



Cátia Sofia Afonso Dias

Projetos de vida/carreira em mulheres vítimas de
violência doméstica



UNIVERSIDADE DE ÉVORA | ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

Projetos de vida/carreira em mulheres vítimas de violência doméstica

Cátia Sofia Afonso Dias

Orientação: Professor Doutor Paulo Miguel
Silva Cardoso

Mestrado em Psicologia
Área de especialização: Psicologia da Educação



UNIVERSIDADE DE ÉVORA
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS

Mestrado em Psicologia
Especialização em Psicologia da Educação

Projetos de vida/carreira em mulheres vítimas de violência doméstica

Cátia Sofia Afonso Dias

Orientador/a:
Prof. Dr. Paulo Miguel da Silva Cardoso

08 de Março de 2013

Agradecimentos,

Como qualquer desafio e etapa da nossa vida, a realização deste trabalho de investigação revelou-se repleto de obstáculos, que por um lado se revelaram difíceis de ultrapassar, mas por outro proporcionaram momentos de grande aprendizagem.

Para tal, não posso deixar de aqui demonstrar o especial agradecimento a algumas pessoas, que me ajudaram na superação destas dificuldades.

Primeiro que tudo tenho que dedicar este trabalho à minha avó Francisca, que nunca deixou de acreditar em mim, mas infelizmente não durou o tempo suficiente para lhe poder agradecer pessoalmente.

Ao Prof. Dr. Paulo Miguel da Silva Cardoso, por ter sido um orientador na verdadeira essência do que esta palavra significa.

Aos meus pais por sempre me terem incentivado a ir mais longe.

E por fim, ao meu companheiro José Miguel por todo o apoio dado ao longo desta etapa e principalmente por toda a paciência.

Índice

Resumo.....	II
Abstract.....	II
1. Introdução.....	1
2. Enquadramento Teórico.....	5
2.1. Violência doméstica.....	5
2.2. Carreira das mulheres.....	9
2.3. Teoria da Construção da Carreira.....	13
3. Método.....	19
3.1. Pergunta de partida.....	19
3.2. Objetivos do estudo.....	19
3.3. Enquadramento metodológico.....	19
3.4. Participantes na investigação.....	20
3.5. Instrumentos.....	21
3.6. Procedimentos.....	22
3.7. Metodologia de análise dos dados recolhidos.....	23
3.8. Cuidados éticos e deontológicos.....	26
4. Resultados.....	27
5. Discussão.....	41
6. Conclusão.....	49
Referências bibliográficas.....	53
Anexos.....	65
Anexo 1: Guião da entrevista.....	65
Anexo 2: Transcrição integral do material em bruto recolhido.....	70
Anexo 3: Elaboração da história.....	107
Anexo 4: Reunião e ordenamento da narrativa.....	144

Projetos de vida/carreira em mulheres vítimas de violência doméstica

Resumo

A violência doméstica tem sido identificada, recentemente, como objeto de análise científica e de medidas de política social. Entre os anos 1960 e 1990 várias formas de violência doméstica foram identificadas, colocando irreversivelmente em causa a imagem da família moderna idealizada (Gelles & Loseke, 1993). Porém, o processo de construção de visibilidade científica e social da violência doméstica tem sido alvo de inúmeras controvérsias relativas aos significados, definições, medidas, causas, consequências e intervenção pública neste domínio. Tratando-se de um domínio de pesquisa novo, considerou-se interessante entender a relação da violência doméstica com as perspetivas de vida/carreira de mulheres maltratadas. Para tal, no presente trabalho, recorreu-se a um método ideográfico para analisar a narrativa de uma mulher vítima de violência doméstica e, a partir daí tentar compreender o impacto da experiência de violência na construção identitária em geral e na construção de carreira em particular.

Life/Carrer projects in battered women

Abstract

Domestic violence has been identified recently as an object of scientific analysis and measures of social policy. Between 1960 and 1990 several forms of domestic violence were identified, irreversibly putting into question the idealized image of the modern family (Gelles & Loseke, 1993). However, the process of building social and scientific visibility of domestic violence has been the subject of numerous controversies concerning meanings, definitions, measures, causes, and consequences of public intervention in this domain. Since this is a new area of research, it was considered interesting to understand the relationship of domestic violence with the prospects of life / career abused women. For this purpose, in the present work, we used a method to analyze the idiographic narrative of a woman victim of domestic violence, and from there try to understand the impact of the experience of violence in identity construction in general and construction in particular career .

1. Introdução

Vivemos numa sociedade em que, atualmente, a violência no interior das famílias tem vindo a crescer e a ter maior relevo e destaque na vida de qualquer cidadão. A violência conjugal é, primeiro que tudo, uma forma de violência. Então, é fundamental definir violência, no seu sentido mais alargado. A violência é um fenómeno humano que emerge das relações interpessoais. Etimologicamente, a palavra violência deriva do latim *Violentia* que significa “ carácter violento ou bravo, força”; pode ainda significar “projeção de uma força contra qualquer coisa” (Dias, 2004, pp.88).

Durante muito tempo o conceito de violência baseava-se nos atos de violência física, negligenciando outras dimensões da mesma, tais como, a violência psicológica, sexual, negligência, entre outras (Rodrigues,2007). Contudo, os critérios e representações da violência foram sendo alterados, advindo daí a atual multiplicidade do conceito violência.

A violência conjugal é uma das formas de violência, como já se encontra supracitado, contudo, o conceito de violência conjugal é um conceito mais recente, que surge em 1970, da investigação sobre mulheres maltratadas. Assim, a violência conjugal, ocorre, principalmente, no seio familiar, em que a família pode ser compreendida segundo um modelo dicotómico interior/exterior. Sendo que o interior é perspectivado como um “núcleo caloroso, um refúgio, e um lugar afetivo”, e o exterior como um meio agressivo do qual o individuo se tem que proteger. No entanto, esta dicotomia, no que diz respeito à violência conjugal, ocorre de forma inversa, sendo o interior um local de perigo (Dias, 2004).

Gonçalves (2004) diferencia violência conjugal de violência doméstica. Para a violência conjugal considera atos agressivos graves, que são infligidos conscientemente, por um elemento do casal ao outro elemento, podendo traduzir-se em agressões físicas, psicológicas, sociais ou económicos, e com a possibilidade de culminar no homicídio. Quanto à violência doméstica, violência familiar ou maus-tratos familiares, refere-a como decorrendo das dinâmicas familiares, podendo afetar outros elementos da família restrita ou alargada e ocorrer no período pré matrimonial ou de união de facto ou em fase de rutura.

A violência contra as mulheres é um fenómeno universal sem relação com a etnia, e existente em qualquer cultura, religião ou classe social (Dias, 2004). É uma consequência do desrespeito pelos direitos humanos, nomeadamente pelos direitos da mulher e da criança, que a sociedade organizada de forma patriarcal sustenta e que afeta um número considerável de mulheres em todo o mundo, dos países mais pobres

aos mais ricos. Desta forma, a violência conjugal, enquanto problema ou fenómeno social, pode ser objeto de abordagens diversas.

Na família moderna a violência conjugal surge como uma realidade escondida e impensável. Sendo a base da sua constituição a relação emocional num contexto privado, então a violência conjugal é inadmissível, no entanto, a realidade mostra-nos o contrário. Vítima e agressor partilham o mesmo espaço físico, estabelecem relações íntimas, estão ligados por laços de sangue (Dias, 2002).

Neste trabalho o que se pretende entender é quando confrontadas com uma série de grandes transições nas suas vidas, ocasionadas neste caso pela violência conjugal, como se confrontarão com a grande questão: o que eu vou fazer da minha vida?

Já não mais se pode falar com convicção em “desenvolvimento de carreira” ou “orientação vocacional”. Ao contrário, deve-se vislumbrar “trajetórias de vida”, nas quais os indivíduos progressivamente projetam e constroem suas próprias vidas, incluindo seus percursos profissionais.

De facto, o desenvolvimento das aspirações de carreira é influenciado por fatores contextuais e a perceção que o indivíduo tem dos mesmos. O tipo de educação recebida, os modelos que lhe serviram de referência, a perceção (ou não) de apoio e barreiras à prossecução de determinados objetivos poderão potencialmente afetar o desenvolvimento da carreira do indivíduo. No entanto, e uma vez que os indivíduos não são meros depósitos passivos das suas experiências ambientais, o efeito que estes fatores poderão ter, depende em parte também da forma como são avaliados e percecionados pelo indivíduo (Patton & Creed, 2007).

Neste trabalho encontra-se, primeiro, uma breve síntese das premissas que envolvem toda a temática da violência doméstica. De seguida, de forma sintética, abordei a teoria da formação da identidade de McAdams (1993, 1996) que integra os pressupostos de Erikson com aspetos narrativos e, dentro destes, a ideia de que a construção da identidade se encontra relacionada com a história de vida do sujeito.

O exercício de uma ocupação pode ser entendido, principalmente em nossos dias, como uma importante fonte de identidade e realização pessoal. O papel socialmente ocupado na comunidade através do trabalho contribui fortemente para o sentido que os sujeitos atribuem às suas vidas (Super et al., 1996). Assim, recorri à Teoria de Construção de Carreira para entender de que forma a violência conjugal, e tudo o que a envolve, influencia este papel, esta identidade profissional.

Após a revisão da literatura formulei o problema de investigação, enunciando os objetivos deste trabalho.

Recorri, então, a uma perspectiva ideográfica, qualitativa, apresentando a história de vida de uma mulher que foi vítima de violência conjugal.

Descrevi o método utilizado para abordar a narrativa, que foi sinteticamente apresentado, com a sua análise e discussão. Seguiu-se a conclusão global, onde sintetizei os resultados da abordagem, debatendo as limitações e resultados do estudo.

2. Enquadramento Teórico

2.1. Violência doméstica

A definição e operacionalização de violência estão inerentes às noções de frequência, severidade e intencionalidade, interessa ainda atender ao significado do ato, ou seja a forma como é interpretado pelos participantes, estando esta dimensão associada às normas culturais que influenciam as percepções dos indivíduos e que não são estáticas, evoluem ao longo dos tempos.

Alexander (1993) define maus tratos como algo que ocorre quando um marido, companheiro de facto ou coabitante inflige deliberadamente, qualquer dano físico e/ou emocional sobre a sua esposa ou companheira.

Outros autores enfatizam, sobretudo a distinção entre violência doméstica e maus tratos à mulher, designações que são normalmente usadas como sinónimos, nas que podem induzir em erro. O primeiro termo pode significar que todos os membros da família/habitação têm a mesma probabilidade de serem perpetradores ou vítimas da violência, e minimiza o facto da maior parte das vítimas serem as mulheres e o agressor ser o marido/companheiro conjugal (Matos, 2002).

A violência conjugal é um fenómeno paradigmático de desigualdade na família e na sociedade. Isto porque a diferença homem/mulher ainda se encontra cravada onde o poder se encontra centrado no primeiro. Podemos assistir a muitos fenómenos sociais, tais como: a manutenção de comportamentos não igualitários entre homens e mulheres, a persistência da diferença de ordenados entre homens e mulheres na mesma função, o facto de na prática profissional não ser visível a correspondência entre preparação académica e cargos ocupados pelas mulheres, o maior impacto do desemprego nas mulheres, a questão das quotas para mulheres na atividade e decisões políticas, nas quais a participação das mulheres é recheada de dificuldades inerentes ao tradicional poder masculino, a um exercício de poder, com o qual não se identifica e que é condescendente, não igualitário (Horta, 1998; Roseta, 1998).

É certo que o consenso para uma definição do conceito de violência conjugal não é pacífico. Alarcão (2004), para quem a definição mais genérica de uso de força, seja física, psicológica, económica ou política, tornou este assunto numa preocupação social. A violência conjugal pode ser efetivada pelo abuso físico, como por exemplo, empurrões, bofetadas, patadas, torceduras e ter consequências como aborto, lesões internas, e até o homicídio, pelo abuso emocional, como os insultos, gritos e críticas constantes que podem culminar num suicídio ou numa depressão e no abuso sexual que inclui todos os atos sexuais realizados contra a vontade do parceiro (Ockrent,

2007). Na realidade, quando se fala em sofrimento, humilhações, desemprego, maus tratos, exploração, fala-se de realidades atuais inerentes a qualquer ser humano que se encontre em qualquer parte do mundo. Quando se fala na condição da mulher, estes problemas são a realidade mais negra das realidades contemporâneas (Ockrent, 2007).

A violência sobre a parceira envolve dinâmicas amplas, por um lado, envolve o uso intencional da força ou intimidação contra outrem, coagindo-a na sua ação ou causando-lhe dano físico, e por outro, um leque de agressões não físicas, mas igualmente violentas como a violência emocional ou psicológica. Consumados isoladamente ou em associação, os maus tratos, ocorrem habitualmente, no contexto de uma vitimização múltipla e podem incluir: maus tratos físicos, isolamento social, intimidação, maus tratos emocionais e psicológicos, recurso ao privilégio masculino, ameaças, violência sexual, controlo económico (Matos, 2002).

O comportamento violento na relação conjugal manifesta-se frequentemente, de forma contínua e arbitrária, podendo qualquer facto conduzir ao episódio de maus tratos, tornando-o imprevisível. As características de circularidade e arbitrariedade, bem como a débil condenação social da violência do cônjuge e a ineficácia dos sistemas de apoio (policial, judicial, redes de apoio formal e informal) percebidos pela mulher, assumem um papel importante nos seus sentimentos de ineficácia e impotência que levam à passividade e resignação (Matos, 2002).

A determinação e a especificação de fatores de risco associados à violência conjugal são fundamentais e necessárias. Segundo Antunes (2002), são habitualmente apontados três grupos de fatores que contribuem para esse tipo de violência: o isolamento, a fragmentação e o poder/domínio ou influência moral. Relativamente ao isolamento, englobam-se os seguintes níveis: geográfico, físico, afetivo e social. Quanto à fragmentação, ou seja, os rótulos que se conferem à pessoa em concreto, envolve a violência na família de origem e consequente funcionamento familiar agressivo, a ausência de práticas educativas adequadas, a falta de competências de resolução de problemas, os défices comportamentais, a psicopatologia e a precariedade económica, embora a violência seja transversal a todos os níveis socioeconómicos. Para além disto, a fragmentação integra ainda os comportamentos aditivos, nomeadamente o consumo habitual e excessivo de álcool e de drogas, e a desconsideração da importância autoestima, do estatuto da relação, das experiências relacionais passadas e das competências de comunicação interpessoal. No que diz respeito ao poder/domínio ou influência moral, são incluídos

os fatores culturais, ou seja, normas patriarcais, desigualdades de gênero, poder diferencial na relação, aprovação normativa da violência e legitimação de certas formas de interação, e a agressão generalizada, a qual remete para a agressividade do agressor tanto dentro de casa como no espaço exterior. O impacto específico de todos estes fatores pode ser moderado pelo gênero (Caridade & Machado, 2006).

Na família moderna a violência conjugal aparece como uma realidade oculta e inconcebível. Sabe-se que a família deve ser constituída, principalmente, por amor, em que a relação emocional acontece num contexto privado. A vítima e o agressor partilham o mesmo espaço físico, estabelecem relações íntimas, estão ligados por laços de sangue. Assim sendo, por estas razões, a violência conjugal é inaceitável, no entanto, a realidade diz o contrário (Dias, 2002).

A violência conjugal contra a mulher conduz a consequências físicas e psicológicas, algumas com desfechos fatais. Enquanto a lesão física representa apenas uma parte do impacto negativo sobre a saúde das mulheres, ela está entre as formas mais visíveis de violência (Brush, 2000). O impacto da violência sobre a saúde mental das mulheres leva a graves e fatais consequências. As agredidas têm uma alta incidência de *stress* e doenças relacionadas com o *stress* como síndrome pós-traumática de *stress*, ataques de pânico, depressão, sono e distúrbios alimentares, pressão sanguínea elevada, alcoolismo, abuso de drogas e baixa autoestima. Para algumas mulheres, profundamente deprimidas e humilhadas pelos seus agressores, parece existir nenhuma fuga de um relacionamento violento, exceto o suicídio (Brush, 2000).

A literatura sobre os efeitos da violência conjugal descreve um conjunto de indicadores frequentemente presentes nas mulheres maltratadas (Matos, 2002):

- Distúrbios cognitivos e de memória (confusão mental, imagens intrusivas, memórias recorrentes de trauma, dificuldades de concentração, crenças incapacitantes sobre si e os outros), este grupo de sintomas compromete, sobretudo as competências de tomada de decisão;

- Comportamentos depressivos ou de grande evitamento (vergonha, isolamento, culpabilização, desânimo aprendido, baixa de autoestima);

- Distúrbios de ansiedade (híper vigilância, medo, percepção de ausência de controlo, fobias, ataques de pânico, taquicardia, ativação fisiológica);

- Outros: alterações da sexualidade, sobretudo quando está presente a violação marital (disfunção sexuais), alterações na imagem corporal, dependência de substâncias (automedicação, álcool), distúrbios do sono e do apetite.

Resistir no contexto de uma relação violenta, tem um custo elevado para as mulheres, os efeitos do problema testemunham-se não só nos elevados danos psicológicos (na esfera individual e nos filhos), mas também nos seus significativos custos sociais (sistema de polícia e de justiça, saúde, assistência social, emprego, educação, entre outros) (Matos, 2002).

A mulher em situação de violência pode perceber a sua condição de diferentes formas, mas os dois pólos que se destacam são: 1) a identidade de vítima, colocando-se como objeto, passiva diante da situação vivida, não percebendo saídas e não considerando a possibilidade de mudanças ou 2) a identidade de sujeito, percebendo-se numa situação de violência e recusando o rótulo de vítima, fazendo tentativas para reverter à situação na qual se encontra (Franco, 2000). Contudo, ser vítima pode não significar ser só fraca e passiva e ser agressor, ser forte e ativo. Além de que entre um polo e outro, na atitude de vítima ou na atitude de resposta ou reação, posturas intermediárias podem acontecer. Parece existir uma inter-relação onde a vítima apresenta seu aspeto forte, pois resiste ao sofrimento, é moralmente mais resistente e o agressor demonstra sua fragilidade, infantilidade e baixa resistência à frustração, ficando a ação violenta como perda do controle, ou como resultado da suscetibilidade do homem à influência de terceiros (Franco, 2000).

Para a caracterização da violência conjugal contra a mulher, vale destacar a categorização de Silva (1999), que apresenta de forma detalhada e explícita os tipos de agressão que pertencem a cada categoria:

- Abuso sexual: assédio sexual; comportamento desrespeitoso e debochado; uso da força no contato físico; xingamento por palavrões; solicitação constante e unilateral de sexo; exigência de sexo mediante ameaças ou sob o uso da força; uso de apelidos pejorativos; obrigar a parceira a praticar sexo com outra pessoa;

- Abuso físico: espancamentos; empurrões; sufocamentos; beliscões; golpe em partes específicas do corpo; transformação de utensílios domésticos em armas de agressão; produzir ferimentos ou lesão corporal na parceira; agressão com armas; fazê-la abortar; desfigurar a parceira com queimaduras, utilização de produtos químicos;

- Abuso psicológico: perturbações de ordem emocional; insulto; negação do universo afetivo; gritos; culpabilização pelos problemas familiares; crítica contundente a seus familiares; atribuir-lhe amantes; crítica reiterada em público; relato de suas aventuras sexuais com outras mulheres; infundir um ambiente de medo ao núcleo doméstico; ameaças e maus-tratos aos filhos; levar a parceira ao desespero,

sofrimento psíquico, estado depressivo, ou manifestações de outros quadros sintomáticos sinalizadores de enfermidade psíquica.

As repercussões dos atos de violência, como descritos acima, transcendem o espaço e a ação da polícia. Muitas vezes, a mulher que convive com a violência conjugal passa pelos serviços de saúde de forma sistemática antes de chegar à polícia (Franco, 2000).

A violência contra a mulher, além de uma questão sanitária, pela magnitude nos índices de mortalidade e morbidade, apresenta-se como uma questão social, de qualidade de vida. A violência conjugal apresenta barreiras significativas que impedem as capacidades das mulheres para formular e desenvolver os seus interesses e objetivos de carreira e, finalmente, alcançar a estabilidade econômica e independência. Os obstáculos incluem graves limitações financeiras, acesso limitado a serviços sociais e de saúde (Brush, 2000).

As mulheres também são assediadas no trabalho e na escola pelos seus agressores e forçadas a ficar em casa para se esconderem ou para cuidar dos seus ferimentos. Conseqüentemente, as mulheres encontram-se menos expostas a modelos de carreira e mentores, perdem oportunidades de progressão de carreira e muitas vezes perdem os seus empregos (American Psychological Association, 1998).

2.2. Carreira das mulheres

Tendo em conta a possível relação existente entre a violência conjugal contra a mulher e as suas carreiras, considero importante falar resumidamente da questão das carreiras das mulheres.

O estudo da carreira das mulheres tem envolvido o uso de várias variáveis dependentes. Provavelmente, este é um dos principais aspetos diferenciadores do estudo do desenvolvimento de carreira das mulheres comparativamente ao estudo do desenvolvimento de carreira dos homens. A investigação, neste âmbito, realizada com a população masculina exigia unicamente a análise direta do conteúdo das escolhas de carreira. Contudo, com a população feminina, este processo é necessariamente mais complexo. As expectativas de vida das mulheres normalmente incluíam os papéis de cuidar do lar e das crianças. A noção de competição de papéis não foi considerada inicialmente nas teorias de carreira porque não era relevante no estudo do desenvolvimento de carreira dos homens. Contudo, nos finais dos anos 70, a par de um conjunto de mudanças socioeconómicas, a ideia de que o mundo do trabalho e mundo da família não podem ser entendidos como dicotómicos (Kanter, 1977, in

Greenhaus, Callanan & Godshalk, 2000), nem mesmo para as mulheres, ganha consistência e conceitos como o de conflito família-trabalho (Greenhaus & Beutell, 1985, in Greenhaus, Callanan & Godshalk, 2000) assumem especial importância. Numa sociedade que foi progressivamente impondo uma estrutura familiar apelidada de famílias de dupla carreira (Hall & Hall, 1979, in Greenhaus, Callanan & Godshalk, 2000) não será de estranhar que, na revisão dos estudos realizados em Psicologia Vocacional em 2005, efetuada por Harrington e Harrigan (2006) se encontre um corpo significativo de investigações dedicadas à compreensão e resolução deste conflito família-trabalho, incluindo ambos os sexos. Os próprios modelos que caracterizavam a carreira das mulheres dão lugar a modelos mais abrangentes que classificam mulheres e homens quanto à importância atribuída aos papéis do trabalho e da família (Cinamon & Rich, 2000).

Apesar de não existir ainda uma teoria totalmente compreensiva do desenvolvimento de carreira das mulheres, a formulação de novas variáveis, tanto dependentes, como independentes, o foco nas barreiras ao desenvolvimento de carreira nas mulheres e o desenvolvimento de abordagens que classificam múltiplos fatores que influenciam esse desenvolvimento, são passos importantes para a compreensão de como se processa o desenvolvimento de carreira das mulheres.

Ao longo do desenvolvimento de carreira o indivíduo pode encontrar barreiras que poderão ser vistas como obstáculos ao seu percurso profissional (Cardoso, 2007/2008).

O primeiro investigador a definir barreiras sociais foi Crites (1974, in Cardoso, 2006) que as definiu como frustrações, conflitos internos ou externos que poderão vir a dificultar o desenvolvimento de carreira. Swanson e Woitke (1997, in Cardoso, 2006) definiram barreiras como acontecimentos ou condições do próprio sujeito ou do seu ambiente, que convertem o desenvolvimento de carreira complicado. A interpretação que o indivíduo faz acerca das barreiras determina o tipo das mesmas, isto é, se são de carácter interno ou externo. No caso do conflito de papéis, podemos ter em consideração os dois fatores. Quando, por exemplo, o indivíduo pensa que não possui recursos suficientes para lidar com as exigências que lhe são impostas, então podemos afirmar que se trata do tipo de barreiras de carácter interno. Por outro lado, quando o horário de trabalho do indivíduo não lhe possibilita o ajustamento entre os diferentes papéis considera-se neste caso, que o tipo de barreiras é de carácter externo (Swanson & Woitke, 1997, in Cardoso, 2006).

O processo de percepção de barreiras pode ser explicado através de dois momentos. Num primeiro momento, o indivíduo avalia a situação e a possibilidade de esta ser vista como uma barreira para si (expectativa de resultado), enquanto num segundo momento avalia em que medida a barreira percebida pode dificultar o seu percurso profissional (expectativa de autoeficácia) (Swanson & Woitke, 1997, in Cardoso & Ferreira Marques, 2001).

As barreiras podem surgir de forma abrupta ou morosa. As primeiras apresentam consequências para o indivíduo, pois são mais difíceis de controlar e, conseqüentemente, tendem a persistir no tempo, ao contrário das segundas, que não provocam mudanças dramáticas e tendem a ser transitórias, possibilitando um determinado tempo de preparação para o confronto com as mesmas (London, 1998, in Cardoso, 2004).

Perante uma barreira percebida, o indivíduo apresenta uma resposta cognitiva, comportamental e emocional, influenciada pelo tipo de barreira, pelos níveis de resiliência do indivíduo e pelos seus sistemas de suporte. Assim, perante barreiras súbitas associadas a baixos níveis de resiliência e sistemas de suporte desprovidos, o indivíduo desenvolve defesas e estratégias pouco eficazes, enquanto face às barreiras mais lentas e com elevados níveis de resiliência e sistemas de suporte ajustados, desenvolve comportamentos de confronto (London, 1998, citado por Cardoso, 2004).

Neste sentido, as barreiras percebidas à carreira influenciam o desenvolvimento da carreira (Albert & Luzzo, 1999); porém, esta ideia ainda não é unânime entre os investigadores (Cardoso & Moreira, 2009).

