Após essa perda do nosso primeiro filho, resolvi deixar o passado no passado, desmarquei todos meus compromissos profissionais e, finalmente, senti-me liberada para encerrar definitivamente todos meus trabalhos para o ex.

62      Algum tempo depois, a fim de ocupar minha mente e sair daquele marasmo, retomei meus estudos, concluí o Ensino Médio e simultaneamente participei de um trabalho voluntário na Pastoral da Catequese da Paróquia Santa Quitéria, em Curitiba. Em maio de 2017, Thiago e eu tentamos engravidar novamente e, para nossa alegria, em fevereiro de 2018 (bem no dia do meu aniversário de 36 anos) a Carol chegou para alegrar nossas vidas (parto natural). Vivi momentos maravilhosos, curtindo integralmente a minha vida como mãe e pude amamentá-la até seus 3 anos. Quando a Carol tinha quase 2 anos, senti a necessidade de retomar meus trabalhos e voltei a trabalhar com minha amiga Olinda Guedes (em eventos presenciais e como consultora sistêmica), mas com a chegada da pandemia mundial (COVID-19), precisei me adaptar. Então continuei meu trabalho como consultora virtual, realizando somente eventos terapêuticos online, voltei a dar aulas de música via *Zoom*, retomei com o meu projeto de músicas sistêmicas, gravei algumas de minhas novas composições e escrevi novos poemas. Em 2021 retomei meus estudos inici-

ando a Faculdade de Lic. Música e iniciei um Projeto chamado “Casa Musical Brasil”, onde reuni diversos amigos músicos para dar aulas de diversos instrumentos. No mesmo período, conheci uma nova cliente (Isabel Felipe) e a ajudei transcrever seus áudios para ela poder publicar num site e, após editar vários textos delas, achei suas histórias tão divertidas e emocionantes, que sugeri para ela lançar um livro infantil. Pensei que ela fosse contratar uma editora, mas ela pediu para eu fazer tudo. Como já tinha uma certa experiência com editoração, aceitei o desafio e lançamos o livro através da Editora de uma amiga minha, (da época em que fiz o curso de Litografia, na adolescência).

Pouco tempo depois fui indicada para participar de uma Academia de Letras de Goiás/GO e trabalhei na organização de eventos online e antologias. Após várias experiências de sucesso, resolvi lançar os livros seguintes através da minha própria editora (Editora Amatti). Nesse mesmo período fiz novos poemas e composições e iniciei a gravação do Álbum “Canção Paraná” com apoio do “Sesc Paço” em Curitiba, em parceria com os músicos Emiliano Pereira e Rubens Pires. No mesmo ano participei da fundação da ARLAM (um grupo de escritores psicólogos e terapeutas by Olinda Guedes). Recentemente fui indicada e ingressei como Membro Efetivo do Centro de Letras do Paraná, que é a maior e mais antiga entidade cultural do Estado do Paraná, fundada por Euclides Bandeira e Emiliano Pernetta em 1912.

Sabe?! No passado chorei muito, pois tinha me acostumado com uma vida cheia de confortos financeiros e precisei a-

brir mão de tudo para obter minha liberdade, pois o que adiantaria permanecer numa relação tóxica que quase acabou com minha vida? Mas Deus permitiu que eu passasse por todo aquele sofrimento, pois Ele sabia que eu venceria. Ele acreditou que eu iria escolher o caminho da paciência, resiliência, esperança, fé e seria capaz de me tornar numa mulher virtuosa, realizada, amada como esposa, mãe, filha e amadurecer na fé cristã. Aprendi a renascer, crescer e a florescer, para depois ajudar outras pessoas a realizarem seus sonhos; e meu propósito de vida passou definitivamente estar a serviço da vida e, enquanto isso, meus talentos foram se multiplicando. Sinto-me muito grata a Deus e realizada com todos Seus feitos em minha vida, pois sei que fui forjada para poder realizar feitos ainda maiores.

64

Almejo que através da minha história de vida, você receba esperança, amor, paz, alegria, fé, serenidade, curas e também respostas. Que Deus cure seu coração de qualquer mágoa e feridas... e que nesse solo restaurado Ele possa plantar e fazer germinar novas sementes, fazendo crescer frondosas árvores que darão sombra e proteção no seu futuro.

Quero que saiba que o que importa é nos libertarmos das expectativas (do passado e de futuro) e percebermos se fizemos tudo com amor. Se você fez tudo por amor, valeu a pena! Viva um dia de cada vez, viva o “hoje” e seja grata pelo dom da vida. “Buscai em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça e todas estas coisas vos serão dadas em acréscimo.” São Mateus 6, 33. Perdoe, mesmo se não houver reconciliação, continuando perseverante na sua caminhada, sempre pe-

dindo o discernimento e a luz do Espírito Santo em todas as suas ações, pois quando menos esperar, Deus vai realizar algo extraordinário em sua vida e/ou através de você. Nada se perde nesta vida. Tudo é celebração, gratidão ou aprendizado. Este livro só chegou até você, porque não desisti.

Nunca pare de sonhar, mesmo nos dias mais difíceis da vida. Acredito que a minha história fez alguma diferença na sua vida e tenho fé e esperança que, em breve, vou receber notícias da sua história de superação também. Para ser feliz é preciso ter coragem. Para realizar os seus sonhos é preciso agir e aproveitar cada oportunidade. Deus te abençoe, te proteja e te prospere! Abraços, Flora Amatti.



65









68

Francisca Pereira Martins, mais conhecida como Franciesca Martyns, nasceu em 16/06/1984, na cidade de Novo Brasil/GO. Iniciou sua carreira artística como cantora aos 3 anos de idade. Mais tarde, descobriu várias outras habilidades na área da arte e passou a ser poetisa; cordelista; compositora; radialista; palestrante; artista plástica; desenhista de moda; autodidata em fitoterapia; cabeleireira; maquiadora; decoradora de eventos; mestra artesã; coreógrafa; atriz; dramaturga; diretora de peças teatrais; orientadora social; missionária credenciada pela CONAMAD; bacharel em Teologia; graduada e pós-graduada em Pedagogia. Tem trabalhos registrados no livro "Abrindo Caminhos" e na revista "Parentalidades". Participação no Projeto oficina Teatro, parceria com professor Sêmio Carlos.

Uma palavra que resume essa mulher: polivalente.

# Histórias de superação

São histórias de superação, de amor próprio, autoconfiança e de muita fé, que transbordaram até vocês, pois são lições e aprendizados profundos que mulheres fortes decidiram não guardar apenas para elas, mas compartilhar para um crescimento e evolução mútua.

De relacionamentos tóxicos à vidas de superação, um salto quântico de mente e evolução, maturidade espiritual, psicológica, emocional e até física — pelas atitudes da nova visão, novos posicionamentos e novas escolhas — pois o crescimento e evolução não estão apenas no que você está disposta a fazer, mas também no deixar de fazer como via de mão dupla.

69

Desequilíbrio emocional e os hábitos de dependência emocional são viciantes quando uma mulher virtual aceita receber migalhas como se fossem doces. É como uma droga que ela está disposta a fazer de tudo para conseguir, só para não se sentir carente, sozinha... mas a questão é: deixe de fazer isso a si mesma. Quem traz sofrimento não é o outro, é você mesma.

Então não se permita viver em um relacionamento sem troca e sem reciprocidade. Não deixe-se ser feita de marionete pelos outros; se empodere! Você é mais forte do que pensa! Deixa de ser teimosa! Você pode mais, se acreditar e lutar para superar.



Francesca  
Martyns  
2013

# Mulher virtual

Mulher virtual é aquela que é movida por sonhos, ilusões e fantasias da sua própria mente ou por influência da família, sociedade ou ambiente de convívio; que cria o seu mundo imaginário e perfeito na inocência, acreditando que pode cocriá-lo na realidade.

Quem nunca..?

É aquela que acredita que pode mudar as pessoas que ama e o mundo à sua volta; durante tempos se viu como a solução para tudo, talvez pelo seu grande e bom coração, pela sua linda e fértil imaginação, talvez por ter uma fé inabalável ou pela sua dedicação...

71

Sempre criara um motivo para justificar as más atitudes das outras pessoas para com ela, desde um tom de voz ríspido e palavras dolorosas que escutou, à mentiras e atitudes evasivas.

A mulher virtual tem a tendência de se conectar com um relacionamento tóxico com facilidade — sendo rapidamente íntima em suas amizades — exatamente por viver em um mundo de sonhos. Ela cria ilusões de relacionamentos perfeitos e pessoas perfeitas, enquanto ignora os erros alheios completamente.

A mulher virtual sente a necessidade de dar amor a todo custo, pensando assim ser reconhecida e amada por sua doação; mas esquece-se do amor próprio, como se fosse um poço sem fundo de amor, bondade e generosidade.

Creio que a mulher virtual adere a esse padrão, exatamente por causa das experiências da infância marcadas em sua criança interior e por tantos contos de fadas internalizados no inconsciente. Compulsivamente faz tudo, sem receber nada em troca... e acha prazer em simplesmente estar em atividade amorosa — procurando preencher com as suas próprias boas atitudes — como se isso fosse a bateria para suportar mais um dia de desafio com as pessoas tóxicas. Pensa que se cortá-las de sua vida, estaria sendo egoísta.

72

A mulher virtual tem um binóculo de exigência obrigatória e faz a seguinte leitura: “ame e valorize as atitudes louváveis das pessoas”. Esse binóculo tira seus outros ângulos de visão, fazendo com que ela olhe sempre para um futuro na esperança de uma vida melhor, através de suas boas atitudes, mas se esquecendo do ângulo de visão mais importante: o de dentro de si mesma.

Se limita a olhar mais para frente, do que para dentro de si, até tirar lições do passado. Quando procura olhar, é tão fantasiosa, que não tem senso de lucidez e se deixa levar ao senso da ilusão de tentar transformar o outro pelas suas próprias forças, esforço e dedicação. Esquece que com todas essas atitudes altruístas, acaba deixando o outro acomodado ou em zona de conforto, transformando-o em o rei da última vitória, ou melhor, dizendo-se a última bolacha do pacote...

E ela só fica com as sobras e mendiga amor e atenção, sem perceber; como uma criança inocente. E mais uma vez, a sua criança interior é ferida pela falta de amor e atenção.

O problema não é a criança interior ser machucada, mas

mais uma vez a adulta refletir esses comportamentos de opróbrio. Pois a criança, ainda que seja ferida, abandonada, rejeitada e machucada, ela fica (permanece), pois ama puramente e incondicionalmente, acreditando no seu próprio algoz. Então diz para si mesma que tudo vai passar e perdoa com facilidade.

Às vezes até se percebe algo de estranho na relação, mas como ela não tem mais vontade própria, torna-se dependente financeiramente, emocionalmente e socialmente. Isso gera ansiedade, depressão, medo e várias outras consequências, pois a dependência gera impotência fazendo essa mulher se sentir um nada, inútil.

A mulher virtual, às vezes, pode apresentar extremos: falta de equilíbrio em não querer mais servir ou dedicar-se a uma servidão total. A individualidade total também é ilusória, pois ninguém consegue viver feliz e isolada completamente.

73

A autossuficiência exacerbada também é característica de uma mulher virtual, pois o equilíbrio é que proporciona uma mulher virtuosa. A mulher virtual, quando parte para o servir o outro e não se dá conta que está se deixando esvaziar de si mesma — perdendo sua própria identidade e absorvendo aos poucos a identidade do outro pelo que recebe de forma positiva — cria um padrão de servidão cega e não um ambiente de reciprocidade.

A mulher virtual luta, se esforça para ser perfeita e agradar a todos, pois seu mundo gira apenas em torno de si, achando que tudo depende de como ela age. Sendo que na realidade precisa de equilíbrio, não apenas agir aos estímulos,

mas reagir quando a atitude de alguém a incomoda; não é apenas ficar imparcial, deixando o emocional ser um obstáculo para só depois explodir ou apenas chorar incansavelmente; mas deve-se ter o autocontrole e se impor com identidade, Independência, opinião própria e segura confiança em si mesma.

A mulher virtual possui tanta carência, que acaba se calando e se contentando com as poucas migalhas que recebe, assim como um cachorrinho de olhar vitimado que sempre fica pedindo mais um pouquinho de pão, ou melhor dizendo, de carinho, atenção, colo, cafuné, afago... como se fosse uma droga viciante alucinógena que irá sustentá-la por mais alguns dias afins.

74

Projetando seus sonhos, estratégias e projetos no outro — como se não fosse capaz de realizar por si mesma — precisa de se ter sempre alguém para ela conseguir se sentir dependente e protegida, assim como uma criança. Isso acaba sendo uma cruz pesada ao invés de ser compartilhada, pois o outro está pouco se importando com os seus sonhos e projetos, pois tem seus próprios sonhos e torna-se um ciclo vicioso interminável e torturante.

As expectativas de pessoas dependentes sempre serão frustradas por alguém de confiança... e aí é onde sempre dói mais, pois sempre quem está próximo torna a ferida maior. E por incrível que pareça, sempre vai sangrar no mesmo lugar, pois quem fez a ferida sabe onde sempre acertar.

Não espere decepções de quem não te conhece ou não te ama; espere de quem está por perto. Pois ao estar dentro do

seu convívio, conhece suas fraquezas e seus pontos fortes — e nesse caso, o próximo não aceita ou não tem as habilidades e o intelecto que ela tem — e acaba querendo desmerecê-la. E ela, por sua vontade de agradar sempre, vai lutar para se sentir amada, aceita e se sentir merecedora de alguém que não a ama, não a aceita e não a merece.

Deixa essa virtualidade ilusória e ouça a voz da razão que diz: “acorda, desperta... é tempo de se valorizar e de amar a si mesma... você é alguém especial para você mesma... se sinta assim.”

O mundo virtual dessa mulher é imersivo e simulado, através do que ela proporciona para alimentá-lo — em uma Matrix imaginária de suas próprias expectativas completamente perfeitas e sem erros — e projeta resultados tóxicos para si mesma, na persistência de acreditar em melhorias, crendo em um destino a ser habitado e permitindo a interação de outros usuários (avatars) que trazem consigo mais problemas, cargas negativas e muitas opiniões... fazendo-a se sentir ainda mais presa e algemada do que já está.

75

A mulher virtual tem a capacidade de criar dois mundos paralelos: um com momentos de alegrias e felicidades — quando a vida real proporciona, ela então procura trazer toda a sua mente, alma e coração para aquele momento recarregar suas baterias emocionais e físicas — mas quando experimenta os momentos e sentimentos contrários, ela simplesmente aciona o virtual, onde ela acha que terá todo o controle das situações, pensando e vivendo sempre o positivo na expectativa de momentos felizes, novamente fugindo da realidade

de suas próprias responsabilidades, atitudes e escolhas. Isso fará com que pessoas e situações controlem a vida dela, pois a fuga para o virtual já se tornou habitual.

