



A Fórmula Mágica

por



cristiane tabai

PSICÓLOGA

Num domingo frio e encantado...

*Meu coração vago deseja imensamente ser
preenchido por outro coração.*

*Quero uma fórmula mágica, uma porção
que sare e cure todas as dores.*

Certa vez, naquele domingo frio de inverno, Ana Vida realizou seu grande sonho, finalmente descobriu a porção mágica para toda sua vida, nele continha a preciosa fórmula do amor.

Quase todos os dias ouvia a canção de Roberto Carlos que dizia:

*"Sonho lindo que se foi
Esperança que esqueci
Foi por medo de perder
Que eu perdi
Tanto eu tinha pra dizer
Tanta coisa eu calei
Foi por medo de sofrer
Que eu sofri
Foi pensando em me guardar
E querendo não querer
Me dizendo pra esquecer
Foi pensando só em mim"*



Ainda encolhida na manta de pele com a imagem do cavalo e seu filhote, talvez aquela noite teria sido a mais fria em toda sua vida, porém lembrou que algo inesperado aconteceu, seu maior sonho se realizou, ela finalmente descobriu a fórmula do amor, ela se sentiu plena, em êxtase e então fez um esforço para ficar com aquela sensação de calor, seus pés estavam quentes, suas pupilas dilatadas, deu um sussurro e pensou se realmente aquilo seria mesmo somente um sonho?

Não seria possível acontecer aquilo mesmo de verdade em sua vida?

Aquela brisa em seus cabelos, o chapéu azul combinando com seu biquini, pés na areia quentíssima, avistando o mar calmo e tranquilo, aquele sol e o céu azul da cor do mar, estava trazendo uma sensação de pertencimento de si mesma, por alguns instantes conseguiu esquecer que estava sem canga e assim pôde ficar à vontade com seu corpo, que já anunciavam alguns furos de algumas guerras na sua jornada diária, além do descanso de Deus em seus braços que já estavam tão entretidos com a leveza do vento e tentando segurar seu chapéu, quando um forte vento o levou para mais próximo da beira da praia.

Finalmente quando conseguiu pegar seu chapéu, ele voou de novo, estava de brincadeira, mas valeu muito a pena, há muito tempo que aquela gargalhada não saía das profundezas e entranhas do seu ser.

Uma sensação de estar plena e em paz consigo, como no filme Divã, Lilian Cabral com seu lindo vestido vermelho, resgatando e se apropriando de si mesma.

Foi então que ouviu o barulho de uma lancha muito próxima, de repente, parecia mais um devaneio, seria uma miragem? Pensou Senhor de Dios...

Seus olhos nunca tinham visto nada igual, e imediatamente saiu de si, para habitar em um oceano mais profundo que a música do maravilhoso Djavan, um mar de idealizações alimentando o mar das realizações.

E quando o rio cruza com o mar, o mar vermelho se abre e vira oceano azul, aqui Tim Maia tinha toda razão, o descobridor dos sete mares, aparece não mais que um sonho, um verdadeiro devaneio. (sonhar acordada).

Ana Vida, começa avistar um cabelo preto ao vento, uma pele bronzeada como do Pantera Negra, os seus dentes pareciam do Brad Pitt e as pernas então, eram tipo assim uma mistura de Neymar e Kaká, chegou com a mesma velocidade do Hamilton nas pistas, e o cheiro é pra acabar abriu de vez o pim da loba que buscava o mais poderoso provedor da floresta... Seu instinto aflorou.



Bem, ele resolve descer da lancha, e com um sorriso encantador, e uma piscada do Paulo Ricardo com seu olhar 43, convida ela para dar uma mega volta ao mar.

Já catatônica, Ana não hesita e responde gaguejando, claro que sim, encantada com as formas do último vingador, fazia um grande esforço para desviar o seu olhar daqueles braços, aff... que pecado. Teria que levar um pouco do sal grosso para ajoelhar nele, depois na hora de orar.

E o seu pensamento abriu uma enxurrada de sensações antes não vividas, ela pensava consigo mesma, “senhor amado, será mesmo que estou ao lado desse James Bond, e claro que já estava se sentindo a garota 008”.

E foi assim, naquela tarde de domingo ensolarada, nas ilhas paradisíacas, que Ana teve o dia mais perfeito de toda a sua vida. Detalhe regada a champanhe e morangos vermelhos e o Deus Grego ao seu lado, ela esqueceu até de perguntar seu nome, naquela altura do campeonato, o nome seria apenas um pequenino e mero detalhe.

