Jardinando Narrativas e Escrevivendo Histórias

Adriana Müller[1]

"Terra de encanto amor e sol

Não falo inglês nem espanhol

Quem te conhece não esquece

meu Brasil é com S"

(Brasil com S – João Gilberto)[2]

Sou Adriana Müller (AM) e moro na região de Abya Yala, no território conhecido pelos povos originários como Pindorama, mas nomeado nos mapas como Brasil. Uma área com mais de 8 milhões de quilômetros quadrados preenchidos por uma natureza exuberante e uma diversidade de flora, fauna e geografia, que se estende desde a floresta amazônica até os pampas gaúchos, passando pelo sertão e pelo pantanal. Uma região que sempre foi habitada por povos que conhecem as estações do ano e sabem cuidar da terra; um território que, ao longo dos séculos, recebeu povos vindos de todos os continentes, que chegaram de maneiras e por motivos diferentes. Hoje, somos a mistura dessas histórias que se revelam a todo o momento em nosso jeito de ser alegre, falador, interativo, que recebe com cafezinho e com abraço, que gosta de futebol e carnaval, que tem muita fé e muitas crenças, que fala por metáforas e vive com fervor. Gente criativa e asseada, que gosta de banho e prepara uma boa comida com tudo o que a terra dá. Povo solidário, que para tudo tem um remédio, que luta e resiste, que canta e dança suas dores e seus amores em vários tons e ritmos, que encontra formas de sobreviver às intempéries do clima e da vida, que sabe o seu valor e honra o seu legado.

Esse artigo é uma forma de honrar toda essa herança cultural. Apresento um trabalho que venho desenvolvendo com foco na terapia narrativa, em especial na utilização das metáforas narrativas, o que me trouxe ao tema central que aqui

[1] Psicóloga narrativista, atende em consultório e ensina terapia narrativa desde 2005, e as práticas narrativas coletivas, desde 2009, tendo criado a metodologia Ritmos da Vida em 2010.
[2] Gilberto, J. (1982). Brasil com S. Álbum Rita Lee e Roberto de Carvalho. Estúdio Sigla: 1982. Acesso: https://www.youtube.com/watch?v=YtQfl3zetNE

apresento: a jardinagem. Aqui no Brasil temos expressões que nos conectam à terra: dizemos que alguém que vive na realidade e não se ilude facilmente é "*pé no chão*", o samba tradicional é conhecido como "*samba raiz*", quem tem um "*palmo de terra*", tem onde morar e os "*filhos da terra*" são todos aqueles que nasceram aqui. É da terra que retiramos nosso sustento e, em todo território brasileiro, os povos sabem como limpar o terreno, fazer o roçado, abrir os sulcos, semear e colher. Na língua tupi, as pessoas que nascem no território hoje conhecido como Espírito Santo são chamados de *capixabas*, que significa 'terra pronta para o plantio'. É onde eu moro – em terras capixabas. E é partindo de experiências pessoais tanto no plantio em geral quanto na jardinagem, que iniciei conversas terapêuticas baseadas na metáfora do jardim. Tendo como base quatro momentos do processo de cuidar de um jardim, e alinhando isso com os princípios da terapia narrativa, as pessoas são convidadas a construírem uma narrativa que envolve as metáforas de: 1) retirar as ervas daninhas; 2) escolher as boas sementes; 3) esperançar como o agricultor e 4) celebrar a colheita. O processo envolve documentos terapêuticos tais como cartas ou poemas, a construção relacional de significados e o convite para que a pessoa compreenda o seu agenciamento pessoal por meio da metáfora da jardinagem.

A Magia do Encontro Terapêutico Narrativo

Segundo a terapia narrativa, nossa vida é formada por múltiplos eventos que, ao serem agrupados de acordo com uma determinada sequência temporal, geram uma narrativa sobre um tema específico. Não somos seres predefinidos nem fixos.. Pelo contrário, em cada um de nós habitam histórias que aguardam o momento propício para virem à luz e revelarem sua potência. E cada uma delas é ativada por meio de perguntas que nos são feitas, de ressonâncias com as histórias de outras pessoas, de situações vividas no presente que nos conectam com experiências passadas, enfim, de formas diversas, mas sempre como um convite para acessar, conectar e encadear os eventos. Nas palavras de Paulo Freire (2008) "Pedaços de tempo que, de fato, se achavam em mim, desde quando os vivi, à espera de outro tempo, que até poderia não ter vindo como veio, em que aqueles se alongassem na composição da trama maior" (p.19). Assim, compartilho aqui neste texto alguns desses alinhamentos de momentos da minha história de vida que aconteceram nos meus encontros com as pessoas que atendi no consultório – e como transformamos as imagens e ressonâncias desses atendimentos em metáforas e poesias.

Via de regra as pessoas buscam terapia quando estão diante de problemas que limitam seu senso de competência, sua habilidade de agenciamento e a percepção de si mesmas como pessoa de valor. Em poucas palavras, quando a história revela mais sobre o problema do que sobre a pessoa. Nestes momentos, um atendimento com base na narrativa busca fazer da terapia um espaço no qual perguntas, caminhos e processos levem a um resgate da beleza e da dignidade da vida, dando destaque às informações que contribuam para a criação de uma boa história (Carlson, 2020).

Segundo Epston (2018, comunicação pessoal), as perguntas orientam a conversa já que perguntas triviais levam a respostas triviais, perguntas chatas constroem narrativas chatas e perguntas poéticas são sementes para histórias poéticas. E ele apresenta as perguntas com Duendes: aquelas que nascem do coração e trazem para a conversa "o espírito da terapia narrativa cheio de entusiasmo, irreverência, improvisação, imaginação, justa indignação com a injustiça, solidariedade com aqueles que sofrem, criatividade coletiva, fascinação com a magia e o mistério que residem no centro da vida cotidiana", entre outros (Epston, 2019, p. 1-2). Um convite para olhar a vida sob a perspectiva do maravilhamento (Marsten, Epston e Markhan, 2016) – que Paulo Freire (1996) chamaria de 'boniteza' da vida e das relações –, encontrando aspectos que deixam de enfatizar as histórias saturadas de problemas e passam a retratar versões que revelam a identidade preferida das pessoas.