Através da visão imaginária, a mulher virtual comanda tudo. Mesmo tornando sua realidade cada vez mais dolorida, ela continua procrastinando o seu destino ou suas escolhas, esperando que o outros tomem uma decisão ou atitude; e isso só a faz ficar cada vez mais infeliz e frustrada por não ver suas próprias realizações e por acreditar que sempre dependerá de alguém para realizar algo em sua vida.

76 A mulher virtual usa as frustrações e decepções como muletas para não reagir. Ela diz a si mesma: “preciso lutar para manter tudo e não dar escândalo... preciso ver o lado bom e valorizar as qualidades... preciso dele, pois sou dependente financeiramente... preciso encontrar a solução, pois serei a decepção para minha família e amigos... preciso viver isso, pois meus pais e meus avós também suportaram... preciso aceitar, pois foi a minha escolha... agora preciso aguentar até o fim... preciso entender que nada vai mudar, então eu mudo mais uma vez...”

A mulher virtual se relaciona muito com as tecnologias e pessoas; isso a faz ainda mais sonhadora, pois se aprofunda nas ilusões que o mundo virtual oferece: conexões vazias e superficiais. Ela é virtualmente conectada, pois muitas dessas pessoas também se identificam com a mesma situação. Então, se tornam mais fáceis as comunicações platônicas (independente do gênero) e esses recursos são usados apenas como válvulas de escape para demonstrarem compatibilidade vir-

tual, enviando carinhas (emojis) ou avatares. Nem sempre precisa de palavras, apenas uma carinha ou avatar fala tudo, fazendo ela se desconectar cada vez mais da realidade dos seus problemas, dificuldades e procrastinar suas decisões, vivendo em seu mundo imaginário completo.

Quando a vida pede uma atitude, ela simplesmente recua e, aos poucos, vai perdendo sua identidade e personalidade de mulher realista e visionária. A dependência emocional, financeira e física a esgotou, sugou as suas forças de tal forma, como uma anemia virtual que reflete no físico o espírito sugado. Se afasta dos amigos conhecidos, às vezes até os parentes parecem estranhos, pois o isolamento lhe proporciona a razão dentro do seu mundo. Não quer e não gosta de ser questionada, pois se acha a detentora de toda a verdade de transformação do mundo. Ao se aproximar de pessoas e se abrir, virão as dúvidas, questionamentos e a aparência se torna a sua maior preocupação, até mais do que sua liberdade e felicidade plena.

77

É um círculo que se repete, voltando ao seu mundo virtual ilusório completamente perfeito e intocável, mas para ela o mais real de todos é o que sonha e conhece. O coração e a alma continuam a sangrar, pois o problema não foi removido, apenas procrastinado. E vai chegar o momento das prestações de contas, da fatura do cartão, e o pior, em questão que dinheiro não resolve a saúde emocional e psicológica — por esses retardamentos de posicionamento — apenas pioram seu estado, pois autoconhecimento, paz confiança, força, coragem e ousadia não tem preço, tem valor. A mulher virtual vive apri-

sionada em seu mundo pelas suas próprias ilusões e faz de tudo para se manter ali.

O mundo virtual atualizado potencializou ainda mais a existência dessas mulheres virtuais, pela questão delas poderem se mostrar nas redes sociais como em um relacionamento perfeito, com fotos perfeitas, curvas perfeitas e pessoas perfeitas. E tudo para compartilhar com outras mulheres infanzalizadas pelos contos de fadas. Nunca elas irão dizer sobre os dramas da vida, pois a virtualidade no sentido ilusório é tudo o que precisa para fugir da realidade e responsabilidades.

78 Por outro lado, se as mulheres decidem olhar as oportunidades de descobertas no mundo virtual tecnológico como ferramentas de pesquisa de autoconhecimento e evolução, terão imenso ganho de empoderamento pessoal, observando o seu valor e o seu posicionamento necessário, sem medo de ser feliz. Afinal, ela é a dona do seu destino.

E qual caminho você quer seguir?

Jamais deixe a sua felicidade e satisfação à mercê do outro, pois esse não poderá supri-la, nem alimentá-la... é um animal selvagem indomável que existe dentro de cada ser humano. Se você mesma não se permitir ter amor próprio, acabará sendo usada, desvalorizada, sendo objeto ou bibelô de alguém que pode ser seu algoz emocional, psicológico e físico. Se liberte de forma inteligente, suave e acolhendo a si mesma, se autoamando e se valorizando.

A mulher virtual, por tantas ilusões que vive, ela se torna dispersa e desatenta a fatores reais, pois não deseja sair da sua zona de conforto. Assim como o uso excessivo da tecno-

logia — que muitas vezes é usada para alimentar seu mundo imaginário — isso a torna cega para o mundo real. Prisioneira pelo sentimento, dependência e apego, mesmo que as diferenças e opiniões sejam gritantes, segue acreditando que se adaptará ou produzirá adaptação ao outro.

Na verdade não é questão de se parecer com o outro, é questão de valorização e respeito, mas a mulher virtual prefere se ligar no automático imaginário do que na prática e sentimento reais.



# Mulher e a internet

Uma mulher virtual usa a internet, às vezes, de forma destrutiva, pesquisando coisas que a levarão a profunda tristeza ou até mesmo interagindo de forma vulgar, retrucando os outros pelos seus próprios machucados e feridas que sangram. Às vezes usa o celular com imaturidade, entrando em contendas alheias que simplesmente a prejudicam pelas suas opiniões rasas, um pouco por não ter conteúdo ou até mesmo pela falta da própria confiança em si mesma.

80 Às vezes se pega fofocando, trocando farpas interagindo de forma negativa, simplesmente pelo fato de estar conectada. Às vezes, levada pelo meio, recebe influência de pessoas também superficiais, pois ela acredita que estando interagindo está sendo útil comunicando até mesmo suas coisas íntimas. E com isso, traz consequências ao se expor nas redes sociais.

O espaço virtual é uma via de mão dupla, que tanto pode ferir quanto pode curar. E a mulher virtual acaba geralmente ferindo e sendo ferida.

Já a mulher virtuosa, em sua maturidade e até mesmo falta de tempo, não responde e nem procura participar desse tipo de conversa que não lhe é produtiva e que não edifica; pois ela busca o conhecimento, a evolução e tem sede pela inteligência e sabedoria. Ela sabe que nesses lugares não irá encontrar o que precisa; então usa o celular de uma forma sábia, procurando dar de si o que se tem de profundidade e conteúdo adquirido pela vida e pelo tempo. Se não pode curar

com suas palavras, conselhos ou atitudes, prefere se calar, pois a própria Bíblia diz que até o tolo passa por sábio quando ele se cala. Então ela entende que em muitas situações, o silêncio fala mais alto e compreende que o silêncio também é um bom companheiro.

A maturidade que desenvolveu a levou a compreender que em coisas alheias a melhor forma de ajudar, às vezes, é se calar e orar; nunca expõe demais o que sente, o que pensa e é moderada e prudente como a serpente. Não publica seus passeios ou suas conquistas e procura ter visão de águia em todos os ângulos, pois sabe que isso evitará muitos problemas.



# A mulher virtuosa

A mulher virtuosa sabe seu valor, mas mesmo sabendo, não diminui o valor dos outros, pois tem consciência e respeita o limite e o tempo de cada um.

A mulher virtuosa possui propriedades e habilidades curativas na sua alma. A essência e verdade em suas palavras e atitudes podem mudar o mundo, se assim a permitir, pois esse mundo pode ser apenas o seu. E se por uma sorte ou um milagre de Deus acessar o outro, poderá contagiá-lo com toda sua essência e grandeza discernida.

O diferencial da mulher virtuosa é que ela tem a consciência de que todos podem possuir o que ela tem, pois esta é a lei do seu mundo. Mas ser quem ela é, ninguém pode, pois sua essência é única, seu caráter é resultado de suas escolhas e sua postura são ponderadas, congruentes com o que ela acredita, e não na influência ou circunstâncias à sua volta.

83

Foi uma jornada construída com choro, luta, fé, garra, força de vontade e decisão. E isto só o tempo pode construir: castelos e alicerces dentro de si inabaláveis. A sua jornada foi construída e alicerçada em seu Deus e no seu próprio conhecimento adquirido pelas adversidades e experiência de vida.

A mulher virtuosa tem certeza que quando seus joelhos dobram, as muralhas caem e ela e Deus Pai se tornam amigos inseparáveis, pois entende que do único que ela precisa depender é Ele e Sua presença a preenche de dentro para fora.

A dependência de Deus atrai pessoas valiosas e isso ela sabe bem, por isso procura tão incessantemente essa plenitude da presença divina em si mesma.

Por muitas vezes não compreende seus planos e projetos aparentes que se apresentam a ela, mas prefere confiar completamente e esperar Nele e por Ele todas as respostas, independente do tempo que levará; porque Dele e por Ele foram criadas todas as coisas. Então ela não se paralisa, mas sim se movimenta em direção à fé e à esperança de tempos melhores e abundantes.

A mulher virtuosa não se culpa, nem culpa ninguém pelos seus infortúnios. Ela tem maturidade suficiente para saber que pessoas boas podem trazer alegria, prazer, regozijo, paz, harmonia, felicidade e que pessoas más podem trazer dor, decepção, negatividade, raiva.

84

Ela é experiente em lidar com pessoas terríveis que trazem amargura de alma, ódio, contendas, fofocas, calúnias, invejas e etc, e tira lições de vida, sabendo que irá superar. Agora, das pessoas extraordinárias ela tira legados de boas recordações e memórias inesquecíveis de momentos únicos, troca de experiências, empatia, amabilidade, bondade, amor, misericórdia, companheirismo, grandeza de espírito e alma.

Seu sorriso transcende a linha do tempo-espço, como se aqueles momentos fossem até em outra dimensão; o que nos leva a crer que Deus existe e age por pessoas e através de pessoas como verdadeiro anjos na terra. São sementes estelares enviadas para iluminar os que estão na escuridão e abrir um caminho de luz.

A mulher virtuosa entende que precisa ter uma vida pausada na oração, não porque se sente a melhor. Pelo contrário, entende que a oração traz reconhecimento de suas próprias mazelas, de seus limites, de sua incapacidade por suas próprias forças... e através da oração, ela busca a capacitação e a aprovação do seu Senhor para ser forte, corajosa, sábia, discernida para lidar com os desafios do dia a dia. Ela ora para ser perdoada e ser misericordiosa, ora para ser amorosa e mais dedicada a ter um espírito voluntário; ora para perceber as necessidades e poder ser instrumento de bênçãos; ora para ter seu sustento e para seus familiares e amigos terem sucesso. Se alegra com as conquistas daqueles que ama e ora para que seus amigos percebam as necessidades de arrependimentos dentro de si mesmos, para alcançarem a ascensão do autoconhecimento. Ora por almas a serem libertas das prisões mentais, emocionais e físicas, das prisões sem muros; ora para superar as decepções, sem guardar mágoas e rancores, pois sabe que esses sentimentos podem paralisá-la em ter um relacionamento de intimidade espiritual com o criador de todas as coisas. Então, mergulha em oração, sabendo que se liberta de dentro para fora. Ora para que possa fazer um bom plantio, pois sabe que a lei do retorno é real e retributiva — seja o plantio bom ou ruim — ora para que o trabalho de suas mãos e seus projetos sejam estabelecidos e alicerçados; ora para que suas tendas sejam alargadas e bem firmes sejam suas estacas. Ora para ter o passado como lição e aprendizado, pois não pode ser mudado; ora para que no presente possa desfrutar ao máximo as oport-

85

tunidades apresentadas que trarão potencialização à sua vida e pode até influenciar a vida de outros que a observam. Ora para o seu futuro, para que tudo vá bem e possa descansar e confiar no Senhor a sua alma enquanto a promessa não chega...

Para uma mulher virtuosa tudo é levado na fé e na oração. Isso trará a ela a amplitude de visão e satisfação de alma e coração.

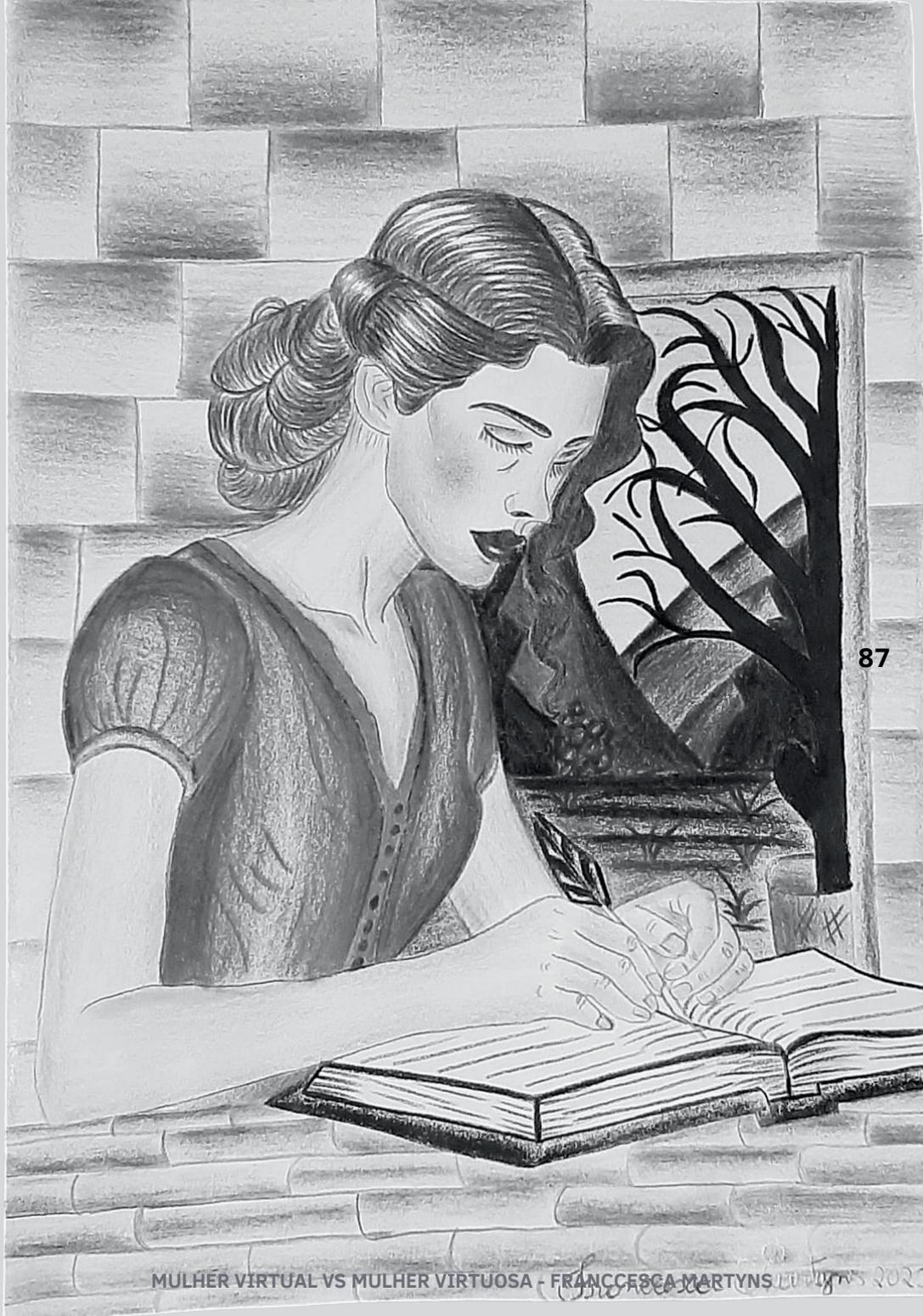
Uma mulher virtuosa não espera que as coisas venham prontas, estabelecidas... e nem assim deseja, pois sabe que grandes conquistas merecem grandes esforços para se ter valor; sabe que é um processo de aprendizagem durante a construção e a jornada de algo que pelas suas mãos sabe que vai demandar tempo de dedicação e esforço.