Encantada, o passeio durou o dia inteiro, e como diz nos episódios para as crianças em altas aventuras “backyardigans”: “sempre espere o inesperado”, O Deus grego também não perguntou o seu nome, mas fez algo bem mais proativo e admirador, sequestrou a Ana e a levou para suas Ilhas Gregas, e claro como nos milhões de contos de fadas introjetados em sua infância, dos anos 70 aos 90, eles foram viver juntos e felizes para sempre e para toda a eternidade...

Nossa que sensação foi aquela, quando saiu das cobertas quentes, já sentiu o frio daquele piso gelado, de seu porcelanato acetinado de marfim imitando madeira, porém uma sensação ambivalente misturando fantasia com realidade, e foi caindo na real que não existe em nossa mente, somente a nossa capacidade de imaginar é que foi tomar seu café da manhã.

Chamou o Elvis, seu cachorro, e logo lembrou que o que estava incomodando, era aquela mistura de Deus Grego, e que ele não existia era apenas o seu sonho, porém teve muita dificuldade de enfrentar a dura e penosa realidade, puxa que frustração era apenas e somente um sonho, porém o melhor deles.

Então, tomou seu café da manhã como fazia todos os domingos, ela e Deus não no sertão, mas em Pira City, sozinha, naquela casa grande e vazia.

Já fazia alguns anos que sua vida estava mais recheada que ovos de páscoa, não podia imaginar que após dez anos de separação ela voltava naquela casa, agora reformada e super mega ajeitada, não tinha mais o ex-marido que havia falecido antes da pandemia.



Pensar que ela já anunciava sua morte na análise quando o chamava de falecido, ele estando super saudável, foram apenas algumas temporadas de meia maratona, para o casamento anunciar seu fim, além de claro, todas as louças quebradas.

Como era difícil conter momentos de raiva, após as brigas, Ana não sabia explicar em palavras na terapia seu nível de sofrimento, se era mais pelo silêncio e o vazio quando se sentia sozinha mesmo estando ao lado do ex, ou em dias em que as discussões sempre sobre o mesmo tema estavam em pauta, o órgão mais sensível do ser humano: o bolso.

Ana estava fadada das suas quatro temporadas, filha e neta de italianos, sempre foi muito preocupada com dinheiro, ele virou um tormento em toda sua longa jornada.

Muitas planilhas faziam parte das suas atividades diárias, além do trabalho como gerente de banco, quando chegou pela primeira vez na sessão de terapia estava branca como um papel, e colada naquela função, vivia com a cor esverdeada, sem tomar sol, a rotina era apenas da casa para o trabalho e do trabalho para a casa, e cumprir sua função primordial, estar em dia com as contas no fim do mês.

A lua de mel tinha sido ótima com o agora falecido, mas nunca conseguiram se entender em suas diferenças, a enteada que veio de brinde, diferenças nas crenças, e assim a relação foi adoecendo a ponto de não restar mais nada, apenas a briga e a disputa da casa. A partilha foi tão extensa como uma ilha, que no final das contas virou somente uma ilha perdida.

As temporadas passam tão rápido, as vezes dizia Ana, tinha a mesma sensação de se perder no tempo como nossa mente também é atemporal, se sentia identificava com os personagens quando assistia as séries da Netflix, madrugadas a fio.

O corpo já anunciavam seus mais de quarenta anos, traziam o peso nas pernas, nas costas, muita angústia e mágoa (mau água) no peito, e mais uma vez, depois de tantas decepções, parecia que após o divórcio, de forma inconsciente havia retomado sua juventude, como no filme Terapia de Amor, ficava apenas com meninos que eram como quebra cabeças faltando peças, ela se envolvia, ajudava, construía todos, porém nada de troca e como diz a amada bailaora: “figurinha repetida não preenche álbum “, acabava somente se frustrando, e abrindo suas feridas emocionais.

E nesta 4ª temporada de sua vida e vivendo em meados de pandemia e covid-19, parecia que todos estavam vivendo com seus álbuns completos e felizes, claro que se exibindo e mais fazendo de conta nas redes sociais que estavam alegres, leves, felizes e sarados, (lógico no Cross Fit), e Ana mesmo sendo super esclarecida, mas apesar de ter essa visão crítica se deparava na análise, (toda 2ª feira) que havia dado todas as suas figurinhas douradas, e seus álbuns nunca eram preenchidos e ficavam sempre incompletos.