As conversas de externalização (White, 2012), nas quais as pessoas nomeiam os problemas e se percebem separadas dos mesmos, contribuem com o distanciamento necessário para que histórias preferidas possam ser acessadas. Nesse processo, a reflexão sobre os efeitos dos problemas em contraste com as metas pessoais abre espaço para que a pessoa não apenas se distancie dos problemas, mas que volte a se conectar com o que La Taille (2006) denomina de 'plano ético' – aquele que busca responder às perguntas "que vida quero viver?" e, consequentemente, "quem devo ser para viver essa vida?". Conectar-se ao plano ético implica definir para si o que é uma vida que vale a pena ser vivida, e se esforçar para ser uma pessoa que merece viver tal vida. Ao desenvolver sua personalidade ética, a pessoa norteia suas ações segundo valores, crenças, princípios, habilidades, competências, metas, propósitos, entre outros aspectos que formam seu caráter e que são a sua força diante dos desafios e dilemas da vida. Tais aspectos fazem parte da história da pessoa, o que significa dizer que

estão imersos em um caldo sócio-histórico, envolvem outras pessoas e acontecem dentro do que Gilberto Freyre denomina tempo tríbio: um tempo existencial que "nunca é só passado, nem só presente, nem só futuro, mas os três simultaneamente" (Gilberto Freyre)[3], uma interseção de passado, presente e futuro que tanto evoca quanto profetiza, e na qual sobrevivências e antecipações se entrelaçam.

Ainda para La Taille (2006), responder ao plano ético nos leva à pergunta que orienta o plano moral: "como devo viver?" – uma pergunta que envolve o agir e seus reflexos individuais e coletivos. Da mesma forma, Paulo Freire nos fala da unidade dialética 'ação-reflexão' necessária ao desenvolvimento de uma consciência crítica que constitui o modo de ser e/ou transformar o mundo, e que é próprio do ser-humano. Tais conceitos se aproximam muito do que Michael White (2012) denomina agenciamento pessoal:

> Um sentimento de estar apto a organizar a própria vida, de intervir na própria vida para afetar seu curso de acordo com suas intenções e fazer isso de modo que sejam moldados pelos seus conhecimentos e pelas suas habilidades de vida. (p. 263-264)

Neste contexto, as conversas de reautoria, que envolvem conectar os cenários de ação (relato dos acontecimentos) e de identidade (percepção dos significados), buscam revelar as potencialidades presentes na história e o agenciamento da pessoa em todos os momentos. Além disso, as conversas de re-member buscam nos conectar com pessoas significativas e a mútua contribuição para a noção de ser uma pessoa de valor. Saber-se parte de uma rede de afetos que nos constitui e da qual participamos ativamente dando e recebendo – e, com isso, construindo significados – é algo importante para a construção da noção de si como pessoa de valor.

Durante os encontros terapêuticos, tais conversas vão revelando preciosidades que nós, terapeutas, anotamos ou guardamos na mente. Palavras que, posteriormente, poderão ser devolvidas para as pessoas na forma de documentos que 'resgatam o dito do falado" (Newman, 2008) e que, assim, podem ajudar na construção de histórias que revelam suas identidades preferidas. Os documentos

[3] Gilberto Freyre, em entrevista concedida à TV Cultura de São Paulo. Fonte: http://www.nomedasuaescola.com.br/professor_inesquecivel/pi034_gfreire.htm

que costumo fazer são na forma de poesia – que podem vir a ser letra de música, como acontece no Ritmos da Vida (Müller, 2013) – porque, assim como Rubem Alves, acredito que "As palavras só têm sentido se nos ajudam a ver o mundo melhor. Aprendemos palavras para melhorar os olhos"(1999).

Mas, como saber quais palavras resgatamos para, posteriormente, serem entregues a quem as disse? Grandesso (2018) nos ajuda:

> Se algum farol ou bússola para orientar a viagem no campo do significado pudesse estar disponível, viria mais das reações do nosso corpo, respondendo mais às formas poéticas das palavras que nos tocam, do que de qualquer conhecimento prévio. (...) O que (o terapeuta) pode oferecer para esse momento, não são suas explicações ou seu conhecimento teórico, mas, suas compreensões em forma de reflexões vindas de palavras e imagens que lhe surgem na escuta generosa. (p. 162)

É dessa forma que a metáfora narrativa vai auxiliando ao longo de todo o processo terapêutico, lembrando, como nos alertou White (2002), da responsabilidade ética que temos na construção de sentido, já que ele "molda de forma poderosa as atividades de formação do eu e do relacionamento em que nos engajamos sob o nome de prática terapêutica" (p.14). O processo narrativo é sempre respeitoso e busca posicionar o cliente como especialista, portanto, uma metáfora sempre nasce durante o encontro, nunca antes. Ela representa a sintonia nascida no contexto terapêutico e é sempre um convite simbólico, figurado e poético para a pessoa sair do que lhe é conhecido e familiar e ir em direção ao possível de conhecer.