Segundo Gottfredson (1981), o modo como os indivíduos identificam as barreiras e percebem a realidade pode comprometer o alcance dos seus objetivos vocacionais. Alguns autores defendem que a percepção de barreiras dificulta a confiança e as atitudes positivas no desenvolvimento de carreira (Green-Black, 1988, in Cardoso & Moreira, 2009), considerando-a como uma influência negativa. Contudo, outros investigadores vêem-na como positiva e adaptativa ao desenvolvimento de carreira (ex. Luzzo, 1996).

Ambas as perspetivas devem ser consideradas, uma vez que as barreiras podem ser percebidas por alguns indivíduos como uma dificuldade e para outros como um desafio (Swanson & Tokar, 1991). De acordo com o estudo realizado por Luzzo (1996) a percepção de barreiras pode ser vista como um processo adaptativo, atuando como força motivacional para uma exploração e planeamento de carreira mais organizados. Segundo o mesmo autor, estudantes que percebem muitas barreiras poderão

desenvolver estratégias para as ultrapassarem, no momento de tomada de decisão. A investigação evidencia a existência de uma relação negativa entre a percepção de barreiras relativamente às atitudes de planeamento e exploração vocacionais, independentemente do género dos indivíduos (Cardoso & Ferreira Marques, 2001; Cardoso & Moreira, 2009).

O impacto da percepção de barreiras no desenvolvimento de carreira é moderado tanto por variáveis contextuais como individuais, designadamente a autoeficácia, a eficácia de *coping*, o *locus* de controlo, os objetivos e as experiências de carreira.

A perspetiva sociocognitiva da carreira defende que as barreiras da carreira influenciam as escolhas associadas à mesma, ao moderar a relação dos interesses com os objetivos e destes com as ações para os realizar (Cardoso, 2009). Além disso, a percepção de barreiras é regulada pelas expectativas de autoeficácia. Espera-se que o indivíduo com elevadas expectativas de autoeficácia consiga lidar com maior facilidade com as barreiras que surgem, de modo a concretizar os seus objetivos (Cardoso, 2004). Assim, mesmo que os indivíduos possuam elevados níveis de autoeficácia na carreira, de expectativas e de interesses coerentes com as suas expectativas, podem evitar escolher uma determinada profissão, se percecionarem as barreiras subjacentes como intransponíveis (Brown & Lent, 1996). Por outro lado, resultados baixos na percepção de barreiras podem estar relacionados com o desinvestimento dos jovens nos estudos, com dificuldades em delinear projetos para o futuro e/ou com pouca motivação para o planeamento da carreira (Cardoso, 2009).

As sobreviventes de violência conjugal, muitas vezes têm dificuldade em obter e manter um emprego estável, durante e após a situação abusiva. Isto pode ser devido a variáveis tanto internas e externas (Bornstein, 2011).

Por exemplo, as sobreviventes de violência conjugal são mais propensas a sofrer de depressão, ansiedade, problemas de abuso de substâncias e problemas de saúde, o que poderia, por sua vez, afetar a frequência e / ou desempenho no trabalho. Em muitos casos, as sobreviventes têm um nível significativo de educação, mas nenhuma experiência de trabalho que corresponda às suas credenciais. As vítimas muitas vezes possuem grandes lacunas nas suas histórias de trabalho, que muitos empregadores não reconhecem como atrativo num potencial empregado. Muitos abusadores não permitem que as suas parceiras trabalhem, de modo a controlá-las ainda mais. Se as vítimas estiverem autorizadas a trabalhar, é comum o abusador apropriar-se dos seus salários. Muitas sobreviventes de violência conjugal também possuem histórias de

problemas legais, devido à natureza dos seus relacionamentos anteriores e tal pode prejudicar a sua capacidade de obter emprego (Bornstein, 2011).

Atualmente as abordagens construtivistas abrem possibilidades a estudar estas especificidades da carreira das mulheres devido à sua ênfase nos fatores e processos de construção de carreira e por enfatizarem metodologias qualitativas que procuram apreender essas especificidades.

2.3. Teoria da Construção da Carreira

A Psicologia surgiu nos finais do século XIX, inícios do século XX. Nasceu pela necessidade de “separar” as pessoas, de as diferenciar. Contudo as tentativas de ajudar as pessoas a escolherem a melhor carreira para si próprias remota ao século XV (Zimbardo & Gerrig, 2002). A Orientação nasce após a 1ª Grande Guerra, quando se tornou óbvio que era necessário colocar os ex-soldados a trabalhar numa profissão adequada. O peso desta área começa a destacar-se nos anos 40/50 (Zimbardo & Gerrig, 2002). A Orientação nasceu quando se começou a selecionar pessoas. Os filhos dos agricultores já não tinham de ser necessariamente agricultores, os filhos dos comerciantes também não tinham de ser comerciantes, etc. (Duarte, 2009). Um outro ponto, também importante, remete para a compreensão de que as pessoas rendem mais se estiverem ajustadas ao seu trabalho (Duarte, 2009). Inicialmente, os modelos de intervenção eram diferencialistas. O objetivo era ajustar as pessoas às atividades profissionais. Gradualmente, a perspetiva passou de diferencialista a desenvolvimentista. Os modelos desenvolvimentistas assinalaram uma mudança no estudo da psicologia até então chamada vocacional: de “vocação” adveio a “carreira”, tendo como pressuposto que esta acompanha o indivíduo ao longo do seu ciclo de vida. Impercetivelmente, a expressão “orientação vocacional” foi sendo suprida por “aconselhamento de carreira”, e as expressões como “comportamento de carreira”, “implementação de autoconceitos” e “desenvolvimento ao longo do ciclo de vida” foram invadindo o vocabulário científico (Duarte, 2009).

Os modelos construtivistas da carreira, onde se situa a teoria de construção de carreira são o produto do desenvolvimento da psicologia vocacional para acompanhar as exigências dos contextos de intervenção sempre em constante mutação.

Na teoria de construção de carreira existiram três grandes influências, sendo elas vindas dos trabalhos de Donald Super, Holland e McAdams. É a Donald Super, com o seu modelo desenvolvimentista de avaliação e aconselhamento, que se deve o grande contributo para encarar a avaliação como um processo desenvolvimentista (Super, 1983). A avaliação da importância do trabalho em comparação com outras atividades

que se vão desenvolvendo ao longo da vida, e em estreita ligação com a maturidade vocacional, contribuiu para aumentar a importância de outros papéis na procura da satisfação das necessidades e na realização, e para encontrar satisfação pessoal (Duarte, 2009).

Um outro modelo é proposto por Holland (1997), que define que, na nossa cultura, as pessoas podem ser classificadas de acordo com seis tipos de interesse ou personalidade vocacional: realista, intelectual, artístico, social, empreendedor e convencional (R, I, A, S, E, C). O tipo realista prefere tarefas que exijam habilidades técnicas e destreza física, através da manipulação de objetos, ferramentas e máquinas. O intelectual tem preferência por aspetos teóricos e abstratos, preferindo atividades que envolvam raciocínio e entendimento. O artístico prefere usar a intuição e a criatividade, e tende a ser desordenado e apaixonado. A inclinação social preocupa-se com o bem-estar de pessoas dependentes e confia mais nos sentimentos do que em recursos intelectuais. O empreendedor quer realizar suas ambições de sucesso e busca as pessoas para dirigi-las, influenciá-las e persuadi-las na busca de seus objetivos. O tipo convencional caracteriza-se por ser metódico e conservador. Nas últimas décadas, os tipos de Holland têm-se mostrado consistentemente relacionados com fatores de personalidade. As inclinações realistas e intelectuais apresentaram traços de introversão e carência de habilidades sociais. As tendências artísticas e intelectuais correlacionaram com a abertura à experiência. O tipo social está associado com traços de amabilidade e extroversão. O interesse empreendedor se caracterizou por traços de extroversão e assertividade. E o interesse convencional mostrou inclinação para a disciplina, responsabilidade e necessidade de realização (Larson, Rottinghaus & Borgen, 2002).

Abrangente e pertinente é a proposta de McAdams, inspirada em autores como McClelland, Hogan, e Cantor, e no seu trabalho sobre as narrativas das vidas humanas, que propõe que se deveria refletir sobre a personalidade em termos de, pelo menos, três níveis paralelos. Os níveis teriam os rótulos genéricos de: a) traços disposicionais, b) preocupações pessoais e c) narrativas de vida. O primeiro nível referido é composto por dimensões (os traços) que são, segundo o autor um nível muito importante, no qual se pode encontrar uma impressionante evidência a favor da estabilidade da personalidade. O segundo nível tem a ver com planos, objetivos, estratégias, defesas, projetos, táticas, e investimentos pessoais. Tratar-se-ia de variáveis motivacionais, desenvolvimentistas ou estratégicas. O nível três diz respeito

à formação da identidade, uma tentativa de encontrar unidade e orientação na vida. (McAdams & Pals, 2006).

Atualmente, Mark Savickas é o principal proponente através do estabelecimento de pontes entre a visão atual do conceito de carreira e a perspectiva construtivista.

Para Savickas (2004) o indivíduo constrói a sua carreira e caracteriza-a segundo uma perspectiva contextualista, uma vez que o desenvolvimento decorre de uma adaptação ao ambiente e não do amadurecimento de estruturas internas do indivíduo.

Este constrói, então, a sua carreira, à medida que realiza escolhas que exprimem o seu autoconceito e que estrutura os seus objetivos na realidade social do papel de trabalho.

A abordagem da carreira de Savickas integra três perspetivas. Os *tipos de personalidade vocacional* (capacidades, necessidades, valores e interesses dos indivíduos, relacionados com a carreira), a *adaptabilidade da carreira* (constructo psicossocial que denota a prontidão e os recursos de um indivíduo para lidar com as tarefas de desenvolvimento correntes e eminentes, transições profissionais e traumas pessoais, isto é, os processos de *coping* através dos quais os indivíduos se ligam às comunidades e constroem as suas carreiras) (Savickas, 2004) e *temas de vida*, que se referem à seleção de experiências específicas da história de vida do indivíduo, narradas pelo próprio, e que utiliza quando necessita de realizar escolhas significativas que lhe permitem ajustar-se aos papéis de trabalho, contextualizando-os no tempo e espaço.

Segundo Savickas, estes três conceitos estão associados a cada uma das cinco fases da carreira – crescimento, exploração, estabelecimento, manutenção e declínio – e possibilitam ao indivíduo o restabelecimento da estabilidade e a manutenção da continuidade face às mudanças que ocorrem na passagem para uma nova fase da carreira.

O modelo subjacente ao conceito de adaptabilidade da carreira resulta assim, da perspectiva construtivista de Mark Savickas, que pretende responder à atual instabilidade vivida e contemplar o indivíduo na sua singularidade e no contexto específico em que o mesmo constrói a sua carreira. Tem como principal objetivo explicar os processos interpretativos e interpessoais através dos quais os indivíduos atribuem significado e direção ao seu comportamento de carreira (Savickas, 2004), procurando ainda, perceber como é que os indivíduos interpretam e representam as tarefas que determinado contexto lhes coloca, que significado lhes dão e como

integram essas representações na sua história e na construção pessoal da carreira (Fraga, 2007).

O conceito de adaptabilidade, refere-se às atitudes e informações que são consideradas necessárias para lidar prontamente com as mudanças e condições verificadas no trabalho, as atitudes e as competências individuais, a importância das ações que o sujeito desenvolve na interação com o meio, e os aspectos dinâmicos das tarefas de desenvolvimento da carreira (Super, Thompson & Linderman, 1988).

A violência contra a mulher vai vitimizá-la ao nível da sua saúde, a curto e a longo prazo. É um fator de risco para a saúde. Não só para a saúde física, mas emocional, intelectual, social e espiritual. De que forma é que uma mulher pode lidar com os obstáculos que todos os trabalhos oferecem, e encontrar estratégias para os superar, se devido à violência conjugal ela pode apresentar depressão, baixa autoestima e baixo autoconceito, perda do interesse sexual, sentimentos de perda do poder e de impotência e ideação suicida (Pereira, Matos & Machado, 2006)

Contempla cinco dimensões, que são operacionalizadas num modelo estruturado em três níveis. Num nível mais abstrato encontramos então, as quatro dimensões da adaptabilidade, designadas de acordo com a sua função: *preocupação* enquanto orientação para o futuro e desenvolvimento de competências para planear, *controlo* enquanto responsabilidade por construir a própria carreira e ser capaz de tomar decisões, *curiosidade* enquanto atitude, que leva o indivíduo a explorar o ambiente de forma a aprender mais acerca de si próprio e das situações, *confiança* enquanto capacidade para resolver um determinado problema com sucesso. Mais recentemente, e atualmente em investigação é considerada a dimensão *cooperação* enquanto capacidade para estabelecer relações com pessoas em diversos contextos, nos quais se procura a realização dos objetivos de carreira (Super, Thompson & Linderman, 1988).

Um conjunto de três variáveis – atitudes, crenças e competências – comuns para cada uma das dimensões, compõem um outro nível, mais intermédio, que moldam os comportamentos de *coping* concretos que o indivíduo utiliza para concretizar as tarefas de desenvolvimento, negociar as transições profissionais e resolver os traumas pessoais (Super, Thompson & Linderman, 1988).

Nas mulheres maltratadas, a nível mental, podem surgir diferentes manifestações mais ou menos incapacitantes. Podem variar entre a ansiedade, a tendência para consumos aditivos como o de álcool, tabaco e drogas, distúrbios do sono e do apetite, ataques de pânico, síndrome de stress pós-traumático, depressão e tentativa de

suicídio. Torna-se interessante, assim, entender que estratégias de *coping* são utilizadas para enfrentar todas as tarefas que advêm da carreira, tendo em conta o sofrimento sentido por estas mulheres, muitas vezes incapacitante.

No último nível, mais concreto, situam-se os comportamentos que se referem às respostas que conduzem ao desenvolvimento e construção da carreira do indivíduo (Savickas, 2004).

Com base nesta abordagem construtivista da carreira, consideram-se como mais adaptáveis os indivíduos que manifestam preocupação com o futuro, aumentam o controlo pessoal sobre o seu futuro profissional, revelam curiosidade em explorarem-se a si próprios e a cenários futuros, fortalecem a confiança para alcançar as suas aspirações (Savickas, 2004) e demonstram capacidade para estabelecer relações com pessoas em diversos contextos em que procuram a realização dos objetivos de carreira.

Importa acrescentar que estas dimensões nem sempre se desenvolvem de forma harmoniosa, o que explica as diferenças na prontidão dos indivíduos para tomar determinadas decisões, bem como a variação nos padrões de desenvolvimento das suas carreiras (Savickas, 2004).

A Teoria da Construção da Carreira propõe o uso de um paradigma narrativo para organizar o pensamento biográfico – trata-se de uma perspetiva de compreensão de histórias, assumindo que o tema arquetípico de construção de carreira envolve o uso do trabalho para transformar preocupação em ocupação, resolvendo desafios. As carreiras são, pois, construídas tal como os indivíduos, usando estratégias de *coping* de adaptabilidade, tornando preocupações em ocupações públicas (Savickas, 2005).

A Teoria da Construção da Carreira realça a construção de significado permitindo alargar a importância das narrativas pessoais para a definição de si no ciclo de vida. No caso das mulheres maltratadas, as narrativas de vida poderão sugerir como estas mulheres dão coerência, ou não, às suas histórias de vida e de que forma tal facilita lidar com os desafios com que se confrontam ou de que modo ajuda a entender as possibilidades e barreiras que se colocam à sua construção de carreira.

3. Método

3.1. Pergunta de partida

A pergunta de partida que orientou os objetivos deste estudo foi a seguinte: *Qual a relação da experiência de violência conjugal com a identidade narrativa e construção de carreira destas mulheres? Quais as perspectivas de carreira de mulheres vítimas de violência conjugal?*

3.2. Objetivos do estudo

Para o desenvolvimento do estudo desta problemática estabeleci os seguintes objetivos gerais:

Conhecer o processo de adaptação da mulher no que diz respeito à sua vida pessoal e profissional após o mau-trato conjugal;

Conhecer a perspectiva da mulher relativamente às repercussões dos maus-tratos;

Conhecer de que forma a narrativa decorrente da História de Vida permite a construção de projetos de vida, no âmbito profissional.

3.3. Enquadramento metodológico

A história de vida é uma técnica que se enquadra nas metodologias de investigação qualitativa. Ela trabalha com o relato de vida, isto é, a história que é contada pela pessoa que a vivenciou. No relato de vida, o que interessa ao pesquisador é o ponto de vista do sujeito, aquilo que o mesmo acredita ser importante na sua vida. O objetivo é precisamente apreender e compreender a vida tal como ela é relatada e interpretada pelo próprio ator, pelo próprio sujeito (Spindola & Santos, 2003).

A utilização da História de Vida (HV) como abordagem metodológica tem vindo a evoluir ao longo dos tempos. É de ressaltar a relevância dos trabalhos desenvolvidos na década de 1920 pela Escola de Sociologia de Chicago e dos contributos de Freud e Erikson com as suas psicobiografias de personalidades famosas (Clapier-Valladon, 1982, cit. in Afonso & Diniz, 2010; McAdams, 1988, cit. in Amado, 2008). A chamada revolução narrativa deu-se no início da década de 80, onde se destacam os trabalhos de Bruner. Desde então que os psicólogos passaram a dedicar uma especial atenção à narrativa e à história de vida. Evidencia-se, assim, o carácter multidisciplinar da metodologia das HV que, no seu duplo papel de método e objeto (Santos, 1998; Poirier et al., 1999), se estabelece “como uma ferramenta com tantas aplicações quantas aquele que a está a usar conseguir descobrir” (Atkinson, 1998, p. 2).

A pesquisa da História de Vida ou biografia de um indivíduo serve para caracterizar a prática de um grupo, reconstruindo a história, importando direta ou indiretamente valores, definições e atitudes do grupo ao qual o indivíduo pertence. O método da História de Vida procura compreender os elementos gerais contidos nas entrevistas e nos depoimentos dos indivíduos. Os relatos por mais particulares que sejam retratam práticas sociais de uma determinada época, inserida no mundo do qual o indivíduo atua ou faz parte. O uso da metodologia da História de vida numa pesquisa qualitativa é uma das modalidades que permite ao pesquisador possuir uma fonte direta de dados e, ressalta o momento histórico vivido pelo sujeito. A História de Vida é uma das fontes significativas para a realização de uma pesquisa.

As narrativas sobre problemas de vida significativos podem funcionar como aberturas à possibilidade de transformação e de transição ao longo da história de vida, assumindo desde logo um papel elementar na inovação e no desenvolvimento humano (McAdams et al., 2001).

Assim sendo, esta metodologia narrativa pode ser bastante útil neste trabalho, visto que aquilo que é pretendido é obter informação da realidade manifesta e secreta, identificável por todo lado, por exemplo a violência exercida contra as mulheres, era aceite socialmente, como forma de obediência a que estava sujeita por força do casamento ou da filiação.

Para alcançar tal compreensão utilizei o guia de entrevista semi-estruturada a História de Vida (HV), proposto por McAdams, que permite apreender e compreender a vida tal como ela é relatada e interpretada pelo próprio ator, pelo próprio sujeito (Spindola & Santos, 2003). A proposta de McAdams, ao permitir uma integração entre narrativa e desenvolvimento, oferece um sistema de leitura através do qual é possível entender a vida das pessoas, sendo que é o significado que as mesmas lhe atribuem que influencia a construção da sua identidade (McAdams, 1993).

3.4. Participantes na investigação

Os critérios de seleção da amostra de participantes nos métodos qualitativos são também específicos. A seleção dos participantes nos estudos qualitativos deve ser orientada, não em função da quantidade, como tende a acontecer nos métodos quantitativos, mas antes, do grau de riqueza dos conteúdos que cada participante possui para partilhar sobre a experiência em estudo (Polkinghorne, 2005). Desta forma, recorri a um estudo de caso de uma mulher que foi vítima de violência conjugal.

Para salvaguardar a identidade da participante, bem como a de todos os sujeitos nomeados alterou-se os nomes de todas as pessoas, assim como os das localidades consideradas excessivamente denunciadoras.

A participante, PR, do gênero feminino, tem 34 anos e possui uma Licenciatura, PR. Tem duas filhas, pré-adolescentes, que moram com ela. Durante toda a sua vida passou por diversas residências, sem nunca sair da região. Durante a sua infância passou por alguns momentos de precariedade, e não só, que de alguma forma condicionaram as suas escolhas vocacionais. Em adulta, depois de casada, voltou a ter diferentes moradas de residência. Foi nesta fase da sua vida que PR enfrentou um grande desafio da sua vida, a violência conjugal, que é retratado como um dos temas nesta investigação. A PR, após o divórcio, obteve a custódia total das suas filhas, sendo a única responsável pela absoluta educação das mesmas. Atualmente, PR vive com as suas filhas e com o seu novo companheiro Pd.

3.5. Instrumentos

Com vista a cumprir tais objetivos, recorri ao guião de entrevista de história de vida elaborado por McAdams (1993), de forma a conseguir, assim, uma devida exploração de todos os aspetos que influenciam e contribuem para a criação das histórias de vida (capítulos de vida, acontecimentos-chave, pessoas significativas, perspectivas para o futuro, problemas e conflitos vivenciados, ideologia pessoal e tema de vida). Este guião é composto por partes distintas: a divisão da história de vida em capítulos e a narração das memórias mais relevantes de cada capítulo identificado; a descrição de cenas ou episódios específicos (e. g., cenas de mudança, episódio de tomada de decisão); a descrição do maior desafio enfrentado no percurso de vida, das personagens mais importantes nesse percurso e das principais crenças e valores; a perceção de capítulos futuros; finalmente, uma mensagem integradora de toda a história de vida (cf. Anexo 1).

3.6. Procedimentos

A participante foi contactada, por telefone, em que o momento da entrevista foi marcado de acordo com a sua disponibilidade e no local pela mesma selecionado.

Procedeu-se à realização da entrevista à participante que foi vítima de violência conjugal, selecionada de forma não aleatória. Através de um contato particular foi-me apresentada a pessoa, que rapidamente se mostrou disponível para a participação na

entrevista. De forma a estabelecer uma relação de confiança e, desenvolver uma certa familiaridade com a história da participante, realizaram-se alguns encontros informais.

Para a realização da mesma decorreu, antes de mais, um período de introdução e preparação da mesma, no qual a participante foi esclarecida dos objetivos do estudo, da sua liberdade de colaboração e foi assegurada a confidencialidade e anonimato da sua História. Obteve-se, de igual forma, o consentimento informal de forma a proceder à gravação áudio dos dados.

Importa referir que a entrevista decorreu num cenário familiar à participante, sendo utilizado um gravador digital de voz, cuja escolha foi devido à facilidade de manuseamento. A sua duração média, dependente das interrupções que existiam, situou-se entre as três horas.

Para que a entrevista decorresse de forma fluida e agradável, tal como se de uma conversa informal se tratasse, enfatizou-se a ausência de qualquer intenção, objetivo, compromisso ou expectativa terapêuticos, bem como de qualquer forma de apoio intencional à resolução da problemática. As únicas interposições e comentários realizados serviram apenas para conduzir a narração na direção desejada, com a menor interferência possível (Poirier & col., cit. *in* Afonso & Diniz, 2010). É importante ressaltar que ao longo da entrevista o estilo comunicacional da PR sempre se mostrou bastante expansivo e espontâneo.

Após a realização da entrevista e na posse do material em bruto optou-se pela transcrição integral do mesmo, procurando não esquecer os seus silêncios, pausas e risos (Poirier & colaboradores 1999, cit. *in* Afonso & Diniz, 2010) (cf. Anexo 2). A transcrição revelou-se uma tarefa algo trabalhosa e que exigiu tempo, principalmente para uma pesquisadora inexperiente na técnica. Necessitaram-se, aproximadamente, de cinco a seis horas para transcrever uma hora de entrevista.

Depois de completa a transcrição, procedeu-se a uma segunda audição das entrevistas que permitiu preencher, na medida do possível, as lacunas existentes no corpo transcrito (cf. Anexo 3).

Tendo em conta que a história de vida não é uma progressão ao longo de um contínuo, mas um vai e vem sobre a experiência anterior de um indivíduo ou de um grupo, que ficará algo estranha a um modelo de sucessão cronológica linear (Magalhães, 2005), foi impressa ao texto uma organização cronológica, conferindo-lhe assim uma certa linearidade e tornando-o mais legível e coerente. Conjuntamente levou-se a cabo a adaptação da oralidade à escrita, tais como erros correntes da linguagem oral, incoerências nos tempos verbais, dialetos, entre outros. Tais

adaptações facultaram o acesso ao conteúdo de forma mais inteligível com prejuízo mínimo no que diz respeito à fiabilidade do relato (cf. Anexo 4). Esta adaptação da oralidade à escrita é extremamente importante visto que a linguagem é um problema que não pode ser passado de leve nesta investigação. Magalhães (2005) refere que nas histórias de vida a linguagem tem de ser equacionada na medida em que esta, atravessa as histórias de vida em diversas dimensões: é o *médium* através do qual se estabelece a comunicação entre os participantes, se constrói o texto final e se estrutura a sua interpretação.

É curioso referir que ao transcrever a entrevista lembrava-me do momento da entrevista, como se a revivesse, e onde a emoção voltava a surgir, principalmente nos instantes marcados por risos e silêncios.

Após a realização da entrevista, e as sucessivas audições da mesma, constatei que um silêncio, mesmo uma paragem completa por alguns momentos, pode funcionar como um tempo necessário e propício para outras reflexões, um tempo para deixar pensamentos íntimos virem para fora.

3.7. Metodologia de análise dos dados recolhidos

Num primeiro momento de análise foi feita uma leitura com o objetivo de selecionar os temas essenciais da história, ilustrando-os com citações diretas do sujeito. (Amado, 2008).

Após esta fase, a análise serviu-se das categorias propostas por McAdams (1996) para análise e compreensão das HV do adulto, que irei descrever a seguir.