Enfim, agora naquela casa tinha muitas memórias, histórias, preconceitos, decepções, mas depois de tanto sofrimento, o resumo dos seus fantasmas da sua ópera, ficara assim:

1ª temporada: casada;

2ª temporada: vazia;

3ª temporada: de volta pra casa dos pais;

4ª temporada: morando sozinha, mais fortalecida volta para sua casa, porém a pandemia e o corona vírus anunciavam muitas verdades que precisavam ser enfrentadas.

E como dizia Ana, quando podíamos imaginar que o filme contágio (2011) da ficção a realidade, se concretizaria por inteiro? E os quinze dias em casa, na quarentena, já anunciavam no calendário, várias estações, e datas comemorativas, haviam se passado como um piscar dos olhos.

Em março: fica em casa, em abril: fica em casa, em maio, de novo fica em casa, junho, frio em casa, o raio da globalização, trazendo maior verão em pleno junho e julho.

E agora “a gosto” de Deus, o frio sai das profundezas da geleira que afundou o Titanic e ela já estava enfadada de ter que resolver o seu furacão interno que resolveu acordar e jorrar larvas depois de tantos séculos silencioso.

Ríamos e chorávamos, mas a dupla analista e analisando já durava mais que muitas bodas de zinco, e Ana já não era mais a mesma garota que vinha branca e de terno verde.

Agora, já mais relaxada se permita usar seu tênis All Star Azul, como canta Nando Reis e já estava bem mais esclarecida, porque já tinha passado da roda gigante, para a montanha russa, e após tanto kamikaze, já estava bem mais resolvida com seus conflitos internos.

E próximo a 5ª temporada, o meio ambiente que já não estava com a maré para peixe, mais de 100 mil mortes, já havia adotado a máscara no look do dia a dia, e se dava conta das suas compulsões a repetição e depois de tantos anos trabalhando no banco, continuava em outra dupla jornada, sendo sócia de seu irmão e frustrada porque o pé não estava naquela lancha maravilhosa do Deus Grego Nr 365 das telas de cinema.

E sim com o passaporte na mão e tendo vendido seu carro e levantando dinheiro e convertendo o real em libras, abria seus compartimentos internos, tipo assim, uma mistura de raiva, medo, porém o que mais estava pesando era se sentir injustiçada.

Depois de tantos anos, Ana Vida estava finalmente com alguém digno de ser investido em uma relação mais saudável, com um pequeno fuso horário de mais de 5 horas, que os separavam, mas tudo bem, como já dizia o amado poeta : “tudo vale a pena quando a alma não é pequena”, Fernando Pessoa.



E como assim depois de tanto tempo, quando finalmente já era viúva, tinha ajudado preencher todos aqueles álbuns com aqueles garotos que como canta e encanta Leoni, não resistiam aos seus mistérios, garotos que nunca dizem não, garotos tão espertos, perto de uma PUXA MULHER FÁLICA, eram somente pequenos garotos, que precisam de colo, afeto, leite ninho, holding e colo de uma mãe, e Ana estava de saco cheio de adotar esses maiores abandonados.

E agora como a Ana faz para encontrar seu grande amor e ir para a Europa?

Com o passaporte na mão e mala pronta, e fronteiras fechadas com “lookdown”, começa a viver como o Tom Hanks no filme “o Terminal” (2004).

Viktor Navorski (Tom Hanks) é um cidadão da Europa Oriental que viaja rumo a Nova York justamente quando seu país sofre um golpe de estado, o que faz com que seu passaporte seja invalidado. Ao chegar ao aeroporto, Viktor não consegue autorização para entrar nos Estados Unidos. Sem poder retornar à sua terra natal, já que as fronteiras foram fechadas após o golpe, Viktor passa a improvisar seus dias e noites no próprio aeroporto, à espera que a situação se resolva. Porém, com a situação se arrastando por meses, Viktor permanece no aeroporto e passa a descobrir o complexo mundo do terminal onde está preso.

O passaporte emocionalmente vai trazer toda sua identidade e ao ficar com o passaporte na mão vivendo o sufoco da pandemia aprende vivenciando em suas sessões de terapia:

• **Lição Nr. 1: contenção**

Ana, passa a viver um dia de cada vez, e finalmente entende que não existe o dia de amanhã. Somente temos o dia de hoje, portanto vamos tirar a roupa de sair do armário e tratar de ser feliz.