Tais conversas de andaimes, que White elaborou a partir dos escritos de Vygotsky (White, 2012), têm muita semelhança com o que Paulo Freire (1987) chamou de construção do 'inédito-viável': aquilo que, por ainda não ser, é inédito, mas cujo ineditismo se encontra dentro das possibilidades alcançáveis. Paro, Ventura e Silva (2020) mostram que, segundo esse educador e filósofo brasileiro, enfrentamos, no âmbito individual ou coletivo, formas de opressão, obstáculos concretos, desafiadores e históricos que se impõem como se não houvesse saída, a que Freire denomina 'situações-limite'. Não aceitamos nem recebemos tais 'situações-limites' de forma passiva, mas sim, buscando superar por meio de 'atos-limites'. O distanciamento das 'situações-limite' faz emergir o 'percebido-

destacado': aquilo que não pode nem deve permanecer como está, mas que precisa ser enfrentado, discutido e superado. As 'situações-limite', quando destacadas da realidade, podem ser objetivadas e compreendidas como 'temas-problemas'. Então, passamos "a sonhar com outro mundo possível, algo que ainda não existe, mas poderá existir mediante a ação articulada dos seus sujeitos, enquanto necessidade ontológica de transformação da nossa realidade individual e social (...), o 'inédito-viável'" (Costa e Furtado, 2015, p. 3).

Criatividade, alegria, esperança, olhos que enxergam a 'boniteza', liberdade, diálogo... ingredientes que fazem a diferença em um encontro terapêutico que visa o 'inédito-viável'. A magia do encontro terapêutico cria a possibilidade para cada um escrever e viver a sua vida de forma inédita e, de maneira criativa, passar a 'escreviver' a sua história.

Minha História com os Jardins

Um ano após me formar em Psicologia, me mudei, por motivos profissionais e familiares, para a cidade de Venda Nova do Imigrante, no interior do estado do Espírito Santo, onde morei, durante 10 anos, em um sítio. O fato de morar em um condomínio dentro de um sítio, logo fez nascer a ideia de criar uma ONG de Desenvolvimento Sustentável – o CDS Guaçu-Virá.[4] Toda essa experiência, tanto de contato com a terra e os moradores da região quanto com pessoas ligadas à área de ecologia e preservação, me ensinou muito sobre a natureza, seus ciclos, sua diversidade e suas peculiaridades. Aprendi, na prática, a importância da nossa relação com esse organismo vivo que habitamos e trago dessa experiência de vida algo que defino como 'saber pé no chão': aquele que incorporamos porque vivenciamos na lida diária, com o 'pé no chão', e na constante parceria com a Natureza. Por exemplo: como fazer para ter água potável? Tivemos que recuperar a nascente, "plantando água"[5] e cuidando dela como um bem precioso. E, até hoje, ela abastece todas as 15 casas, a fábrica e os lagos. Com essa e outras *práxis,* ano após ano, fui aprendendo com a natureza sobre a Vida e o viver.

Quando voltei para a capital, Vitória, trouxe comigo esse conhecimento e essa vivência. Fui me cercando de plantas e percebendo que, quanto mais atenção

[4] Para maiores informações: http://guacuvira.org.br/
[5] Referência ao Projeto Plantando Águas que ensina que plantar árvores significa ter água. https://iniciativaverde.org.br/atuacao/plantando-aguas

dava a elas, mais elas retribuíam. A natureza sempre responde e, mesmo morando em apartamento, meu cuidado foi se traduzindo em plantas cheias de brotos, botões de flores desabrochando, pássaros, borboletas e abelhas chegando – me vi cercada daquilo que tinha no sítio, bem no meio da cidade. Como mencionado por Reis, dos Reis, & do Nascimento (2020), a jardinagem e outras atividades que envolvam cuidar e contemplar flores e plantas ornamentais, seja no ambiente externo ou interno, geram uma sensação de bem-estar ao estimular os sentidos pela luminosidade, cores, sons, aromas, texturas e formas, além de ativar o senso estético. Por isso, podem ser importantes aliados para a preservação e recuperação da saúde e do bem-estar.

Quando passei a utilizar a metáfora do jardim nas consultas, percebi que o encantamento era tão rápido quanto a resposta da natureza. Há algo em nós que se conecta de forma especial com a ideia do jardim: ser jardineiro, ser semente, ser botão de flor, entender as fases de um jardim... Muitas são as possibilidades de aplicação dessa metáfora, e todas elas convidam para belas narrativas de agenciamento, de criar significado e de encontrar recursos para lidar com os desafios da vida. A metáfora do jardim é um convite para resgatar a conexão de cada um com a natureza. A seguir apresento a metáfora do Jardinando e duas histórias. Minha esperança é que estas ideias que compartilho possam contribuir para que o encantamento e a poesia da natureza ativem a criatividade em cada um. Vamos semear ideias narrativas!

Jardinando Narrativas

"Vai o bicho homem, fruto da semente, (memória)

Renascer da própria força, própria luz e fé. (memória)

Entender que tudo é nosso, sempre esteve em nós, (história)

Somos a semente, ato, mente e voz. (magia)"

(Redescobrir – Gonzaguinha)[6]

Segundo White e Epston (1990), "o modo de pensar narrativo é caracterizado por boas histórias que ganham credibilidade pela sua semelhança com a vida" (p. 78). E as boas histórias possuem uma dose de imagens metafóricas que organizam o

[6] Gonzaguinha. (1980). Redescobrir. Álbum Saudade do Brasil. Gravadora WEA: 1980. Acesso: https://www.youtube.com/watch?v=CsiH25p_rAk&ab_channel=MariaRitaVEVO

relato e ajudam a construir imagens positivas sobre as pessoas. Se você já cuidou de um jardim – pequeno e feito em vasos, ou grande sobre gramados – pode identificar 4 momentos desse trabalho: retirar as ervas daninhas, escolher as boas sementes, esperar brotar e se alegrar com o resultado. A seguir apresento a metáfora e as relações com a terapia narrativa.