**86**

Por isso, a mulher virtuosa não come o pão da preguiça, como diz em provérbios 31. Ela é provedora, no que diz respeito às atividades que lhe correspondem. Supera as expectativas de muitos que esperam apenas o básico; ela vai além, pois sua capacidade não está pautada na matéria, mas no divino que habita dentro dela.

Não suporta o comodismo, pois sabe que é uma paralisação de sonhos e oportunidades. Então está sempre disposta a aprender e a mudar, pois vê e percebe que muitas vezes as transições de ciclos na vida são necessárias para haver melhorias e transformações a seu benefício.

Ama e se preocupa com o próximo, mas sabe que o que é mais importante é o amor a Deus e a si mesmo; pois quem se ama, se valoriza e valoriza aos que estão ao seu redor.



# Minha superação

88

Quero aqui deixar uma palavra de conclusão e um conselho de superação a todas as mulheres. Há mulheres que tiveram uma fase virtual ilusória, mas que pelo tempo e pelas aflições alcançaram a maturidade psicológica e emocional e hoje são mulheres virtuosas. Outras mulheres ainda estão em transição e digo que esse processo pode levar um tempo variado de mulher para mulher; mas nunca desista do amor a Deus e o amor a si mesma, porque esse é o verdadeiro amor quando você mergulha dentro de si. Se tentar encontrar fora, às vezes, perdemos tanto tempo mergulhando na vida dos outros. Que possamos ser espelhos de nós mesmas para encontrarmos o verdadeiro sentido da vida, a missão a cada uma de nós designada e nela termos a satisfação; e não ter vergonha de expor o que você recebeu do divino que existe dentro de você. Nunca se esqueça que você é especial, porque é única. Não se desmereça, permitindo-se viver em situações turbulentas, por insistir e persistir em se manter nelas. Você tem a escolha e não depende de ninguém a não ser de você mesma, pois só você sabe o que já viveu e o que vive... e o que escolher viver, não jogue responsabilidades da vida que é sua para os outros, pois se assim fizer, a responsabilidade será sua de qualquer modo.

Lembre-se que para tudo há um propósito: você não escolheu o dia em que nasceu, não escolheu nem o seu próprio nome, mas você pode escolher como vai viver. Esse dia é para você despertar, porque foi lhe dado um presente: a vida.

Viva com intensidade, lógico que não de qualquer maneira. Peça ajuda do criador para que Ele ilumine o seu caminho e lhe dê discernimento para fazer as suas escolhas. Tenha certeza que a resposta virá do alto.

Tenha paz, não permita que ninguém decida por você, porque a paz só é conquistada pelas escolhas que você faz e pelos caminhos que você trilha. Quando entendi isso, mudei tudo, pois se tenho o domínio sobre mim mesma, faço o que quiser e sou verdadeiramente livre. Quem quer me destruir, que se destrua sozinho, pois onde não há controle ou domínio não há poder. O outro só pode ter poder quando sabe onde, como atingir e entrar; mas troque a fechadura, aí só você terá a chave para abrir e fechar, tomando com autonomia suas decisões.

Esteja pronta, impenetrável, seja resiliente, use sua inteligência; pois a inteligência traz estratégias e as estratégias trazem a eficácia. O confronto mais poderoso do domínio mental e emocional, é aquele em que você tem a reação, mas ela foi planejada, calculada; por isso executou com domínio próprio, tirando o poder dos outros que te faziam de marionetes reativas.

Todos que gostam de provocar, esperando que tenha uma reação proporcional, sentem vergonha quando percebem que ficaram sem conseguir controlar a sua mente e o seu emocional; pois com isso, aciona o gatilho do poder pessoal e o orgulho, arrogância, ignorância deles ficam evidentes; a pessoa se embaraça ao não conseguir mais tirar a sua paz e então fica perturbada. O melhor de tudo é ver a reação dos

outros, quando não conseguem mais te atingir.

Existem coisas que não estão sob o seu controle, mas apenas saiba esperar o tempo de responder as perguntas, que Deus vai te mostrar as saídas. Saiba agir com objetivo e foco e nunca deixe de sonhar. Quem sabe você pode dizer: “não sou ninguém”, mas eu digo para você: você é alguém importante para aquele que te fez nascer. Não é uma folha lançada ao vento, mas houve um propósito para que você nascesse. Então se levante e continue — não de qualquer jeito lutando por sua felicidade e por suas conquistas — mas jamais perdendo uma oportunidade de comemorar suas conquistas, pois o que restará no fim da vida são as lembranças que você construiu ao longo delas. Registre-as, compartilhe-as com pessoas que valem a pena. Só posso dizer que você pode mais... basta desejar. Mulher virtuosa, quem a achará?



92

MULHER VIRTUAL VS MULHER VIRTUOSA - ISABEL FELIPE



Isabel Felipe nasceu em Paranaíba/PR, em 19/04/1965. Atualmente mora em Sinop/MT. É mãe de Tiago e Tuane e avó das princesas Giovanna, Yasmin e Júlia. Está casada, desde 2015, com Elias Nunes dos Santos (Terapeuta e Doutor em Correção Corporal — formado no Japão). cursou Bacharelado em Turismo de 2002/02 a 2006/01 (Unifasipe); É Terapeuta Sistêmica. É Acadêmica Imortal da CILA, patronesse: Margareth Pereira, cadeira de n.º 10. Acadêmica Imortal Fundadora da ARLAM, cadeira de n.º 20, patrono Bert Hellinger. Já participou de diversos Saraus, encontros Literários; é palestrante e já foi convidada para dar entrevistas em canais de TV, rádios e mídias sociais. Participou de várias antologias e coletâneas, sendo quatro com autores internacionais. Recebeu uma Moção de Aplausos da Câmara Municipal de Sinop/MT (2022). É autora dos livros: "As Aventuras de Belinha e o vovô José" (Ed. Insight - 2021), "O gato Nano" (Ed. Amatti - 2023) e "No outro lado do véu" (Ed. Amatti - 2023).

# Fui ameaçada por dizer “não”

No dia 8 de novembro de 2013 escrevi uma carta, dentro da sala de aula, para minha professora Stéfani; depois entreguei para ela. Era uma despedida do curso e estava passando por ameaça, porque uma pessoa me pediu em namoro e eu não aceitei. A pessoa, absurdamente, não só me ameaçou de terminar com minha vida, como de terminar com a vida de um filho meu e de uma neta. Então foi um momento muito difícil que eu estava atravessando, calada, sem dividir com ninguém. Nesse dia, resolvi escrever esta carta:

08 - 11 - 2013

94

Professora Stéfani,

A incerteza é perturbadora. Nos sentimos muito mais confortáveis quando pensamos que sabemos o que vai acontecer, quando vai acontecer e quais serão as consequências em curto e longo prazos; mas o resultado da maioria dos fatos em nossas vidas é assim: essencialmente desconhecido.

O resultado de muitos dos desafios que enfrentamos é imprevisível e, muitas vezes, está além do nosso controle. A imprevisibilidade e a incompatibilidade causam extrema tensão e, ao lidar com a tensão de resultados incertos, muitas vezes criamos futuros imaginários em nossa mente e ficamos com o vazio da incerteza.

As expectativas que depositamos em nosso futuro incerto não são inconsequentes. Na verdade, o que vamos de fato ex-

perimentar, são as consequências dos resultados por dizer um simples “não”. A Maioria de nós se enquadra entre as duas disposições: se precipitar e esperar; ninguém espera rotineiramente o melhor e nem o pior, nem somos completamente otimistas ou pessimistas o tempo todo. Em tempos de adversidades ou durante as circunstâncias tensas, na verdade, o otimismo é benéfico para a saúde.

Neste momento encontro-me desmotivada com tudo que está acontecendo comigo e minha família. Estou com minha neta — entre a vida e a morte no hospital — sem nenhuma esperança de vida. Estou sendo ameaçada de morte e de perder os meus filhos, por uma pessoa absurdamente possessiva. Estou passando por uma experiência de vida que se trata de expectativas e desordens.

Expectativas de dias melhores, mas de desordens mus- 95  
culo-esqueléticas, entre outras. Enfim, o meu nível intelectual está em ritmo acelerado. Não estou bem. Trata-se também de que estou sobrecarregada de assuntos e tarefas pendentes que estão além de minhas obrigações, mas que tenho que cumprí-las, porque acham que é o meu dever. Estou fazendo tudo além das minhas forças.

Tenho uma casa linda, reconstruí minha vida, mas um simples “não” dado a uma pessoa que me pediu em namoro, transformou a minha vida nesse pesadelo. Neste momento preciso ser só feliz. Que absurdo chegar ao ponto de eu dizer um “não” e me transformar em uma vítima, só porque um escarnekedor ridículo de sentimentos e possessivo costuma conseguir tudo dos outros com ameaças; pensou que conse-

guiria fazer o mesmo comigo, mas não foi assim! Disse “não” e não vou temer nada do que venha me acontecer, porque a minha fé em Deus é grande. Assim eu creio, que Deus vai me livrar desse absurdo.

Professora, me desculpe! As rotinas anteriores e as provas estavam super fáceis, mas na hora de responder as questões, não conseguia interagir com a escrita por causa do meu intelecto sobrecarregado e cansado. Fiz as provas somente com o que aprendi em sala de aula, com o trabalho em grupo e o que interagi. Por isso conto com a sua compreensão e desde já, lhe agradeço por tudo!

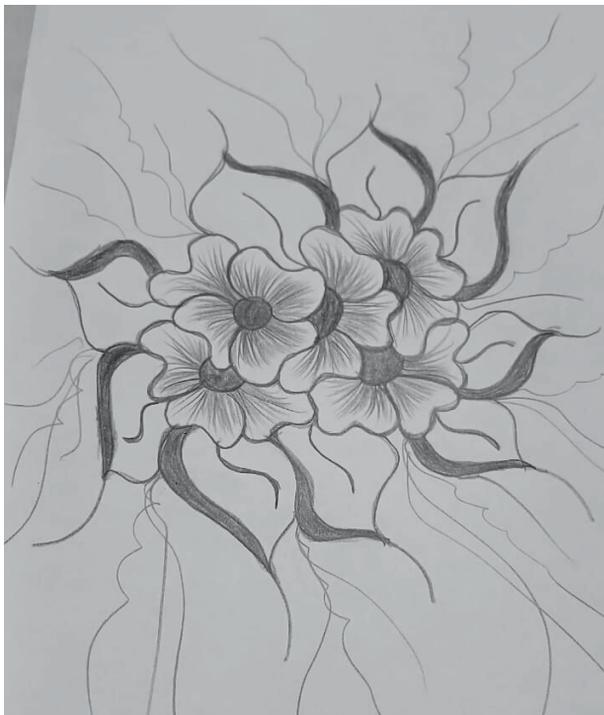
# Sinceramente #

Isabel Felipe

96 08/11/2013

(20h20)

Sexta-feira



# Meu depoimento

Deponho que por muitos anos, sofri, feri e fui ferida. Porque ao receber maus tratos — querendo ou não — acabei por me igualar ao meu agressor e abusador, mas a faculdade da vida me ensinou a me defender e a mudar minha história.

Muito espertalhão, tentou me atrapalhar com suas maldades e enganos, mas minha fé em Deus e o aprendizado que trouxe de berço — além da faculdade da vida — me deram certificados de empoderamento, coragem e força. Me tornei rocha e quem tentou me ferir se arrebentou e passou vergonha.

Na faculdade da vida aprendemos a nos honrar, a nos respeitar e também a respeitar nosso próximo. O melhor diploma que carrego, dentre todas as minhas formações e certificações, é este: o da faculdade da vida; aquela que aprendi com o sofrimento. Sofri muito, mas venci.

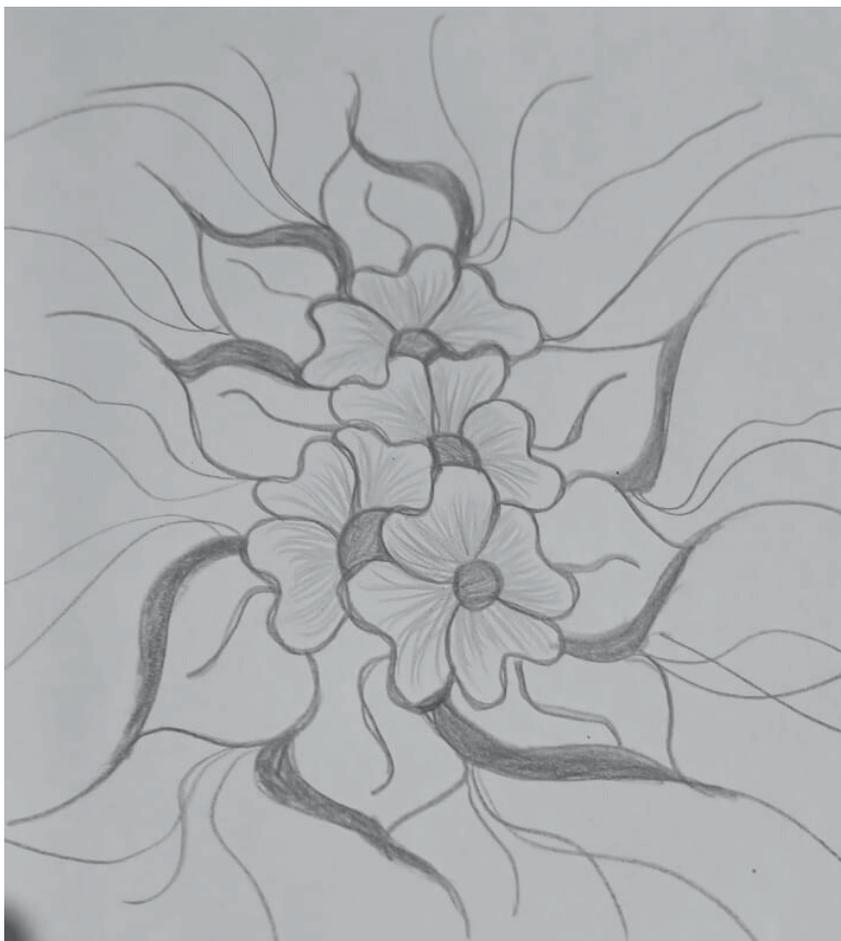
Minha história mudou e agora posso ajudar, a partir da minha formação e experiências, levando palavras de ânimo que mudam vidas.