McAdams (1993) aponta sete características essenciais de uma história de vida, encontrando-se cada uma delas associada a um estágio específico do ciclo de vida. Assim sendo, a característica predominante durante a infância precoce é o tom narrativo. É, pois, nesta fase que se estabelece o tom de fundo da história de vida, o qual é bastante influenciado pelo tipo de relação mantido com os prestadores de cuidados. Consoante o tipo de vinculação, assim será o tom narrativo. Uma vinculação segura refletir-se-á numa narrativa otimista, enquanto uma vinculação insegura produzirá um tom narrativo mais pessimista. É clara a existência de um paralelo entre o tom narrativo e o binómio Confiança/Desconfiança básica de Erikson. Após o tom narrativo segue-se a imagética. Esta constitui a principal característica dos anos pré-primária, dizendo respeito às imagens que povoam o mundo imaginário das crianças, neste período. Através da brincadeira simbólica, do “faz de conta”, as crianças utilizam essa imagens numa tentativa de atribuir um sentido à realidade. As mesmas podem

provir de diferentes áreas da vida da criança, como por exemplo a família, as histórias infantis, a religião e a televisão. Durante a infância, começam a surgir as linhas temáticas. Estas relacionam-se com as motivações humanas: quais os objetivos e intenções das personagens? O que lutam por atingir e evitar? (McAdams, 1996, cit. in Afonso & Diniz, 2010). Vão-se, assim, consolidando disposições estáveis, que caracterizam padrões motivacionais próprios. Amor e poder são as duas principais temáticas, as quais correspondem às duas principais motivações da vida. Assim, temos de um lado a motivação para a iniciativa – a que pertence o poder – e de outro lado a motivação para a comunhão – onde se encontra o amor (Bakan, 1966, cit. in Amado, 2008). É no período da adolescência que se estabelece o *setting* ideológico, assumindo a questão da identidade um papel central. Fruto das mudanças experimentadas, os adolescentes vivenciam um confronto entre o passado, presente e o futuro, dada a incongruência percebida entre aquilo que eram e aquilo que são agora. Torna-se, igualmente, premente descobrir o que está certo e errado, pelo que aquelas que serão as crenças básicas do indivíduo começarão aqui a ganhar forma. Na idade adulta, criam-se as personagens principais da história, os *imagos*. Estes são conceções idealizadas do *self*, exprimindo valores, objetivos e comportamentos. Constituem, porém, imagens míticas, na medida em que não correspondem à totalidade da identidade do sujeito, mas sim a diferentes aspetos da mesma. Resultam, geralmente, das relações interpessoais, sendo criados à imagem daqueles que funcionam para nós como modelos. É comum a existência de mais do que um *imago* na vida de uma pessoa, sendo que, muitas vezes, os diferentes *imagos* podem apresentar alguma conflitualidade entre si (por exemplo, entre *imagos* baseados na comunhão e *imagos* baseados na iniciativa). O desenrolar generativo é a característica primordial da meia-idade. Neste estágio, procede-se à consolidação da identidade e dos *imagos* ou, pelo contrário, à sua reformulação (apesar de tal ser menos comum). Assiste-se, também, ao desenvolvimento daquilo que alguns autores designam de pensamento pós-formal. Este tipo de pensamento caracteriza-se pela subjetividade e relatividade, deixando de lado as verdades absolutas. É, pois, normal que se proceda, nesta fase, a uma revisão das ideologias da juventude. Este período é ainda marcado por uma grande criatividade, visto que é sentida a necessidade de deixar uma marca no mundo. Encontra-se aqui, mais uma vez, um paralelo com a teoria de Erikson, nomeadamente no que respeita à questão da generatividade.

De forma sintética as categorias de McAdams são:

- (I) Tom narrativo: tom emocional geral, com origens na era pré narrativa e nas experiências e relações prematuras do indivíduo, e pode oscilar entre o pessimismo sem esperanças e o otimismo sem fronteiras (Afonso & Diniz, 2010). Ou seja, corresponde à tonalidade afetiva da narração e à perspectiva global.
- (II) Imagética: fotografias verbais, sons, cheiros, sabores, símbolos e metáforas que surgem dos anos pré-narrativos e concedem à história textura e paladar próprios (Afonso & Diniz, 2010). Por outras palavras, refere-se a imagens fortes e simbologia, provenientes do entrecruzar do caminho individual do sujeito com o meio que o rodeia e com a sua cultura.
- (III) Linhas temáticas: relacionadas com as motivações humanas: o que as personagens querem, o que lutam por atingir e evitar. Ou seja, motivações e temas principais da vida do sujeito Assentam em torno de duas temáticas: comunhão (associada ao amor e união com o meio) e iniciativa (associada ao poder e à individualidade) (Afonso & Diniz, 2010).
- (IV) *Setting* ideológico: refere-se às crenças religiosas, às convicções políticas e éticas e ao quadro de valores do indivíduo. É a partir deste que indivíduo avalia a qualidade da sua própria vida e da dos outros (Afonso & Diniz, 2010).
- (V) Episódio nucleares: pontos relevantes na HV que são escolhidos e reconstruídos de modo a criarem um nexu narrativo coerente entre passado presente e futuro (Afonso & Diniz, 2010).
- (VI) *Imagos*: personagens principais da histórias pessoal, espécie de correspondências entre o *self* e arquétipos (Afonso & Diniz, 2010).
- (VII) Desenrolar generativo: associa-se à necessidade de desenvolver um legado que certifique uma imortalidade simbólica (Afonso & Diniz, 2010).
- (VIII) Avaliação narrativa: ao fim da vida prossegue um trabalho de revisão e arrumação da história tendo em vista a sua pacificação e adequação às preocupações presentes (Afonso & Diniz, 2010).

Além das categorias pré-definidas de McAdams, recorri de igual forma às categorias de acordo com a Teoria de Construção de Carreira que diz respeito à Adaptabilidade da Carreira, às barreiras e aos apoios na carreira. Por fim surge as categorias emergentes que diz respeito à vida familiar e à falta de apoio.

Procedeu-se, então, à organização categorial. Identificou-se no corpo do texto as unidades de registo semântico e corresponderam-se às respetivas categorias temáticas levando a uma codificação do material.

Foi ainda elaborado uma grelha de análise onde eram reunidas categorias à priori e categorias emergentes, permitindo, assim, o reforço da organização e descodificação do corpo do texto.

3.8. Cuidados éticos e deontológicos

O estudo do comportamento humano envolve uma relação entre o investigador e os sujeitos, ou entre o investigador, os sujeitos e os contextos. Na investigação a questão ética central passa pelo dilema que inclui dois sistemas de valores: por um lado, a crença no valor e na necessidade da investigação em si mesma, por outro, a crença na dignidade humana, nos seus contextos de vida e no direito de ambos à privacidade (A.P.A., 2002).

Em primeiro lugar, o investigador tem a responsabilidade de realizar uma avaliação cuidadosa da aceitabilidade ética do seu estudo antes de iniciar a pesquisa. O investigador deve, assim, evitar estudos que ponham em causa os direitos dos participantes (A.P.A., 2002).

Em segundo lugar, o investigador deve fazer um acordo com os participantes onde possa clarificar as obrigações, os direitos e as responsabilidades mútuas. Neste ponto o investigador deve ser o mais claro e preciso possível em relação aos aspetos da investigação que possam vir a afetar os participantes. Só assim podemos assegurar o consentimento informado do sujeito para a sua participação (A.P.A., 2002). Em relação a este ponto, ainda, deve o investigador respeitar a liberdade do sujeito recusar a sua participação na investigação em qualquer uma das fases da sua prossecução (A.P.A., 2002).

Em terceiro lugar, o investigador deve salvaguardar a integridade física, mental e moral dos participantes. Em geral devem evitar-se investigações que provoquem danos ou coloquem em perigo a segurança dos participantes (A.P.A., 2002).

Em quarto lugar, o investigador deve assumir a confidencialidade dos resultados obtidos, exceto se algum acordo em sentido contrário foi estabelecido com os participantes. As referências aos dados da investigação em reuniões científicas, em aulas ou em publicações não podem, em caso algum, colocar em causa a confidencialidade dos resultados (A.P.A., 2002).

Resultados

Os resultados são apresentados segundo as categorias previamente definidas, em acordo quer com a perspectiva narrativa de McAdams quer com a Teoria de Construção de Carreira (Savickas, 2005; 2011). Posteriormente apresentam-se as categorias emergentes. Cada categoria é operacionalizada com vinhetas mais ilustrativas das mesmas.

Categorias previamente definidas, em acordo com a perspectiva narrativa de McAdams:

- **Tom narrativo:**

Tom narrativo trágico na infância:

“1ª infância atribulada” l. 5

Tom narrativo de dor e rejeição na adolescência:

“Eu nunca tive problemas com isso, mas era duro” l. 129

Tom narrativo de pessimismo durante o casamento:

“Porque eu tinha desistido completamente de mim, já não me via ao espelho, nem sequer para me pentear me via ao espelho – fazia uma rabo-de-cavalo e tal, ajeitava com as mãos –, eu não passava à frente dos espelhos. Quando a passava pelas montras eu virava a cara para o outro lado para não ver pelo canto do olho o meu reflexo” l. 445

Tom narrativo de pessimismo pós-separação:

“Não cheguei...se não fossem as miúdas não sei. Naquela altura não sei. Era capaz de não ter coragem para fazer. Porque eu não... Era aquele pensamento imediato, mas depois de repente: “espera lá aí não é bem assim”.” l. 463

Tom narrativo de otimismo atualmente:

“Hoje, quer dizer já há algum tempo que, isso não acontece, eu agora passo à frente das montras e vejo-me” l. 449

“Em termos das sequelas da violência que sofri, a 100% não, mas já estou muito, mas muito melhor. Já consigo falar nisto de forma natural, já. Porque antigamente não conseguia” l. 530

“Para já foi um incentivo muito grande a eu voltar a gostar de mim. Eu percebi que ele realmente gostava de mim por aquilo que eu sou” l. 848

“quero viver bem sem problemas, sem rancores do que não consegui, ou daquilo que não me foi permitido alcançar e usufruir.” l. 891

- **Imagética:**

- **Condições de habitação e alimentação; Memória da queda de uma escada:**

“A primeira recordação que tenho não é agradável (risos). Eu devia ter os meus 3/4 anos, mais que isso não, porque aos cinco anos mudámos de casa, e isto foi na primeira casa. Portanto, o que me recordo foi na nossa habitação, enquanto família, sem ser na casa da minha avó. Como eu te disse há pouco, a casa tinha muitos degraus, 14 ou 15 degraus de pedra antigos. Ao topo das escadas havia um espelho e um recipiente para as sombrinhas, e entrava-se pela direita. O meu pai fez uma cancela em madeira com um trinco. O meu irmão não era capaz de o abrir, mas eu abria-o. E o meu divertimento era abrir a cancela, enfiar os pés nos intervalos das ripas, a andar para trás e para a frente. Houve um dia que fui para trás, e quando fui para a frente já não fui para o lado da sala, fui para o lado das escadas. Caí totalmente consciente, como as quedas que se veem nos filmes. Lembro-me perfeitamente de ir dando a volta e batendo com a cabeça, e quando cheguei ao fundo fiquei enrolada, como se fosse a fazer a cambalhota. Depois lembro-me de me levantar, subir as escadas e voltar a fazer exatamente o mesmo. Se terei ficado com lesões? Não sei. A minha mãe nunca chegou a saber que eu tinha caído das escadas” l. 29

Habitação sem condições:

“a nossa vida foi muito complicada, porque a segunda casa não tinha condições nenhuma” l. 55

Dificuldades alimentares e de habitação:

“Até aos nove anos de idade foi complicado devido à ausência do meu pai, devido às dificuldades, até na alimentação, devido às condições das habitações, tanto uma como outra. Era do género de eu e o meu irmão estarmos sentados no bacio e as ratazanas estarem a passar lá por cima. Não tínhamos banheira, não tínhamos casa de banho, não tínhamos nada” l. 70

Melhoria das condições de habitação:

“Eu lembro-me que, não me esqueço do dia – 31 de agosto -, só não me lembro do ano, sei que tinha 9 anos, por isso é só fazer as contas...até faltou a luz nesse dia (risos)...estavam os meus pais a fazer a mudança e já eu e o meu irmão lá em casa a tomar conta das coisas. Ficámos lá os dois sozinhos, e então o maior prazer era podermo-nos sentar numa sanita. É um bocado estranho...ou não...” l.84

Sentimento de força e invencibilidade:

“E então havia uma coisa que eu adorava fazer. A varanda de casa dava acesso aos telhados dos vizinhos. Então a coisa que mais adorava era andar por cima dos telhados. Era o arriscar (eu só não me matei porque não calhou), aquele risco: “sou a maior... sou invencível”. E o ver o pôr-do-sol, as cores a mudarem. Ver os morcegos. E depois eu deitava-me a olhar para o céu a ver as estrelas. Eu gostava daquela sensação de ser só eu.” l. 113

Privação de bens básicos:

“Então a forma que ela tinha de fazer pressão, ou seja de arranjar confusão e conflitos entre os meus pais, era não pagar o ordenado ao meu pai. A minha mãe não trabalhava, não trabalhava fora de casa. E lembro-me de ser um iogurte a dividir por mim e pelo meu irmão, e do jantar ser batatas fritas, e o almoço ser batatas cozidas, e de estarmos com frio e a minha mãe ter de queimar jornais para acender a braseira, e a braseira tinha que ser o carvão dado por uma vizinha “ l. 141

○ **O olhar crítico dos outros – a reprovação**

A mãe sem paciência para as suas dificuldades:

“Quando entrei para a escola, lembro-me de estar em casa, à mesa, com a lareira acesa, e da minha mãe me estar a ensinar os ditongos, e eu não conseguia. Lembro-me da minha mãe lhe saltar a mola, porque aquilo já estava um bocado chato, e de me dar uma bofetada com as costas da mão, que eu ia caindo para trás. “ l. 47

○ **Violência:**

“Lembro-me uma vez de irmos a um centro comercial, fazer umas compras para as miúdas, acho que pela altura do natal...eu sou de famílias humildes e não tenho que ir à Toys-r-us comprar brinquedos...não sou filha de marcas...e ele sempre foi assim. Só que eu na altura parecia que não me apercebia. Mas eu lembro-me de irmos, parece-

me que, ao Colombo, e lembro-me de dizer: “espera só um bocadinho pela gente,” e de eu ir com as miúdas, uma no carrinho e outra pela mão, “espera ai só um bocadinho”, e ele, não me lembro se foram diretamente as palavras ou insinuação, de não querer ir ao meu lado porque tinha vergonha de mim.” l. 343

- **A transição da apatia para a luta:**

A filha acordou o lado de lutadora da mãe:

“A partir daí para à frente é que é caminho. Aquelas palavras milagrosas da minha CR ... Foi, foi o clique, “estás com um olhar tão triste...não gosto de te ver assim parada”, e tinha, sei que tinha. Não tinha percebido, na altura que tinha sido o momento de viragem, mas que era **o momento** para virar. E virei!” l. 550

- **O valor da natureza e das coisas simples:**

“Os passeios ao campo, a natureza, a pesca, essas recordações são as mais importantes. É o refletir do sol na barragem quando andamos à pesca. Aquele barulho específico do entardecer, porque o vento muda e deixa de fazer o mesmo barulho que faz durante o dia. E como o vento muda a água muda também. Então é aquele som da água a bater na margem e o reflexo da luz do sol na água, quando se está a pôr.” l. 783

- **Linhas temáticas**

- **A Aceitação**

- **Aceitação dos colegas**

“ “. Na adolescência eu sei que alguns dos meus colegas, não eram amigos – colegas, diziam que eu era estranha. Mas eu não sou estranha, eu sou assim e pronto. Sou eu e pronto.” l. 739

“O que percebo, hoje, é que ainda tenho muito para viver, e que há coisas às coisas eu dava importância. No fundo, no fundo, eu não dava importância, mas era condicionada a dar importância. Parece que se eu não desse importância, àquilo, fosse o que fosse, não era considerada uma pessoa normal. E eu tinha de ser considerada uma pessoa normal. Mas eu sou uma pessoa normal. Porque é que tenho de dar importância a **A** se eu prefiro **B**. Só que eu fui sempre assim. Eu era assim e fui assim. Na adolescência eu sei que alguns dos meus colegas, não eram amigos –

colegas, diziam que eu era estranha. Mas eu não sou estranha, eu sou assim e pronto. Sou eu e pronto.” l. 737

- **Aceitação de si como pessoa:**

“Então o Pd fez-me perceber que eu posso ser assim como sou e há quem goste de mim, e não estamos a falar da minha família. Marcou-me porque posso ser como eu sou sem que estar a agradecer. l. 855

“Atualmente, esta forma de pensar é o resultado de tudo aquilo que eu já vivi. Esta forma de pensar não é só de agora, mas já desde algum tempo. Agora está mais consolidada porque estou um pouco mais velha e porque as miúdas a crescer e permitem-me ter outra visão da vida. Eu olho à volta e vejo pessoas tao infelizes, rancorosa, e a queixarem-se do que não têm e a não valorizarem aquilo que têm. Mas cada um tem a sua visão. Eu tenho a minha. Isto é aproveitar que qualquer dia acaba-se.” l. 894

- **Aceitação dos outros:**

“Os que vivem a sua crença de forma extrema, repudiando e tratando mal de quem não é da mesma religião, que não defende a mesma crença, aí há diferenças exponenciais.” l. 954

“Cada pessoa deve tomar consciência de todos os seus atos ao longo da vida, para se perceber a si próprio.” l. 985

- A Luta

- **Luta pela vida**

“As nossas cartas de condução fomos nós que as pagámos. A minha primeira bicicleta foi paga com o meu primeiro ordenado. E elas se querem alguma coisa juntam o dinheiro” l. 771

“Eu também trabalhava, e trabalhava por turnos e chegava a casa cansada.” l. 263

“Depois de estar dentro deste bolo todo é muito difícil sair, e é preciso ter muita força de vontade, e era preciso ter ajuda. A ajuda que eu precisava não a tinha. Muito pelo contrário, até as próprias pessoas na rua, o olhar das pessoas, as pessoas que

me viram crescer, que me viram nascer e andaram comigo ao colo, pequenina ...” l.

363

- **Setting ideológico:**

- **Natureza**

O valor e o respeito da natureza:

“Ensinou-nos a respeitar a natureza. Neste aspeto ele é que nos aproximou do campo, da vida no campo, a respeitar a natureza, os animais” l. 827

“Os passeios que faço com elas (filhas), antes delas nascerem eu não ligava, e agora dou mais atenção aos sons que estão à nossa volta, com o intuito que elas se apercebam. Nós damos muitos passeios no campo, e tento que elas se apercebam com: “vê lá o que está a cantar?... que barulho é este que está a ouvir?”” l. 787

“o meu objetivo é usufruir da vida, sem prejudicar ninguém” l. 875

“Eu sou muito ligada à natureza. Seja paganismo, seja o que lhe chamarem. Sou muito ligada ao que nos é dado a usufruir e que nós temos de respeitar.” l. 947

“No que diz respeito à minha crença relativamente à natureza e aos seres vivos sempre a tive” l. 960

- **Liberdade**

“Nós, seres humanos, estudantes devíamos ter política na escola. Deviam ter filosofia, ser ensinados a pensar. Dever-lhes-ia ser permitido pensar livremente. Pensar sobre aquilo que pensam.” l. 967

- **Respeito por si e pelo outro**

“Os valores mais importantes para mim são a liberdade, o respeito por si próprio e pelo outro. Só que a liberdade implica automaticamente que haja respeito pelo próximo e respeito por si. Uma pessoa que não se respeita a si própria não é livre. Eu acho que é o respeito, mas com tudo aquilo que implica.” l. 977

- **Valor da saúde**

“Neste momento o maior desafio da minha vida em termos pessoais é conseguir atingir os meus objetivos em termos de saúde. Não está relacionado com problemas estéticos, nada disso. Eu sei que para viver bem em termos de saúde eu preciso de perder mais peso. O peso é um problema na minha vida. É uma tendência genética. É

um grande desafio pelo facto de eu ficar bem em termos de saúde e para ser um exemplo para as miúdas.” l. 905

- **Imagos:**

- **Imago de mãe**

O seu papel de mãe é relevante na história da sua vida:

“Antes de ser mãe eu conduzia de forma mais agressiva, e depois de ser mãe, tomando consciência que havia seres dependentes de mim (e eu dependentes delas), modifiquei complementemente. Muito mais atenta aos riscos, muito mais atenta à segurança delas, à minha própria segurança (eu tenho de ter cuidado porque elas estão dependentes de mim). Antigamente, eu subia muito alto, e agora fiquei com vertigens. Agora se me disseres para fazer aquilo que fazia antigamente – subir em altura – não, obrigadinha (risos).” l. 298

“O que me interessa a mim é a opinião delas, e elas têm opinião, estão a entrar na adolescência, e elas apercebem-se do que está à volta.” l. 515

Fazer o que os pais não faziam:

“eu nunca disse ao meu pai e à minha mãe: “gosto muito de ti”. Às minhas filhas não há noite nenhuma que a gente não diga “gosto muito de ti”.” l. 824

Na forma como fala das filhas:

“As miúdas. São as duas filhas mas têm personalidades completamente diferentes. Na escola, com a CR estou completamente descansada, confio, e não desempenho o papel típico dos pais que estão sempre em cima. Marca-me pelo sentido de confiar. Eu sei que posso confiar naquela miúda de 12 anos. Ela tem um sentido de grande justiça e de não querer prejudicar os outros. Mas ela demonstrou sempre isto, desde pequena. Ela com 5/6 anos demonstrava um grande sentido de partilha. Ela própria dizia: “isto não é justo!” (risos). E não era mesmo. Ela tinha um sentido de justiça muito apurado. É um fator da personalidade dela muito interessante. A MR é uma miúda que nos leva aos limites. Ela vai esticando a corda ao máximo para ver até onde a gente quebra. Mas nem eu, nem a avó, nem o padrasto quebramos. O avô já não é assim. É o típico avô. Aquilo que não fez com os filhos está a fazer com as netas. Ela, com aqueles olhinhos, leva as pessoas a fazerem o que ela quer. Ela é muito manipuladora. Então o que vejo de positivo na minha relação com ela é eu tentar fazer com que ela perceba o que está bem e o que não está. E aí tenho de tentar ter o

máximo de paciência possível. Por vezes é difícil, mas ela é um desafio interessante.”