1) Retirar as Ervas Daninhas ou as Plantas Invasoras

Todo jardim sofre com as ervas daninhas que aparecem como visitas indesejáveis. Lidar com elas requer algumas habilidades específicas: saber diferenciar as plantas das ervas daninhas, entender quais os efeitos da presença dessas plantas invasoras nas demais plantas e estabelecer um plano de ação para que seu jardim fique conforme o seu projeto. Essa é a etapa da conversa de externalização (White, 2012) na qual convidamos a pessoa a nomear o problema (erva daninha), verificar os efeitos do problema em sua vida, avaliar tais efeitos e elaborar planos de ação para recuperar a sua vida (seu jardim) dos efeitos dos problemas. Em termos freirianos, podemos dizer que essa é a etapa do 'percebido-destacado'.

Um jardim tomado por ervas daninhas é como uma história saturada de problemas: perde sua força, seu vigor e sua beleza, não porque não tenha essas características, mas porque sua energia está sendo toda deslocada para manter o problema. Por isso é importante auxiliar a pessoa a resgatar sua noção de agenciamento pessoal (White 2012) por meio da 'ação-reflexão' (Freire, 2008) que vai auxiliar a elaborar e colocar em prática seus planos de ação para voltar a escreviver a sua história sendo protagonista da trama.

Algumas perguntas (metafóricas ou não) que contribuem nesse momento são:

Perguntas sobre o efeito do problema:

O que tenho sentido / pensado?

O que tem me incomodado?

De que forma essa 'erva daninha' me atrapalha? É uma erva-passarinho que sufoca? É um arranha-gato que me prende e machuca? É um mato que compete comigo por água e nutrientes?

Perguntas sobre o plano de ação:

Como quero o meu jardim?

O que quero ver florescer?

Quais os potenciais desse meu jardim?

O que devo fazer para que ele fique como sonho?

Quais pessoas podem me ajudar nessa tarefa?

Quais são as minhas habilidades e competências para lidar com esse desafio?

Quando posso começar a mexer nesse jardim?

Essas reflexões separam a pessoa do problema e contribuem para iniciar um processo de conexão da pessoa com a versão preferida da sua história – o jardim que ela sonha.

2) Escolher as Boas Sementes

Falando sobre jardins e jardineiros, Rubem Alves (1999) nos convida à seguinte reflexão:

> O que é que se encontra no início? O jardim ou o jardineiro? É o jardineiro. Havendo um jardineiro, mais cedo ou mais tarde um jardim aparecerá. Mas, havendo um jardim sem jardineiro, mais cedo ou mais tarde ele desaparecerá. O que é um jardineiro? Uma pessoa cujo pensamento está cheio de jardins. O que faz um jardim são os pensamentos do jardineiro. O que faz um povo são os pensamentos daqueles que o compõem. (p. 24)

Depois de retirar as ervas daninhas, o solo revolvido, mas limpo, está pronto para receber as sementes. E, se o jardim está na mente do jardineiro, nesse momento, cabe ajudar na escolha das boas sementes: aqueles aspectos da vida que a pessoa valoriza, considera importante e quer que estejam presentes em sua vida. Aquilo que ela deseja plantar, ver crescer e que ative a noção de 'boniteza' e de maravilhamento.

Além das perguntas do plano ético e moral (La Taille, 2006) – como quero o meu jardim?, O que devo fazer para que ele seja dessa forma? – outras também

contribuem nessa construção, pois abrem a possibilidade para a noção de agenciamento, de valores e de maravilhamento:

> Quais sementes escolho plantar?
>
> O que admiro e considero importante que esteja presente no jardim da minha vida?
>
> O que há em mim de bonito e especial que quero ver florescer?
>
> Quais são os aspectos da minha vida que valorizo?
>
> O que im-porta[7] na minha vida?
>
> Quem são as pessoas que me ajudam nesse plantio?
>
> O que elas me ensinaram? E eu a elas?
>
> O que esse jardim tem de especial e único?

Por meio dessas reflexões, a pessoa vai se conectando com suas próprias preciosidades e sua história preferida vai ganhando sentido, forma, cor e perfume. O jardim vai tomando forma.

3) Esperançar do Agricultor

Algo que sempre me impressionou na minha experiência morando no sítio é a sabedoria dos agricultores. Plantar é uma arte e, como tal, requer habilidades muito específicas, entre elas o que costumo denominar como 'esperançar do agricultor'. Primeiro, ele deixa a terra descansar após a colheita e, só depois, começa a trabalhar nela. De sol a sol, passa seu dia arando, regulando o solo, regando, semeando a próxima cultura. Incansável, continua regando aquele solo já semeado, mas ainda sem sinal de vida nem de sucesso. Todo agricultor precisa acreditar no seu trabalho e no poder da semente – precisa acreditar no 'inédito-viável'. E, para isso, é necessário esperançar, sendo "nem só pacientes nem só impacientes, mas *pacientemente impacientes*" (Freire, 2013, p. 62, grifo meu).

[7] A palavra importar vem do Latim 'in' (para dentro) e 'portus' (passagem) significando aquilo que queremos trazer para dentro – de nós, de nossas vidas e da terra em nosso jardim.

Alcançar o ‘inédito-viável’ envolve ter esperança do verbo esperançar. Mas, que ninguém se engane: esperançar é uma atitude energética, de posicionamento frente à vida, e não um mero trocadilho linguístico. Existe a esperança do verbo esperar, que nos mantém passivos, estáticos, na espera de que algo aconteça ou de que alguém faça algo. E existe a esperança do verbo esperançar que nos coloca na posição ativa, dinâmica. Nas palavras de Freire: “Esperançar é se levantar, esperançar é ir atrás, esperançar é construir, esperançar é não desistir! Esperançar é levar adiante, esperançar é juntar-se com outros para fazer de outro modo…”.