Mulheres, aprendam a se defenderem, mas também se lembrem de não agredirem. Nem sempre temos razão em tudo o que fazemos. Primeiro, analise se o que você está fazendo é bom para você e para os seus, que estão à sua volta, lembrando que quem fere é ferido e que a faculdade da vida ensina.

Então meu depoimento fica: fui ofendida, fui esnobada, humilhada, espancada. Fui agredida de todas as formas que você puder pensar e imaginar, mas ao pegar o meu certificado

posso te garantir: nunca mais passei por nenhuma dessas agressões e tenho certeza que não passarei, porque se algum dia alguém tentar me ferir, pode ter certeza que saio dessa situação na mesma hora.

Não precisa ferir, não precisa fazer nada! É simplesmente: pega e vá... procure um trabalho, comece a lutar por sua sobrevivência, porque vale a pena. No final, você pode construir uma história linda, assim como construí a minha.



# Troque a cama

A mulher pode deixar para trás um relacionamento e tomar novas atitudes, se desfazendo de abusos que a levaram a sofrimentos e desgastes.

Se você está em um relacionamento de abuso, deixe tudo, mude sua atitude e comece um novo viver; mas lembre-se: para ser livre e não sofrer nenhum tipo de abuso, tem que trabalhar muito, porque você precisa se lembrar de si, respeitar-se e respeitar sua dignidade. Nada mais te enobrece do que trabalhar e se refazer, criando coragem para enfrentar uma nova vida.

A vida sozinha é difícil, mas quando você volta do trabalho e depara-se diante do teu lar com tanto silêncio, ali já sentirá a presença de liberdade e paz. Ao cuidar da sua casa e limpar sua calçada, sentirá até o vento suave passar pelo seu rosto e corpo. O ar fica leve. E ao deitar-se, aí sim: vai chegar o momento em que se sentirá sozinha em seu leito e chegará a solidão. Mas não deixe essa senhora solidão tomar conta do seu coração, pensando que você não é nada e que não é ninguém. Não pense que os outros vão rir de você, só porque agora está solteira ou por ter saído de um relacionamento que para os outros parecia ser bom e foi uma loucura ter abandonado aquele homem.

Não se preocupe com o que os outros vão falar. Ao chegar na sua cama, ao seu lado estará um vazio, sobrando um espaço enorme sim, mas se isso te incomodar muito, troque a cama por uma menor... por uma cama de solteiro... e siga sua

vida.

Não volte para o abusador — aquele que te destruiu — só para ouvir de novo que você não é nada, mas que podem ser felizes para sempre. Não se iluda! Isso é pura mentira! Evite voltar para aquela pessoa que te prometeu amar tanto, te respeitar e que de repente te trocou por outra mulher como se fosse uma roupa usada. Talvez, ele começou a chegar em sua casa sem ter mais nenhum sentimento por você e — para ficar mais nojento ainda — agiu como um santo te beijando, te abraçando e usando teu corpo limpo, lindo e puro, como se nada tivesse acontecido na rua. Talvez você ficou em silêncio, porque estava com muito medo e, então, começou a receber cobranças horríveis, ouvindo palavras terríveis, que a fizeram acreditar como se ele fosse o único homem que pudesse ajudá-la a sobreviver, e que só ao seu lado você poderia viver e ser feliz. Mas saiba você que, talvez, tudo isso aconteceu para ele continuar com os abusos infundados, uma forma de controle e atitude de todo homem machista e manipulador.

100

Atente ao meu conselho: não acredite nesse tipo de homem! É uma atitude, sem dúvida, de mal-caráter. Pode ter certeza que ele nunca vai te tratar bem e ainda você corre o risco de ser vítima de um homicida. Não se apresse em encontrar outro parceiro quando terminar esse relacionamento. Dê-se um tempo, esfrie sua cabeça, procure um psicólogo ou um terapeuta se preciso, mas não aceite mais ser vítima de um abusador.

Lembre-se disso: se a tua cama está vazia, te incomodando por causa da solidão de ter dispensado quem te fez so-

frer — caso você tenha tido coragem, não é? Porque de repente você continua aceitando ser abusada... — siga meu conselho: troque a cama.

## A mulher virtual

A mulher virtual, no mundo virtual, já existe há muito tempo. É uma mulher inorgânica, muito usada em sites de magazines e publicidades por meio online virtualizado.

Os engenheiros da robótica constroem bonecos cibernéticos ou robôs com aparência de uma mulher orgânica. Seus engenheiros a programam a partir dos textos feitos por escritores que — em tempo real — se convertem em voz.

Enfim, a mulher virtual é cibernética. Passam nos atendimentos online por uma mulher orgânica, mas simplesmente são bancos de dados programados com inteligência artificial limitada. Enquanto isso, a mulher orgânica tem pensamento e voz ilimitados.

101

A mulher virtual, é criação do homem (humano), sem capacidade. Suas informações são armazenadas em sua memória artificial. A mulher humana é criação perfeita de Deus; sua sabedoria é infinita num corpo humano finito.

Comparando a mulher virtual criada pelos engenheiros da robótica com uma orgânica que se casou com um homem abusivo, o mesmo ocorre. O marido abusivo quer reprogramar a mente da esposa, para fazê-la ver o mundo e interagir com ele de uma nova forma, dizendo que ela tem todos os adjetivos

mais deploráveis que existem, fazendo-a acreditar que é um lixo humano criado para servi-lo do jeito que ele deseja.

Dependendo do tempo em que essa mulher convive e sobrevive com esse homem abusivo, é proporcional ao tamanho do trauma que ele pode causar em sua vida, ao ponto de destruí-la completamente, mas formando um novo ser: a mulher virtual.

Mesmo que ainda sobreviva, aquela mulher que era feliz e amável se torna uma mulher virtual, robotizada, fria, com sentimentos cauterizados, que agora só reage aos estímulos reprogramados, sem pensar mais em si mesma, desconexa da realidade.

102

## **Por que a mulher que se refaz se torna exigente?**

A mulher, quando ela se refaz, a sua vida anterior estava tão destruída, que ao se refazer, ela se torna amadurecida, forte e empoderada o suficiente para avaliar toda proposta que lhe for feita.

Essa mulher se torna forte para relacionamentos, mesmo amando muito. Ela analisa se vai acrescentar paz, felicidade e se o novo parceiro vai construir um caminho onde os dois serão felizes para sempre.

Se não perceber esse relacionamento tranquilo e seguro, ela já diz: “gratidão, mas ficarei sozinha... nada vale mais que minha paz e liberdade de expressão e de não ser ofendida nunca mais. Vou seguir minha estrada com liberdade, viver e fazer pessoas felizes.”

Todos sabemos que não é simples viver livre de opressores e agressores, mas nós, mulheres, podemos viver felizes e em paz.

E se não conseguir viver sozinha? A carência pode te levar a uma vida de sofrimentos e abusos. Pense nisso: não se envolva com qualquer um.

Lembre-se que em um relacionamento tem subidas, descidas, muitas curvas... e nessas curvas você não sabe o que pode encontrar. Então se cuide! Seja feliz! Faça escolhas por trilhar em estradas retas, que assim você conseguirá viver feliz até o final. E tenha certeza que vai dar certo e você não correrá perigos. Vale a pena fazer escolhas boas. Nunca sabemos se vamos saber escolher, mas não custa nada tentar evitar que sejamos abusadas e feridas novamente.

As más escolhas levam às cicatrizes que nunca mais se apagam. Você não quer correr o risco, não é?

# Lidando com relacionamentos abusivos no ambiente de trabalho

Existem muitos tipos de abusos. E mesmo no ambiente de trabalho, precisamos vigiar, pois, sempre nos deparamos com pessoas tóxicas, que podem ser: o(a) chefe, o(a) colega de trabalho e até mesmo um cliente.

104

Antes, engolia seco as agressões verbais desse tipo de pessoa. Pensava que por estar em um ambiente profissional, era obrigada a abaixar a cabeça e ficar quieta. Mas hoje, a pessoa que se cuide comigo, pois, tenho tanta experiência de vida que já dou uma resposta automática. Se tentar me intimidar, já aprendi a me defender. Não tenho medo de voz alta me agredindo com palavrões e desrespeito.

Aprendi muito com minha mestra, a psicóloga e terapeuta sistêmica, Olinda Guedes, em como lidar com esse tipo de pessoa abusiva no ambiente de trabalho. E levei esse conhecimento para minha vida, a fim de cultivar apenas amizades que nutrem a minha alma... e hoje quero compartilhar esse conhecimento com você.

Havia uma pessoa que eu não conseguia gostar de jeito nenhum! E por várias vezes, ao invés de impor os limites, ou eu engoli seco aquelas ofensas... ou discutimos... e, claro, acabava entrando naquele jogo de ofensas sem-fim, até que uma terceira pessoa intervisse.

Quando compartilhei com minha mestra Olinda sobre esse sentimento de impotência e angústia diante daquela pessoa, pensando até em deixar aquele serviço, afirmei que se aquela pessoa estava sendo abusiva comigo, eu também estava sendo abusiva com ela. Mas veja só como foi interessante analisar os fatos junto com a psicóloga. Após conversarmos, cheguei à seguinte resolução de ouro:

Essa pessoa só devolvia para mim o que ela tinha para me dar. Eu também não podia dar para ela o que ela não sentia por mim. Antes de ser terapeuta, sou um ser humano que já suportou muito. Hoje aprendi a me defender, por isso não preciso mesmo aceitar esse tipo de abuso... e ao argumentar com essa pessoa os meus motivos e intenções — na tentativa de fazê-la parar de me ofender — na verdade, não estava sendo abusiva. Só respondi a altura do ataque que recebi.

105

Porém, depois de analisar que esse meu tipo de comportamento não surtiria o efeito desejado, aprendi que o melhor a fazer era não responder mais a essa pessoa, quando ela começasse com esse comportamento agressivo. O meu desafio foi deixar o ego de lado e não tentar mais me defender. Só preci-sei continuar sendo eu mesma, ser natural, silenciando e deixando o agressor falando sozinho... deixando-o com sua própria ignorância.

Aprendi que não preciso conviver com pessoas que não suportam. Isso é auto-respeito. Quanto à outra pessoa, ela já é uma adulta, portanto deve tratá-la como adulta e até tomar as medidas cabíveis (jurídicas ou solicitar intervenções eficazes), se necessário. Crianças nós educamos, mas adultos que não

sabem o que é respeitar, devem ser educados e disciplinados pelas Leis que fazem parte da nossa Constituição e rege nosso país.

Quando percebi que não sou obrigada a aceitar pessoas tóxicas, mesmo elas exercendo papéis de autoridade ou liderança na minha vida profissional, me senti livre para expressar o dever que todos têm: respeitar o próximo. E então, a partir desse acordo, só darei a essa pessoa o que receber dela.

Sou Terapeuta e não tenho a obrigação de escutar e aceitar o que não preciso ouvir. Agora, aprendi a falar de modo elegante, fazendo sempre minha parte. Mesmo sabendo, às vezes, que a pessoa precisa de ajuda, aprendi que não tenho obrigação de fazer nada, se ela não pedir. Vou até onde o outro consegue ir.

106

Aprendi a nunca mais responder mal, usando as mesmas palavras ofensivas com as quais fui ofendida. Antes, aprendi a silenciar. Se não tenho algo de bom para dizer, prefiro o silêncio, apenas respondendo o essencial.

E dá certo mesmo! O silêncio resolve muitos conflitos externos. Então, você pode falar, responder, mas não perca a essência da sua alma; seja sempre elegante. Ser tolerante é preciso na maioria das vezes, mas viva naturalmente, praticando a bondade, porque pessoas boas fazem coisas boas. Mas mesmo sendo uma boa pessoa, isso não quer dizer que você é obrigada a aceitar insultos, amada. Muito menos é obrigada a aceitar insultos por um tempo prolongado. Pratique o auto-respeito. Aprenda a se defender, fazendo algo de bom para si.

# A mulher deve seguir seu destino com sabedoria

As mulheres devem seguir sempre seu destino e serem sábias, lembrando que são capazes de levar uma vida independente dos homens. A figura masculina é importante sim e, quando esse homem soma com ela, há amor, cumplicidade, generosidade e paz interior. Sempre sabendo que o respeito é mútuo, devemos fazer a nossa parte: sermos mulheres femininas e fortes.

Precisamos ter o masculino como parte da nossa felicidade e não suportarmos o cônjuge ou parceiro só para pagar nossas contas, ou aceitar desaforos pelo fato de ter se tornado dependente financeiramente desse homem, permitindo ser manipulada por ele.

107

A mulher precisa saber que ela pode tudo, menos sofrer abusos e nunca cometer abusos contra os homens. Falei das mulheres que sofrem abusos por homens, mas é importante ressaltar que também existem muitas mulheres muito mais abusivas do que muitos homens. E lembre-se: não é porque é do gênero feminino, que não existe mulher abusiva. Há mulheres que tendem a ser mais abusivas do que alguns homens, usando a seu favor a "Lei Maria da Penha". Não esqueçam, mulheres abusivas: a justiça não é cega e em cada caso será feito seu desfecho, onde quem tem razão, segundo a

Lei, é quem está certo. Ninguém mais precisa ser vítima de homens ou mulheres abusivas. Lembre-se disso!

Mulher precisa ser inteligente, sábia e se não puder ser feliz com alguém, deixe o outro em paz e siga com sua vida.

## **Não se permita ser manipulada**

108

Não se permita ser manipulada, porque você pode ser vítima de suas próprias escolhas. Ao conseguir uma vida com certos luxos e confortos ao lado de alguém que não lhe ama, isso pode fazer de você uma presa fácil. A zona de conforto em que escolheu viver, talvez, não lhe deixará se libertar, por achar que não é capaz de proporcionar aquele mesmo conforto a si. E ao final, acaba abrindo mão da paz, por uma falsa vida ao lado de um manipulador. Quando nos permitimos ser manipuladas, não damos lugar para a capacidade da existência que está em nossa força interior, e nos esquecemos que somos capazes de viver sem dependermos emocionalmente daquele agressor, pelo simples fato dele nos fazer pensar que sem ele não seremos capazes de sobreviver.

Sim! Nós conseguimos viver livremente emocionalmente e independentemente do manipulador, através das nossas próprias forças e conquistas. Permita-se ser feliz sempre. Eu consegui e você também conseguirá. Viva um dia de cada vez. Seja grata e tenha amor próprio. Você é capaz! Lute por sua paz interior e com muito amor e esforço, você conseguirá viver sem mais ser manipulada por ninguém.