• **Lição Nr. 2: aceitação**

Ana passa a entender e olhar que a fantasia faz parte do mecanismo de defesa do ego, que boicota a mente, que mente para si mesmo.

É doloroso e bastante sofrido, mas da negação a aceitação é um exercício para fazer na mente, é aprender pelo sentir, o que eu não sinto, ele não existe portanto te deixará no vazio, por isso que comprar e ter todos os bens do mundo não ajudam para nada.

Vamos levar o que mesmo na hora H?

• **Lição Nr. 3 ninguém é de ninguém**



Nossa pensa que aqui, foi sempre a mais temerosa e dolorosa frase saia até fumaça da cabeça de Ana foi mega difícil introjetar e aceitar, foram bons anos juntas na terapia para absorver, entender, bem seria mais fácil para o bob esponja, mas para Ana não, valeu a pena virou caçadora real de emoções e pensa numa criatura aliviada? Foi assim que ela ficou.

Olha para sair do sonho do Deus Grego 365, em que ela encontra a preciosa fórmula do amor, foi mais que necessário e indispensável aprender que somente o amor ágape é o mais profundo dos oceanos e sustenta qualquer pessoa bem resolvida.

Ana hoje felizmente entende e sente que esse amor no nível mais nobre (tipo Spotify) é amar o outro a ponto de não precisar dele para viver e estar bem e sim estar junto não precisa ser fisicamente, pode ser emocionalmente e o bacana dessa vida é viver sem controlar o outro emocionalmente, apenas aprender a lidar com as diferenças.

Ainda diga-se de passagem que esse foi o exercício mais difícil da querida Ana, que na prática mostrou que tudo é possível, quando se deseja melhorar, como na série Expresso do Amanhã (2020) que mostra na ficção os vagões dos personagens que conseguiram sobreviver após o colapso na terra que está em temperaturas baixíssimas.

E olha que em tempos de conexão com a AM, (rádio) Ana costumava ser mais controladora, ciumenta, queria se fusionar e misturar com a outra pessoa, depositava todas as contas antigas e boletos para o parceiro que enlouquecidos acabavam destruindo o terceiro elemento fundamental da dupla, a construção e qualidade do relacionamento, que precisa muito de admiração de ambas as partes.

Puxa agora confesso emocionada que me encanta nos dias atuais ver o brilho do seu olhar e seus gestos e atitudes de quem aprendeu e conseguiu reconhecer e assumir suas dificuldades internas.

Essa semana Ana esteve novamente aqui, neste encontro maravilhoso no seu horário em sua sessão de terapia, quando abriu o portão que é (hdl), ele não abriu, enroscou por conta de tanta chuva e então que surgiu o tema da sessão já na porta de entrada. Como lidar com as dificuldades diárias?

Eu com a chave na mão, despertou a atenção de Ana, que chega falando que antigamente se achava vítima quando algo acontecia de errado, e que hoje ela lidou super bem com a situação porque ela também tinha esquecido a chave do seu trabalho, mas pela primeira vez não se sentiu culpada, nem “perdeu” o dia por causa disso.



Eu ri, porque quando a vi, estava toda natural, tirou a máscara (pandemia) e me dou conta que conseguimos juntas trabalhar suas questões, que coisas importantíssimas tinham acontecido. E acho que podemos citar como a próxima lição afetiva emocional.

• **Lição Nr. 4: auto-estima**

Ana fez as pazes consigo mesma, estava toda de forma natural, linda, descabelada, estilo mais esportista, começa a respeitar seu jeito natural de ser, sua essência, sua origem, não se compara mais a sua vida com a dos demais, está nas redes sociais, mas super de boa, autêntica, conseguiu se esvaziar dos modelos aprendidos, resgatou e construiu sua identidade e individualidade sem tanto sofrimento como seus antigos padrões rígidos e pré-estabelecidos culturalmente.

Não vou dizer que Ana melhorou a ponto de admirar os buraquinhos na perna, mas a ponto de sua felicidade não estar depositada na perfeição do seu corpo.

E posso confessar, que pela primeira vez depois de mais de dez anos juntas no processo terapêutico, senti tanta leveza e ternura em seu olhar.

Não havia nenhum Deus Grego com número ou sem nenhum número em sua frente, até posso confessar, abre aspas” que mau gosto esse filme, sem roteiro, nem pé, nem cabeça. Somente a exploração do corpo do abençoado”. Fecha as aspas.