Tudo o que plantamos na vida tem um tempo para vir-a-ser. É nessa espera que nos cabe esperançar como o agricultor. É neste momento que costumo escrever e entregar as poesias para as pessoas.

4) Celebrar a Colheita

Tão importante quanto preparar o solo, plantar as melhores sementes e saber esperançar, é perceber o campo produzindo e realizar a colheita. Celebrar esse momento significa reconhecer a força de todo o processo. Nas palavras de Freire (1996): “A alegria não chega apenas no encontro do achado mas faz parte do processo da busca. E ensinar e aprender não podem dar-se fora da procura, fora da boniteza e da alegria” (p.160). Em sendo educador, Freire fala sobre o processo de ‘ensinar e aprender’ que, neste texto, chamamos metaforicamente de ‘semear e colher’ – e que, como tal, se aplica aos mais diferentes processos da vida.

A colheita revela o poder do maravilhamento – a ‘boniteza’ revelada – que constitui as bases da história preferida: aquela que revela a identidade preferida da pessoa que atendemos. Constatar que se é capaz de transformar solos antes tomados por ervas daninhas em jardins cheios de ‘bonitezas’ revela a capacidade de cada um de, individual e coletivamente, semear sonhos e colher realidades.

Apresento, agora, duas histórias de encontros terapêuticos nos quais a metáfora do Jardinando Narrativas foi utilizada. É importante dizer que ambas tiveram autorização para que fossem publicadas e que, para manter o sigilo, os nomes foram omitidos ou modificados. Outro ponto a ser destacado é que, como todo processo, nada acontece de forma linear e seguindo uma regra. A fluidez e organização requeridas em um texto escrito não são encontradas desta mesma

forma na dinâmica das interações, mais baseada na simultaneidade, na responsividade dinâmica e na reorganização contínua. Nas palavras de Freire (1992): “Nunca um acontecimento, um fato, um feito, um gesto de raiva ou de amor, um poema, uma tela, uma canção, um livro têm por trás de si uma única razão. (...) Por isso é que a mim me interessou sempre muito mais a compreensão do processo em que e como as coisas se dão do que o produto em si” (p.18). Então, convido vocês a compreenderem o processo, e fico esperançando que a essência do Jardinando presente nestas histórias se revele para além das sequências didáticas recém apresentadas.

Primeira História: Conheci uma Jardineira

Ela chegou ao consultório com lágrimas nos olhos e uma história de sofrimento para contar. Ali, diante de mim, mais uma mulher relatando sobre quando descobriu a traição do marido, sobre o esforço que fez para perdoar e permitir ao casal uma segunda chance. Naquele tempo eles eram dois. O tempo passou, a ferida parou de doer e eles sonharam em ser três. A gravidez veio como um presente e, no dia do nascimento, ela decidiu deixar para trás toda aquela história ruim. Queria nascer como mãe e como nova mulher. Era hora de nascer uma família renovada. Junto com o filho, veio também o perdão. E ela chorou de alegria.

Foi para casa, amamentou, cuidou e se sentiu plena. Sentia que havia reciprocidade na atenção e no cuidado e estava segura de que essa era a família que sempre sonhara. Até que, poucos meses depois, descobriu que a traição não era sombra do passado, mas dura realidade do presente. Foi quando ela chegou ao consultório e eu conheci essa história que mesclava dor e esperança.

Michael White nos ensinou que somos testemunhas externas das histórias que nos contam. Isso não é trivial e envolve uma responsabilidade tanto no ato de ouvir de forma generosa, quanto no de responder ao que ouvimos. Ele nos apresenta de maneira clara e didática um mapa com quatro etapas para nos conduzir nesse terreno desconhecido da conversa terapêutica, chamando nossa atenção para a expressão que nos tocou durante a narrativa, a imagem que isso invoca em nossa mente, a ressonância disso com nossa vida e para onde isso nos transporta (White, 2012). Pois naquele dia, ao ouvir aquele relato, várias imagens – reais e metafóricas – foram passando na minha mente. Ouvi como mulher,

esposa, mãe. Ouvi como tempestade, raios, devastação. Ouvi como nascimento, vida, perdão. Até que ela enxugou as lágrimas, me olhou e esperou eu falar.

Dentro de mim, ecoava a frase: “Me sinto devastada”. A imagem veio naturalmente: um jardim todo remexido, buracos por todos os lados. E a ressonância me levou à época em que morei no sítio e me dediquei ao jardim de casa. Nele, fiz canteiros com flores coloridas e plantas medicinais. Em volta do terreno, fiz uma cerca viva de caliandras, com suas flores perfumadas que florescem anunciando dias de chuva. Em todo o jardim, plantei árvores frutíferas para convidar os pássaros, ipês amarelos e um pé de jambo para que suas flores fizessem um belo tapete colorido no jardim e uma árvore para cada filho que nasceu. Em meu jardim, plantei árvores, sonhos e histórias.

Mas no mesmo jardim, também nasceram ervas daninhas – muitas! E elas me ensinaram uma bela lição: é mais fácil retirar uma erva daninha quando ainda é pequena e você consegue fazer isso com suas próprias mãos. Depois que ela cresce e enraíza, somente com enxada e muita força – e essa ação toda deixa buracos, terra revolvida e o jardim perde parte da beleza. Era essa a imagem que o relato provocou em mim – um jardim revolvido – e foi isso o que lhe falei. Mas, continuei relatando o que aprendi: podemos olhar para os buracos e a feiura do que ficou, ou entender que a terra foi afofada para novo plantio, a erva daninha foi retirada e o buraco para uma nova muda está pronto. Era essa lembrança que o relato provocava em mim e que compartilhei com ela. “Faz sentido para você?” – perguntei. Ela respondeu que sim e começamos a conversar sobre como cuidar de um jardim todo remexido.