# Saí do lugar de vítima para ser mulher virtuosa

Não permito o passado me atormentar mais. Falar o que aconteceu no passado, é complexo. Viver o ontem, já sinto não ser mais viável e nem necessário para a minha vida. Hoje vivo minha paz e liberdade em plena saúde mental.

Antigamente não era assim comigo. Falo assim, porque já se passaram muitos anos mesmo. Naquela época, quando descobri uma traição — claro, que em meio a muitas que nem desconfiei — meu mundo desabou. Por que desabou? Porque vivia um mundo interior minúsculo, pequeno demais... e por isso foi fácil me destruírem, como aconteceu de fato.

109

Além da vergonha e humilhação diante das pessoas, foi muito difícil lidar com meus próprios sentimentos. Era muito novinha.

Hoje estou focada em um mundo amplo e feliz, pois descobri que a felicidade está dentro de mim, e que cada um é quem constrói seu mundo do tamanho que deseja. E descobrir isso foi maravilhoso, capaz de me transformar em uma mulher virtuosa e feliz.

Escolhi ser feliz e conquistei a paz, por isso o passado não tem mais lugar, nesse momento, na minha vida. Não permito mais os fantasmas do passado pousarem em minha cabeça.

A aparente gloriosa e vantajosa vida que tinha, não me seduz mais para querer reviver aquele passado. Durante anos tentei justificar os erros do outro, através das poucas vezes

em que recebi migalhas de sua atenção e carinho, mas depois que resolvi não me iludir mais, decidi que nada e nem ninguém iria tirar o meu sossego.

Não dou mais brechas para bobagens, principalmente quando estou para realizar novas conquistas. A mente tem o poder de manifestações lindas, por isso não alimento mais pensamentos horríveis. Fiz minha escolha: sou feliz e não mudo minha opinião dando espaço novamente para pensamentos negativos ou aterrorizantes.

A vida é feita de escolhas. Cada um vive, no agora, o "seu paraíso" ou "seu inferno". Isso chama-se manifestar o divino que está em si mesma. Dê lugar para a paz, na compreensão de que Deus está em você.

110

Deixei as pessoas que fizeram parte da minha vida passada irem embora e não dei mais lugar para elas voltarem a me atormentar. Coloquei cada uma no seu lugar. Reorganizei minha vida, assim como quem arruma uma gaveta de roupas que estava com tudo bagunçado. Depois que reorganizei a gaveta da minha vida, recuperei minha saúde mental.

Hoje, tudo está no lugar onde quero e não no lugar onde os outros acham que deve estar. Têm pessoas que nunca deveriam ter lugar na nossa vida, que quando nos livramos delas, é o mesmo que acordar de um pesadelo... deixe-as ir e siga em frente.

Quando somos "inocentes", sem muita experiência de vida, nos tornamos vítimas das nossas próprias escolhas e sofremos porque permitimos certas pessoas entrarem em nossas vidas, dando lugar para elas fazerem grandes estragos.

Mas quando decidimos não dar mais lugar para pessoas com atitudes destrutivas, nos libertamos do sofrimento e aprendemos a seguir em frente, sem nem olhar para trás. Deixe para trás a pessoa que trouxe prejuízos, sem medo.

Quando se perdem bens ou é incompreendida pelos filhos, ficam sequelas tão profundas, que só se integrando à uma vida virtuosa e focada em vencer, que se consegue recompor novamente. Caso contrário, você pode afundar-se em depressão, assim como um navio que naufraga. Saia desse prejuízo, erga a cabeça e não carregue mais prejuízos emocionais.

Depois de um balanço do meu passado, descobri que tudo aconteceu porque eu mesma permiti. E só superei tudo, depois que mudei minhas atitudes, passei a fazer só escolhas assertivas e também a ser grata por todas as lições que aprendi nos momentos infelizes.

111

A lição de vida que experienciei, me trouxe um aprendizado que me fez crescer e me refazer. Lembre-se: você nunca foi vítima, mas sim passou por consequências de suas próprias escolhas, tendo que passar por experiências nunca desejadas. Você foi vítima da sua própria escolha.

O dia que você tiver consciência de sair do lugar de vítima, deixando de culpar a Deus e a todos por sua infelicidade, descobrirá uma vida feliz, plena e cheia de amor te aguardando. Quando você aprender a se respeitar, tornar-se-á líder de si mesma e verá que é capaz de ser feliz.

Lembre-se: você não precisa denegrir ninguém para alcançar sua felicidade e sucesso, muito menos culpar alguém pelo seu fracasso. Então assuma: “a única pessoa errada foi

eu mesma, por permitir que outros me causassem tantos sofrimentos.”

Seja vitoriosa, busque a paz interior, use a sabedoria. A felicidade é um estado da sua consciência... ninguém pode lhe fazer infeliz. Isso só vai acontecer se você permitir. A vida é sua, nela só entra quem você permitir. Então escolha certo, faça o certo e seja uma mulher virtuosa.

Eu consegui! Hoje sou virtuosa! E tenho certeza que você também é capaz de vencer seus próprios limites.

# Sinais do relacionamento abusivo

*Participação especial de Tuane Felipe,  
filha de Isabel Felipe.*

Os sinais são tão claros..., mas infelizmente, só quem já passou por isso é capaz de enxergar.

Antes pensava que só passava por isso quem era boba, quem dependia de homem... ou pessoas de classes menos favorecidas que a minha.

Relacionamento abusivo não escolhe classe social, não tem religião, nem partido político. Você pode ser independente e competente, mas na companhia de alguém tóxico, essa pessoa te diminui a nada, manipula, é agressiva, impaciente... sempre grosseira. Quer te pôr sempre pra baixo, te desvaloriza e te invalida. Faz humor negro, debocha. Começa a te afastar das pessoas... até que, aos poucos, você não tem mais para onde fugir... e muito menos a quem pedir socorro.

Aos poucos, esse tipo de "ser" que se autodenomina "homem", mas na verdade é um machão, vai roubando e sugando suas energias, até tirar suas forças.

Cuida-te quando fazes chorar uma mulher, pois Deus conta todas suas lágrimas. A mulher foi feita da costela do homem; não dos pés para ser pisada, nem da cabeça para ser

113

superior, mas sim do lado, para ser igual, debaixo de seu braço para ser protegida e, ao lado do coração, para ser amada.

114



Foto: Tuane Felipe e Isabel Felipe (arquivo pessoal de Isabel Felipe)



MULHER VIRTUAL VS MULHER VIRTUOSA - ISABEL FELIPE



116

MULHER VIRTUAL VS MULHER VIRTUOSA - ISABEL FELIPE





118

Nires Luzia da Silva, conhecida como Nires Lu, é de Itaberaí/GO. Filha de Sinfrônio Otaviano e Geralda Otaviano (in memoriam), mãe de Fernando e Paola e avó de Igor, Lucas, Caike, Maria Fernanda e Luana.

Professora aposentada e pós-graduada em Psicopedagogia institucional e Clínica pela FMB. É Membro da Academia Itaberina de Letras e Artes - AILA - desde 1994, cadeira de nº 24, atualmente é Presidente.

Membro fundadora e gestora de cerimonial da CILA (Confraria Internacional de Literatura e Artes), cadeira de nº 6. Artista plástica e desenhista autodidata. Tem participação nas antologias Versoletrando I, II e III, sendo organizadora e ilustradora da Versoletrando III.

# O príncipe

Era uma criança, menina moça que sonhava com o príncipe encantado. E apareceu o príncipe que “cantava” (assediava) todas as moças da cidade.

A menina moça, como todas as outras, que sonhavam com o príncipe “encantador”, envolveu-se de corpo e alma por esse príncipe “cantador”, pois ela também o encantara com seus olhos cor de esmeraldas e cabelos de cachos dourados. Oh! Logo ele sossegará e será o seu “cantar” tão somente meu! Sonhava ela.

O tempo passa... só desilusões. Os filhos chegaram, nasce forte o amor de mãe. E o tempo passou em traições e decepções. Não tinha dificuldade no relacionamento porque ela redimida, abnegada, sempre se excluía para fortalecer a família e refazer o seu lar. **119**

Os filhos cresceram, criaram as asas da maturidade e pegaram o voo de seus destinos; e o príncipe “cantador” agora mais velho, sempre “cantando” todas as mulheres; e aquela menina que outrora sonhara com um príncipe encantado, agora, mulher madura se cansou. O amor que ela guardava para seu príncipe que estava à espera adormecido no seu ser, se dissipou.

Para ela esse príncipe perde a majestade. Não tem corte, nem bobo da corte. Não tem cavalo branco e nem aquele encanto. Seu castelo desabou, virou ruínas suas muralhas. E aquela menina de outrora, virou as costas para esse mundo e se pôs a caminhar sem voltar o seu olhar.

# As noites

Noites de espera... esperava sua volta para casa, mas quase sempre chegava a aurora de um novo dia dizendo que eu poderia viver “um dia novo”, um dia diferente dos outros sem precisar chegar a noite para sozinha ficar...

Você chegava de manhã com algumas desculpas e explicações apenas para se justificar e não se importava se eu acreditava ou não. E para me sentir melhor, escolhi “engolir” suas desculpas para que as horas me fossem menos penosas.

Assim os dias seguiam, na rotina do labor, a mente carregada de pensamentos na expectativa de outras saídas silenciosas... e as noites vazias sem você.

120

Os anos passavam e eu deixava passar os dias melancólicos ou turbulentos sem escolher “um dia novo” para mudar. Talvez por comodismo, falta de ânimo; talvez falta de um novo olhar para aquilo que estava quase saltando do meu peito.

Foram preciso quatro décadas e um olhar mais maduro pelo tempo que me assegurou; um certo dia escolhi “um dia novo”. Um dia diferente dos outros que não preciso mais respirar você.

Hoje sou “brisa”, sou “leve”, sou mais um ponto de luz que brilha no universo cósmico e tenho todos os dias “um dia novo” para viver.

# Ele e ela

Foi um relacionamento difícil para ela. E muitas vezes abusivo. Por diversas vezes ele a tratava mal e a humilhava diante das pessoas. Aliás, ela percebia que ele satisfazia o seu ego fazendo isso, mostrando seu poder sobre ela, que se sentindo indefesa e impotente engolia o trágico episódio.

Ela simplesmente se virava e saía cabisbaixa. Se tentasse se defender era pior, porque ele gritava mais alto e com mais violência.

Depois de cenas como essas, ela sentia necessidade de se controlar, na verdade, não se dava no direito de descontrolar, nem de chorar. Ela tentava engolir o sofrimento e vomitar serenidade. Enfiava um sorriso na face como que, “tá tudo bem!” E assim passava o dia no seu rotineiro trabalho diário.

121

No seu interior, ela trabalhava o equilíbrio emocional e sempre procurando sintonizar com boas energias, melhorando suas vibrações tentando não pensar no que passou, mas sim que tudo ia melhorar. Na época ela nem entendia sobre vibrações, emanar energias positivas... mas em seu íntimo, sabia que fazendo assim protegeria o seu “Eu”.

O tempo foi passando, com dias estáveis e instáveis e, quando tinha oportunidade, ele repetia uma cena de maus-tratos e humilhações para alimentar o seu ego. Ela aprendeu a conhecer esses momentos e tentou se prevenir antes de acontecer.

Era uma época difícil, filhos pequenos e nem pensava em uma possível separação, mas rogava a Deus para que ele se

tornasse um pouco mais compreensivo. Quando acontecia alguma outra traição, ela sentia mais força para soltar seu desabafo; isso para não ficar mais deprimida, chorosa, ressentida, magoada... ela não queria isso pra ela.

Foram algumas décadas na esperança que ele se tornasse mais compassivo.

Hoje ela sabe que tudo que passou não foi apenas culpa dele, mas atribui parte dessa carga a si mesma, porque foi escolha dela viver com alguém que sabia que não lhe daria essa compaixão que pensava merecer. Foi sua escolha viver essas quatro décadas com alguém que lhe destratava de uma maneira que não precisava passar.

Assim como foi escolha sua se libertar desse desafiador relacionamento.

122

Se perguntar se ele te fez muito mal? Dirá que tudo foi aprendizado e experiência. Não irá mal dizê-lo, porque ainda chegará o tempo em que ele sentirá a necessidade de se reformar. Pela graça divina, todos têm a oportunidade de se redimir.

Ela o coloca na posição de professor ao longo de sua vida, porque procura extrair maturidade, aprendizado e experiência de tudo que passou. E sempre podemos fazer escolhas, pois somos dotados pelo livre arbítrio, e entre as dificuldades da vida podemos escolher ser sábios ou revoltados: o sábio sabe aproveitar suas dificuldades, problemas ou obstáculos para evoluir, enquanto o outro se sente vítima de seus problemas. E a primeira opção sempre foi a escolha dela.

# Transição I

Certo dia, na rotina de exames de prevenção, que se faz anualmente, desconfiada já estava, então teve ela a certeza de mais outra rotineira traição, isso no início da semana; chegando mais no final da mesma, leva os resultados dos exames ao médico que pela mamografia ele identifica um nódulo no seio esquerdo, no qual percebe ser maligno. Imediatamente a encaminha a um mastologista.

Uma semana de grandes desafios em sua vida. Como já acostumou vivenciar algumas dificuldades, tentava ela se centrar e manter sua mente em equilíbrio e harmonia, requisitos que são as bases da sabedoria, se manter no centro. Nada para mais, nem para menos.

123

Perdida em seus pensamentos, em um momento de meditação, buscando nos arquivos da mente, algo que lhe ajudasse a pensar, encontrou uma frase esclarecedora de Mahatma Gandhi que a fez despertar: “Aquilo que não dizemos acumula-se no corpo, transformando-se em noites sem dormir, nós na garganta, nostalgia, dúvidas, traição, insatisfação, tristeza. O que não dizemos não morre... mata-nos.”

Então pensa ela: “ou você comanda sua emoção ou será comandada por ela”.

Como ela passou por essa experiência e antecedia ali uma rotina de infidelidades, traições, decepções — num relacionamento desgastado que se seguiu por mais de quatro décadas — descobre ela os dois casos em uma mesma sema-

na. Mas a dualidade presente na vida em que somos dotados pelo livre arbítrio e podemos, com a graça de Deus, fazermos escolhas. Quando ela se deparou com essas duas situações na sua vida, percebeu que tinha duas opções naquele momento: 1- Ser vítima da emoção: sofrer, esbravejar, chorar, sentir-se traída, recalcada, diminuída, no fundo do poço, a última filha de Eva... ou, 2- Levantar a cabeça e se sentir dona da situação, dona de sua emoção. Optou ela pela segunda opção, por viver e não apenas existir.

Para isso, teria que se libertar de “amarras”, fazer daquele momento presente virar passado em sua vida, usando uma metáfora, enfiá-lo em uma “mala” e guardar lá no alto do maleiro, no canto mais escuro e alto do armário em que não se mexe mais.

124

Ela então escolhe fazer o tratamento com uma “mala nova”, vazia e aberta. Decidiu jamais guardar ali coisas nocivas que a prejudicasse, até porque isso já estava guardado na mala velha e fechada que não abrirá mais.