I. 830

○ **A Guerreira**

Há aqui os dois imagos da mãe que cuida e da lutadora que vai à vida:

“Tu vais à tua vida, eu vou à minha, fico com as miúdas e cumpres as tuas obrigações de pai. Cada qual às suas. Tu queres ser livre. Não tens competência para viver em família. Então vai à tua vidinha”. I. 425

“Porque eu sempre tive a fama e o proveito de ser muito dura, muito rígida, e de não deixar que me espezinhassem. Sempre foi assim, foi um comportamento que eu adquiri e atitudes que adquiri de defesa, porque estava inserida num meio de homens” I. 439

Sobrevivente; mulher de armas:

“Nem me olhava para o espelho, como te disse. Mas mesmo depois de tudo isto, de ter conseguido quebrar este ciclo de violência; de o ter enxotado mesmo de vez; de ter conseguido o divórcio dois anos depois, que ele não queria dar-me o divórcio; depois de ter conseguido isto tudo; arranjei casa própria, saí da casa dos meus pais outra vez; assumi a educação delas completamente sozinha; mesmo assim eu continuava a não conseguir-me olhar ao espelho. Só aí há quatro anos é que comecei a ter vontade de mim. E agora com mais força ainda há quase um ano” I. 563

Lutadora que se revela como mãe e como trabalhadora:

“A realidade enquanto mãe sempre a tive, mas tomei consciência dela no dia que pedi ajuda aos meus pais, naquele tal dia 12 de julho de 2004, em que vi mesmo: “ou peço ajuda agora, ou há aqui uma desgraça...ou vai ele ou vou eu”, mas a ir ia ele, porque estavam lá duas crianças, e eu sou responsável por elas, e elas não pediram para vir para cá. Se mais ninguém é responsável, sou eu a responsável. “Se ninguém me quer ajudar, eu faço frente”...graças a Deus que os meus pais me ajudaram.” I. 677

O pai crítico. O pai funciona como imago do papel de lutadora:

“não tens jeito nenhum para andar de bicicleta...mete os pés para dentro” I. 806

- **A Prestadora de cuidados**

“Aos 14 anos ingressei Numa Instituição Humanitária de Voluntariado e comecei a praticar o voluntariado. Até aos meus 19/20 anos todo esse percurso dentro da instituição condicionou o meu futuro, tanto em termos emocionais como familiares e em termos profissionais.” I. 147

- **Generatividade**

A transmissão de valores de integridade

“Eu tento-lhes fazer ver, com a minha experiência até à data, com todos os pensamentos e com todas as conclusões que fui tirando, com aquilo que eu vou observando, que o que nós precisamos está ao nosso alcance, não precisamos de mais do que aquilo que temos.” I. 752

Valores de respeito e responsabilidade

“Mas agora faço questão de inculcar às miúdas que têm de respeitar, valorizar e proteger, porque isto não é tudo nosso” I. 963

Valor da autonomia:

“dar asas às miúdas para elas poderem voar” I. 876

Categorias de violência doméstica pré-definidas:

- **Violência doméstica**

- **abuso psicológico**

“As coisas começaram mesmo a deteriorar. Havia já alguma violência nas palavras” I. 283

“Então a violência psicológica já era muita, só que eu só comecei a aperceber-me dela muito mais tarde” I. 398

- **abuso físico**

“Foi nessa altura que aceitei a primeira, nem sequer devia ter aceite a primeira, levei a primeira, levei a segunda, à terceira foi de vez. À terceira tive que pedir ajuda aos meus pais.” I. 400

“Então só tive tempo de pedir ajuda aos meus pais, do telemóvel voar, de eu ter levado mais umas “peras” até os meus pais chegarem, que demoraram para aí uns 5 minutos.” l. 414

- **identidade de vítima**

Identidade de vítima, vencida que são os opostos da lutadora:

“Porque eu tinha desistido completamente de mim, já não me via ao espelho, nem sequer para me pentear me via ao espelho – fazia uma rabo-de-cavalo e tal, ajeitava com as mãos –, eu não passava à frente dos espelhos. Quando a passava pelas montras eu virava a cara para o outro lado para não ver pelo canto do olho o meu reflexo” l. 445

- **identidade de sujeito**

“É assim, a partir do momento que arranjei coragem para terminar com isto tudo foi como se... não foi um renascer” l. 436

Emergência de lutadora:

“Era o momento que eu tinha: “sou eu que estou a controlar a situação”. Eu aguentei porque fui eu que passei a controlar a situação. A partir do momento que pedi ajuda, passei para cima: “espera lá aí, que agora tenho apoio e, tive coragem para pedir ajuda; as meninas estão primeiro lugar” l. 480

- **consequências da violência doméstica**

Aumento de peso:

“O meu aumento de peso foi consequência de falta de ajuda, sem dúvida. Quanto mais ele pisava menos força eu tinha. Eu sabia que estava a aumentar de peso, mas ainda hoje eu não tenho consciência das dimensões a que eu cheguei.” l. 352

A comida para preencher o vazio:

“Portanto eu nunca tomei consciência das minhas dimensões. Eu só me apercebia pela roupa, eu via o antes e via o depois. Só que depois não havia motivação intrínseca para fazer algo, e aquela falta de afeto, de carinho, como é que eu fazia? Comida! Então comia para encher o estômago, mas não era o estômago que precisava de ser cheio...o vazio não era o estômago. O vazio era de carinho, o vazio de afeto.” l. 356

A violência na carreira:

“A parte profissional foi afetada quando comecei a não conseguir disfarçar a violência. Nem estou a falar da violência física, estou a falar da violência psicológica.”
I. 370

Categorias previamente definidas de acordo com a Teoria de Construção de Carreira:

• **Adaptabilidade de Carreira**

○ **preocupação**

Preparando o futuro:

“Desde 2004/2005, fiz curso para subir de patente logo a seguir ao divórcio, voltei a ter vontade de estudar, voltei a ter vontade de aprender mais, fiz logo uma série de cursos seguidos. Entrei na universidade, coisa que era impensável, porque eu não podia sair de casa” I. 555

○ **controlo**

“Em termos profissionais não senti facilidade. Eu também não ia à procura de facilidades. Mas, a pouco e pouco, comecei a ter vontade de ir trabalhar, a estar motivada para dar sugestões para trabalhar” I. 570

○ **curiosidade**

“hoje em dia não sou aquela pessoa de estar agarrada de todas as semanas ir beber um café com alguém ou com amigos; gosto muito do meu cantinho, não gosto de incomodar ninguém.” I. 135

“Então, quando me separei, quando me senti liberta daquelas amarras – que me foram incutidas por ele – voltei a ter vontade daquilo que já gostava antes – eu sempre gostei de estudar, sempre gostei de aprender” I. 558

• **Barreiras da carreira**

○ **discriminação de género**

Em casa:

“Ele estava completamente ausente. Ele nos dias de folga, se estava em casa, as miúdas tinham que ir, à mesma, para ao pé dos meus pais, porque não fazia pelas meninas” I. 337

No trabalho:

“É, é uma pessoa machista, as mulheres é para estarem em casa, ou executarem funções tradicionalmente definidas como tarefas de mulher, nomeadamente, auxiliares de ação educativa, de limpeza, serviço administrativo, secretariado, por aí.” I. 666

“Porque enquanto profissional, a minha realidade, neste momento, estou completamente limitada. Para já, o meu chefe direto é machista ao máximo.” I. 647

- **Burocracia**

“a burocracia é tanta, a política ali dentro é tanta que por mais vontade que a gente tenha, perde a vontade” I. 577

“seguir aquelas diretrizes, e quem não seguir aquelas diretrizes” I. 590

- **Rigidez de processos**

“Porque não nos é permitido tomar os passos, que nós sabemos que são necessários, para chegar àquele resultado” I. 604

“As pessoas só conseguem dizer o que está no papel, as pessoas só conseguem dizer ou fazer aquilo que lhes é dito para fazer ou dizer. Não existe iniciativa, não existe capacidade para ver para além do que lá está. Completamente formatadas.” I. 618

- **Conflito trabalho/família**

“Porque quando eu estava a trabalhar de noite, passava as noites a pensar nisto: “e será que ele está em casa e será que as meninas estão bem”, “porque é que ele não quis ficar com as meninas...se não quis é porque tinha outra volta qualquer”, a minha cabeça estava sempre a trabalhar” I. 372

- **A desmotivação**

“E então comecei a não estar motivada para o trabalho. A minha motivação era uma motivação doentia. Era a desilusão afetiva que estava a sofrer; o não ter apoio” I. 375

“Eu não estou motivada para ir trabalhar, porque eu já sei o que vai acontecer. Quando existe uma mudança para o lado positivo, eu nesse dia fico radiante, chego a casa bem-disposta. Mas nos outros dias já nem chego a casa maldisposta, o que é mais grave é que eu chego a casa indiferente. Levanto-me para ir trabalhar a saber:

“isto vai ser difícil hoje”, e depois chego lá: “isto realmente foi difícil...ah, mas eu já sabia...”. Completamente indiferente, porque é a forma que eu tenho de me proteger.”
l. 627

- **Condição económica**

Decisão vocacional condicionada pelos condicionalismos económicos e a influência da família:

“E então eu fixei mesmo: “acabas o 12º ano e segues nesta área do voluntariado””

l. 155

A condição económica como barreira da carreira:

“eu não estou arrependida, eu tenho é pena do meu pensamento ter sido condicionado por causa das nossas condições de vida.” l. 169

- Apoio na Carreira:

- **Apoio familiar na carreira:**

A família como grande apoio á sua carreira, em termos de conciliar os papéis de trabalhadora e família:

“Tivemos que regressar à minha terra para receber o apoio dos meus pais, porque eu não tinha o apoio de ninguém.” l. 320

“E então tive que contar aí com o apoio do meu pai, do meu irmão, a virem buscar-me de surpresa, a eu não trazer o carro, vir o meu pai ou o meu irmão trazer-me para ele não saber que cá estava ou, eu deixar cá o carro e o meu pai e o meu irmão virem buscar-me para ver se ele estava no trabalho à minha espera.” l. 493

- **Apoio da chefia:**

“A sorte, e digo mesmo foi sorte, foi o meu chefe ser extremamente compreensivo. Uma pessoa que sabia o que se estava a passar, que o conhecia a ele e sabia o historial, e o ter-me puxado, ter-me ajudado.” l. 387

Categorias emergentes:

- **Vida familiar**

- **Casamento dos pais não harmonioso**

“o casamento dos meus pais não foi desejado, por parte da minha avó paterna. A minha avó paterna tinha um sentimento muito possessivo em relação ao meu pai. Era o filho mais novo. E ela não queria de forma alguma que o meu pai tivesse casado

com a minha mãe. Talvez porque a minha mãe...eu não percebi muito bem na altura, mas acho que era por a minha mãe ser de família humilde, não ter posses – na teoria não tinha posses –, e o meu pai agarrou na minha mãe e levou-a lá para casa” l. 7

- **Autonomização em relação à família**

“Era a vontade de sair de casa, ser independente.” l. 237

“desde que comecei a pensar como gente grande, sempre quis ser mãe nova.” l. 259

“O ponto mais maravilhoso, mais fantástico da minha vida (risos) foi o nascimento delas pelas razões óbvias, não é?” l. 289

- **Falta de apoio**

- **Falta de apoio económico da família:**

“Chegando ao 12º ano tens de parar. Não há dinheiro, não há possibilidades” l. 154

- **Falta de apoio dos colegas**

“ela está em baixo, bora espezinhar mais um bocadinho, porque é mais fácil espezinhar do que perguntar se ela precisa de ajuda”. l. 383

- **Falta de apoio familiar**

“estávamos a tratar das coisas para nos juntarmos e havia um bichinho cá dentro que me dizia: “não faças isto, não faças isto”. Estive mesmo quase a desistir, mas depois pensava: “agora vou desistir, a família vai achar que alguma coisa se passa...e depois é os outros a gozarem...e é mal visto...mal falados...e a vila é tão pequenina...”, e depois tinha receio de falar com ele” l. 240

“o estar a sofrer pressão por parte da família...pressão, quer dizer, nunca me disseram: “não o deixes” mas, “é a cruz que tens às costas...nem todos temos sorte”, aquelas coisas subtis que eu depois pensava sobre elas, foi o que me levou a tomar esta decisão mais tardiamente.” l. 377

4. Discussão

A escolha da metodologia narrativa para este trabalho reside na possibilidade de aceder à vida como é vivida (Josselson, 2006). Dadas as suas raízes fenomenológicas e hermenêuticas, o exercício da investigação orientado pelas perspetivas narrativas dos processos de significação tem a finalidade de aceder à experiência humana preservando a sua complexidade e o seu posicionamento sociocultural no tempo. Como tal, a recolha de informação sobre a experiência de vida na primeira pessoa não nos permite aceder apenas à descrição de episódios e de acontecimentos, mas também, e sobretudo, ao significado emergente da interpretação dos mesmos. Deste modo, os factos relatados são construídos e não meramente reproduzidos sob a forma de discurso, pelo que fazer investigação narrativa é ter a oportunidade de aceder à experiência de vida tal como é vivida, dando ênfase a tendências e padrões comuns, à vivência e ao desenvolvimento humano (Josselson, 2006). Por este motivo pareceu-me apropriado recorrer a esta abordagem metodológica onde surge o fenómeno de memória autobiográfica, o cerne da construção narrativa do significado e da história de vida.

As memórias autobiográficas expressam preocupações, objetivos, conflitos e motivações da história de vida atual. Tendo em conta que o pretendido é entender como a violência conjugal influencia os projetos de vida/carreira, esta abordagem é benéfica pois a história de vida contempla também qualquer conteúdo de projeção do *self* no futuro.

Parte-se da premissa de que as pessoas continuam a operar sobre a sua história de vida, de forma mais ou menos explícita, ao longo da vida adulta. Este percurso de experiência é pautado, quer por fases de transformação e de mudanças significativas, quer por períodos de moratória ou de maior estabilidade (McAdams, 2002). As mudanças mais significativas na identidade pessoal tendem a resultar de experiências de vida significativas para a pessoa (e.g., casamento, nascimento do primeiro filho, divórcio, situações de violência conjugal), isto é, acontecimentos associados a pontos de viragem (McAdams et al., 2001) Estes períodos de perturbação na experiência de vida tendem a levar o adulto a questionar e a refletir mais intencionalmente sobre os pressupostos que têm orientado a sua vida até então, donde a mudança e reorganização da história de vida pode emergir. Como tal, o padrão de desenvolvimento da identidade pessoal, tal como o processo de desenvolvimento humano global, não segue um curso linear, mas antes, um ou vários padrões

contínuos de mudança intercalados com fases de relativa tranquilidade (McAdams, et al., 1997).

De acordo com o quadro categorial de McAdams (1996), o tom narrativo de PR, tendo em conta a sua era pré-narrativa e as suas experiências em determinados momentos da sua vida, aponta para uma faceta mais pessimista. Contudo, não se trata de um pessimismo sem esperanças. Trata-se de um primeiro contato face a tais experiências que se vai transformando num discurso mais otimista, recorrendo a algumas estratégias de *coping*. Uma vez que os acontecimentos eram percebidos como negativos e ameaçadores, PR tentava compreendê-los de modo a recuperar o seu sentido de controlo, a reorganizar e reajustar o curso da sua trajetória de vida. Através da imagética é possível verificar estas tonalidades opostas. Desde o início do relato até ao acontecimento do seu divórcio, PR possui um discurso mais pessimista referindo-se às suas condições de vida precárias na infância, e ao seu casamento coberto de maus tratos e infelicidade. Contudo, após o divórcio verifica-se um tom gradualmente mais otimista, onde surgem as suas filhas como o centro da sua felicidade e da esperança renascida, e onde são revelados os valores e crenças acerca da natureza. É onde se percebe, então, o seu *setting* ideológico que se baseia num tipo de espiritualidade não convencional e não dogmática. Os seus valores estão muito ligados ao respeito por si e pelos outros, e existe uma certa devoção para com a Natureza. Se considerarmos que agência e comunhão são dois grandes eixos estruturantes da motivação humana, então é possível situar aí quer o *setting ideológico* quer os *temas de vida* de PR. Através da história narrada por PR é possível encontrar valores de agência e comunhão. PR revela-se capaz de entrar em batalhas difíceis, sejam elas físicas, verbais, mentais ou espirituais, tal como Ares, da mitologia da antiga Grécia (McAdams, 1994). Sem dúvida que PR é uma mulher de armas e uma sobrevivente que se revela como mãe e como trabalhadora. PR também demonstra ser uma prestadora de cuidados devota, capaz de se sacrificar em prol das suas filhas. Ainda que PR defenda os seus direitos e a sua liberdade individual como sendo de suma importância, tal não tem sentido se não existir primeiro a liberdade e os direitos coletivos, o cuidar dos outros, o respeitar os outros respeitando-se a si também.

A história de vida de um indivíduo, ou macro narrativa, é organizada em torno da repetição de certos padrões, designadamente os temas de vida. Considera-se também que essas repetições podem ser um meio de lidar com a preocupação central da vida do indivíduo (Cardoso, 2012). Através da narrativa de PR

verifica-se que a sua preocupação central converge na aceitação, aceitação de si como pessoa, ser aceite pelos colegas e aceitação pelos outros. PR ao longo da sua narrativa não revela evitamento perante experiências de vida que sejam algo inconsistentes com os temas estruturantes de uma experiência anterior individual. Tal permite que PR realize uma profunda introspeção sobre tais experiências permitindo a construção de uma narrativa que lhe permite ter um ponto de vista multifacetado.

Os temas de vida expressam-se, igualmente, na carreira através da relação entre necessidades, interesses e objetivos (Savickas, 2001). De um ponto de vista construcionista da carreira, ou, mais precisamente na carreira subjetiva, o tema de vida impõe significado pessoal às lembranças do passado, às experiências presentes e às futuras aspirações..

Inspirado na tipologia da personalidade de Holland (1997), apresentada na parte teórica deste trabalho, Savickas (2011) refere que podemos identificar seis tipos de personagens nas histórias de vida de cada um e que cada um destes personagens está presente com diferente intensidade. Considerando este fundamento é possível identificar na narrativa de PR dois personagens preponderantes: a guerreira e a prestadora de cuidados. Manifesta sensibilidade e responsabilidade na procura de auxiliar, orientar, tratar e resolver as dificuldades dos outros. Lida com as situações através de sentimentos e mediação interpessoal. Demonstra habilidade e interesse por interações sociais a fim de auxiliar as pessoas, valorizando aspetos educacionais e terapêuticos na minimização dos problemas sociais. A escolha da sua profissão é, sem dúvida, uma expressão da solução que se procura no papel profissional, para o tema de vida. A sua profissão atual revela o seu lado de lutadora mas também de cuidadora, uma estratégia que não só permite coerência aos dois personagens como também lhe permite ser aceite no apoio que dá aos outros. Nesta narrativa o grande tema de vida é o da aceitação. Os personagens desta narrativa revelam-se na luta para superar as dificuldades económicas vividas na infância e na adolescência, para lidar com as consequências da violência vivida no casamento e com os obstáculos encontrados ao longo da sua carreira. A prestadora de cuidados gosta de sentir-se aceite e respeitada nas suas atividades, atraindo as atenções para si através de comportamentos sociáveis e com agilidade verbal.

Estes personagens têm subjacente uma personalidade vocacional onde predominam os tipos Empreendedor e Social (Holland, 1997). Esta tipologia bem como os personagens da narrativa que lhe correspondem são congruentes com as suas escolhas vocacionais.

Apesar da sua escolha profissional ser a solução para o seu tema de vida, PR não revela plena satisfação, estabilidade e realização profissional. Um dos motivos parece estar relacionado com a percepção de barreiras à carreira, por parte de PR. Atualmente, PR considera a discriminação no seu local de trabalho com o seu chefe, o conflito de papéis e a falta de interesse dos seus colegas como as maiores barreiras à sua carreira.

No que diz respeito ao desenvolvimento vocacional, as investigações, na área da influência do estatuto socioeconómico e cultural dos pais, vêm transmitir a ideia de que o nível cultural e socioeconómico dos pais têm influência na determinação vocacional dos filhos, sendo por isso, um indicador do sucesso, ou insucesso, dos mesmos. Uma vez que os pais visam transmitir aos seus filhos as dimensões que consideram importantes no mundo do trabalho, as representações socioprofissionais dos pais, como o prestígio, estereótipos relacionados com as profissões e os valores profissionais são transmitidas de forma intencional, ou não, dentro do ambiente familiar. Assim, os pais de níveis socioeconómicos menos favorecidos dão mais valor a atitudes de obediência na educação dos próprios filhos, uma vez que o sucesso profissional parece depender da conformidade à autoridade (Imagário, 1990 *in* Gonçalves, 1995). Isto leva a que as oportunidades de exploração vocacional de PR, as expectativas de formação e o sucesso profissional sejam bastante reduzidos.

O desenvolvimento vocacional ocorre em diferentes contextos, sendo o contexto familiar muito significativo, com incidências determinantes nas trajetórias vocacionais das gerações mais novas. As conceções mais tradicionais do desenvolvimento vocacional consideravam que este era um acontecimento pontual e que ocorria apenas na fase da adolescência. Hoje, sabe-se que o desenvolvimento vocacional é uma tarefa que se vai construindo e reconstruindo ao longo de toda a vida dos indivíduos (Savickas, 2002).

A sua escolha a nível vocacional encontra-se influenciada pelas experiências vivenciadas que contribuíram para a construção da sua personalidade. O facto de se encontrar rodeada pelo meio ambiente relacionado com aquela que seria a sua escolha profissional revela que as experiências vividas na infância foram uma fonte de influência sobre a formação das suas necessidades, impulsos e motivações (Roe & Siegelman, 1964), de valores e expectativas individuais, do estilo de vida (Watkins & Savickas, 1990), de sentimentos e competência pessoal (Erikson, 1982).

A teoria vocacional (Brown & Lent, 1996) e a investigação (Cardoso & Ferreira Marques, 2008) sugerem que os fatores sociais, como as barreiras associadas com o

género no que respeita à estrutura de oportunidades e a socialização face ao papel sexual tradicional, a par de outras experiências de aprendizagem, podem limitar as aspirações e a realização vocacional das mulheres e, conseqüentemente, o âmbito da sua exploração vocacional, bem como, o desenvolvimento de interesses vocacionais. Desta forma parece ser possível que estas barreiras limitaram as aspirações, a realização vocacional de PR, a sua exploração vocacional, e o desenvolvimento dos seus interesses vocacionais.

Intimamente relacionado com a noção de interesses vocacionais estão as noções de necessidades e valores (Savickas 2001). Aqui surge a questão da violência conjugal que levou a um processo que exigiu uma reorientação e uma reorganização pessoal. O fenómeno de resolução deste problema de vida foi aqui percebido como motor de mudança ativado pela necessidade de atribuir significado às vivências e de restituir o sentido de controlo à sua vida. Se é certo que o confronto específico com a violência conjugal, e tudo o que ela implica, possui um impacto significativamente negativo, também é certo que após o cessar dessa violência podem resultar efeitos positivos ou negativos no funcionamento global. No caso de PR parece que se assistiu a um crescimento pós-traumático, que se manifestou através de melhorias significativas nas relações com os outros, na percepção que tinha de si própria e de mudanças positivas dos objetivos, propósitos e ideologia de vida. Verificou-se, igualmente, no relato de PR uma diminuição de sintomatologia depressiva, um aumento do bem-estar, bem como a diminuição de pensamentos intrusivos sobre o evento e do seu evitamento (Bellizzi & Blank, 2006). Durante a relação de violência vivida no casamento, PR revelava uma baixa autoestima e uma grande necessidade de se sentir aceite levando o seu personagem de prestadora de cuidados ao extremo. E como descrito na bibliografia, perante barreiras súbitas associadas a baixos níveis de resiliência e sistemas de suporte desprovidos, o indivíduo desenvolve defesas e estratégias pouco eficazes (London, 1998, citado por Cardoso, 2004). O facto de PR assumir uma atitude de confronto, tal como o seu personagem de guerreira, permitiu-lhe encontrar as estratégias para terminar com a relação violenta. Face às barreiras mais lentas e com elevados níveis de resiliência e sistemas de suporte ajustados, desenvolve comportamentos de confronto (London, 1998, citado por Cardoso, 2004).

No que diz respeito às necessidades de trabalho orientadas para a carreira, PR revela autonomia, realização, controlo e responsabilidade. Contudo, PR também parece revelar necessidades extrínsecas ou de afiliação enquanto mulher com orientação doméstica (Tinsley & Faunce, 1980).

Os resultados indicam que a violência conjugal e os projetos de vida/carreira possuem uma relação negativa. Tal como Pereira, Matos & Machado, 2006, em que medida é que uma mulher pode lidar com os obstáculos que todos os trabalhos oferecem, e encontrar estratégias para os superar, se devido à violência conjugal ela pode apresentar depressão, baixa autoestima e baixo autoconceito, perda do interesse sexual, sentimentos de perda do poder e de impotência e ideação suicida. Durante a violência conjugal encontrava-se presente um estado depressivo, onde existiu uma diminuição da autoestima e do autoconceito. Tais consequências tornaram-se barreiras à carreira, impossibilitando a PR a utilização de comportamentos de *coping* concretos para realizar as tarefas de desenvolvimento do seu papel profissional, e resolver os traumas pessoais.

Ao contrastar o momento atual da vida de PR – sem violência conjugal – com o desenvolvimento de carreira, surgem grandes diferenças. PR revela uma grande capacidade para adotar estratégias de *coping* na realização das tarefas que lhe são pedidas no seu meio de trabalho, e revela novamente o planeamento pessoal ao estabelecer para si objetivos pessoais que pretende alcançar – ser feliz ao lado da sua família e ser saudável. Como refere Cardoso, (2009), a perceção de barreiras é regulada pelas expectativas de autoeficácia. Espera-se que o indivíduo com elevadas expectativas de autoeficácia consiga lidar com maior facilidade com as barreiras que surgem, de modo a concretizar os seus objetivos.

Mansfield e McAdams (1996) constataram que adultos altamente generativos tendem a incluir mais temas de comunidade nas suas narrativas, comparados aos menos generativos. Assim, as cenas significativas da vida destes sujeitos enfatizaram temas de amor e amizade, diálogo e comunicação, cuidado por outros, e sentimentos de comunidade. Os temas de agência identificados foram categorizados como status, autonomia, realização e poder. PR, na sua narrativa, mostra-se precocemente sensível ao sofrimento de outros, ao descrever eventos da infância/adolescência nos quais testemunhou a injustiça por parte da avó paterna, a dor das vítimas que tentava socorrer, a discriminação vivida em casa e no trabalho, além dos outros episódios cruéis vividos no casamento.

Análises subsequentes indicaram a presença de uma estabilidade ideológica na história de vida de adultos altamente generativos. Isto é, estes sujeitos relatam um conjunto de valores e ideais que se mostraram resistentes à passagem do tempo e aos questionamentos comuns das crises do desenvolvimento, tais como a turbulência dos anos adolescentes Mansfield e McAdams (1996). PR ao longo do seu relato refere

como o seu pai lhe transmitiu os valores de respeito para com a natureza e de forma subsequente PR transmite esses mesmos valores às suas filhas. PR revela uma necessidade de criar e cuidar as suas filhas de forma a deixar o seu legado e expandindo, assim, o seu self indefinidamente no tempo. PR sente uma elevada obrigação cívica revelada tanto na sua escolha profissional como na responsabilidade que a liberdade implica, preocupa-se com a saúde e o bem-estar dos que são mais importantes na vida de PR, e vê-se como fonte generativa ao incutir nas suas filhas a necessidade de respeitar, valorizar e proteger.

As narrativas de adultos altamente generativos foram mais propensas a articular episódios importantes das suas histórias de vida nas quais eventos desagradáveis e emoções negativas eram imediatamente seguidos por situações e emoções positivas Mansfield e McAdams (1996). PR ao relatar episódios desagradáveis da sua história de vida imediatamente realizava passagens narrativas com finais positivos. Por exemplo, PR ao relatar os episódios traumáticos das condições precárias vividas na infância, rapidamente inseria episódios de brincadeiras com o irmão, e de como tais brincadeiras lhe proporcionaram uma infância feliz. E da forma como a sua separação conjugal, apesar das sequelas da violência conjugal, lhe permitiu aprendizagens importantes e mudanças positivas.

A categoria de estado denominada generativo representa o resultado psicossocial mais positivo. Estas pessoas encontram-se altamente envolvidas no trabalho e no desenvolvimento de pessoas jovens, e preocupados com questões sociais abrangentes. São indivíduos tolerantes à diversidade de ideias e tradições, e capazes de encontrar o equilíbrio entre o cuidado de si mesmos e dos demais. A orientação de agência apresenta aquelas pessoas altamente envolvidas consigo mesmas. Estando absorvidas por seus interesses pessoais, tendem a excluir das suas preocupações as pessoas não envolvidas com seus projetos. Em contraste o estilo comunal tem um alto investimento nos outros, deixando suas ambições e desejos pessoais num plano secundário Mansfield e McAdams (1996). Os estados de agência e comunal refletem as observações de Kotre (1984) de que o excesso de agência é indesejável, assim como o excesso de orientação comunal pode ser mal adaptativo. Verifica-se em PR, presentemente, um equilíbrio saudável entre ambas as orientações de agência e comunhão, em que possui interesses pessoais, ao nível pessoal e profissional, sem contudo deixar de se preocupar com os interesses e ambições dos que a rodeiam.