Essa metáfora voltou em vários momentos, ao longo dos encontros e das conversas. Á medida em que ela ia realizando a conversa de reautoria, conectando o cenário de ação com o cenário de identidade, indo e vindo no tempo, relatando o que importa na sua vida, as pessoas que contribuíram para ela ser quem é hoje, os seus sonhos e projetos, suas habilidades e competências, seus valores e princípios, uma nova imagem ia surgindo em minha mente: a de um jardim cada vez mais vivo e belo. Foi então que percebi que ela estava jardinando narrativas.

Primeiro ela se fortaleceu, conectando-se com tudo o que importa e tem valor. Reorganizou sua rotina, percebeu sua capacidade de seguir em frente, buscou

fazer atividades que gosta, resgatou sua religiosidade, olhou com maravilhamento as 'bonitezas' de sua vida e foi, pouco a pouco, semeando no seu jardim.

Em seguida, esperançou uma nova etapa: a do reencontro. Não um re-viver do passado, como um círculo fechado, sem começo nem fim, mas um viver o presente-espiral que proporciona algo novo e crescente. Por isso, convidou seu marido para estar perto, conhecer o seu jardim. Havia nesse movimento um esperançar de voltar a cuidar da parte mais especial de todo o jardim: a família. E havia nela uma força de quem se reconhece agente e semeadora de futuros possíveis – de 'inéditos-viáveis'.

Hoje ela segue jardinando narrativas, vivendo no tempo tríbio que entrelaça passado-presente-futuro e escrevivendo a sua história como um jardim de sonhos plantados e realidades colhidas.

Jardinando Narrativas: A Poesia

A seguir apresento a poesia que escrevi a partir do 'resgate do dito daquilo que foi falado' – as palavras dela estão destacadas. Entreguei a poesia quando ela ainda estava sofrendo e buscava entender o que tinha acontecido, e depois de conversarmos sobre o que importa para ela. Minha intenção era fazer uma lista de todas as boas sementes que ela já tinha em mãos e ajudá-la a perceber sua habilidade de cuidar – de si, do filho e do jardim.

Para a Jardineira que habita em você

(e que sabe que...)

Depois da chuva vem o arco-íris,

depois de cada inverno chega a primavera,

depois de arrancar as ervas daninhas, vem o tempo de semear.

No solo revolvido, afofado pela retirada do que não serve,

suas mãos tocam a terra fértil

e você cria canteiros ***abençoados*** *em cada canto desse Jardim.*

Nele, as melhores sementes vão germinar:

*a **Coragem para agir***

*a **Autoestima de reconhecer seu próprio Valor***

*o **Filtro de Amizades mais sólidas e maduras***

*os **Laços Familiares fortalecidos***

*o **Amadurecimento como esposa***

*a **Colaboração***

*o **Respeito***

*e tantas outras **Forças**...*

Um Jardim multicolorido e perfumado

*para **restaurar as energias** e **se alegrar**.*

Porque a Jardineira que habita em você sabe que

depois da chuva vem o arco-íris

e depois do inverno, sempre chega a primavera.

Segunda História: Quebrando a Casca do Medo

Ring the bells that still can ring / Forget your perfect offering

There is a crack in everything / That's how the light gets in[8]

(Leonard Cohen)[9]

Não acho que Leonard Cohen a tenha conhecido, nem que ela sequer tenha ouvido essa música alguma vez, mas a moça de 35 anos que entrou em meu consultório parecia ser um exemplo vivo dessas palavras do cantor. Desde os 6

[8] Soem os sinos que ainda tocam / Esqueça sua entrega perfeita /
Em tudo há uma fenda / É como a luz entra
[9] Cohen, L. (1992). *Anthem*. Album The Future. Columbia Records: 1992. Acess: https://www.youtube.com/watch?v=c8-BT6y_wYg&ab_channel=LeonardCohenVEVO

anos, seu pai começou uma sequência de violências sexuais que duraram até os 13 anos, quando ela, finalmente, conseguiu sair de casa para morar com uma tia e nunca mais o viu. Durante esses sete anos de sofrimentos diários, sua estratégia para se livrar daquelas agressões era "sair daqui": chamava as amigas para brincar, ia visitar as tias ou passava na casa das colegas para estudar. Algumas vezes tentou contar o que estava sofrendo para pessoas próximas, mas ninguém acreditava nela. Então, resolveu se calar. O sino permaneceu em silêncio por quase trinta anos e seu pai se tornou um fantasma que a assombrava de tempos em tempos. Até que, certo dia, sua irmã trouxe a notícia de que o pai estava muito doente, quase morrendo, e precisava de cuidados da família. Apesar de estarem separados, a mãe aceitou trazê-lo para casa e, depois de trinta anos afastada, a moça se viu diante de um grande dilema: cuidar ou não desse pai?

Muitas vezes os dilemas nos colocam diante de questionamentos éticos cujas respostas podem reforçar a história saturada de problemas ou, então, evidenciar uma contra história que revele nossa identidade preferida. Do ponto de vista da terapia narrativa, a identidade preferida é aquela que revela o nosso melhor: os valores, as crenças, os sonhos, as habilidades e tudo aquilo que demonstra quem realmente queremos ser. Ela se aproxima muito do que La Taille (2006) chama de personalidade ética. Para esse autor, a ética está vinculada ao querer, a um projeto, a uma construção consciente – é a resposta à pergunta "que vida *quero* viver?". Essa pergunta revela uma vida que a pessoa considera boa, que vale a pena viver e que ela busca realizar. Mas, para viver essa vida desejável, outra pergunta precisa ser respondida: "quem eu devo ser para viver essa vida?". Em outras palavras, que pessoa eu *devo* ser para poder realizar o projeto de uma vida que valha a pena ser vivida? – uma pergunta baseada em deveres, em ações orientadas para um fim.