A mala nova é uma vida nova, em que fica lá dentro só pessoas e coisas que lhe fazem bem e que lhe agrega ao crescimento. Não guarda nela ressentimentos, nem tristezas; não guarda rancor, mágoa, nem ódio, nenhum tipo de sentimento que lhe machuque. Aprendeu a não se punir pelo erro de outrem. Você se carregar desses sentimentos baixos, é o mesmo que estar se punindo por que erraram com você.

Alerto aqui, minhas leitoras, se sabes de uma mulher ou é uma dessas que está precisando fechar a “mala” cheia de de-

cepções, noites mal dormidas, nós na garganta..., ofereça-lhes mala nova e vazia, pois preparar o espírito já é uma prevenção. Lembremos da frase de um sábio da antiguidade: “MENS SANA IN CORPORI SANO”, ou seja, não é a mente que depende de um corpo sadio, mas o contrário, o corpo para ser sadio depende de uma mente saudável.

Uma vez li em uma reportagem que a mama carrega um significado emocional importante e se guardamos distúrbios emocionais reprimidos, como causa psicossomática, torna-se alvo fácil para um câncer de mama. Então nossa protagonista aprendeu a se proteger usando a metáfora da mala. Cuide de fazer a faxina diária em sua mala. Nunca deixe amontoar nela as tristezas, decepções e outros vícios que maltrate seu emocional.

Vigie seus pensamentos para que permaneçam positivos, fiscalize suas ações para que não se esmoreça; policie suas tendências inferiores para que elas se renovem e evoluam.

A mente é o chuveiro da alma, aquilo que pensamos firmemente cairá sobre nossas cabeças, de modo a nos libertarmos ou nos encarcerarmos, dependendo do teor de sentimentos que impulsionam nossas ideias.

125



## Transição II

Passado-se uns dois anos e meio, ele permaneceu numa vida efêmera e ilusória das paixões mundanas, até que chegou o cansaço. Assim, como “filho pródigo”, ele quis voltar.

Mas, segundo ela, não tem ainda essa nobreza de espírito elevado e nem ele tem toda essa prodigalidade; apenas se cansou de brincar de amantes e boêmios...

Pensou que voltaria e encontraria aquela que sempre engolia as traições e decepções aceitando-o de volta com os braços abertos. Mas deu com os “burros n’água”, como diziam os antigos: “não sabia ele, que estava na mala do passado que ela não abre mais...”.

Pediu que lhe perdoasse, mas ela entendeu que não tem o que perdoar, porque não guardou consigo a raiva, a mágoa, até porque, ela acredita que esses sentimentos são um tipo de punição que damos a nós mesmas pelos erros dos outros, então ela não guardava, mas também não dava para esquecer. Perdoar é uma coisa, esquecer é outra bem diferente. E a grandeza do perdão é isso, perdoar sabendo do mal que seu algoz lhe causou e, mesmo assim, você foi capaz de limpar seu coração sentindo-se leve e feliz. As lembranças para ela serviram como muralhas para se proteger da volta desse relacionamento tóxico.

Lembranças de noites mal dormidas, de brigas que surgiam do nada, agressões físicas, psicológicas e emocionais... enfim, a tempos que tinha quebrado o cristal do vínculo do amor, da confiança e do companheirismo, mas o medo e o co-

modismo tomavam conta de seu ser e o tempo passava e as coisas se acomodavam até algo novo acontecer.

128 O último caso aconteceu uns três anos antes da separação. Eles estavam na casa de um amigo e estavam todos chegando de uma cavalgada; e lá na casa desse amigo foi o ponto de chegada. Entre bebidas, sempre aconteciam as “coisas” quando ele estava bebendo, e ele resolveu humilhá-la na frente de todos que ali estavam. Foi dito de sua boca embriagada muitas palavras desagradáveis e ela saiu envergonhada e cabisbaixa; mas foi tão estranho que do outro lado da casa, ouvia, ela, sua voz ecoando não apenas no ouvido, mas em sua alma. Ouvir ele falar mal da esposa para aqueles homens que tentavam acalmá-lo, nada adiantava. Chorava ela copiosamente, doía na alma aquelas palavras. No outro dia, ela decide duas coisas: ir embora sozinha de ônibus e jamais voltar naquele lugar e ver novamente aqueles homens que assistiu toda aquela cena deprimente. Decidiu também nunca mais acompanhá-lo, e ali, em seu íntimo, já era o começo da separação.

Sua insensibilidade era tão grande que mesmo sabendo da vergonha que ela estava sentindo, ele voltou para casa e levou dois amigos que estavam lá para ficar um tempo em sua casa.

Precisou que três anos se passassem para chegar o carcinoma e ela ter coragem de se separar.

# Transição III

Sente-se ela em um perigo eminente. Não por ele insistir em voltar, mas por ela se sentir firme no seu propósito de continuar conquistando sua liberdade.

O problema é que ele desgostou de onde vivia a sua vida boêmia efêmera e voltou a se infiltrar, sem permissão, na vida dela de volta.

Em uma luta interna com seu emocional, ela fala as verdades, pega as lembranças não esquecidas e joga-lhes em seus ombros para que sintam o peso de suas ações. É tempo de colheita. Quantas plantações ele fez para destruir um relacionamento que tinha o cuidado só de um lado em plantar harmonia na formação de um lar, enquanto do outro lado ele plantava a erva daninha das traições. **129**

Hoje ela colhe a paz consigo mesma, enquanto ele colhe a frieza de seus medos de envelhecer sozinho, de não ter alguém do seu lado para lhe atender as necessidades e de amá-lo de verdade.

O perigo que a ronda, é o desejo dele voltar a viver ao seu lado, invadindo sua privacidade, mesmo estando separados, pois até esse momento a separação era apenas de corpos.

Precisava do momento certo para pedir o divórcio. Não poderia irritá-lo, nem criar uma inimizade com ele, pois seria uma insensatez de sua parte. Momento em que é preciso ter sabedoria e saber agir com a razão e não com a emoção. Precisou de muita sabedoria para continuar andando junto com o tempo.

## Eu

Desfiz-me de sonhos  
Dígeri ressentimentos  
Ignorei decepções  
Suportei falsidades  
Venci a intolerância  
E conquistei a coragem  
De vencer qualquer obstáculo

Arte de Nires Lú

# Mulher virtual

## X

# Mulher virtuosa

Chegou o momento. É como se ela tivesse a síndrome de Fênix; ressurgue uma nova mulher sem medo, sem culpa e sem apego àquele fracassado relacionamento.

Ressurgue das cinzas de um casamento desgastado, de um câncer de mama de patologia emocional. E essa mulher virtuosa levanta forte e com brilho novo no olhar. Deixa de ser a mulher virtual que enxergava pelo olhar do outro, vivendo o sonho do outro e em função do outro.

Ela foi a esposa ideal por mais de quatro décadas. A mulher virtual que não tem identidade própria, sua realidade é a do marido apenas. Ela poderia viver assim virtualmente por muito muito mais tempo, se o marido soubesse reconhecer que ela, mulher virtual, era a esposa ideal.

Mas ela passou de fase de mulher virtual para mulher virtuosa, cansou de se sentir aprisionada dentro de si e resolveu viver para si. Tirou as vendas dos olhos para enxergar a sua vida que estava virtualmente sob influência de alguém que não lhe merecia.

Essa mulher, agora virtuosa, não quer saber de influência masculina ao seu lado; sente-se ela, como borboleta que se solta do casulo: livre, leve e solta para voar e conhecer novos olhares.

131



# Metamorfose

Fechei a minha “mala” do passado.  
Não quero mais saber das “roupas usadas “.  
Quero uma mala nova com novos pertences.  
O que é passado ficou na mala fechada  
Que não abro mais.  
Fechei minha “mala” no passado.  
Abri as portas e olhei o horizonte com o sol a brilhar.  
Senti o convite. E...  
Levemente soltei minhas asas e comecei a voar.  
Vi-me borboleta linda, que outrora era eu  
Apenas uma lagarta presa no casulo.  
A metamorfose fez-me leve, bela e colorida,  
Dando-me a oportunidade de conhecer e experimentar  
O pólen das mais variadas flores.  
Fechei minha “mala” no passado.  
Lagarta eu era.  
Soltei-me do casulo.  
Hoje sou borboleta colorida  
semeando o pólen do amor  
No jardim da liberdade em flor.

133



# Colheita

E chegou a colheita daquele que foi o seu algoz.

A mulher agora virtuosa, às vezes, recebe propostas indecentes dele, porque fracassou na sua vida efêmera na busca de mulheres vazias. Ele se arrependeu, porque chegou ao fundo do poço de sua moral. Tenta voltar, pois se diz arrependido. Ela, mulher virtuosa, sente seu espaço invadido e ameaçado. Ele, quando percebe sua mudança de fase, tenta usar a sua antiga tática de pressão psicológica e a ameaça com a única parte que ainda os une — o financeiro — porque não se separaram ainda no cartório e ele ainda cuida dos bens da família. Então ele a ameaça com falas como: “... eu não vou te passar mais nada... você vai sair daqui sem nada!”... coisas desse nível. Sua instabilidade em que uma hora ele está tentando ser bom e mostrar que é útil na sua vida, outrora perde a paciência e quer forçar a volta.

134

Mas ela já tem consciência do que quer. Os anos já lhe pesam aos ombros, ela já entrou na terceira idade e sente-se madura para saber o que quer.

Quando entrou na sua vida, ela ainda era uma criança de dezesseis aninhos; deixou seus sonhos, sua identidade e sua vida para viver a dele. Ela, com o tempo, aprendeu que casamento não é uma vida de felicidades, mas sim uma vida de resignação. Ser resignada foi o seu ofício. Ela ainda está aprendendo a ser uma mulher virtuosa, e está gostando da experiência. Cansada de ser a virtual — aquela mulher resig-

nada, que tem sonhos reprimidos e que não vive para si e que há anos vem tocando um relacionamento fracassado — que como louça delicada ou cristal trincado, não tem reparos.

Mas penso que a mulher virtuosa é como uma pérola. Uma vez li em algum lugar, que a pérola é resultado de uma dor produzida pela ferida que acontece numa ostra. A areia ou um corpo estranho penetra no interior de uma ostra e vai machucando-a. Esse grão de areia misturado com o néctar no interior da ostra vai ferindo-a e, com o passar dos anos, essa ferida vai se transformando numa linda pérola. Então a pérola, essa joia delicada, é o resultado da ferida de uma ostra. Isso me lembra o significado da mulher virtuosa. Se transforma à medida que vence a intolerância, a violência doméstica, a ameaça psicológica, o medo, enfim, se ela vence esses obstáculos com resiliência e suportando a dor, com o passar do tempo ela se transforma em uma pérola. Essa é a mulher virtuosa, uma pérola!

135

Para ele a colheita está começando. Para ela, a libertação é a sua prioridade. Não é um caso acabado, porque ainda não houve divórcio, mas há certeza de viver a solidão em plena libertação.

# A mulher virtuosa é como uma bailarina

Seu bailar é livre como o voar de um pássaro  
Sua veste vermelha marca cicatrizes  
que em sua alma parece se formar  
Seus gestos leves e delicados,  
que volitando parece estar  
Se contrasta com sua força e coragem  
De no palco seus passos poder comandar  
O esvoaçar de seu vestido,  
denuncia um corpo frágil  
Nas pontas dos pés com equilíbrio  
a faz firme, segura de si e ágil  
Rodopiando sem parar  
e seguindo o ritmo musical  
Seus pés feridos e sangrando,  
engole a dor infernal  
E dança suave e leve como paina  
caindo sem gravidade  
Ao sair do palco, a plateia a exalta de  
verdade  
Assim se compara à mulher virtuosa  
Bailarina na vida, mesmo com pés sangrando  
Ela caminha virtuosa e seu futuro planejando.

136



# O voo da liberdade

Queria eu dizer ao mundo que a liberdade é portadora de asas, mas que poderá te levar a uma aterrissagem incerta. E você, como piloto dessa nave, terá a sua responsabilidade para o comando em que está inserida.

Não prenda suas asas! Só você pode se privar de voar. O comodismo e a insegurança te prendem o voo. Você pode voar em conjunto com pessoas que te acrescentam, com seu parceiro ou sem parceiro, mas nunca deixe de voar.

Façamos o voo com a liberdade responsável, para aproveitarmos melhor a visão panorâmica de nossas vidas.

O olhar de cima para baixo nos dá a clareza de nossa situação, a segurança para nossas escolhas e a certeza de uma vida tranquila.

137

Viaje com asas da liberdade, sendo o piloto de suas emoções. Tenha sabedoria na vida para não fazer aterrissagens incertas. Não permita turbulência ou mudança de rota por negligência... e cuidado com a aterrissagem forçada.



Arquivo pessoal

138



Arte de Nires Lú

MULHER VIRTUAL VS MULHER VIRTUOSA - NIRES LÚ

# Despertar

Aprendi a gostar de mim.

Mesmo nas dificuldades de um difícil relacionamento, senti-me na obrigação de preservar o amor e união naquele lar que eu segurava como coluna mestra.

Não desisti de meus sonhos, porque nem me atrevia a sonhá-los. Há muito deixei de ser eu, para ser sombra.

Mas fui e sou feliz. Tive sofrimentos com tudo que vivi? Não. Com um companheiro que além de “machão”, também “machista” e muito infiel, eu soube aproveitar os tempos que ele me proporcionou prazer. Sempre procurei apagar os momentos ruins e evidenciar os que me foram bons. Só agora, nessas poucas linhas deste livro é que resolvi destacá-los. Não porque sinto mágoa, tristeza ou fracasso... de jeito nenhum. Mas, para talvez, quem sabe, despertar outras mulheres do comodismo de viver na sombra de outrem.

139

Em minha vivência tive aprendizados e experiências, mesmo demorando pra acordar dessa letargia consciencial em que me encontrei por décadas. Sei que há pessoas capazes de despertar com o cantar de um pássaro e outros só com a explosão de uma bomba; foi a segunda opção o meu caso. Enquanto não aconteceu em mim um carcinoma, não fui capaz de levantar os olhos, sendo que poderia ter me despertado com a simples leitura de um livro.

Mas Deus nos mostra luz em todos os lugares. Ele me deu um dom e, mesmo nas sombras, me perdia nas ricas misturas

das cores, no mundo do desenho, pintura e poesia. Criando histórias, vidas, formas, fauna e flora. Fazendo o que a imaginação propusera.

Assim, deixando de ser sombra para cuidar de minha saúde física e emocional, entendi que meu dom sempre foi uma luz que precisava ser expandida. E aqui estou formando e realizando sonhos de levar minha arte a quem gostar. E nela colocar uma pitada de boas energias para te contagiar.