As realizações profissionais são de suma importância para a generatividade, pois, de um modo geral, é através do trabalho que as pessoas têm a oportunidade de

apresentar uma contribuição pessoal e singular para a coletividade. Contudo, durante o seu relato, PR revelou que as atividades do seu trabalho não propiciam o exercício da sua criatividade, o que, segundo McAdams e de St. Aubin (1998), não é favorável à experiência da generatividade.

Uma relação positiva entre generatividade e compromisso com a carreira é coerente com a importância do trabalho para a vivência de aspectos como a identidade, a autoestima, o reconhecimento e a inclusão social. O compromisso de PR para com a carreira significa a preocupação com o reconhecimento da sua própria contribuição para o desenvolvimento da comunidade e da espécie humana, ou seja, uma preocupação generativa.

Nos sujeitos de personalidade tipicamente social (Holland, 1997), como é o caso de PR, a generatividade parece significar a capacidade de tolerar e superar os desgastes inerentes ao trabalho. No relato de PR é evidenciado um envolvimento emocional significativo no trabalho e uma elevada capacidade de superar experiências desagradáveis relacionadas ao mesmo.

5. Conclusão

Tal como nos textos, a experiência humana é concebida como um conjunto de histórias que mantem um carácter indeterminável no tempo e no espaço, num processo contínuo de renovação e de mudança.

Derivando da premissa de que vivemos num mundo narrativamente moldado, o pressuposto central passa a ser que a vida é orientada por um *princípio narratório* (Sarbin, 1986), ou seja, por uma forma de predestinação para organizar a experiência vivida e construir significado de acordo com os enredos narrativos vigentes no discurso social (Sarbin, 2005). A vida está impregnada de histórias partilhadas na interação contínua que mantemos com os nossos interlocutores. Vivemos num permanente processo reflexivo cuja estrutura temporal da narrativa nos permite recontar e reavaliar ininterruptamente o nosso comportamento passado, antecipar projetos futuros e posicionar-nos no presente em relação a histórias ainda por completar (Polkinghorne, 1988). Neste enquadramento, os modelos narrativos da construção do significado são considerados *modelos de processo em processo* (Josselson & Lieblich, 1995), na medida em que o ato de significação implica uma contínua combinação de mecanismos de recontagem, de reintegração e de renovação de narrativas de vida. A *narrativa* surge assim como modo de organização da experiência humana, assumindo um carácter orientador da ação, da emoção (Sarbin, 1986, 2005) sob a forma de *autonarrativa* ou *história de vida* internalizada em que a pessoa se assume como autor (McAdams, 1993).

A abordagem do tema da violência conjugal através da história de vida, proporcionou uma centralização do trabalho na exploração de alguns marcos importantes da história de vida ao qual se deu forma e identificou como a identidade narrativa da pessoa revela a dinâmica do seu funcionamento, nomeadamente, como lida com a violência conjugal e os desafios da carreira.

Ao focar a atenção deste trabalho neste tipo de história de vida, tentou-se perceber as influências do passado e do presente na construção de projetos de vida e/ou de carreira. Sendo que as tomadas de decisão de carreira e vocacional exigem, por parte do indivíduo, uma reflexão constante sobre si e sobre o contexto. Como esses projectos de carreira se afiguram como soluções para os problemas que marcam o tema de vida mas, também, como a violência conjugal influencia tais tomadas de decisão.

Cada pessoa é uma personalidade diferente com uma história, mais ou menos intermitente, com sucessos e fracassos, vivências, relacionamento social, atividade profissional, intervenção social e cultural.

As histórias de vida permitem às pessoas fazer um balanço retrospectivo das suas vidas, olhar para todo o caminho percorrido, para os acontecimentos, as situações, as atividades, as pessoas significativas que encontraram.

O ser humano ao ser livre de desenvolver a sua história de vida, da forma que lhe for mais confortável, permitirá que esta não seja apenas meros relatos de episódios, mas sim que inclua automaticamente reflexões sobre o que aprendeu ao longo da vida.

O trabalho sobre as histórias de vida é um instrumento extremamente rico para a autoformação. Ao tomar alguns exemplos de situações de aprendizagem vivenciadas, permite tomar consciência também da minha maneira de estar no mundo e refletir juntamente com a pessoa entrevistada.

No passado, não há somente as coisas que ocorreram, há também todo o potencial que cada indivíduo tem para prosseguir a sua existência no futuro.

Refletindo sobre a nossa história de vida e analisando toda a sua trajetória é nos fácil perceber que o dia-a-dia atual está em constante interação com todo o seu passado e com as suas escolhas e projetos de futuro.

A sua personalidade foi sendo moldada através de suas vivências, incluindo um aumento do conhecimento de si mesma, e perfeita noção das suas mudanças de atitude.

Apesar de algumas escolhas de vida terem sido forçadas, foram sendo selecionadas com consciência e de acordo com as suas possibilidades de alcançar o sucesso.

Aprendeu a respeitar-se e a gostar de si própria, não tendo preconceitos dela mesma e problemas com a sua imagem.

Apreende a necessidade de esforço e de entrega nas metas que estabeleceu para si.

A consciência dá ao homem a possibilidade de construir ele mesmo a sua vida, e que, na sua singularidade, foi-lhe confiada como um dom e uma tarefa a realizar. Pela consciência, podemos pôr em ação a máxima mais antiga da humanidade, proclamada por um pensador grego: "*Sê aquele que és!*"

Ao terminar este trabalho, compreendo que uma história de vida terá de ser vista sempre como algo contínuo, onde poderemos sempre rever no futuro opções do

passado, e ver no presente os objetivos do futuro. Indo ao encontro de Paulino (1999), que ao basear-se em Goy, afirma que história de vida será um processo que irá entrecruzar o verdadeiro, o vivido, o adquirido e o imaginado.

Este trabalho proporcionou-me momentos de aprendizagem, de desenvolvimento de competências e de reflexão. É importante salientar o contributo positivo deste trabalho para a minha formação, pelo conhecimento desenvolvido no âmbito de uma temática que tem sido pouco abordada e pela aprendizagem de uma metodologia de investigação que pretendo continuar a desenvolver em futuros projetos.

Se bem que aos estudos de caso sempre se coloquem problemas de generalização, há que realçar que este estudo se situa numa perspectiva construtivista. Neste quadro epistemológico, mais do que verdades procura-se o conhecimento situado, focado nas particularidades da vida real das pessoas e, por isso, verdadeiro naquelas condições específicas (Savickas, 1995). No entanto, um conhecimento que pode ser útil para outros noutros contextos. É isso que deste trabalho espero.

Ao longo da realização deste trabalho deparei-me com algumas dificuldades, que é conveniente apontar aqui. Em geral existe uma grande relutância em partilhar essas dificuldades, dissimulando-as, conservando só o aspeto final, polido do trabalho. A opção pela utilização de um só entrevistador para a transcrição da entrevista pode acarretar algumas desvantagens ao utilizar esta estratégia metodológica. Uma delas, e talvez a mais significativa, compreende o impacto das características pessoais e relacionais deste entrevistador que, mesmo que de modo não intencional, interferem inevitavelmente ao transcrever a narrativa e conseqüentemente na análise da mesma. Deparei-me com uma situação, que a *priori* seria favorável, que foi a grande facilidade de conversação e de narração do objeto de estudo, o que levou a entrevista a prolongar-se no tempo, e advindo daí alguma dificuldade em passar da oralidade à escrita. A transcrição da entrevista, por si só não dá forma ao texto escrito. Numa leitura seguida fazia-se entender termos parasitas, que caracterizam o discurso de qualquer pessoa, mesmo culta que se faça exprimir oralmente sem ter especial atenção às palavras. Tive de realizar uma lapidação das entrevistas de forma a dar legibilidade ao discurso escrito.

Havendo também a necessidade de escolha para apresentação definitiva da história de vida, surgiu a questão da composição do texto definitivo na primeira ou na terceira pessoa do singular. Optei pela primeira, embora Poirier, Valladon e Raybaut,

(1999) afirmam que normalmente a utilização da terceira pessoa do singular permite evitar a confusão entre narrador e o autor.

Embora em momentos da história de vida, possa dar azo à confusão e mistura da diacronia e a cronologia, foi feito um esforço para estes conceitos se distinguissem o melhor possível. Sendo a diacronia referente à sucessão temporal de acontecimentos, e dizer as relações de antes e depois. E a cronologia alusivo ao registo de quanto à data do acontecimento, ou quanto à idade.

Concordo com a afirmação de que por mais que se tente fazer o discurso escrito o mais fiel possível ao discurso falado, estou ciente que, assim como os sonhos têm a ver com o sonhador, e as narrativas nos remetem ao narrador, nelas igualmente se revela aquele que as interpreta e busca captar-lhes o sentido (Paulilo, 1999).

Tenho consciência de que ainda não domino completamente o método das histórias de vida, no entanto penso conseguir o objetivo a que me propus.

Referências bibliográficas

Afonso, J. A. e Diniz, A. M. (Abril, 2010). Um viver feminino no interior rural português: Descrição analítica do tecer de uma história individual. *Análise Psicológica*, 28, (2), p.295-310.

Alarcão, I. (2004). *Professores reflexivos numa escola reflexiva* (3ªed.). São Paulo: Cortez.

Albert, K, A., & Luzzo, D. A. (1999). The role of perceived barriers in career development: A social cognitive perspective. *Journal of Counseling and Development*, 79, 431-436.

Alexander, R. (1993). Wife - battering: an australian perspective. *Journal of Family Violence*, 8, 3, 229-251.

Amado, N. (2008). *Sucesso no envelhecimento e histórias de vida em idosos sócio-culturalmente muito e pouco diferenciados* (Tese de doutoramento). Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

American Psychological Association. (1998). Making welfare to work really work. Disponível em: <http://www.apa.org/pi/wpo/welftowork.html>.

American Psychological Association (2002). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. Disponível em: www.apa.org.

Antunes, M. A. F. (2002). Violência e vítimas em contexto doméstico. In C. Machado & R. A. Gonçalves (Ed.), *Violência e vítimas de crimes*, I: Adultos. Coimbra: Quarteto Editora.

Araújo, A. (2009). *Antecedentes, dinâmica e consequentes do desenvolvimento vocacional na infância* (Tese de Doutoramento). Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Atkinson, R. (1998). *The life story interview* (Sage University Papers Series on Qualitative Research Methods, Vol. 44). Thousand Oaks, CA: Sage.

Bakan, D. (1966). *The duality of human existence: Isolation and communion in western man*. Boston: Beacon Press.

Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.

Bauer, J. J. & McAdams, D. P. (2004). Personal growth in adults' stories of life transitions. *Journal of Personality*, 72(3), 573-601.

Becker, E. (1976). *A negação da morte*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira. (Original publicado em 1973)

Bellizzi, K. M. & Blank, T. O. (2006). Predicting posttraumatic growth in breast cancer survivors. *Health Psychology*, 25, 1, 47-56.

Blagov, P. S. & Singer, J. A. (2004). Four dimensions of self-defining memories (specificity, meaning, content, and affect) and their relationships to self-restraint, distress, and repressive defensiveness. *Journal of Personality*, 72(3), 483-511.

Blow, K. & Daniel, G. (2002). Frozen narrative? Post-divorce processes and contact disputes. *Journal of Family Therapy*, 24, 85-103.

Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto editora.

Bornstein, H. A. (2011). *Career Intervention for Domestic Violence Survivors in a Group Setting: A Psychoeducational, Skill-Building Curriculum*. National Career Development Association Conference, San Antonio: TX.

Bluck, S. & Habermas, T. (2001). Extending the study of autobiographical memory: Thinking back about life across the life span. *Review of General Psychology*, 5(2), 135-147.

Blustein, D. L., Chaves, A. P., Diemer, M. A., Gallagher, L. A., Marshall, K. G., Sirin, S., et al. (2002). Voices of the forgotten half: The role of social class in the school-to-work transition. *Journal of Counseling Psychology*, 49, 311–323.

Brown, S. D., & Lent, R. W. (1996). A social cognitive framework for career choice counseling. *Career Development Quarterly*, 44, 354-366.

Bruner, J. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Bruner, J. (1990). *Actos de significado: Para uma psicologia cultural*. Lisboa: Edições 70.

Brush, L. D. (2000). Battering, traumatic stress, and welfare-to-work transition. *Violence Against Women*, 6, 1039-1065.

Cardoso, P. (2004). Percepção de barreiras na carreira: nova abordagem para um problema de sempre. *Psychologica*, 35, 203-210.

Cardoso, P. (2006). *Percepção de Barreiras da Carreira em alunos dos 9º e 12º anos de escolaridade: uma abordagem desenvolvimentista* (Dissertação de Doutoramento não publicada). Departamento de Psicologia da Universidade de Évora, Évora.

Cardoso, P. (2007/2008). Percepção de barreiras da carreira em adolescentes portugueses. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 40, 141-161.

Cardoso, P. (2009). *Inventário de percepção de barreiras da carreira*. Évora: Departamento de Psicologia da Universidade de Évora.

Cardoso, P., & Ferreira Marques, J. (2001). Percepção de barreiras da carreira em adolescentes e sua relação com as atitudes de planeamento e exploração de carreira. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 35, 67-80.

Cardoso, P., & Ferreira Marques, J. (2008). Perception of career barriers: The importance of gender and ethnic variables. *International Journal of Educational and Vocational Guidance*, 8, 49–61. DOI 10.1007/s10775-008-9135-y

Cardoso, P., & Moreira, J. M. (2009). Self-efficacy beliefs and the relation between career planning and perception of barriers. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 9, 177-188. DOI 10.1007/s10775-009-9163-2.

Caridade, S., & Machado, C. (2006). Violência na intimidade juvenil: Da vitimação à perpetração. *Análise Psicológica*, 4 (24), 485-493.

Dias, L. (2002). *Tornando-se professor. As vozes que participam da formação pessoal / profissional*. Disponível em: <http://atlas.ucpel.tche.br/~poslet/v5n1/C luciana.pdf>.

Dias, I. (2004). *Violência na Família. Uma abordagem Sociológica*. Porto: Afrontamento.

D'Oliveira, A. F. & Schraiber, L. B. (2000). *Violência doméstica como problema para a saúde pública: capacitação dos profissionais e estabelecimento de redes intersetoriais de reconhecimento, acolhimento e resposta ao problema*. In: VI Congresso Brasileiro de Saúde Coletiva, Salvador.

Duarte, M. E. (2009). Um século depois de Frank Parsons: Escolher uma profissão ou apostar na psicologia da construção da vida?. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 10 (2), 5-14.

Ellis, C. & Bochner, A. P. (1992). Telling and performing personal stories: The constraints of choice in aboration. In C. E. & M. Flaherty (Eds), *Investigating subjectivity: Research on lived experience*. Sage, Newbury Park: CA.

Erikson, E. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton & Company.

Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: Norton & Company.

Erikson, E. H. (1982). *The Life Cycle Completed: A Review*. New York: W.W. Norton.

Fortune, D. G, Richards, H. L., Griffiths, C. E. M., & Main, C. J. (2005). Adversarial growth in patients undergoing treatment for psoriasis: A prospective study of the ability of patients to construe benefits from negative events. *Psychology, Health & Medicine*, 10(1), 44-56.

Fraga, S. (2007). *Preocupações de carreira e saliência das actividades na transição para a reforma: Um estudo exploratório* (Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações). Lisboa: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.

Franco, I. R. (2000). *Mulheres em situação de violência doméstica: produção e enfretamento do fenómeno*. In: VI Congresso Brasileiro de Saúde Coletiva, Salvador.

Gelles, R. J. & Loseke, D. R. (eds.) (1993). *Current Controversies on Family Violence*. California: Sage Publications.

Gonçalves, C. (1995). Orientação vocacional e família. *Noesis*, pp. 39 – 42.

Gonçalves, R. A. (2004). Agressores Conjugais: Investigar, avaliar e intervir na outra face da violência conjugal. *Revista Portuguesa de Ciência Criminal*, 14 (4), 541-558

Gottfredson, L. S. (1981). Circumscription and compromise: A developmental theory of occupational aspirations. *Journal of Counseling Psychology*, 28(6), 545-79.

Helgeson, V. S. (1994). Relations of agency and communion to well-being: evidence and potential explanations. *Psychological Bulletin*, 116, 412-428.

Hill, C. E. & Lambert, M. F. (2004). Methodological issues in studying psychotherapy processes and outcomes. In M. Lambert (Ed.), *Bergin & Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (5th edition) (pp. 84-135). New York: John Wiley & Sons, Inc.

Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments*. Odessa, FL.: PAR.

Horta, M. T. (1998). *O que é ser feminista hoje? In Seminário: movimento feminista em Portugal* (on line). Disponível em: http://umar.no.sapo.pt/investigacao/comunicacoes/Semin%EA1rio_Mov.Feminista.pdf

Huberman, A. M. & Miles, M. B. (1991). *Analyses des données qualitatives, recueil de nouvelles méthodes*. Bruxelles: De Boeck.

Josselson, R. (2006). Narrative research and the challenge of accumulating knowledge. *Narrative Inquiry*, 16, 1, 3-10.

Josselson, R. & Lieblich, A. (Eds.) (1995). *Interpreting experience: The narrative study of lives*. Thousand Oaks: Sage.

Josselson, R., & Lieblich, A. (Eds.) (1993). *The narrative study of lives*. Newbury Park, CA: SAGE.

King, L. A., Scollon, C. K., Ramsey, C., & Williams, T. (2000). Stories of life transition: Subjective well-being and ego development in parents of children with Down syndrome. *Journal of Research in Personality*, 34, 509-536.

Kotre, J. (1984). *Outliving the self: generativity and the interpretation of lives*. Baltimore: The John's Hopkins University Press.

Larson, L. M., Rottinghaus, P. J. & Borgen, F. H. (2002). Meta-analyses of Big Six Interests and Big Five Personality Factors. *Journal of Vocational Behavior*, 61(2), 217-239.

Leitão, L. M. & Miguel, J. P. (2004). Avaliação dos interesses. In L. M. Leitão (Ed.), *Avaliação psicológica em orientação escolar e profissional*. (pp. 179-262). Coimbra: Quarteto.

Luzzo, D. A. (1996). Exploring the relationship between the perception of occupational barriers and career development. *Journal of Career Development*, 22, 239-248.

Magalhães (2005). *Mulheres, Espaços e Mudanças: o pensar e o fazer na educação das novas gerações* (Tese de Doutorado). Porto: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.

Mansfield, E. D., & McAdams, D. P. (1996). Generativity and themes of agency and communion in adult autobiography. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 721-731.

Matos, M. (2002). Violência conjugal. In Gonçalves, R. e Machado, C. (coords.), *Violência e vítima de crimes* (vol. 1 – Adultos) (pp. 81-130). Coimbra: Quarteto.

McAdams, D. P. (1988). *Power, intimacy and the life story*. New York: Guilford Press.

McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: personal myths and the making of the self*. New York: The Guilford Press.

McAdams, D. P. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of Personality*, 63 (3), 365-395.

McAdams, D. P. (1996). Personality, modernity, and the storied self: A contemporary framework for studying persons. *Psychological Inquiry*, 7 (4), 295-321.

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review on General Psychology*, 5 (2), 100-102.

McAdams, D. P. (2002). *The person: An integrated introduction to personality psychology* (3rd edition). New York: John Wiley & Sons, Inc.

McAdams, D. P. (2006). The problem of narrative coherence. *Journal of Constructivist Psychology*, 19, 109-125.

McAdams, D. P. (2008). Personal narratives and life story. In Johns, Robins, & Pervin (Eds.), *Handbook of personality: theory and research* (3rd ed.) (pp. 242-262). New York: The Guilford Press.

McAdams, D. P. & Bowman, P. J. (2001). Narrating life's turning points: Redemption and contamination. In D. P. McAdams, R. Josselson, & A. Lieblich (Eds), *Turns in the road: Narrative studies of life in transition* (pp. 3-34). Washington DC: American Psychological Association.

McAdams, D., & Pals, J. (2006). A new big five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61(3), 204- 217.

McAdams, D. P. & de St. Aubin, E. (1998). *Generativity and adult development*. Washington, DC: APA.

McAdams, D. P., Diamond, A., de St. Aubin, E., & Mansfield, E. (1997). Stories of commitment: The psychosocial construction of generative lives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 678-694.

McLean, K. C. & Thorne, A. (2003). Late adolescents' self-defining memories about relationships. *Developmental Psychology*, 39(4), 635-645.

Ockrent, C. (2007). *O Livro Negro da Condição das Mulheres*. Braga: Tilgráfica SA.

Patton, W., Creed, P. (2007). The relationship between career variables and occupational aspirations and expectations for Australian high school adolescents. *Journal of Career Development*, 34 (2), 127-148.

Paulilo, M. A. S. (1999) A Pesquisa Qualitativa e a História de Vida. *Serviço social. Revista*, 1 (1), 135 - 148. Londrina.

Pereira, A., Matos, M. & Machado, C. (2006). Violência sexual na conjugalidade: um estudo exploratório sobre as narrativas da vítima. *Psicologica*, 41, p.p. 119-150.

Poirier, J., Clapier-Valladon, S., & Raybaut, P. (1999). *Histórias de Vida: Teoria e prática* (2ª ed.). Oeiras: Celta.

Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative knowing and the human sciences*. Albany: State University of New York Press.

Polkinghorne, D. E. (2005). Language and meaning: Data collection in qualitative research. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 137-145.

Quivy, R. & Campenhautd, L. V. (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.

Rafael, M. (2001). *O modelo desenvolvimentista de avaliação e aconselhamento da carreira (C-DAC). Preocupações de carreira, crenças e stress profissional* (Dissertação de Doutoramento em Psicologia da Orientação e Desenvolvimento da Carreira). Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.

Ramos, N. (2004). *Psicologia clínica e da saúde*. Lisboa: Universidade Aberta.

Reichardt, C. S., & Cook, T. D. (1986), Hacia una superacion del enfrentamiento entre los metodos cualitativos y los cuantitativos. In C. S. Reichardt & T. D. Cook, *Metodos cualitativos y cuantitativos em investigación evaluativa*. Madrid: Ediciones Morata.

Rodrigues, M. B. (2007). *Corpo, Sexualidade e Violência Conjugal – Análise e Intervenção Social*. Lisboa: CPITHS/VERAS

Roseta, H. (1998). *Os paradoxos da igualdade In Seminário: Movimento Feminista em Portugal* (on line). Disponível em: http://umar.no.sapo.pt/investigacao/comunicacoes/Semin%EArio_Mov.Feminista.pdf

Sarbin, T. R. (2005). If these walls could talk: Places as stages for human drama. *Journal of Constructivist Psychology*, 18, 203-214.

Sarbin, T. R. (1986). The narrative and the root metaphor for psychology. In T. R. Sarbin (Ed.), *Narrative psychology: The storied nature of human conduct* (pp. 3-21). New York: Praeger.

Savickas, M. (2005). The theory and practice of career construction. In S. Brown & R. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp.42-70). Hoboken, NJ: Wiley.

Savickas, M. L. (2004). The theory and practice of career construction. In S. Brown & R. Lent (Eds.), *Career development and counseling: putting theory and research to work* (pp. 42-70). NJ: Wiley.

Savickas, M.L. (2001). A developmental perspective on vocational behaviour: career patterns, salience and themes. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 1, 49-57.

Savickas, M.L. (1994). Measuring career development: Current status and future directions. *Career Development Quarterly*, 43(1), 54-65.

Schroots, J. J. F. & Assink, M. H. J. (2005). Portraits of life: Patterns of events over lifespan. *Journal of Adult Development*, 12(4), 183-198.

Sewel, K. W. & Williams, A. M. (2002). Broken narratives: Trauma, metaconstructive gaps, and the audience of psychotherapy. *Journal of Constructivist Psychology*, 15, 205-218.

Silva, M. D. (1999). Violência doméstica e sexual: o invisível e o indizível nas relações de gênero. In: Ferreira, Mary. 1999. (Org.), *Mulher, gênero e políticas públicas* (pp. 111-118). São Luiz: Grupo de mulheres da Ilha/UFMA.

Spindola, T. & Santos, R. S. (2003). Trabalhando com a história de vida: percalços de uma pesquisa(dora?). *Rev Esc Enferm USP*, 37(2),119-26. Disponível em: <http://www.ee.usp.br/reeusp/upload/pdf/207.pdf>.

Super, D.E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown, L. Brooks & Associates (Eds.), *Career choice and development: applying contemporary theories to practice* (pp. 192-234). San Francisco: Jossey-Bass.

Super, D.E. (1984). Career and life development. In D. Brown, e L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (pp. 192-234). San Francisco: Jossey-Bass.

Super, D.E. (1983). Assessment in career guidance: toward truly developmental counseling. *The Personnel and Guidance Journal*, 61(9), 555-562.

Super, D.E. (1980). A Life-span, Life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16, 282-298.

Super, D.E. (1963). Towards making self-concept theory operational. In D.E. Super, R. Starishevsky, N. Matlin, & J.P. Joordan (Eds.), *Career development: Self-concept theory. Essays in vocational development* (pp. 17-32). Teachers College: Columbia University.

Super, D.E. (1957). *The Psychology of careers: an introduction to vocational development*. New York: Harper & Brothers.

Super, D.E. & Knasel, E.G. (1981). Career development in adulthood: some theoretical problems and a possible solution. *British Journal of Guidance and Counseling*, 9(2), 194-201.

Super, D.E., Thompson, A.S. & Lindeman, R.H. (1988). *Adult Career Concerns Inventory. Manual for research and exploratory use in counseling*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.

Super D.E., Savickas, M.L. & Super, C.M. (1996). The Life-span, Life-space approach to career. In D. Brown, L. Brooks & Associates (Eds.), *Career choice and development* (pp. 121-178). San Francisco: Jossey-Bass.

Swanson, J. L., & Tokar, D.M. (1991). College student's perceptions of barriers to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 38(1), 92-108.

Tinsley, D., Faunce, P. (1980). Enabling, facilitating, and precipitating factors associated with women's career orientation. *Journal of Vocational Behavior*, 17, 183-194.