Segundo La Taille (2006), quando a resposta para a pergunta ética é respondida tendo como base valores que contribuem para o bem comum, estamos construindo uma personalidade ética. Nela reside a nossa força para poder superar desafios, realizar projetos, definir novos rumos, orientar nossos passos e ser a pessoa que quero ser. O dilema que a moça enfrentava naquele momento era ético: como devo agir? Que vida eu quero viver e quem eu devo ser para conseguir viver essa vida? Em outras palavras: qual história quero contar? Quem sou eu nessa história que quero contar? Como posso evidenciar a minha

identidade preferida de tal forma que essa história revele a minha melhor versão, aquela que alinha os meus valores e as minhas ações de forma coerente?

Quando ela me procurou para ajudá-la a lidar com esse seu dilema atual, tivemos uma longa conversa da qual destaco o trecho a seguir, que começa justamente com o dilema.

NZ: (...) Eu me cobrava muito. Eu cheguei a pensar: será que eu sou tão ruim que ele está no seu leito de morte e eu nem quero ir lá? Será que eu sou tão ruim? Será que está todo mundo certo e eu estou errada? Eu falei com a minha tia: será que eu sou tão ruim? E ela me falou: você tem o coração muito bom. Por isso eu te falo, o que você sentir no seu coração você faz, o que você não sentir, você não faz.

AM: Então... você está conseguindo visualizar e perceber todo o seu lado bom, bondoso, bonito?

NZ: Eu até postei uma história nesta madrugada que as coisas precisam ser quebradas para você ver no interior delas.

AM: E o que está quebrando em você?

NZ: Essa casca toda de medo que eu tinha, de tristeza de lembrar o que aconteceu, essa proteção que eu tinha por medo de ele ficar me procurando... é como se eu tivesse me liberando, tirando um peso, sabe?

AM: Quebrando isso...

NZ: É. (...)

AM: Como se essa casca que foi te protegendo, mas ao mesmo tempo te prendendo, te paralisando, te limitando, está quebrando? E o que está aparecendo? O que é isso de você que está nascendo nesse momento, que está se revelando? Que luz, que beleza é essa que estava dentro dessa casca e que você está se surpreendendo em ver, perceber, sentir?

NZ: As pessoas falavam: ah, seu pai está em tal lugar, seu pai está muito mal, seu pai não sei o quê... E eu, com toda a raiva que eu tinha, eu ainda me julgava... as pessoas podiam dizer: que filha ruim que abandona o pai...

> Porque ninguém sabe da história. Aí hoje, uma tia minha mandou um áudio dizendo: “me sinto tão orgulhosa de você! Depois de tudo o que você passou, você está cuidando dele”. Eu estou percebendo que, além de ser trouxa, eu sou uma pessoa boa! (Que lindo!) Eu sou uma pessoa boa e boba ao mesmo tempo. E hoje eu vejo e tenho certeza de que eu não sou o que eu imaginava ser. Que eu não sou uma pessoa que abandona o pai. Foi uma forma de proteção para mim. E hoje eu vejo que eu sou uma pessoa muito boa porque se fosse qualquer outra pessoa, não faria o que eu estou fazendo.

Faço uma pausa aqui para convidar a refletir sobre alguns pontos interessantes desse trecho. Primeiro, veja que a história saturada de problemas e a contra história caminham juntas, lado a lado, como duas versões possíveis da mesma situação. Nós, terapeutas narrativos, procuramos a versão do maravilhamento fazendo perguntas que lancem luz sobre o potencial preferido da pessoa. Além disso, percebemos a importância das testemunhas externas na consolidação de determinada linha narrativa: tanto a que reforça a história saturada de problemas com aquilo que os outros dizem ou poderão dizer sobre nossas ações, quanto a que fortalece a versão preferida na qual os maravilhamentos e as ‘bonitezas’ de cada um se sobressaem.

Também quero contar as ressonâncias que tive quando ela mencionou que *“as coisas precisam ser quebradas para você ver no interior delas*”. Essa frase trouxe a imagem de uma semente germinando e eu me lembrei de quando começamos o reflorestamento no sítio. Além de recebermos várias mudas de árvores nativas, a gente também tinha uma sementeira onde fazíamos nossas próprias mudas. Aprendi, neste tempo, que as diferenças de formatos e estruturas das sementes visam a garantir a dispersão da espécie e a proteção da nova planta contra a ação do meio. Assim, algumas são leves para serem levadas pelo vento e não demoram muito para germinar quando chegam no solo. Já outras, são duras e pesadas como um cofre que guarda algo precioso em seu interior. As primeiras são sementes de árvores primárias e, as segundas, de árvores nobres. Ao ouvir aquela frase, eu imaginei a casca grossa, protegendo a todo custo a beleza que havia no interior – e minha pergunta foi motivada por essa imagem: o que estava nascendo? Qual beleza estava prestes a surgir?

A resposta dela revelou sua identidade preferida: "*Eu sou brincalhona, eu amo estar rodeada de amigos, amo ver as pessoas rirem, eu amo fazer as pessoas ficarem bem. Eu gosto de fazer tudo o que eu posso pelas pessoas. Então, hoje eu vejo que eu sou uma pessoa boa, eu não sou a pessoa ruim que eu pensava que eu era, entendeu?*"Essa lista de maravilhamentos mostrou quais são os princípios que dão sustentação à sua personalidade ética e que guiam suas ações na vida. Não apenas naquele momento desafiador, mas em todas as situações que ela vive.

Então, apresentei para ela a imagem que estava forte em minha mente para ver se fazia sentido também para ela.

AM: E eu fico pensando nas florestas tem as sementes que caem na terra e tem a casaca mais finas – são as pioneiras. Elas morrem rápido para adubar a terra e as sementes são como feijão, basta uma umidade e elas já brotam. Agora, a madeira de lei, as árvores fortes, as árvores que vão ficar séculos e séculos: elas têm a casca grossa.