140



Artes de Nires Lú







Ogina Paula – Hidrolandense de nascimento, ararense de coração e peixinho por opção. Mãe, avó, professora, poetisa e escritora. Ama estar com a família e em contato com a natureza. Palavras de incentivo: lealdade/gratidão. Atém-se a ofícios artesanais como crochê e tecelã nos momentos vagos. Formação: Graduada em Letras; Pós-graduada em: Leituras, teorias e práticas – Letras; Formação Socioeconômica do Brasil; Educação Especial e Neuropsicopedagogia; e diversos cursos na área da educação e outros afins. Possui várias participações em antologias, e o livro solo “Múltipla companhia” recentemente lançado pela Editora Porto de Lenha.

# Virtudes do coração

“Jovem destemida sempre a amar com precisão  
por isso, desde cedo estudou, batalhou, sonhou  
Inocente as coisas do coração  
Da vida feliz um puxão levou

Conheceu o doce amargo da paixão  
Iludida por jovem sem princípios azarão  
A família de média classe social  
Não puderam evitar o mal

Casou-se brevemente com o bendito fantasia  
Nunca imaginou o desprezo que viveria  
O deus grego se tornou demônio cabal  
E submissa aturou abusos carnavais do anjo do mal

Amar tem que ser pelos dois lados, afinal  
Mas o grotesco homem-animal  
A cada dia só piorava, de milagres nenhum sinal  
O coração nada de bom tinha, que circunstancial

Ah! Vida efêmera e vazia  
Nada na bagagem trazia  
Que lhe impusesse o riso, a paz ou alegria  
Ah! Mulher virtuosa, ora e vigia com maestria

Transformou as dores em felicidades  
Ilusão e amor-próprio se fundiram  
Só abriu o coração para virtudes  
Necessários ao bem-querer que teriam”

# No laço da morte

Desde a infância fora criada pela avó materna, os pais morrem logo cedo com doenças desconhecidas. Mulher pacífica e temerosa às leis de Deus, como aprendera desde pequena, não via maldade nas pessoas. Cresceu acreditando em seus sonhos e fantasias.

E sem pensar, logo no primeiro namorico se eternizou apaixonada por um “Dom Juan”, o deus grego de suas doces e amáveis ilusões. A avó não queria aquela união, tinha algo estranho na pessoa do rapaz de que não gostava, ou melhor não engolia.

Com tanto desgosto e tristeza a avó faleceu, e ela ficou só nesse mundo. Então, mais que depressa, se casou com o amado.

145

Logo nas primeiras semanas de casados a deixou sozinha e bandidou com amigos para noitadas calientes, com muitas mulheres a servir os prazeres carnis e mimos.

A rotina tornou-se constante, em casa impunha com voz arrogante para que lhe fizesse suas vontades. A mulher enchia os olhos de lágrimas, acatava tudo porque não recebia mais carinhos, abraços, beijos, ou, pelo menos, desculpas pelos atos toscos...

— Anda logo mocoronga, venha me servir. Pra isso casei com você, e não com uma estaca!

Chorava por dentro e morria aos poucos. Em que arapuca foi colocar sua vida! Mas ele era o seu marido. Foram noites e dias tristes, sem sentido. Ele sempre chegava de porre pela

madrugada ou amanhecendo. Não mudava em nada, ou melhor, só piorava as coisas.

Tornou-se frequente:

— Vem me servir escrava!

Relutava, mas acabava cedendo diante dos xingamentos, palavrões que a hostilizava e a faziam diminuir como pessoa.

Ainda ouvia:

— Macaca fedorenta, bujão de gás amarrado ao meio; nariz de tucano... boca de patola que não merece meus beijos.

Ele não media palavras e ela foi se tornando a pior criatura do mundo, mal-amada e desprezada.

146

Ah! Tinha algo de que ele gostava de fazer constantemente: tirar seu dinheiro que herdou dos pais. Se achava dono de sua vida, psicologicamente foi reduzida a pó, ou melhor, um verme nojento.

Sentia vergonha das pessoas e dos amigos que ele encarregou de espantar, não ousava contar nada a ninguém porque era chantageada:

— Ai se abrir esse bico... — ameaçava sempre.

Muitas vezes abusava, desdenhava sua pessoa, e vendo que ela estava firme sem reclamar, partia para os abusos sexuais, E mesmo lhe dizendo para que não fizesse aquilo, ela batia e a violentava. Assim era atormentada continuamente, não via saída dessa tempestade chamada de casamento.

Um revertério se deu após brigas, socos, xingamentos naquele dia. O que sonhava para sua vida desapareceu. Eram tantos desamores e ódios vividos, que ela esqueceu de se pre-

caver e engravidou do bendito. O safado rogou-lhe tantas pragas e a culpou por tudo. Assim que almoçou a chamou de macaca sebosa, deu-lhe uns empurrões e saiu rua afora sem dar satisfação, como sempre.

Naquele instante, sentindo-se a pior criatura do mundo e achando que nada mais valia a pena, foi até a dispensa, pegou uma corda e amarrou no galho da árvore que tinha no fundo do quintal. Subiu entre os galhos, bem alto, enfiou a cabeça no laço daquela corda, despediu-se do mundo maldito e daquele infeliz que a tornara um verme. Pulou para a morte que a tiraria dos sofrimentos, dando adeus a sua vida...

Ouviu gritos, e foi pega nos braços por alguém. Não viu mais nada, tudo estava escuro. No laço da morte foi detida.

Ainda bem que um amigo conseguiu segurar seu corpo e cortar as cordas. Ao dar por si, encontrou com o antigo amigo e seus olhos não encontravam palavras para tal atitude. Por fim disse:

— Graças a Deus, menina... cheguei a tempo. Você jura que nunca mais fará isso com sua vida? Prometa-me... prometa pelo que há de mais sagrado...

Logo percebeu que não era defunta, o sinal da corda no pescoço doía e estava em carne viva. Se não tinha morrido, teria virtudes e muitos brios para continuar vivendo por si própria e pelo filho que esperava.

Criou coragem, amou-se por primeiro e depois ao fruto do que achava ser o amor de sua vida. Juntou as trouxas e partiu para outra cidade, onde encontrou pessoas de bom coração que a ajudaram a superar a catástrofe vivida.

Percebeu o quão era valiosa, linda e bela mulher, tanto fisicamente como interiormente. Nessa época não haviam leis que defendessem as mulheres como temos hoje a Lei Maria Da Penha e outras que são garantidas pela constituição brasileira, era a brutalidade do sertão. Ai das mulheres que ofenderam a honra dos homens que eram intocáveis e se achavam ter muitos direitos.

Ela descobriu-se mulher virtuosa e que valia a pena viver. Estudou, formou-se e criou seu filho com amor, orgulho e dignidade. Graças ao anjo da guarda e amigo que veio em sua salvação, ela se reergueu e reconstruiu a vida psicologicamente e financeiramente. Tornou-se exemplo de coragem para muitas mulheres que são subjugadas e vivem os dilemas e os desafetos abusivos de um relacionamento.

# Camolê

Voa voluptuosas vidas.

Vigílias, vórtices...

Verdades!

**149**

Longe longínquas leituras.

Levou, liberdade...

Leo!

# Camaquiano

150

Lutas interiores  
sonhos vorazes  
vidas sofrimentos  
momento paz

Marido asqueroso  
coração insano  
libertas diárias  
fusão sentimental

# Espera cabal por liberdade

Era primavera, tudo era belo e encantador. Logo às cinco horas da matina se punha em pé junto aos tantos afazeres da mãe. Vinha de família humilde, muito honesta, asseada em tudo que propunha fazer, uma moça mimosa no esplendor de seus quinze anos. De oito irmãos era a quinta filha. Os irmãos tinham voz ativa, mandavam, zelavam e por vezes extrapolavam no cuidado com as meninas, melhor duas; eles vangloriavam-se em serem homens com H, sempre impunham diferentes e árduas tarefas às irmãs.

Leodegária, conhecida por Leo, ao completar quinze anos o pai e os irmãos não pouparam para arranjar alguns pretendentes. A moça ficou trancada no quarto, só ouvia os buchichos que se faziam ouvir vindo da sala. Ali recebia comida e água trazida pela mãe. Não tinha como saber quantos pretendentes ou quem eram. Várias vezes olhava pelo buraco do enorme ferrolho da porta, mas dava de cara com um dos grandalhões irmãos. Chegou a batizá-los de guarda-roupa sem serventia. Na verdade eram fortes e troncados. Eram deuses da beleza, porém pobres de espírito que se davam ao luxo de cuidar da irmã e defender sua honra.

Família tradicionalmente religiosa, à noite se reunia na sala em frente ao oratório; ajoelhados, rezavam o santo terço, na segunda-feira cantavam o ofício das almas ou a ladainha de Nossa Senhora. Todos os filhos aprenderam as rezas de cor, nem catecismo de orações precisavam.

Pois bem, a busca pelo tal marido durou quase um mês,

logo avisaram Leo que o marido estava à sua espera.

Como toda jovem tinha sonhos e nutria por um primo precioso fascínio e amor, mas deixou os sentimentos de lado sem eles nem saberem. Como boa filha consentiu com a escolha dos irmãos. Na verdade, não podia nada fazer. Pobre garota, não tinha noção que seu castelo era pesadelos e desilusões.

Num sábado, usando vestido de noiva alugado, tornou-se esposa de Bisanot. Quando o viu pela primeira vez na igreja, não gostou ou desgostou do rapaz, simplesmente casou mal, observando na pouca quantidade de convidados. Mas ganhou alguns presentes dos padrinhos.

152

Depois do casamento ela ficou na casa dos pais por mais três dias. Era costume do pai da noiva; depois teve permissão para ir morar com o escolhido.

Leo viu o tempo passar alheia a tudo, três dias voaram rápido e logo o tal Bisanot a estava esperando para irem embora.

Nessa época poucos fazendeiros dispunham de carro, ou melhor, o famoso Jeep. Bisanot não possuía carro ou carroça, tinha um alazão bem forte e algumas mulas. As trouxas, com o pouco enxoval, foi no lombo de outro animal que trotava logo atrás. Lá se foram eles nos cavalos a percorrer mais de oito léguas.

As terras deles eram pra mais de cem alqueires, continha muitas veredas e água em abundância, além de um rio que ladeava a fazenda com muitas belezas naturais. A casa velha de adobe ficava ao lado do casarão construído mais recente. Tinha um pequeno conforto; não era melhor porque o danado

Bisanot era pão-duro, ou melhor, não gostava de desperdícios, como dizia. Tudo estava mal acabado e tinha uma pintura bizarra, além do fogão a lenha. Poucos móveis, mas no quarto do casal havia uma cama com colchão de molas. Pensa o quanto fazia barulho! Por isso mal se mexia na cama.

Bisanot era moreno, feições fechadas, dentes impecavelmente brancos e não dava nenhum sorriso. Tentou puxar conversas várias vezes, mas era desencorajada mediante os gestos ou meia respostas:

— Sossega mulher!

A verdade começou a derrubar seu castelo de sonhos logo na primeira transa; não fora orientada sobre aquilo que agora fazia parte de sua vida. Pediu a Deus proteção e que cuidasse de tudo que porventura acontecesse.

Leo, linda jovem de olhos verdes, estatura mediana, cabelos cacheados em tons marrom claro e a pele branquinha. Pois bem, desde o casamento o marido urdia desenfreado ciúme, era doentio seu poder e possessão para com a esposa, tinha ciúme da até da mãe da esposa. Às vezes fingia ir trabalhar e ficava à espreita com uma espingarda a tiracolo. Como se não bastasse o ciúme, logo vieram os filhos. A cada nove meses nascia um; ele não deixava que a esposa nem guardasse resguardo.

Era possessivo demais e vangloriava ser muito macho, porque fazia sexo várias vezes à noite, durante o dia ou quando desse vontade. Ai se Leo reclamasse ou tivesse dores, erguia a voz, ameaçava espancá-la, dizendo que era dever dela como esposa satisfazê-lo, e se não tivesse contente ele

Em prece, pedia a Deus que lhe indicasse uma saída, chorava em seu canto e acreditava sair dessa arapuca que seu pai e irmãos arranjaram.

Nas poucas vezes que os pais e irmãos vieram visitá-los, ele se mostrava outra pessoa, cuidadoso e muito carinhoso para com a mesma. Se tantas coisas não lhe eram suficientes, ainda era avarento, mas para sua família era o melhor marido do mundo.

Em seus cantos de dureza, realidade e solidão interior, pedia a proteção divina da Virgem Santíssima, muita força para vencer e criar seus filhos.

154 O tempo foi passando, o melhor remédio para desenrolar fatos que antes eram temerosos, agora eram enfrentados de cabeça erguida. Sempre lembrava do que a mãe dizia, que quem planta colhe um dia. À medida que ia sendo vivido, acreditava que um dia seria feliz. Ali agradecia a vida e amava intensamente cada ser, cada coisa.

Como os filhos foram crescendo e as coisas começaram a tomar rumos diferentes, via tudo que o pai fazia e tomavam as dores da mãe. Mas ele lhes impunha medo e batia neles também. O psicológico dos filhos viraram campo de terror imposto pelo pai. E como sofriam com os abusos, mandos e desmandos do pai.

Certo dia Bisanot pegou febre amarela, estava muito mal e não teve saída senão buscar tratamento na capital. E o tal sobreviveu. Mas o fato é que Leo e os filhos já maiores, pegaram as trouxas com as poucas coisas que possuíam e mudaram para a corrutela mais próxima. Quando o instrumen-

to causador de tantas maldades chegou a fazenda, não havia vestígios da mulher e dos filhos. Armou de facão e espingarda e foi atrás de informações e do paradeiro deles.

Quando alguém ficava acanhado em dar notícias, ele os comprava, deixava claro que nada nesta vida é de graça. A busca pela família não foi demorada, até pelo fato de que nesse período da história as coisas já estavam sendo rápidas com a chegada da energia e avanço da tecnologia.

Claro que logo os encontraram. Foi um verdadeiro rebuliço, xingamentos e ameaças. Todos estavam quietos, chorando e trancados num dos quartos da casa. O filho mais velho pegou o cabo de rodo e o aguardou na entrada da porta. Bisanot era forte e logo colocou abaixo a porta da sala indo direto para o quarto. Ali, também não foi diferente, pondo a porta abaixo aos pontapés e berros que aterrorizaram os vizinhos da pequena corrutela.

Desvencilhou das pauladas desferidas pelo garoto e em poucos passos agarrou Leo pelos cabelos derrubando-a. Foram muitos chutes, pancadaria que não estava mais a importar com a vida. Os filhos tentaram salvá-la, mas o diabo rodava igual pião, quase estrangulando os filhos.

O alvoroço foi total, a vizinhança gritava pedindo socorro. Foi juntando gente, mais gente... até que alguém chamou a polícia. Não suportavam tanta brutalidade e falta de amor, se quem deveria amar e cuidar, só destruía e aniquilava a família.

Depois de deixar todos esfolados, o braço quebrado da filha e os demais à beira da morte, os policiais chegaram. A cena presenciada era incomum e terrivelmente assustadora num lu-

mesmo faria o despacho.