Watkins, C. E. & Jr., & Savickas, M. L. (1990). Psychodynamic career counseling. In W. B. Walsh & S. H. Osipow (Eds.), *Career counseling: contemporary topics in vocational psychology* (pp. 79-116). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Zimbardo, P. G. & Gerrig, R. J. (2002). *Psychology and Life*. Boston: Allyn and Bacon.)

Anexos

Anexo 1

Guião da entrevista

A Entrevista: História de Vida

Dan P. McAdams, Northwestern University

Revisado 1995

Comentários Introdutórios

Esta é uma entrevista sobre a história da sua vida. Estou a pedir para você desempenhar o papel de contador de histórias sobre a sua própria vida - para construir para a história de seu próprio passado, presente, e o que você vê como o seu próprio futuro.

Ao contar-me uma história sobre a sua própria vida, você não precisa de me dizer tudo o que já aconteceu consigo. A história é seletiva. Ele pode se concentrar em alguns eventos-chave, alguns relacionamentos importantes, alguns temas-chave que se repetem na narrativa. Ao contar a sua própria história de vida, você deve se concentrar no material da sua própria vida que você acredita ser importante, de alguma forma fundamental - informações sobre você e a sua vida, que diz algo significativa sobre você e como você veio para ser quem você é. Não estou interessada, portanto, em patologia anormal neurose, psicologia e psicose. Também não estou a tentar ajudá-la a descobrir o que está de errado consigo. A entrevista não deve ser visto como uma "sessão de terapia". Esta entrevista é apenas para pesquisa, e o seu único objetivo é a recolha de dados sobre as histórias de vida das pessoas.

Vou guiá-la através da entrevista para que possamos terminá-la em tempo útil.

Perguntas?

I. Capítulos de Vida

Gostaria que você começasse a pensar sobre a sua vida como uma história. Todas as histórias têm personagens, cenas, parcelas, e assim por diante. Há pontos altos e baixos da história, momentos bons e maus momentos, heróis e vilões, e assim por diante. Uma longa história pode até ter capítulos. Pense sobre a sua história de vida como sendo um livro constituído por capítulos. Eu gostaria que você me descrevesse cada um dos principais capítulos da sua vida história. Você pode ter tantos capítulos quantos você quiser, mas eu gostaria de sugerir dividir a sua história em pelo menos 2

ou três capítulos e, no máximo, cerca de 7 ou 8. Se você puder, dê a cada capítulo um nome e descreva brevemente os conteúdos globais em cada capítulo. Como um contador de histórias aqui, pense dar um resumo da trama para cada capítulo.

II. Eventos Críticos

Agora que você nos deu um esboço dos capítulos de sua história, eu gostaria que você se concentrasse em alguns eventos-chave que podem se destacar na sua história. Um evento chave deve ser um acontecimento específico, um incidente crítico, um episódio significativo do seu passado num determinado tempo e lugar. É útil pensar em um evento como constituindo um momento específico da sua história de vida, que se destaca por algum motivo. São momentos especiais definidos num determinado tempo e lugar, completo com personagens específicos, ações, pensamentos e sentimentos.

Vou pedir-lhe cerca de **8** eventos de vida específicos. Para cada evento, descreva em detalhes o que aconteceu, onde você estava, quem estava envolvido, o que você fez, e o que você estava a pensar e a sentir no evento. Além disso, tente transmitir o impacto que este evento chave teve na sua história de vida e o que este evento diz sobre quem você é ou era como pessoa. Por favor, seja mais específico.

Evento # 1: experiência máxima, de pico

A experiência de pico seria um ponto alto em sua história de vida - talvez o ponto alto. Seria um momento ou episódio na história em que você experimentou emoções extremamente positivos, como emoção, alegria, muita felicidade, uplifting, ou até mesmo profunda paz interior. Hoje, o episódio que se destacam em sua memória como um dos melhores a mais alta, cenas mais maravilhosas ou momentos em sua história de vida. Por favor, descreva em detalhes uma experiência de pico, ou algo como isso, que você tenha experimentado algum tempo em seu passado. Diga-me exatamente o que aconteceu, onde aconteceu, quem estava envolvido, o que você fez, o que você estava pensando e sentindo, qual o impacto que esta experiência pode tiveram sobre você, e que esta experiência diz sobre quem você era ou quem você é. Entrevistador [deve fazer certeza de que o tema aborda todas essas questões, especialmente aqueles sobre o impacto e o que a experiência diz sobre a pessoa. Não interrompa a descrição do evento. Em vez pedir detalhe extra, se necessário, após o sujeito tenha terminado descrição inicial do evento.]

Evento # 2: Experiência mínima

A mínima é um ponto baixo. Uma experiência mínima, portanto, é o oposto de uma experiência de pico. Pensando sobre a sua vida, tente se lembrar de uma experiência específica em que você se sentiu emoções extremamente negativas, como desespero, desilusão, terror, culpa, etc. O que aconteceu? Quando? Quem estava envolvido? O que você fez? O que você estava a pensar e a sentir? Que impacto teve o evento sobre você? O que diz o evento sobre o que você é ou quem você era?

Evento # 3: Momento decisivo, ponto de viragem

Ao olhar para trás na sua vida, muitas vezes é possível identificar determinados "pontos de viragem" através de episódios nos quais uma pessoa passa por uma mudança significativa. Pontos de viragem podem ocorrer nas mais diversas esferas da vida de uma pessoa. Nas relações com outras pessoas, no trabalho e na escola, nos interesses externos, etc. Estou especialmente interessado num ponto de viragem na sua compreensão de si mesmo. Por favor, identifique um episódio especial na sua história de vida que você agora encara como um ponto de viragem.

Evento # 4: Recordação do momento mais precoce

Por favor escolha uma memória relativamente clara de seus primeiros anos e descreva-a com detalhes. A memória não precisa ser especialmente significativo na sua vida hoje. Em vez disso o que faz com que seja significativo é que é a primeira ou uma das primeiras memórias que tem, uma das primeiras cenas na sua história de vida. A memória deve ser detalhado o suficiente para se qualificar como um "evento". Isto é para dizer que você deve escolher a memória mais antiga (de infância) em que você é capaz de identificar o que aconteceu, quem estava envolvido, e o que você estava a pensar e a sentir. Dê-nos o melhor palpite de sua idade no momento do evento.

Evento # 5: Recordação importante de infância

Agora descreva uma outra memória da infância, que se destaque na sua mente como especialmente importante ou significativa. Pode ser uma memória positiva ou negativa. O que aconteceu? Quem estava envolvido? O que você fez? O que você estava a pensar e a sentir? Que impacto o evento teve sobre si? O que diz sobre quem você é ou quem você era? Por que é importante?

Evento # 6: Recordação Importante de Adolescente

Agora descreva uma memória da adolescência, que se destaque na sua mente como especialmente importante ou significativa. Pode ser uma memória positiva ou negativa. O que aconteceu? Quem estava envolvido? O que você fez? O que você estava a pensar e a sentir? Que impacto o evento teve sobre si? O que diz sobre quem você é ou quem você era? Por que é importante?

Evento # 7: Recordação Importante de Adulto

Agora descreva uma memória da idade adulta, que se destaque na sua mente como especialmente importante ou significativa. Pode ser uma memória positiva ou negativa. O que aconteceu? Quem estava envolvido? O que você fez? O que você estava a pensar e a sentir? Que impacto o evento teve sobre si? O que diz sobre quem você é ou quem você era? Por que é importante?

Evento # 8: uma outra recordação importante

Descreva mais um evento, de qualquer ponto na sua vida, que se destaca em sua memória como sendo especialmente importante ou significativo.

III. Pessoas significativas

A vida de cada um de nós é repleta de pessoas significativas, pais, filhos, irmãos, etc. eu quero que me descrevas quatro das pessoas mais importantes na tua história de vida. A relação que tiveste com ela, ou que tens, a forma específica de como ela teve impacto na tua história de vida.

IV. Heróis

Agora vou pedir-lhe que me fale dos seus heróis. Podem ser pessoas, personagens fictícias, e porque os admira.

V. Futuro

Falámos sobre o seu passado, o presente, e agora falta o futuro. Qual é que poderia ser o plano ou o guião relativamente àquilo que irá suceder na sua vida? Descreva-me o plano geral ou o sonho para o futuro.

VI. Desafios

Todas as histórias de vida têm conflitos significativos, não resolvidos. Descreva pelo menos duas áreas da sua vida em que está a experimentar pelo menos um dos seguintes: pressão significativa; um grande conflito; um problema difícil; um desafio.

VII. Ideologia pessoal

Agora eu gostaria de fazer algumas perguntas sobre as suas crenças e valores fundamentais e sobre questões de significado e espiritualidade na sua vida. Por favor, pense um pouco sobre cada uma dessas questões.

1. Acredita na existência de uma espécie de Deus, ou de uma divindade ou força que regule de alguma forma e organiza o Universo?
2. Por favor, descreva os seus valores ou crenças religiosas.
3. De que forma é que as suas crenças são diferentes das crenças da maior parte das pessoas?
4. Como é que as suas ideias religiosas se modificaram ao longo do tempo?
5. Tem alguma orientação política específica?
6. Qual é, para si, o valor mais importante na vida humana?
7. Que mais me pode dizer que me possa ajudar a compreender as suas crenças fundamentais e valores sobre a sua vida e sobre o mundo.

VIII. Tema vida

Olhando para o passado, para a totalidade da sua história de vida, como se fosse um livro com capítulos, episódios, personagens, consegue encontrar um tema central, uma mensagem uma ideia? Ou seja, qual é o seu principal tema de vida.

Anexo 2

Transcrição integral do material em bruto recolhido

E: Entrevistadora

PR: Narradora

E: Muito boa tarde. O meu nome é Cátia. Eu estou aqui para lhe fazer uma entrevista, como já tinha dito quando fiz o contato consigo... Posso trata-la por tu?

PR: Claro que pode...claro que podes... (risos).

E: (...) tal como tinha dito no contato que fiz contigo para realizarmos esta entrevista. Esta vai ser uma entrevista muito informal, portanto sente-te à vontade para falares do que quiseses, se não te sentires à vontade para falar de algum assunto estás à vontade, diz-me só que nesse assunto não te sentes à vontade e passamos à frente.

PR: Claro (...).

E: Vou-te fazer algumas questões. Não vai ser uma entrevista muito demorada, mas (...).

PR: (...) mas nunca se sabe (...) (risos).

E: (risos) depende da tua história de vida.

E: Vamos começar com a primeira questão. Quando fiz o contato contigo falei-te que esta entrevista seria sobre a tua história de vida, e estas questões são efetivamente relativo a isso - sobre todo o teu percurso de vida. A primeira que te vou colocar é que começasses a pensar na tua vida como se fosse um livro. E cada parte da tua vida é um capítulo, certo? De certeza que esse livro não está acabado.

PR: Oh! Claro que não (risos).

E: E por isso contém alguns capítulos interessantes que se encontram bem definidos. O que te vou pedir é que escolhas tantos capítulos quantos quiseses, mas que no mínimo fossem dois/três e no máximo sete/oito. Imagina como se fosse um índice geral do teu livro.

PR: Hum hum.

E: Vou-te pedir que dêes um nome a cada capítulo, e que descrevas os conteúdos globais de cada um.

PR: De cada capítulo?

E: Hum hum.

PR: No mínimo dois três, e no máximo?

E: Sete/oito.

PR: Começando desde o início?

E: Como quiseres, como preferires.

E: A sequência és tu que determinas.

PR: Apontas os nomes, que é para depois não me perder?

E: Ok.

PR: Então o primeiro capítulo (...). Estava aqui a pensar no início da minha vida PR: mesmo como bebé e do relato que me fizeram ... até eu ter memórias. Não tenho memórias de quando era pequenina. Mas ... pode ser 1ª infância atribulada.

E: Preferes primeiro dar os capítulos e depois ir a um e um e descrevê-los?

PR: É melhor, é melhor para eu não me perder, senão posso começar a juntar um capítulo com o outro, e assim tenho a noção onde é que começa um e onde acaba. No segundo capítulo é uma mudança radical... é isso mesmo, mudança radical de vida. O terceiro capítulo: adolescência em prol dos outros. Ah esta parte aqui vai ser complicada. Vai, vai.

E: (Risos)

PR: Não sei como é que tu te vais safar com isto.

E: Não tem que ser minucioso, é uma descrição mais geral.

PR: Pois (risos), pois. Depois (pausa), entrada na vida adulta. Mas o adulto colocas entre aspas, porque era isso que eu pensava na altura.

E: Ok. O capítulo é teu, tu é que decides.

PR: Pois.

PR: Depois veio aquela parte complicada ... tomada de consciência da realidade. A "realidade"... não é esta, esse título não é assim...tomada de consciência...não, é sim, da realidade; da minha realidade. Próximo capítulo: renascer. Seguinte: hoje. De repente a minha vida ficou simples, já viste bem?

E: (risos)

PR: Pronto acabou.

E: Sete, está bom?

PR: É, é.

E: É o ideal?

PR: É isso mesmo. Não é por causa do máximo ser sete/oito, é porque é mesmo...

E: Sim, sim.

PR: E agora queres que descreva?

E: Como preferires. Queres começar pelo primeiro capítulo?

PR: Sim, sim.

E: Então: 1ª infância atribulada.

PR: Queres que descreva os capítulos de forma mais...?

E: ...mais geral e a interpretação que fazer de cada um deles.

PR: Para já porque dei esse título. Segundo os relatos que me foram feitos pela minha mãe, não é pela minha família, pela minha mãe, o casamento dos meus pais não foi desejado, por parte da minha avó paterna. A minha avó paterna tinha um sentimento muito possessivo em relação ao meu pai. Era o filho mais novo. E ela não queria de forma alguma que o meu pai tivesse casado com a minha mãe. Talvez porque a minha mãe...eu não percebi muito bem na altura, mas acho que era por a minha mãe ser de família humilde, não ter posses - na teoria não tinha posses...

E: Sim, sim.

PR: ...e o meu pai agarrou na minha mãe e levou-a lá para casa. E ainda por cima ficaram debaixo do mesmo teto. E sei que, por relatos da minha mãe, que ela não era muito bem tratada. Era tratada como se fosse uma criada lá em casa. Já que esta ali, ela tinha que fazer as coisas – a comida, as limpezas, essas coisas todas. E depois quando eu nasci, era uma tortura, porque eu chorava muito, e incomodava toda a gente. Então, a minha começou-se a sentir, literalmente, a mais e deu um ultimato ao meu pai: “eu vou-me embora, tu ou vens não vens”. A minha mãe agarrou nas coisas e em mim e foi-se embora. O meu pai foi atrás dela. Eu lembro-me da casa para onde os meus pais foram, não tinha condições nenhuma. Aquilo era mesmo muito pequenino, chovia lá dentro, eram só duas casinhas sem casa de banho, não haviam condições mesmo nenhuma. E depois entretanto nasceu o meu irmão. Nós temos dois anos de diferença. E lembro-me de que as nossas brincadeiras, naquela casa, até mais ou menos até aos meus 5 anos, eram muito contidas, porque tinha umas escadas enormes – 15 ou 16 degraus – e eram muito empinadas (lembro-me de lá cair várias vezes)...as brincadeiras ali eram muito contidas. A gente tinha uma janela e não podíamos chegar à janela, porque era mesmo lá em cima e havia aquele medo de acontecer alguma coisa. E sei que a relação dos pais não era do melhor porque a minha avó estava sempre a influenciar o meu pai contra a minha mãe.

E: Ou seja, mesmo após vocês saírem de casa dela havia esse controlo?

PR: Havia. Até aos meus 15 anos o meu pai sofreu muita influência da minha avó. O meu pai trabalhava no ofício do meu avô, que era estofador, e a minha avó é que geria o dinheiro. Então a forma que ela tinha de fazer pressão, ou seja de arranjar confusão e conflitos entre os meus pais, era não pagar o ordenado ao meu pai. A minha mãe não trabalhava, não trabalhava fora de casa. E lembro-me de ser um iogurte a dividir

por mim e pelo meu irmão, e do jantar ser batatas fritas, e o almoço ser batatas cozidas, e de estarmos com frio e a minha mãe ter de queimar jornais para acender a braseira, e a braseira tinha que ser o carvão dado por uma vizinha - a tia Alice. Até aos 9 anos de idade – entretanto mudámos de casa mas ficámos praticamente na mesma rua – a nossa vida foi muito complicada, porque a segunda casa não tinha condições nenhuma. Lembro-me de chegar à janela, e chamar pela minha mãe, que estava na casa da tia Alice – que era em frente – porque era o escape da minha mãe. Eu só percebi isso muito mais tarde. Mas eu não conseguia compreender por que é que a minha mãe me deixava a mim e ao meu irmão sozinhos horas e horas. Assim que o meu acabava de almoçar ela ia para a casa da tia Alice e só vinha por volta das 18h. então nós passávamos as tardes sozinhos. E eu quando me aborrecia chegava à janela e dizia: “oh mãe...oh mãe” e depois a tia Alice chegava à janela e dizia: “ a mãe já vai”, e eu parti óculos – eu uso óculos desde os 6 anos idade - , deixava-os cair pela janela de propósito para a minha mãe vir para casa.

E: Uma chamada de atenção...

PR: Exatamente. Só que depois quando chegava a casa levava. Mas ela tinha voltado para casa. E na altura eu não sabia porque fazia aquilo, mas depois mais tarde de ter pensado sobre as coisas é que percebi porque é que eu...epá empurrava mesmo os óculos; não os tirava e atirava, empurrava, que era para depois dizer: “ah, caíram”.

E: De uma maneira subtil.

PR: Exatamente. Mas era só para ela vir para casa.

PR: Este foi um capítulo complicado. Até aos nove anos de idade foi complicado, devido à ausência do meu pai, devido às dificuldades, até na alimentação, devido às condições das habitações, tanto uma como outra – nenhuma tinha casa de banho - , era do género de eu e o meu irmão estarmos sentados no bacio e as ratazanas estarem a passar lá por cima – não tínhamos banheira, não tinham casa de banho, não tínhamos nada. Então foi uma infância um bocado...

E: ...atribulada...

PR: Nesse aspeto foi...mas também brinquei muito. Não foi por ai que eu deixei de brincar com o meu irmão. Este capítulo está fechado.

E: Segundo capítulo: mudança radical de vida.

PR: Foi quando mudámos de casa. Foi quando o meu pai finalmente assumiu-se como homem (risos) de família, e percebeu que tinha duas crianças em casa e uma mulher dependente dele. E então, na altura, surgiu uma vaga como motorista, e o ordenado não dinheiro mas casa, luz e água. Mas tinha de ser à noite, ela era

motorista noturno. Ele durante o dia trabalhava no ofício dele como estofador, e à noite, a proposta dele foi aceite, e fomos para uma casa nova, tipo um apartamento. Eu lembro-me que, não me esqueço do dia – 31 de agosto -, só não me lembro do ano, sei que tinha 9 anos, por isso é só fazer as contas...até faltou a luz nesse dia (risos)...estavam os meus pais a fazer a mudança e já eu e o meu irmão lá em casa a tomar conta das coisas. Ficámos lá os dois sozinhos, e então o maior prazer era podermo-nos sentar numa sanita. É um bocado estranho...ou não...

E: ...ou não...

PR: Mas termos uma casa de banho para mim foi glorioso: “Boa! Já tenho uma banheira, já tenho uma sanita, já posso ir à casa de banho como deve de ser”. E também já estava a entrar naquela idade – 10 aninhos...

E: ...antes da puberdade...

PR: Exatamente... e então já sentia que queria mais privacidade, e queria estar mais à vontade. Então foi uma mudança realmente radical, porque saímos dos subúrbios da vila, fomos para o centro da vila, e ali passava-se tudo. As condições de habitação foi uma mudança de 180º, que implicou uma melhoria nas nossas condições de vida. Em termos financeiros não, porque a minha avó continuava a privar o meu pai. Uma vez, tinha os meus 12/13 anos - já pensava que sabia tudo –, num sábado de manhã, a minha mãe não tinha dinheiro para ir às compras, e o meu pai estava deitado (ele tinha tido serviço de noite), havia um ambiente lá em casa terrível, e eu fui e disse ao meu pai: “pai a mãe não tem dinheiro para ir às compras”. O meu pai levantou-se e foi ter com a minha avó, e lembro-me que trouxe dez contos, e trouxe o dinheiro para a minha mãe. A minha mãe tem um orgulho muito grande, e sei que eles discutiram por causa daquilo e, depois ela percebeu que tinha sido eu, e então fui pedir dinheiro para ela ir comprar comida e ainda por cima levei uma bofetada. Mas lembro-me de sentir orgulhosa do género mártir: “Levei porrada mas ao menos há dinheiro para comer” (risos). Mas foi mesmo aquele sentimento de: “Trataram-me mal mas eu consegui levar a minha avante”.

E: Mas foi uma vitória para ti, uma conquista.

PR: Foi, foi. Tanto que não me esqueci disto até hoje. E de vez em quando falo nisto, - à minha mãe não, é passado é passado, nunca mais falei disto à minha mãe, aliás nunca falei – de vez em quando conta esta história às gaitas, mas mais no sentido de memórias. Elas gostam, são muito curiosas com o passado dos avós, da mãe.

E: Contar a tua história de vida, ou a vossa história de vida...

PR: Sim, sim, exatamente. Elas gostam muito de ouvir estas histórias, e de vez em quando conto-lhes esta quando elas pedem. Em relação a este capítulo: mudança radical de vida está tudo.

E: Próximo capítulo: adolescência em prol dos outros.

PR: Aos 14 anos ingressei Numa Instituição Humanitária de Voluntariado e comecei a praticar o voluntariado. Até aos meus 19/20 anos todo esse percurso dentro da instituição condicionou o meu futuro, tanto em termos emocionais, como familiares e em termos profissionais. E sei que foi essa ... quer dizer não foi escolha, já estava lá. Parece que era o caminho certo, que só tinha aquele caminho. Parece que não havia mais nada para além do voluntariado. Às vezes penso: “será que se tivesse ingressado por outra área?”, “Será que se a minha mão me tivesse dado o incentivo de continuar a estudar?”, mas eu sempre ouvi dizer: “Chegando ao 12º ano tens de parar. Não há dinheiro, não há possibilidades...”. E então eu fixei mesmo: “acabas o 12º ano e segues nesta área do voluntariado”. Voluntariado...mas deixava de ser voluntariado.

E: Passava a ser um trabalho.

PR: Exatamente. E foi isso que sempre tive na minha cabeça. Mas, já pensei várias vezes: “Se tivesse seguido outra área...”. Mas depois penso que se tivesse seguido outra área não era aquilo que sou hoje.

E: Eram outras experiências outras aprendizagens...

PR: Pois...e se foi isso que se proporcionou, olha... era o que tinha para seguir. E já aceitei isso, já não me questiono tanto sobre o que é que poderia ter sido se não tivesse seguido essa área. Mas tendo em conta a conjuntura atual, acho que por um lado fiz bem, mas por outro lado deixei de viver muita coisa que era suposto viver com aquela idade, entre os 14-19/20 anos, que me teriam feito falta, que me fazem falta.

E: Posso falar de arrependimento?

PR: Não, não. Arrependimento não. Nesse aspeto não porque eu aprendi coisas que pessoas da minha idade nunca viveram. Já passei por situações que a maior parte das pessoas nem pensa sequer que tal pode acontecer. Ou que existem situações que a sociedade tem que intervir, porque senão as coisas vão ser piores do que já são. Portanto, eu não estou arrependida, eu tenho é pena do meu pensamento ter sido condicionado por causa das nossas condições de vida. E isso é que eu tenho pena. Eu até podia ter seguido esta área, mas não era com tanta infusão, tanta dedicação. Não era dedicação...chegou uma altura que era já um...

E: ...obsessão?...

PR: Obsessão. Eu só via aquilo. E não via mais nada, “eu só posso fazer aquilo, eu só posso fazer aquilo...”. Se calhar se não tivesse sido condicionada por causa das condições familiares, se calhar tinha tido outras perspetivas, complementada também por isto. Mas não estou arrependida, de forma alguma, nem pensar...a experiência que eu adquiri...tomara muita gente.

E: Falaste-me neste capítulo de certas influências familiares... Não sei se queres falar sobre isso. Se neste capítulo pode entrar essa questão...

PR: Ah sim! A influência da família na minha escolha. O meu pai já lá estava, já exercia esse voluntariado - pais, tios, primos. O facto da residência para onde nós fomos estar no centro da instituição. Portanto, eu dos 9 até aos 21 cresci, evolui e aprendi dentro daquele ambiente de voluntariado. Portanto seria mais do que lógico eu seguir aquela área. Com as minhas filhas, hoje em dia já não é assim. Elas nem sequer podem ouvir falar nisto, sim, elas estão condicionadas pela minha atual visão sobre este tipo de voluntariado. Mas se calhar se eu não seguisse esta área na altura era capaz de ser mal interpretada. Não sei...para dizer a verdade ainda não pensei muito sobre o facto de não seguir... parecia que era algo natural...estava tudo ali, e tinha que seguir para ali também. O caminho parece que estava ali traçado.

E: Parece que era natural aquele caminho...

PR: Sim, sim...

E: Seria lógico...

PR: Sim, e até mesmo as pessoas que me viram ali crescer, incentivavam, “tu tens jeito para isto”. Sem ser de forma propositada as pessoas incentivavam.

E: E de certa forma condicionavam?

PR: Claro que condicionavam. “Se sou boa ali, porque não hei-de continuar ali? Porque hei-de experimentar uma coisa que se calhar não sou tão boa?”. Se eu sou boa a fazer aquilo...” ninguém me disse “porque não vais experimentar outra coisa?”. Talvez na altura tivesse pensado “sou mesmo boa nisto...”, se calhar até não era, mas as reações das outras pessoas condicionavam o meu pensamento. E se calhar nunca dei espaço a mim própria para parar, pensar, e se calhar existiam outras coisas para as quais eu também teria competências. Ou mesmo que não tivesse podia ter ido experimentar.

E: Podias ter o potencial para adquirir essas competências.