NZ: Eu acho que é essa casca que eu 'tava...

AM: Porque o conteúdo delas é muito precioso. Elas são as rainhas da floresta e elas precisam ser protegidas para, quando o tempo certo chegar, elas enraizarem e darem a proteção que elas precisam dar. Porque elas são conhecidas como árvores-mãe porque elas crescem mais alto e dão uma sombra e uma proteção – e elas servem de lar para os pássaros, macacos e todos os bichos.

NZ: Pronto: eu sou uma árvore também porque eu acho que você me descreveu!

AM: Além de tudo, árvore nobre!

NZ: Você acha que é pouca coisa?! (risos) Tá vendo?! Mas é isso mesmo. É como se eu tivesse uma casca e, agora, eu estou mostrando aquilo que tem dentro de mim. Eu estou mostrando que eu posso ser aquela menininha, porém feliz! Livre agora! Adriana, hoje eu sei que eu tenho um bom coração! Eu sei que quem precisar de mim, eu vou estar ali.

Hoje posso dizer que fui testemunha do nascimento de uma bela árvore e que, naquele momento, ela não estava somente narrando uma nova versão da sua vida. Ela estava escrevivendo uma nova história, a sua história preferida.

Esperançar Sobre as Sementes Lançadas

Apresentei aqui a ideia metafórica da vida como um jardim, e como podemos Jardinar Narrativas em nossos encontros terapêuticos, ajudando as pessoas com as quais conversamos a continuarem escrevivendo a versão mais bonita de suas histórias.

A metáfora da jardinagem pode ser utilizada em diferentes contextos terapêuticos, além dos atendimentos individuais aqui apresentados. Casais, famílias, grupos, pessoas enlutadas, que passam por desafios e dilemas das mais diferentes formas – todas elas podem se conectar com a metáfora de um jardim que, apesar de parecer assolado, possui muita força e potencial para rebrotar.

Aqui no Brasil, de 1964 até 1985, vivemos um período de ditadura militar, um triste e escuro período da história brasileira que devastou jardins, destruiu pomares, arrasou canteiros, mas não impediu que palavras virassem sementes, ideias virassem adubos, nem que sonhos virassem realidades. Deste tempo, trago os versos de Ivan Lins e Vitor Martins, entoados na voz de Elis Regina:

> *Quando brotarem as flores*
>
> *Quando crescerem as matas*
>
> *Quando colherem os frutos*
>
> *Digam o gosto pra mim.*[10]

Considero esse artigo uma semente. Que ela possa encontrar terrenos nos quais germine, floresça e frutifique. E deixo para vocês um convite: quando colherem os frutos, digam o gosto para mim. Pode ser?

[10] Martins, V., Lins, I. (1978). *Aos nossos filhos*. Álbum Nos dias de hoje. Gravadora EMI: 1978. Acesso: https://www.youtube.com/watch?v=DUSYSVluES8&ab_channel=cubebossanova

Referências

Alves, R. (1999). *Entre a ciência e a sapiência: O dilema da educação*. Edições Loyola.

Carlson, T. S. (2020). What is a good story and how do we tell one? Narrative therapy as a counter-storytelling practice. *Journal of Narrative Family Therapy*, *IWP Special Release*, 16-37.

Costa, C.G., & Furtado, E. D. P. (2015). *Situações limites na pedagogia do oprimido e da esperança: possibilidades para a formação do educador da EJA.* [Trabalho apresentado] V Seminário Nacional sobre Formação de Educadores de Jovens e Adultos, UNICAMP, Campinas, São Paulo, BR. Acesso: http://sistemas3.sead.ufscar.br/snfee/index.php/snfee/article/view/186/94

Epston, D. (2019). Re-imagining narrative therapy: An ecology of magic and mystery for the maverick in the age of branding. *Journal of Narrative Family Therapy*, *3,* 1-18.

Freire, P. (1987). *Pedagogia do Oprimido*. 17ª edição. Editora Paz e Terra.

Freire, P. (1996). *Pedagogia da Autonomia.* 25ª edição. Editora Paz e Terra.

Freire, P. (2008). *Pedagogia da Esperança*. 15ª edição. Editora Paz e Terra.

Freire, P. (2013*). À Sombra desta Mangueira*. 11ª edição. Editora Paz e Terra.

Grandesso, M. (2018). A poética da conversação terapêutica. In: *Colaboração e diálogo: aportes teóricos e possibilidades práticas* (pp. 149 – 166). Editora CRV.

La Taille, Y. (2006). *Moral e Ética: Dimensões Intelectuais e Afetivas*. Artmed.

Marsten, D., Epston, D., & Markhan, L. (2016). *Narrative therapy in wonderland: Connecting with children's imaginative know-how.* W.W. Norton & Company.

Müller, A. (2013). The Rhythm of life: Helping children to respond to their parents' divorce. *Journal of Arts and Humanities, 2*(3), 98-108.

Newman, D. (2008). 'Rescuing the said from the saying of it': Living documentation in narrative therapy. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work, 3*, 24-34.

Paro, C. A., Ventura, M., & Silva, N. E. K. (2020). Paulo Freire e o inédito viável: Esperança, utopia e transformação na saúde. *Trabalho, Educação e Saúde, 18*(1), 1-22.

Reis, S. N., dos Reis, M. V., & do Nascimento, A. M. P. (2020). Pandemic, social isolation and the importance of people-plant interaction. *Ornamental Horticulture, 26* (3), 399-412.

White, M. (2002). Journey metaphors. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work, 4,* 12-18.

White, M. (2012). *Maps of narrative practice*. W.W. Norton & Company.

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W.W. Norton & Company.