A vida tornara verdadeiros pesadelos, sem dizer o trabalho no campo que exigia demais de sua pessoa.

O primeiro filho nasceu de um parto muito difícil depois de três dias, nascendo morto. Logo vieram os outros três com saúde e ela começou a valer de remédios caseiros ensinados por uma benzedeira e parteira, a qual o marido depositava confiança para adentrar sua casa e direcionar aqueles momentos em que eram necessários o seu apoio e cuidado.

A garota gostava de usar roupas lindas, batons, enfeites no cabelo e diversos adornos. No entanto, o tal Bisanot a proibia de tudo, quebrou toda maquiagem e as jogou janela a fora, afirmando com a mão quase lhe atingindo o rosto, que mulher sua jamais usaria essas porcarias nos lábios e na cara.

**156** Foram momentos cruciais e dolorosos, de passar humilhada e ferida em seu ego feminino de atitudes ao revés que deveria ser, ou pelo menos respeitada enquanto pessoa e mulher.

A vida seguia seu curso. A cada dia acordava e nem se importava com mais nada da vida, tudo perdia o brilho, a empolgação e o amor-próprio. Logo que acordava, nem os lindos cabelos penteava mais, porém ficava inerte a tudo descabelada. Motivos para maltratá-la não faltavam e claro era usada como objeto. Na verdade, o marido a tinha como um prêmio adquirido, ou melhor, comprado.

Às vezes teve ímpetos de deixar tudo e desaparecer num buraco qualquer, mas ele a cercava, intimidava, batia; quantas vezes quase lhe custou a vida. Eram pontapés e enforcamentos.

gar tão pacato, mas afinal eram três soldados e conseguiram levá-lo preso.

As ameaças continuaram até dentro da cadeia por Bisanot. Leo e os filhos foram socorridos no hospital local e, claro, tiveram que ser internados. Logo, foram orientados e retornaram à nova vidinha da cidade. Os filhos foram colocados na escola durante o dia e Leo foi estudar no noturno, queria recuperar o tempo perdido em que viveu na fazenda humilhada, desiludida e mal-amada. Era um novo recomeço.

Mas o senhor encrenca não desistia, logo deu um jeitinho brasileiro de corromper os policiais e tomar liberdade. Rondava e vigiava sempre a família; era perigo constante. Assim que os irmãos de Leo souberam, ficaram intrigados e queriam pôr fim a vida de Bisanot, por fazer tantas maldades com a irmã e os sobrinhos. Por isso, a cada semana, um deles ficava com eles a cuidar e não deixar que os machucasse novamente.

157

As feridas emocionais eram maiores que as expostas no corpo, mas acreditava em novos amanheceres em que teria felicidade, nem que fosse longe desse lugar. No fundo, ainda nutria amor e carinho pela fazenda e seus encantos naturais.

Tentou através de advogado conseguir uma ajuda financeira do ex, mas tudo era em vão. Colocava os oficiais de justiça para correr. Por fim, desistiu. Os irmãos a ajudava a criar os filhos e não deixava nada lhes faltar; era melhor nem precisar dele. Mas se esforçava e fazia bicos para complementar a renda da casa.

Em suas orações pedia sabedoria e livramento, tinha certeza de que seria vencedora com os filhos. Cada dia era vencido e comemorado. As muitas picuinhas e tranqueiras não eram novidades, e os irmãos o mantinha longe. Nessa altura dos fatos, o pai comprou uma casinha humilde para que a filha vivesse melhor.

Por outro lado, Bisanot não se conformou em perder a esposa e os filhos. Recorria a todo tipo de chantagem e atitudes peçonhentas. Como nada estava a dar resultado, arranjou mais dois colegas e bandeou para outro Estado atrás de uma mandinga que lhe trouxesse Leo de volta.

158 Pois bem, encontraram e pagaram muito caro pelo servi-ço, por tanto voltaram sorridentes e confiantes do trabalho realizado. Mas a mãe de santo lhe exigiu que voltasse em seis meses, ou sua vida corria perigo. Era uma contrapartida ao trabalho e amarras realizado.

Na mesma semana Leo se viu numa teia turbulenta e sem volta, os irmãos desistiram de ficar com ela, e sem querer e assentindo que não voltaria com Bisanot, não conseguia cumprir sua palavra. Chorando muito, acabou retornando com o marido para a fazenda.

Agora era só ela e ele, os filhos não acompanharam a mãe e nem entenderam as suas atitudes. Nesse novo momento ele se mantinha calado, não bateu mais em Leo, sempre a olhar que havia cortado o cabelo num corte lindo e jovial, realçando sua beleza e se remoendo de ciúmes.

A vida para Leo era estranha, fazia tudo por fazer imantada por algo anormal. Tinha saudade da sala de aula e, para

ver os filhos, ele a levava na cidade. A natureza era o consolo e as orações suas a fé era de que tudo mudaria.

Os meses voaram sem que Bisanot percebesse. Vendo e acreditando na amarração bem-feita e paga, caçoava e ria consigo e com os colegas que foram juntos na empreitada. Agora nada podia lhes acontecer de errado, tinha a mulher de volta, não daria dinheiro à mãe de santo novamente.

Mas como tudo é sagrado, nos últimos dias parecia que ela estava a acordar de um sonho ou seria pesadelo? Começou a ter mais consciência das coisas, chorava por nada e sem nenhum motivo. Mas nesse turbilhão emocional, agarrava e sonhava com sua liberdade. Não tinha sentido viver por viver. O medo e pavor com o que o bendito poderia fazer com sua vida, simplesmente aceitava sem reclamar e lhe dava o ar de realizar seus caprichos.

159

Que corrida contra o tempo e por deveras estrambólica foi certa manhã, quando alguém veio lhe informar que os dois amigos que tinham ajudado na orquestragem da mandinga foram assassinados brutalmente. Acabou a paz interior e um certo frio veio a passar em seu estômago. Porém acreditando ser coincidência demais, ou melhor, pensou ser devido a vida suja que levavam.

Ouviu tudo atrás da janela, ambos conversavam baixinho no canto da casa no terreiro, para que a mulher jamais soubesse de suas tramoias e mandingas. Leo chorou copiosamente, e nesse momento percebeu tudo que atualmente lhe acontecia sem explicações. Tentou ir embora novamente sem sucesso, a sua família revoltada não lhe fazia

visitas, estava deixada a sorte nas mãos do marido.

Como tudo na vida tem tempo e duração, os dias voavam e já se passavam meados do mês de agosto. A seca forte e os trabalhos na fazenda eram arraigados, exigindo cuidados e muita organização. Já acostumada com a lida diária, se punha a cantarolar, ora rezando, e as coisas iam logo dando cabo às estranhezas sentidas. Afinal amava aquela terra, por isso aguentava firme.

160

Pois bem, num dia em que o sol parecia ser para cada brasileiro de tão escaldante, Bisanot adentrou casa afora gritando o nome da mulher e lhe pedindo que não queria morrer. Sem pensar e com o coração cheio de bondade, saiu às pressas até a rodovia, lá encontrou um carro de um conhecido que passava no momento. Coincidência ou não, estava a conversar com um colega que ia a cavalo naquelas bandas.

Na hora veio em seu auxílio e, juntos, colocaram o marido no carro levando-o até o hospital. No caminho a situação só piorava, Leo acompanhava sem entender, pois o marido tinha uma saúde de ferro. Ao atenderem, o levaram às pressas hospital afora. Nas poltronas todos aguardavam notícias, os filhos e a esposa. Do lado de fora e ao longo da rua só via gente curiosa para saber do desfecho.

Nem haviam passado dez minutos, quando o médico veio com a notícia que Bisanot havia falecido. Os filhos não choraram, apenas abraçaram a mãe e lhe deram apoio.

A vida teve outro sentido após tudo ser desfeito. A mandinga não lhe afetava mais, e o marido pagou o preço com sua

vida. Era uma nova vida, um novo recomeço. Como senhora e dona, cuidava com muito carinho das terras e do gado. Voltou aos estudos, finalizando o ensino médio. Mas cuidou para que os filhos estudassem e formassem para viverem com dignidade. E o tempo se encarregou de passar rápido...

Agora, dedica sua vida a viver com a família; os filhos casaram e lhes deram belíssimos netos. Quanta paixão por tudo e por todos, além de ser uma provedora de muito sucesso na pecuária e agricultura. Tem paz interior, e jamais aceitara novamente alguém para lhe impor, desfazer de sua pessoa ou ridicularizar. Continua atuante em suas orações e presta serviços comunitários. Tudo prosperou.

E quanto ao casamento, viveu muitos anos sozinha, aliás sua experiência não fora nada agradável. Portanto, os fatos e a própria vivência foram encarregados de lhe dar brilho e novo recomeço.

Certo dia, alguém bateu à sua porta, era o primo que vinha lhe visitar. Os momentos alegres ocorreram durante o tempo que passavam juntos. Cada qual dividia suas tormentas vividas em casamentos arranjados pela família. Os dois eram viúvos e depois de seis meses resolveram se casar.

A felicidade do casal foi pautada em uma vivência de respeito, de amor e carinho, trouxe paz aos corações sequiosos dessa liberdade e do amor mútuo. Como prêmio, é sempre elogiada pelo novo companheiro que faz de tudo para melhorar sua autoestima e, como sempre, é paparicada com presentes. Aquela vida infernal ficou no passado.

Porém, às vezes, tem pesadelos com os maus tratos vivi-

dos. Ao acordar se recorda da sua vida atual. Também não se preocupou quando procurou ajuda psicológica, o que altruisticamente fez a diferença na rotina diária e na desconfiança que tinha para com o sexo oposto. Afinal, os dedos da mão não são iguais! Precisou acreditar em um futuro abençoado e promissor para se salvar da tempestade dilemática sofrida.

Ares novos e viagens lhe fizeram lembrar que vale a pena cada segundo da vida. Nada em sua vida foi por acaso e bênçãos divinas lhe enche de paz, amor e sentimento do dever cumprido.

162 Hoje são outros tempos em que as mulheres podem reivindicar seus direitos, ter voz ativa na sociedade e não ser prisioneira do destino. Aliás, devem fazer suas histórias e abrilhantar cada momento com as virtudes físicas e psicológicas.

A era digital derruba as fronteiras para unir cada realidade em que cada ser humano habita. Juntos sempre terão apoio, forças e irão além dos dramas sofridos. Era amor incondicional...

# Amadas mulheres virtuais virtuosas

Sempre matinais virtudes  
Guerreiras mulheres especiais  
Que são dotadas de perseveranças e atitudes  
Não fraquejam e nem desistem jamais

Em cada pulsar, em cada amanhecer  
Novas decisões tomadas sem temer  
Acordar para as consequências e vencer  
vitórias imperadas intrinsecamente ao ter

Com trabalho e muito amor-próprio sem ater  
Superam a vencer o medo e o terror  
Revelando as austerezas abnegadas do ser  
São mulheres poderosas e de magia interior

Na atual conjectura do ser humano na era digital  
Perde-se muitas vidas e encantos dos eus  
Aliadas buscam coisas reais, essencial  
Sem esquecer que a maior força superadora: Deus

O canto é a esperança alaridos  
Muito além de prisões interiores ou físicas infinitos  
Que buscam na amizade a união benevolências gloriosas  
Amadas mulheres virtuais virtuosas!

# Camaquiano

Viver incertezas

Riscos exposição

Vulnerabilidade fraquezas

Coragem determinação

# Camaquiano

Jornadas realizações  
Amores criatividade  
Experiências mágoas  
Plenas vidas

**165**



**Violência contra a mulher: DENUNCIE!**



**LIGUE  
180**

**Central de Atendimento à Mulher**

Todas as mulheres estão amparadas pela **Lei Maria da Penha** (Lei nº 11.340/2006) e podem fazer a denúncia anônima através da Central de Atendimento à Mulher - **Ligue 180**. A ligação é anônima e gratuita, disponível **24 horas** por dia, em todo o país.

\* Fonte: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/denuncie-violencia-contra-a-mulher/violencia-contra-a-mulher>

167



**Rompa barreiras! Participe do nosso grupo "Mulher Virtual x Mulher Virtuosa" no Facebook:**

**<https://www.facebook.com/groups/250203164540609>**



**MULHER VIRTUAL VS MULHER VIRTUOSA**

# Fale com as autoras



**Coracy Gina** é de Matrinchã/GO  
Instagram: @coracygina  
E-mail: coracysouza123@gmail.com

**Flora Amatti** é de Curitiba/PR  
Instagram: @floraamatti  
E-mail: floraamatti@gmail.com



**Francesca Martyns** é de Itapirapuã/GO  
Instagram: @francescamartyns  
E-mail: francyscamartyns@gmail.com  
Youtube: @Fr7945

168



**Isabel Felipe** é de Sinop/MT  
Instagram: @isabelfelipeautora  
Email: isabelfelipeautora@gmail.com



**Nires Lú** é de Itaberaí/GO  
Instagram: @niresluzia  
E-mail: niressoares@hotmail.com



**Ogina Paula** é de Matrinchã/GO  
Instagram: @ogina.paula  
E-mail: oginapaula@hotmail.com





Autora Isabel Felipe

Arquivo pessoal



Autora Nires Lú

Arquivo pessoal



Autora Ogina Paula

Arquivo pessoal

Indicado para mulheres acima de 18 anos,  
este livro aborda temas sensíveis...



“[...] somos seis autoras, de várias cidades brasileiras, culturas diferentes, religiões diferentes, mas que o tema ‘relacionamentos abusivos e violência doméstica’ nos uniu para contarmos um pouco sobre nossas histórias de vida e superação [...] para falar sobre um tema tão complexo, nada mais que perfeito do que expressarmos nossas histórias através de contos, poemas, composições, crônicas, pinturas, desenhos, músicas, etc. [...] Como sobreviventes de relacionamentos abusivos, histórias são baseadas em fatos reais, contadas da forma que a mente e o coração conseguiram fazer por meio da literatura e as artes, relatando sobre os mais diversos tipos de abusos a que fomos submetidas e como nos libertamos e nos tornamos mulheres livres e fortes. [...] Que através de nossas histórias você tenha bom ânimo e renove sua força de vontade para se libertar e vencer todas suas barreiras (culpas, dúvidas, medos, inseguranças, ansiedades, angústias, vergonha...), principalmente se ainda estiver vivendo dentro de um relacionamento tóxico.” Flora Amatti

“São histórias de superação, de amor próprio, autoconfiança e de muita fé, que transbordaram até vocês, pois são lições e aprendizados profundos que mulheres fortes decidiram não guardar apenas para elas, mas compartilhar para um crescimento e evolução mútua. De relacionamentos tóxicos à vidas de superação, um salto quântico de mente e evolução, maturidade espiritual, psicológica, emocional e até física — pelas atitudes da nova visão, novos posicionamentos e novas escolhas [...]” Francesca Martyns

ISBN: 978-65-999499-5-1



1ª Edição - Editora Amatti  
@editoraamatti