PR: Sim... Porque houve outros caminhos. Houve o caminho de seguir a área de desporto. Fiz algumas escolhas na escola. Para já fomos mal encaminhados na escola quando passámos para o 9º ano...foi um período de má transição...

E: De má orientação...

PR: Não houve orientação sequer. Havia duas áreas a área da saúde... não não havia sequer a área da saúde e do desporto, havia a área com matemática e sem matemática. E isso condicionou. O que foi que eu pensei: “ a área sem matemática” (risos). Foi um erro tremendo, e não houve ninguém que nos acompanhasse na escola. Aquelas turmas daquele ano foram completamente abandonadas. E o que é certo é que daquelas pessoas, daquele ano, há meia dúzia que se licenciaram e que tiraram curso superior. E a maior parte delas é na área do ensino, se não forem todas. E isso é revelador de alguma coisa. Portanto, eu na altura também fiz opções. Também pensei em seguir a carreira militar, mas aí fui condicionada logo pela família, “não vais”, e então não fui. Então o caminho era todo para aquele... e teve que ser. Capítulo encerrado.

E: Próximo capítulo: entrada na vida “adulta”, entre aspas.

PR: Uh! Ora bem, quando eu disse para pões entre aspas, eu pensava que a vida adulta era casar, ter filhos, ter um trabalho, chegar a casa ao final do dia... tretas... descobri mais tarde que isso era uma treta. Ou seja, eu comecei a namorar à séria com 19 anos. Aos 21 anos já tínhamos aqueles planos feitos, muita paixão, “e queremos viver juntos... juntar os trapinhos, e termos uma família ideal”... então aos 21 juntámos os trapinhos. Fizemos tudo sozinhos... só depois é que participámos que já tínhamos casa... Parvoeira... foi mesmo... mas tinha que se passar dessa forma. Era a vontade de sair de casa, ser independente. Só que quando cheguei à suposta vida de adulta, percebi que “não era isto que queria...”... já estava grávida da Catarina e, ainda antes disso nós estávamos a tratar das coisas para nos juntarmos e havia um bichinho cá dentro que me dizia “não faças isto, não faças isto”. Estive mesmo quase a desistir, mas depois pensava “agora vou desistir, a família vai achar que alguma coisa se passa... e depois é os outros a gozarem... e é mal vistos... mal falados... e a vila é tão pequenina...”, e depois tinha receio de falar com ele. Mal sabia eu o que me esperava. Mas já tinha esse receio, porque não queria terminar a relação, mas não queria dar aquele passo já. Só que não sabia como havia de lhe dizer, por que ele iria interpretar que estava tudo acabado. Mas não era isso. Então deixe-me levar. Juntámos os trapos, quisemos logo ter um filhote... mas isso era uma vontade que sempre tive, desde que comecei a pensar como gente grande, sempre quis ser mãe nova. Ao fim de 4 meses já estava grávida. Então nasceu a catarina. Seis meses depois, entretanto a nossa relação já tinha começado a deteriorar, porque ele não era aquela pessoa que eu idealizava. Eu idealizava uma relação em que havia partilha,

ajuda mútua. Mas não, era eu trabalhava e chegava a casa cansada, e ele encostava. Eu também trabalhava e trabalhava por turnos e chegava a casa cansada. Acontecia do género eu sair do trabalho à meia-noite, chegava a casa e ainda estava a mesa do jantar por levantar, e a miúda com a fralda que eu lhe tinha deixado antes de ir trabalhar. Eu chegava a casa e ainda estava tudo por fazer, a miúda a dormir dentro do parque... E eu depois de 8 horas de trabalho duro tinha que ir tratar da miúda, tinha que ir fazer aquilo que não foi feito durante o período de tempo que eu não estive em casa. E as coisas foram-se arrastando. Seis meses depois engravidei outra vez. Estive doente com uma infeção respiratória, e o antibiótico cortou o efeito da pilula. E eu: “olha! Grávida outra vez”. Digamos que não gostei muito da ideia, e estive quase, quase a tomar uma atitude radical, porque eu sabia que aquilo ia correr tudo muito mal. Mas, felizmente que não. Felizmente que levei a gravidez até ao fim mas, tal e qual como eu suspeitava as coisas agravaram-se ainda mais. Eu lembro-me quando a gente residia cá em Évora a casa tinha uma escadaria muito empinada até ao 1º andar. Então, a Catarina não me podia perder de vista, para já ela não queria ficar com ele, ela chorava a ponto de “morrer” no choro.

E: De pânico...

PR: Exatamente. Mas era só quando estava com ele, porque quando estava com a minha mãe, com os meus pais, com os avós, isto não acontecia. E então eu tinha que a levar. Lembro-me de a levar, já eu com um barrigão enorme, ao colo de um lado e de levar o alguidar da roupa molhada, do outro, para estender à janela do 1º andar. E ele nem sequer a dignar-se a levantar do sofá para me ir levar o alguidar lá para cima. Este é um episódio que eu não me esqueço de forma alguma, este do alguidar da roupa e de ir já com um barrigão enorme... As coisas começaram mesmo a deteriorar. Havia já alguma violência nas palavras, e depois eu estava mais sensível – grávida... Depois da Catarina ter nascido eu tive uma depressão pós-parto que nunca foi diagnosticada na altura, e que ele nunca assumiu que fosse algo sério: “isso passa, tu estás é maluca”, e isso custava-me tanto... Depois da Margarida ter nascido tivemos que ir para Arraiolos, tivemos que regressar à minha terra para receber o apoio dos meus pais, porque eu não tinha o apoio de ninguém. A mãe dele era nossa vizinha mas...

E: Não havia esse apoio...

PR: Não havia nada. Nem perguntar o que é que as miúdas precisavam, ou se “precisas que eu fique com as meninas?”, “se tens fraldas?”, “ou se tens papas, leite?”, nada, zero mesmo. E morava a três portas da gente. Ia só lá ver as meninas...mesmo

que estivesse estado a trabalhar de noite, ia visitá-las sabendo que estava a dormir. Se as coisas já não estavam bem entre nós enquanto casal...

E: A mãe dele não ajudava...

PR: Também não ajudava. E então lá regresssei eu para ao pé dos meus pais. Arranjámos uma casa, só que ele nunca se adaptou à vila, isso é verdade. E nunca mudou uma fralda à Margarida, ou seja, empurrou mesmo: “ela vai para lá, eu vou só lá dormir de vez em quando...os velhos que tomem conta das miúdas...ela tem quem lhe faça as coisas, quem a ajude, que ela não precisa do meu apoio para nada”. Foi isso que eu estava a interpretar.

E: Desculpa só interromper...

PR: Diz, diz...

E: E como é que os teus pais viram esse teu regresso?

PR: Os meus perceberam que eu precisava de apoio. Se eu não o tinha cá, tinha que ir à procura dele. Eles próprios disseram: “vê lá, vens para cá, a gente arranja-te uma casinha. A gente fica com as miúdas, e depois metes as miúdas na creche”. Eu tive o apoio todo dos meus pais.

E: Mesmo quando ao início decidiste juntar-te com ele?

PR: Sim, eu tive o apoio todo dos meus pais, porque eles perceberam, a minha percebeu, dava a entender, não é que dissesse claramente, “é a vontade dela...se ela quer...ela tem que errar para aprender”, e deixou.

E: Mas sempre apoiando...

PR: Sim. Eles sabiam que não ia correr bem. Toda a gente sabia, menos eu. Não, eu no fundo também sabia, aquele tal bichinho que dizia: “isto não vai correr bem” – alguma coisa seria. Já havia indícios de alguma violência durante o namoro, só que eu não me apercebia, era o de: “não quero que vistas saias”... Quando começámos a namorar, ou quando ele começou a querer conquistar-me, entre aspas, “és muito gira assim...fica-te bem a saia, a blusa”, e depois quando começámos a namorar: “eu não quero que andes assim”. Tudo isto eram já sinais de...

E: Era um controlo subtil...

PR: Exatamente. Mas que na altura não me apercebi. Só depois quando explodiu a bomba, ou seja, quando eu digo bomba é quando partiu mesmo para a violência física, porque a violência psicológica começou ainda no namoro (apesar de eu não me aperceber dela). A violência psicológica começou quando eu comecei a sair dos ideais de beleza dele, ou seja, aumentei de peso exponencialmente, deixei de ser aquilo que ele idealizava como mulher, deixei de ter categoria para estar ao lado dele. Lembro-

me uma vez de irmos a um centro comercial, fazer umas compras para as miúdas, acho que pela altura do natal...eu sou de famílias humildes e não tenho que ir à Toys-r-us comprar brinquedos...não sou filha de marcas...e ele sempre foi assim. Só que eu na altura parecia que não me apercebia. Mas eu lembro-me de irmos, parece-me que, ao Colombo, e lembro-me de dizer: “espera só um bocadinho pela gente,” e de eu ir com as miúdas, uma no carrinho e outra pela mão, “espera aí só um bocadinho”, e ele, não me lembro se foram diretamente as palavras ou insinuação, de não querer ir ao meu lado porque tinha vergonha de mim. Então a violência psicológica já era muita, só que eu só comecei a aperceber-me dela muito mais tarde. Eu só comecei a aperceber-me dela depois da violência física surgir. Foi nessa altura que aceitei a primeira, nem sequer devia ter aceite a primeira, levei a primeira, levei a segunda, à terceira foi de vez. À terceira tive que pedir ajuda aos meus pais. Os meus pais da violência física nunca se aperceberam, só quando eu pedi ajuda, mas da violência psicológica aperceberam-se.

E: Qual foi a reação deles?

PR: Pedi mesmo ajuda. Quando ele se apercebeu que tinha telefonado aos meus pais, aliás ele ouviu mesmo eu a telefonar...

E: A pedir ajuda?

PR: Literalmente, literalmente: “ajudem-me”. Foi só o que eu tive tempo de dizer, porque o telemóvel voou, ficou feito em “fanicos”. Ele aí percebeu que o mundo tinha caído: “agora é que foi, ela teve a coragem de pedir ajuda...ela teve coragem de passar para o lado da vergonha que ela sentia”. Esse dia aí foi fatal, foi dia 12 de julho de 2004. E então foi o final daquela “fanchada” toda.

E: E a reação dos teus pais a esse pedido de ajuda?

PR: Isso foi o culminar daquilo que eles já tinham percebido. Em relação à violência física eles nunca se tinham apercebido, porque eu escondia – das outras duas vezes anteriores eu escondi. Foi o ponto final daquilo que eles estavam à espera. Foi o final do casamento, que entretanto tínhamos casado, era mesmo o final do casamento. Ele estava completamente ausente. Ele nos dias de folga, se estava em casa, as miúdas tinham que ir, à mesma, para ao pé dos meus pais, porque não fazia pelas meninas. Tudo coisas assim: o de não querer sair connosco enquanto família, o de não estar presente em datas importantes na família, com desculpas que tinha trabalho... E então nesse dia foi mesmo o culminar. Ele já vinha “com os copos”, idealizou que eu queria sair, porque havia um grupo de colegas que queriam fazer um jantar – e eu raramente, mas muito raramente, ia fosse o que fosse – e nesse dia tínhamos combinado, se ele

estivesse em condições, eu ia. Ele atrasou-se de propósito, porque eu precisava do carro para ir, o carro era só um: “se não vens a horas confirma-me que é para eu desmarcar aquilo que tenho marcado”. Nem resposta me deu, acabei por desmarcar com as raparigas. E então quando ele chegou estava eu a preparar o jantar das miúdas. Então ele idealizou que eu era para ir para a “galderice”. Só que já vinha tocado e, a partir de aí começou a violência física, mesmo pura e dura. Então só tive tempo de pedir ajuda aos meus pais, do telemóvel voar, de eu ter levado mais umas “peras” até os meus pais chegarem, que demoraram para aí uns 5 minutos. Eles tinham a chave da porta, entraram, já ele estava desesperado no quarto porque percebeu que era o final. Ainda tentou dar a volta: “e isto vai melhorar...Imagina!? Vamos ter mais um filho...”, era o que ele me dizia: ” temos mais um filho e isto melhora”...”sim, sim...melhora, melhora...é mais um com que eu fico às costas... Não, obrigada. Tu vais à tua vida, eu vou à minha, fico com as miúdas e cumpres as tuas obrigações de pai. Cada qual às suas. Tu queres ser livre. Não tens competência para viver em família. Então vai à tua vidinha”. Mas ele não queria, só saiu, em setembro, de casa, e foi porque foi obrigado.

E: Ou seja isto foi em agosto...

PR: Em agosto e só saiu no final de setembro, dia 21/22... não interessa, no final de setembro. Isto foi em agosto não, foi em julho.

E: Ok.

PR: Só no final de setembro é que ele finalmente saiu.

E: E esse período de convivência como é que se passou?

PR: Ele passava a maior parte do tempo fora, e só ia a casa quando sabia que eu lá não estava.

E: E o teu sentimento de segurança durante esse período de tempo?

PR: Foi complicado. Foi complicado...é assim, a partir do momento que arranjei coragem para terminar com isto tudo foi como se...não foi um renascer... Houve uma frase que o meu pai me disse, ainda antes destas situações, o meu pai disse-me assim: “onde é que está a Pr que eu conhecia?”. Porque eu sempre tive a fama e o proveito de ser muito dura, muito rígida, e de não deixar que me espezinhassem. Sempre foi assim, foi um comportamento que eu adquiri e atitudes que adquiri de defesa, porque estava inserida num meio de homens. Foi sempre uma defesa que eu tive, que fui construindo. E este senhor é que veio abalar isto tudo. E aquela frase do meu pai: “onde é que está aquela Pr que eu conheço?” fez-me pensar: “espera aí, há aqui qualquer coisa que se está a passar...onde é que eu estou?”. Porque eu tinha

desistido completamente de mim, já não via ao espelho, nem sequer para me pentear me via ao espelho – fazia uma rabo-de-cavalo e tal, ajeitava com as mãos – eu não passava à frente dos espelhos. Quando a gente passa pelas montras eu virava a cara para o outro lado para não ver pelo canto do olho o meu reflexo. Hoje, quer dizer já há algum tempo que isso não acontece, eu agora passo à frente das montras e vejo-me. Mas foi muito difícil. Eu desisti completamente de mim. Cheguei a pontos de ter vontade de acabar...só que estavam lá duas criancinhas.

E: E lembras-te quando é que começou essa tua vontade de “desistência” de ti?

PR: Vontade de desistir? Acho que não foi uma vontade de desistir que surgiu. Estás a ver um papel escrito a lápis, que a gente vai apagando com uma borracha, mas ficam lá sempre alguns riscos, mas tu queres que o papel fique mesmo branquinho então tu continuas a apagar. Então eu sou o lápis, e as atitudes e os comportamentos dele eram a borracha, e depois de repente para além de eu deixar de ser o lápis passei a ser uma borracha também. Quando ele deixou de ser borracha passei eu a ser, porque aquela folha tinha de estar completamente em branco, não podia haver marcas de mim ali porque “eu não prestava...porque eu era um monstro...era assim”. Então os monstros não têm papel, os monstros assustam, e então eu tinha que apagar aquele monstro. Então fui apagando, apagando, apagando, só que felizmente o lápis não prestava ou então o lápis era muito bom. E eu percebi que afinal alguns monstros até são porreiros. Estou a brincar... Não cheguei...se não fossem as miúdas não sei. Naquela altura não sei. Era capaz de não ter coragem para fazer. Porque eu não... Era aquele pensamento imediato, mas depois de repente ... espera lá aí não é bem assim. Só que era naqueles momentos mais frágeis. Levantava-me para meter as miúdas na creche, chegava a casa e deitava-me outra vez. Depois levantava-me a horas de ir buscar as miúdas. Chegava a casa, tratava das miúdas, fazia o jantar para as miúdas, que eu já sabia que ele não vinha jantar (para mim até era um alívio) ... porque só o meter da chave dele à porta, só o abrir da porta, para mim, já era o momento de pânico. Eu cheguei a deixar a chave do lado de dentro da fechadura para eu não ouvir ele a meter a chave na fechadura, para ele ter que bater à porta. Porque o ele bater à porta já era diferente do meter a chave na fechadura, e ele entrar de repente, daquela forma assustadora.

E: Para ficares preparada...

PR: Exatamente. Era aquele bocadinho que eu tinha de ir, fosse donde estivesse dentro de casa, até à porta...era o bocadinho que eu tinha de me preparar, “sou eu que estou a controlar a situação, sou eu que vou abrir a porta, ele só entra porque eu

quero”. Naquela altura, não é que eu tivesse consciência de qual era a razão, fazia aquilo porque tinha vontade de fazer aquilo. Depois de todas estas situações, depois de cada qual ir à sua vida, de eu pensar sobre tudo isto, é que eu cheguei à conclusão porque é eu o fazia. Era o momento que eu tinha: “sou eu que estou a controlar a situação”. E nesse dia que eu pedi ajuda - à pouco estavas-me a perguntar o que é tinha mudado...aliás como é que eu tinha aguentado desde esse dia até ele sair, não é? – eu aguentei porque fui eu que passei a controlar a situação. A partir do momento que pedia ajuda, passei para cima: “Espera lá aí, que agora tenho apoio e, tive coragem para pedir ajuda; as meninas estão primeiro lugar, estou a fazer isto por elas”, não era por mim ainda, muito longe disso, “mas é por elas”. “Mais vale viverem sozinhas com a mãe, mas em paz e tranquilidade, do que estarem a viver com uma mãe e um pai que não são nem uma mãe nem pai”. Eu nem sequer podia ser mãe, não conseguia ser mãe, e o pai é tudo menos pai, ele é o progenitor – o “fantasma” como elas lhe chamam atualmente. Ele cumpriu aquilo que já se estava à espera – total ausência do papel de pai, só cumpre com as obrigações financeiras porque é obrigado por tribunal, porque de resto...

E: Ou seja, manteve a sua atitude tal qual como era no casamento...

PR: Completamente ausente. Ele, ele, ele e a seguir é ele. Ele tem estado ao longo destes anos, desde 2004 até à presente data, a cumprir aquilo que se estava à espera. Um pai completamente ausente e as poucas vezes que estava com elas...porque elas têm opinião, elas pensam (apesar dele não acreditar)... o que me interessa a mim é a opinião delas, e elas têm opinião, estão a entrar na adolescência, e elas apercebem-se do que está à volta. Eu nunca as proibi de estar com ele, nunca. Muito pelo contrário, muitas vezes as incentivei, e chegou a vir uma e a outra a ficar, porque uma queria vir e a outra não queria. Eu não obriguei e vir, nem obriguei a ficar, foi à vontade delas. Mas tentei sempre perceber o porquê de quererem vir e o de não quererem vir – “querem vir, vêm, não querem, não vêm”. E agora não querem vir, há quase um ano que não querem vir, porque elas não se sentem à vontade. Elas são colocadas perante situações complicadas, ele sente-se inseguro a pontos de perguntar: “você gostam do pai?”. Ora um pai ou uma mãe não pergunta isso aos filhos. Eu não pergunto, não preciso de ir perguntar, elas dizem-me por iniciativa própria, e demonstram, e têm atitudes e comportamentos que demonstram o que gostam e o que não gostam. E então ele perguntar: “você gostam do pai?”, e elas muito encavacadas: ” Ah, gostamos”, e ele dizer: “isso não pareceu muito convicto”, e

elas: “ah, nós estamos aqui a brincar”. São essas coisas que as fazem pensar e opinar.

Até ele sair senti-me segura nesse aspeto. E ele sempre a tentar insistir, e a insistir: “vamos tentar novamente” e eu: “não, não, não”.

E: Ou seja, durante esse tempo houve sempre uma insistência por parte dele?

PR: Houve. E depois de ele ter saído senti-me mais insegura porque ele já lá não estava, eu não conseguia controlar os movimentos. Houve alguns dias que eu saí do meu trabalho à noite e que ele me fazia esperas na estrada, e então tive que contar ai com o apoio do meu pai, do meu irmão, a virem buscar-me de surpresa, a eu não trazer o carro, vir o meu pai ou o meu irmão trazer-me para ele não saber que cá estava ou, eu deixar cá o carro e o meu pai e o meu irmão virem buscar-me para ver se ele estava no trabalho à minha espera. Às vezes acontecia eu receber todos os sábados de manhã, enquanto estava a trabalhar, ramos de flores. Aquilo para mim era uma tortura, eu quando via o senhor, coitado...cada vez que eu estava trabalhar ao sábado (não sei porque era só ao sábado) lá vinha o homem. Ou seja, ele estava-me a controlar, ele sabia que eu trabalhava ao sábado, e isso para mim, essa perseguição, era uma tortura. E depois vir trazer-me flores, coitado do senhor, eu tinha tanta pena do senhor, “olhe tome lá mais um...”, eu aceitava mas era porque eu tinha pena do senhor das flores... Mas acabou-se no dia que eu mandei o senhor levar as flores para trás. Só que eu aceitava as flores e deitava-as para o contentor, mesmo à frente do senhor. Coisas do género de marcar encontros; uma vez mando-me uma t-shirt branca com marcas vermelhas, a t-shirt vinha com o perfume dele, e as marcas segundo o recado – isto é doentio – eram sangue que ele estava a sofrer por mim – isto é doentio. Em termos das sequelas da violência que sofri, a 100% não mas, já estou muito, mas muito melhor. Já consigo falar nisto de forma...

E: De forma natural...

PR: De forma natural, já. Porque antigamente não conseguia. Logo após ele ter saído e eu ter percebido que tinha uma responsabilidade enorme aos meus ombros – elas as duas. E o facto de ter, aparentemente, falhado com este casamento em relação à minha família, porque a única divorciada assumida na família era eu. Mas o curioso é que após tudo isto apareceram umas três ou quatro na família. Então fui pioneira... é curioso, porque depois da minha situação, de ter tido a capacidade para dar um chute nesta “porcaria” que era a minha vida em termos afetivos, houve mulheres na minha família, tanto do lado do meu pai como da minha mãe, que eu percebi que viviam exatamente a mesma coisa. Estas mulheres tiveram a coragem, não sei se

impulsionadas pela minha atitude ou não mas, tiveram a coragem de dar a volta, assumirem que se ela assumiu vamos assumir nós também. Eram situações de violência com mais de 20 anos, de pessoas que eu olhava para o lado e dizia: "ah, um casal feliz". Mas depois de ter tomado consciência que tinha uma grande responsabilidade às costas e que para os meus pais era uma vergonha – meios pequenos é sempre muito complicado – eu fiquei um bocado parada. Porque é que é a palavra parada? Porque um dia a Catarina chega a casa, a Catarina entrou para a escola nesse ano...

E: Mas isso já após...

PR: Já após a separação, dele ter saído de casa, tudo. Tive de regressar para a casa dos meus pais, porque eu não conseguia suportar a renda da casa. E então, fui buscar a Catarina que saía às 15h30, e a Margarida só saía da creche entre as 17h30/18h, e aquele bocadinho estava só ali com a Catarina, e estava numa cadeira a olhar para o nada, a pensar não sei no quê, a olhar para o vazio. E então, a Catarina diz-me assim: "Oh mãe estás com um olhar tão triste...não gosto de te ver assim parada" – uma miúda com seis anos – eu olhei para ela: "tens razão filha". A partir daí para à frente é que é caminho. Aquelas palavras milagrosas da minha Catarina...

E: Fizeram clique...

PR: Foi, foi o clique, "estás com um olhar tão triste...não gosto de te ver assim parada", e tinha, sei que tinha. Nem me olhava para o espelho, como te disse. Mas mesmo depois de tudo isto, de ter conseguido quebrar este ciclo de violência; de o ter enxotado mesmo de vez; de ter conseguido o divórcio dois anos depois, que ele não queria dar-me o divórcio; depois de ter conseguido isto tudo; arranjei casa própria, saí da casa dos meus pais outra vez; assumi a educação delas completamente sozinha; mesmo assim eu continuava a não conseguir-me olhar ao espelho. Só aí há quatro anos é que comecei a ter vontade de mim. E agora com mais força ainda há quase um ano.

E: Falaste-me da tua vida, durante o tempo desde a união de facto e a separação, da parte mais familiar, pessoal, e a parte profissional?

PR: A parte profissional é uma seca.

E: foi? Nesse período de tempo sofreu alterações? Foi sempre constante?

PR: A parte profissional foi afetada quando comecei a não conseguir disfarçar a violência. Nem estou a falar da violência física, estou a falar da violência psicológica. Porque quando eu estava a trabalhar de noite, passava as noites a pensar nisto: "e será que ele está em casa e será que as meninas estão bem", "porque é que ele não

quis ficar com as meninas...se não quis é porque tinha outra volta qualquer”, a minha estava sempre a trabalhar. E então comecei a não estar motivada para o trabalho. A minha motivação era uma motivação doentia. Era a desilusão afetiva que estava a sofrer; o não ter apoio; o estar a sofrer pressão por parte da família...pressão, quer dizer, nunca me disseram: “não o deixes” mas, “é a cruz que tens às costas...nem todos temos sorte”, aquelas coisas subtis que eu depois pensava sobre elas, foi o que me levou a tomar esta decisão mais tardiamente. Em termos profissionais, os colegas são todos da mesma terra que eu, e então sabiam o que se estava a passar. Sabiam...apercebiam-se...uma boca ali outra ali. Até era do género: “ela está em baixo, bora espezinhar mais um bocadinho, porque é mais fácil espezinhar do que perguntar se ela precisa de ajuda”. E então, se aparecia alguma coisa menos bem, lá no trabalho, não iam dizer: “olha! Vê lá que...” ou “esqueceste-te de fazer isto...” ou “isto podia ter ficado melhor...”. Não, iam fazer queixinhas, morder por trás. A sorte, e digo mesmo foi sorte, foi o meu chefe ser extremamente compreensivo. Uma pessoa que sabia o que se estava a passar, que o conhecia a ele e sabia o historial, e o ter-me puxado, ter-me ajudado. Porque senão, provavelmente, ou tinha sido severamente castigada ou então tinha sido mesmo despedida. Também não achei que chegasse a esse ponto, mas é do género: “vamos lá acrescentar um ponto ao conto”. Então os meus colegas foram mesmo queridos (sarcasmo), é que foi mesmo aquela coisa cá do coração (sarcasmo). Nunca me ajudaram em nada, só prejudicaram, e ainda hoje é assim, comigo não porque não há razões para isso, mas sei que o são com outras pessoas que não estão a passar por momentos muito bons, mas eles continuam a ter o mesmo comportamento, o que é extremamente desagradável. Atualmente, em termos profissionais, a política meteu-se ali, e a partir do momento que a política se mete, quando se é da cor está tudo bem, quando não se é da cor está-se à espera que venha a nossa cor, e quem não tem cor, não digo que seja encostado mas tem muita dificuldade em fazer vingar a sua vontade, a sua motivação...a pessoa até pode estar muito motivada e ter capacidades só que, a burocracia é tanta, a política ali dentro é tanta que por mais vontade que a gente tenha, perde a vontade...e neste momento estou totalmente desmotivada.