E Ana lembra do seu sonho, que quando conseguiu pegar seu chapéu, ele voou novamente, ela estava sozinha, plena e feliz, e que há muito tempo que aquela gargalhada não saía das profundezas do seu ser. Não havia ainda nenhum Deus Grego em seu sonho.

Portanto, ela tinha sim capacidade de estar plena em paz consigo mesma, e se sentiu livre, e forte e conseguiu se resgatar e se apropriar de si mesma.

E Ana diz em alto e bom tom que conseguiu sentir não no sonho, mas na vida real que existe sim uma fórmula mágica:

• **Lição Nr. 5 apropriar-se de si mesma**

Mesmo Ana Vida ainda não sabendo quando conseguirá embarcar para a Europa, mas já consegue bancar seu próprio desejo, e sentindo esse bem estar consigo mesma, a famosa porção mágica foi construída por ela mesma, ela pode ir para onde desejar. E se for para ficar com alguém que seja para fluir naturalmente.



Confesso que me emocionei tanto que conseguimos chegar neste momento encantado do processo terapêutico, ter plena capacidade de estar bem mesmo estando só, e isso não significa solidão, porém é necessário se colocar no centro da sua vida, como fez Ana e bancar teu desejo, porque desejo se conquista desde que você sabia quem você é, e o que você quer.

"Eu sei que eu gostaria de agir de um modo diferente
Mas você nunca pediu pra que eu fosse outro
Mas quem desejaria que outro alguém além do seu amor
Pra sua dor fosse remédio
Então eu queria te dizer
Que agora eu sei que até mesmo grande amor
Pode não bastar
Aprendi com você que no dia-a-dia o grande amor
Abrange sonho e vida real
E eu quero te dizer que eu mudei
Que já cansei de fingir, fugir, mentir, sumir
E não encarar
Não tenho dúvida, é com você
Que eu quero viver
Mas outras dúvidas eu tenho
E elas atrapalham
Não é um conceito ou defeito
É só o meu jeito de ser
Sou um sujeito imperfeito
Mas o lado esquerdo do peito
Por inteiro te ofereço
Meu coração vago
Eu queria te dizer
Que agora eu sei que até mesmo um grande amor
Pode não bastar
Aprendi com você que no dia-a-dia o grande amor
Abrange sonho e vida real
E eu quero te dizer que eu mudei
Que já cansei de fingir, fugir, de mentir, sumir
E não encarar
Não tenho dúvida é com você
Que eu quero viver
Mas outras dúvidas eu tenho
E elas atrapalham
Não é um conceito, não é um defeito
É só o meu jeito de ser
A lama vira terra dura
Quando a chuva alaga
Não tenho dúvida com você
Que eu quero viver
Sou um sujeito imperfeito
Mas o lado esquerdo do peito
Por inteiro te ofereço
E espero q aceite
Que se deite nesse leito
Meu coração vago"



Portanto, essa é a fórmula mágica, acreditar que podemos também alfabetizar as nossas emoções, buscar uma nova linguagem para os afetos, se fortalecer porque o gigante de fora será sempre o tamanho da fragilidade dentro de nós.

E para preencher esse coração vago, lembro sempre de uma de minhas músicas favoritas de Nando Reis, que claro ouço no Spotify com o fone sem fio que chegou essa semana pelo mercado livre porque o correio está de greve.

E Ana me disse super emocionada e comendo um bombom ouro branco na sua última sessão semanal:

“Sabe Cris, graças a tudo isso e ao meu processo terapêutico hoje eu sou uma pessoa, tipo não uma pessoa perfeita, mas A Pessoa imperfeita, e eu tenho sim um coração vago, humilde, sofrido, mas vou ser eternamente grata ao nosso casamento (terapia) rsrs, porque eu aceitei as minhas imperfeições e senti que não é aquele sonho que pode me mudar, ele existe somente no mundo das idealizações, porém elas jamais vão existir e porque são apenas frutos da nossa imaginação. Estou tão feliz hoje porque eu sinto que estou em paz comigo mesma e descobri que a fórmula do amor, é você quem faz”.

Então eu com lágrimas nos olhos e sorriso na boca respondi:

“ Ana estou tão emocionada... que tomei uma decisão:

Não vou mais rasgar meu diploma, já rasgamos e resgatamos juntas o seu coração”



A Fórmula Mágica

por



cristiane tabai

PSICÓLOGA & PSICANALISTA

CRP: 06/55060-1