E: Mas uma coisa que gostava de te perguntar que fiquei curiosa: após a separação, após teres tomado a decisão de te divorciarestes, falaste-me daquele episódio da tua filha em que estavas muito triste e parada, nessa altura como estavas na tua situação profissional, como é que te sentias?

PR: Nessa altura...

E: Houve mudança?

PR: Houve...

E: Foi difícil a mudança?

PR: Não, não foi bem uma mudança. Foi regressar àquilo que eu era em termos profissionais.

E: E viste uma facilidade nesse regressar?

PR: Ah... não. Não senti facilidade. Eu também não ia à procura de facilidades. Mas, a pouco e pouco, comecei a ter vontade de ir trabalhar, a estar motivada para dar sugestões para trabalhar. Mas lá está, a partir do momento que a política entrou, em que a burocracia entrou, o excesso de...é assim, tu agora para mudares uma coisa de verde para amarelo tu precisas de passar pelas cores azuis, vermelhos, cor-de-rosa, laranja...não sei se me estou a fazer entender. Não é uma questão de ser fácil. Antigamente, era mais fácil nós alterarmos um procedimento...se sabíamos que o procedimento verde não estava a corresponder às nossas expetativas, e não nos estava a satisfazer, nós íamos experimentar o amarelo, mas sem problemas: “todos em reunião...vamos experimentar o procedimento amarelo, para ver se este serve, e nos dá aquilo que nós pretendemos”. Agora não, agora para passarmos do procedimento verde para o amarelo temos que passar por toda uma série de procedimentos burocráticos, chatos, aborrecidos, mas que ao fim ao cabo não são nada, que não nos melhoram em nada. Agora já não se pode experimentar, agora tem que se seguir aquelas diretrizes, e quem não seguir aquelas diretrizes... eu estou a falar de agora, mas não é um agora de ontem para hoje, é de há meia dúzia de anos para cá... tem que se seguir aqueles parâmetros, porque se não se seguir aqueles parâmetros “és punido, és castigado, tens que seguir aquilo que ali está...não podes pensar...está aqui não é para pensar...não és paga para pensar, és paga para trabalhar”. E isso é extremamente frustrante, porque quando eu fui trabalhar, para onde estou a trabalhar, há 14 anos, nós éramos motivados para arranjar soluções...

E: Para pensar...

PR: Exatamente. Era do género: “eu preciso deste resultado, vocês façam o que quiserem mas eu preciso deste resultado neste dia assim e assim”, e a gente fazia, a gente sabia os caminhos que tinha a seguir, éramos uma espécie de toupeiras – fazíamos túneis por todo o lado. Hoje em dia já não é assim. Para tu conseguires chegar àquele resultado...e não chegas àquele resultado, porque a gente não chega lá...e isso ainda é mais frustrante, porque a gente sabe que tem que lá chegar mas já sabemos que não vamos lá chegar, porque não nos é permitido tomar os passos, que

nós sabemos que são necessários, para chegar àquele resultado. E depois há outro problema que nós temos. É um trabalho completamente dependente da tecnologia. No dia que a tecnologia falha, como já falhou, as pessoas que lá estão quem não vem da velha guarda não sabe o que há-de fazer. Quem ainda tem na memória os procedimentos da velha guarda, ou seja, o procedimento em papel, ainda se consegue desenrascar. Mas somos poucos, quatro ou cinco, os outros seis ou sete, já não são, e então ficam parados. Ou seja, se uma equipa for constituída por pessoas novas, essa equipa pára...e isso é extremamente frustrante. Depois ainda há outro senão. Quem está do outro lado do telefone, ou do rádio, ou seja lá do que for, não nos consegue... (deixa ver se eu consigo te explicar de forma a que consigas depois colocar isso no papel) ...existe uma falta de bom senso, de capacidade para pensar...as pessoas não pensam...nós, enquanto instituição onde eu trabalho, estamos a lidar com uma sociedade onde as pessoas que constituem essa sociedade estão com uma falta de capacidade de pensar brutal. As pessoas só conseguem dizer o que está no papel, as pessoas só conseguem dizer ou fazer aquilo que lhes é dito para fazer ou dizer. Não existe iniciativa, não existe capacidade para ver para além do que lá está.

E: Estão programadas para aquilo...

PR: Completamente formatadas. Se lhes falta um relé, se lhes falta um parafuso, se lhes falta seja o que for pronto... elas deixam de funcionar. E isso o que é que implica? Que nós, nós instituição onde eu trabalho, estamos a ser prejudicados por causa disso, nós não podemos fazer o nosso trabalho por causa de quem está do outro lado não saber fazer o deles. E isso dá-nos...a mim e mais alguns colegas com quem eu falo em relação a este tipo de assuntos (não posso falar com todos), dá-nos uma desmotivação... Eu não estou motivada para ir trabalhar, porque eu já sei o que vai acontecer. Quando existe uma mudança para o lado positivo, eu nesse dia fico radiante, chego a casa bem-disposta. Mas nos outros dias já nem chego a casa maldisposta, o que é mais grave é que eu chego a casa indiferente. Levanto-me para ir trabalhar a saber: “isto vai ser difícil hoje”, e depois chego lá: “isto realmente foi difícil...ah, mas eu já sabia...”, completamente indiferente, porque é a forma que eu tenho de me proteger. Houve alturas, no final do verão passado, que eu pensei: “eu não posso estar assim”, “isto dá-me cabo da cabeça”, “eu chego a casa, e por mais que eu tente apagar isto durante o percurso trabalho-casa eu não consigo, e depois chego com mau feitio. Quem vai pagar as favas é quem lá está, e ninguém tem culpa disso”, e então eu comecei a arranjar esta defesa de indiferença. Está perdido, é o que eu costumo dizer “isto está perdido”. Eu sei que não está, isto vai ter que dar uma

volta, porque como as coisas estão é mesmo para o fundo do abismo, e cada vez estão dando mais passos em direção ao abismo, mas eu sei que isto vai ter que mudar, só que isto só vai mudar quando estiver tudo lá em baixo.

E: Infelizmente.

PR: Infelizmente. Mas, Deus queira que eu esteja enganada, eu tenho noção que é isso que vai acontecer. Isto só muda quando cair. E não vai mudar, vai haver uma reconstrução. Só espero que os alicerces e os caboucos para os alicerces sejam bons.

E: Permites-me fazer uma interpretação?

PR: Faz. Ajuda-me a pensar.

E: Será que eu posso dizer que quando te separaste, nível profissional, a tua atual desmotivação ou indiferença não a atribuis a toda aquela violência por que passaste.

PR: Não, não. Em relação à minha vida pessoal e à minha vida profissional... a minha desmotivação no trabalho, atualmente...

E: Quero saber após o divórcio...

PR: Ah, após o divórcio, não. Logo após o divórcio as coisas poderão estar ligadas, mas eu não as associo assim tão linearmente. Porque após o divórcio eu voltei à vida. Se calhar não me estou a fazer entender, mas voltei à vida, voltei a ter vontade de trabalhar... (ora de 2004, 2005) fiz curso para subir de patente logo a seguir ao divórcio, voltei a ter vontade de estudar, voltei a ter vontade de aprender mais, fiz logo uma série de cursos seguidos. E entrei na universidade, coisa que era impensável, porque eu não podia sair de casa. Então, quando me separei, quando me senti liberta daquelas amarras – que me foram incutidas por ele – voltei a ter vontade daquilo que já gostava antes – eu sempre gostei de estudar, sempre gostei de aprender – só que eu não podia. A coisa que ele mais gostava de me dizer, se me via mais debilitada, era: “eu preferia que fosses burra mas boa”.

E: Desculpa interromper. Houve aquele episódio que relataste de quando foram ao Colombo que não deixa de passar na minha cabeça. Tu referiste aí que tinhas aumentado exponencialmente de peso, e que ele tinha aqueles padrões de beleza... Será que, não digo de forma consciente, inconscientemente esse aumento de peso não era uma forma de o afastares?

PR: Eu já pensei sobre isso.

E: Desculpa se estou a ser abusiva.

PR: Não, não. Houve conclusões que tirei nesse sentido, mas depois penso: “não pode ser...só isso não pode ser”. Porque, quando delas as duas, aumentei o que elas pesaram, engordei cinco quilos da Catarina, ela pesou 3,700 quilos, da Margarida

engordei seis quilos e ela pesou quatro. Quando ela (Catarina) nasceu, eu fiquei mais magra do que já estava quando engravidei da Margarida. Portanto o meu engordar foi pós. Eu praticava desporto, eu fazia tudo o que era desporto, andava de bicicleta, eu jogava futebol, basquetebol, eu fazia natação, eu fazia tudo. Eu acho que esta falta de vontade de mim começou ainda durante o namoro.

E: Mas já durante aquela altura que ele tinha a violência psicológica sobre ti que tu não te apercebeste?

PR: Eu só já pensei nisso depois. Ele não me permitia que fizesse desporto. Eu deixei de ir às piscinas quando comecei a namorar com ele, como ele não tinha tempo, ou nem queria ir, eu também não ia. Ai Jesus se eu fosse às piscinas sem ele, valha-me Deus. E então como eu até tinha uma figura invejável, tinha, eu sei que tinha, então ele pensava: “espera aí, deixa lá tê-la sossegadinha em casa”.

E: Um troféu.

PR: Exatamente, um troféu, é mesmo essa a palavra. Depois das miúdas terem nascido eu ainda comecei a praticar aeróbica, logo a seguir à Margarida ter nascido, voltei a praticar desporto porque sentia falta. Eu sempre pratiquei desporto e sentia muita falta. Só que para isso precisava de ajuda, porque eu não podia levar as meninas para as aulas, elas eram pequeninas. E então ele privava-me disso: “não ficando com elas, ela não sai”. Ou seja, o que me apercebi era que eu tinha que voltar a ser o que era, mas não podia estar a privá-lo a ele para me pôr assim. A ver se eu me consigo explicar, eu tinha que voltar a ser aquilo que era mas sem a ajuda de ninguém. Tinha de me esforçar só para ele. Era um esforço só para ele, não para mim. Era para ficar assim para ele, porque ele próprio me dizia: “eu preciso que voltes a ficar como eras antigamente”, não é: “vê se te esforças mais, eu ajudo-te na alimentação, na prática desportiva...eu vou contigo, tu tens que te pôr bem...tens excesso de peso...a tua saúde precisa que tu te cuides” não, “eu preciso que tu voltes a ficar como eras”, era eu, eu, eu e mais eu. Uma pessoa totalmente narcísica, aquilo é e continua a ser.

E: Ou seja, o que aconteceu é que de alguma forma ele contribuiu para a tua baixa autoestima, a tua desvalorização.

PR: Não, ele foi mesmo a fonte do baixar da minha autoestima.

E: Que infelizmente culminou nesse aumento de peso?

PR: Sim, sem dúvida. O meu aumento de peso foi consequência de falta de ajuda, sem dúvida. Quanto mais ele pisava menos força eu tinha. Eu sabia que estava a aumentar de peso, mas ainda hoje eu não tenho consciência das dimensões a que eu

cheguei. Como eu não olhava para o espelho, a imagem que eu tinha no meu cérebro era a que eu tinha quando me via ao espelho. Portanto eu nunca tomei consciência das minhas dimensões. Eu só me apercebia pela roupa, eu via o antes e via o depois. Só que depois não havia motivação intrínseca para fazer algo, e aquela falta de afeto, de carinho, como é que eu fazia? Comida! Então comia para encher o estômago, mas não era o estômago que precisava de ser cheio...

E: Era o outro vazio...

PR: Exatamente, era o vazio não era o estômago. O vazio era de carinho, o vazio de afeto. E depois via o olhar de nojo, mesmo, da parte dele, e isso dava cabo da minha cabeça.

E: Ainda mais o consolo ia para a comida...

PR: Exatamente. Depois de estar dentro deste bolo todo é muito difícil sair, e é preciso ter muita força de vontade, e era preciso ter ajuda. A ajuda que eu precisava não a tinha. Muito pelo contrário, até as próprias pessoas na rua, o olhar das pessoas, as pessoas que me viram crescer, que me viram nascer e andaram comigo ao colo, pequenina, “epá! Estás tão gorda”, e eu “eu sei! Obrigadinho, mas eu sei que estou”, “epá! Estás tão gorda...já há tanto tempo que não te via”, e eu não dizia nada, calava-me. Mas isto doía...mas é que dói mesmo...é uma dor que só quem passa por isto é que sabe. E depois há outra coisa. O meu pai tem um preconceito com pessoas gordas.

E: E tu sempre tiveste consciência desse preconceito dele?

PR: Da parte dele sim. Ele sempre foi muito crítico, do género: “ah não chores que isso é mariquice”, quando éramos pequeninos, quando nos magoávamos “ah tens de ser forte”, e então olha, queimei-me, cortei-me, espetei pregos nos pés, fiz golpes de todo o tamanho, e nunca ninguém me viu chorar. E ai de mim que... que...

Ai de ti que te permitisses chorar...

PR: Exatamente. Ai de mim que me permitisse chorar...estava a ser fraquinha. Então eu não podia desiludir o meu pai. Ele sempre teve aquela coisa: “tens que ser forte”. Ainda ontem fui lá arranjar a bicicleta...eu faço aquilo que ele não faz, com o peso todo que eu já perdi e com o peso que tenho eu faço aquilo que ele não faz...mesmo assim ontem ainda criticou: “não tens jeito nenhum para andar de bicicleta...mete os pés para dentro”. Caramba! Tenho 34 anos. Mas agora já tenho outra forma de encarar as coisas. Olhei para ele e pensei: “respondo ou não respondo?ah! És meu pai, não te vou responder, respeito-te”. Só que é a maneira dele ser, eu também não sei como é que ele foi criado. Não sei, pelos relatos que tenho não muito positivos,

como é que a minha avó lidou com ele. Sei que ele tinha uma ligação muito forte com o meu avô, mas ele morreu muito cedo, morreu logo após do meu pai vindo de Angola. Portanto, não sei o que houve ali por trás, estar a criticar ou a responder de forma bruta, iria estar a alimentar, por isso ele é mesmo assim...deixa. Só que magoa (risos) ...mas já é um magoar diferente.

E: Então será que podemos encerrar este capítulo?

PR: Grande capítulo (risos). Qual era o título do capítulo?

E: Entrada na vida adulta.

PR: No fundo, no fundo, o que é um adulto? Fico na mesma (risos). Qual é o próximo?

E: Tomada de consciência da minha realidade.

PR: Então já entrámos neste capítulo...

E: Será que consegues resumir este capítulo?

Será que tu tendo em conta o que me relataste, consegues-me dizer onde é que começou este capítulo?

PR: Onde é que começou? Existe mais do que uma realidade. Existe a realidade enquanto mãe, existe a realidade enquanto mulher, e acho que essas são as duas principais realidades. Porque enquanto profissional, a minha realidade, neste momento, estou completamente limitada. Para já, o meu chefe direto é machista ao máximo. Então somos 10, incluindo ele, duas são mulheres, que estão colocadas de parte, um terceiro elemento que está quase na reforma, também está colocado de parte, e depois existem mais dois que não são da cor. Esses cinco estão colocados de parte, em termos de formação, em termos de opinar... Vou-te dar um exemplo que foi o mais recente. De tempos a tempos fazemos exercícios para aferir procedimentos, e eram sempre os mesmos a fazer os exercícios, e aquilo chateava-me, ficava aborrecida porque eu gosto de trabalhar. E então o que pensei: "se eu vou dizer-lhe, ele ignora-me...faz de conta, passa por cima e o tempo vai passando", então "tenho que te entalar, de forma inteligente e de forma subtil tens que arranjar oportunidade. Então espera pela oportunidade". Então esperei. Veio a reunião de trabalho com os grandes chefes, e então não fiz mais nada: "olha eu queria participar neste exercício assim, porque me sinto um pouco perra nos procedimentos", ele aí já não pôde dizer que não (risos)... e ele diz-me assim: "então qual é o dia que queres?", e eu: "é o dia que te der jeito...". Eu nem coloquei entraves, era o dia que lhe desse jeito, e então o senhor escolheu o dia e o horário: "então vamos lá fazer os procedimentos que eu preciso de praticar". Então atiro-me mesmo às feras. De vez em quando dou-me mal, mas tento escolher o *timing* de forma que ele não possa dizer que não, ou que possa

arranjar desculpas. É, é uma pessoa machista, as mulheres é para estarem em casa, ou executarem funções tradicionalmente definidas como tarefas de mulher, nomeadamente, auxiliares de ação educativa, de limpeza, serviço administrativo, secretariado, por aí. Portanto, aquilo que eu e a minha colega estamos a fazer é trabalho de homem, na perspetiva dele, atenção. Então tento arranjar estes momentos críticos em que ele não pode arranjar desculpas e atiro-me mesmo...sou um bocado louca (risos). É a forma que eu tenho de contrariar o estarmos na prateleira, mas é muito difícil. Eu gosto tanto de fazer aquilo que é suposto a gente fazer ali, só que não me é dada essa oportunidade. Mas, há mais marés que marinheiros. Hoje o que está em cima, amanhã pode estar em baixo, é uma questão de esperar. Em relação às realidades como mãe e como mulher. A realidade enquanto mãe sempre a tive, mas tomei consciência dela no dia que pedi ajuda aos meus pais, naquele tal dia 12 de julho de 2004, em que vi mesmo: “ou peço ajuda agora, ou há aqui uma desgraça...ou vai ele ou vou eu”, mas a ir ia ele, porque estavam lá duas crianças, e eu sou responsável por elas, e elas não pediram para vir para cá. Se mais ninguém é responsável, sou eu a responsável. “Se ninguém me quer ajudar, eu faço frente”...graças a Deus que os meus pais me ajudaram. A família do lado pai é para esquecer, elas não têm família daquele lado, foram completamente abandonadas. Também não sei porquê, deduzo. Ele tem um discurso muito influente.

E: Sedutor.

PR: Muito sedutor. É dono de uma capacidade de... Eu acho que ele acredita nas próprias mentiras, dá-me a sensação disso. Ele prega-as tão bem pregadas que depois acredita nelas. Então, eu penso que por parte da família dele haja algumas influências nesse aspeto. Mas depois também penso que são todos maiores e vacinados, e todos adultos. As crianças não têm culpa, continuam a ser sobrinhas, netas, afilhadas, e ninguém as procura. Mas também para estarem mal não vale a pena, contam com a família deste lado. Penso que a tomada de consciência de ser mãe foi nesse dia. A de ser mulher é mais complicada de definir, porque ainda estou a tomar consciência disso.

E: É um capítulo que ainda está em aberto?

PR: Ainda está em aberto...acho que sim...parece-me que sim... Está! Está a ser escrito, porque ao fim ao cabo passei de menina, aos 19 anos quando comecei a namorar com ele... Eu já era adulta, sempre fui muito crescida para a minha idade, crescida demais, penso que isso tem a ver com o tal capítulo: adolescência em prol dos outros. Sempre lidei com pessoas muito mais velhas. Sempre fui crescida demais,

e houve coisas pelas quais nunca passei, e deveria ter passado. Então não cheguei a ser bem mulher adulta, mas também não fui adolescente, jovem adulta. A minha mãe não teve a capacidade, nem tem, de me encaixar no mundo enquanto mulher, porque ela também não teve. A minha avó, que eu não conheci, morreu quando ela tinha 18 anos. E ela teve de criar os irmãos mais novos, tem uma grande diferença de idades, um com 11 e outro com 3 anos. Ela própria não teve uma entrada no mundo de mulher adulta. O meu avô é uma pessoa muito rude, muito...

E: Rígido?

PR: Mais do que rígido. A própria médica dele diz que é impossível lidar com ele. O meu avô é uma pessoa muito difícil de se lidar com ele. Ele tem 92/93 anos e não dá. Aquilo que ele diz é lei e o resto não conta. As filhas para ele são trapos, e continuam a ser trapos. Ele só não bate na minha tia, que tem 70 anos, porque ela ainda se consegue desviar. Ele levanta a cacheira e cuidado. Na minha mãe não, porque ela faz-lhe frente, mas também foi a que sofreu mais. A minha mãe não teve o acompanhamento de criança para adolescente, porque nessa altura passava de crianças para adultos. Lá está, ela não teve aquele acompanhamento de criança para mulher, portanto ela não poderia dar-mo a mim. Mas também eu só percebi isso há algum tempo. Eu tinha uma mágoa em relação à minha mãe por causa disso, mas depois de ter percebido o porquê, percebi que ela tinha razão para não o ter feito... ela também não o sabia. Portanto, cabe-me a mim enquanto filha e enquanto mãe fazer às minhas filhas aquilo que não me fizeram a mim por incapacidade dela, não foi não querer porque ela própria não conseguiu. Até as coisas do maquilhar, coisas de mulher, a minha nunca me ensinou nada dessas coisas, porque ela também não sabia. Até mesmo quando me apareceu a primeira menstruação (coitada da senhora) ela ficou em pânico, porque eu fiz perguntas muito difíceis e ela não me sabia responder, e eu tive de fazer as pesquisas à minha maneira. Mas na altura não havia internet, então tive que fazer aquilo que as crianças faziam, que era ler. Então passava muitas horas na biblioteca a fazer pesquisas, a ler, a fazer perguntas a mim própria para depois ir procurar as respostas. Hoje em dia, com as miúdas, eu tento perceber aquilo que minha mãe fez comigo, ou que fez mal, para aproveitar esses ensinamentos (porque são ensinamentos) para agir de forma correta com as miúdas. Então temos as nossas conversinhas de mãe para filhas (risos).

E: Próximo capítulo: Renascer.

PR: Olha! O renascer. Será que o título deste capítulo está correto?

E: Podes alterar se quiseres.

PR: Pois, é que não sei...

E: Ou achas que este capítulo aqui não faz sentido?

PR: Renascer... Agora parece-me que não faz muito sentido, até porque...

E: Estás a escrever o teu livro. O livro é teu.

PR: Pois eu sei, por isso mesmo. Parece-me que esse capítulo não faz sentido porque voltar a nascer não, porque se eu tivesse voltado a nascer era uma chatice. Então e os meus ensinamentos todos? Pois! Não, esse capítulo não faz sentido, isto não foi um renascimento. Risca o capítulo.

E: Todo? Ou só o título?

PR: Só o título. Hum...

E: Um reviver?

PR: Não. (Pausa longa). Aprendizagens ... escola da vida ... Sim, escola da vida, porque até à data a vida tem sido uma escola. Ah! Por acaso não falei da escola... que interessante. E porquê? Porque a escola foi uma treta. E porque é que a escola foi uma treta? Porque existem os pobres e existem os ricos. Não tenho assim muito boas recordações da escola (risos).

E: Tu é que sabes o que queres falar no teu livro.

PR: Pois.

E: Aquilo que foi importante para ti...

PR: Eu nem sequer me lembro do meu primeiro dia de aulas. É óbvio que a escola foi importante em termos de aprendizagens básicas, mas não foi assim...

E: Mas para ti?!

PR: Para mim não foi marcante ... com aspetos positivos... Foi marcante em alguns aspetos negativos, nomeadamente, o facto de ser muito colocada de parte por não estar na mesma categoria social. As crianças que não estavam naquela categoria social, de classe média, eram colocadas de parte, mas depois não se juntavam. Eu tinha a minha amiga, e éramos só duas. Estávamos ali categorizadas, coitadas, de pobretanas, e de utilizarmos a roupa usada dos outros (o que é verdade). Eu nunca tive problemas com isso, mas era duro porque...

E: O julgamento dos outros?

PR: “Olha! Vocês ouviram alguma coisa? Está aqui uma mosquinha a falar”. A mosquinha era eu.

E: A indiferença?

PR: Nem era indiferença, porque estar a chamar-me mosca nem era indiferente, era estar a dizer que fazia: bzzz. Em termos de aspetos positivos de socialização não... Talvez por isso eu seja uma pessoa que não ligue. Da escola fiquei com dois ou três amigos, não fiquei com mais. Eu não ligava mesmo, e hoje em dia não sou aquela pessoa de estar agarrada de todas as semanas ir beber um café com alguém ou com amigos; gosto muito do meu cantinho, não gosto de incomodar ninguém. Se me telefonarem, se me mandarem mensagens, tudo bem mas, sem exageros (risos). Mas é que não gosto de incomodar, não gosto mesmo, não gosto de estar a perturbar a rotina dos outros, a vida dos outros, não gosto. Gosto muito de estar no meu cantinho, no sossego, na paz. Não fico agarrada às raízes. Eu às vezes penso que não tenho raízes, se estiver ali estou, se estiver acolá também estou, porque o que é importante vai comigo. Portanto, acho que a escola da vida é tudo aquilo pelo qual eu já passei e que me torna naquilo que eu sou hoje. E estamos a entrar no capítulo a seguir.

E: Entramos no próximo capítulo.

PR: Porque hoje sou o retrato de tudo o que se passou de bom, de menos bom, e se calhar até podem dizer “ela tem a mania que sabe”, mas se calhar até algumas coisas sei. O que percebo, hoje, é que ainda tenho muito para viver, e que há coisas às coisas eu dava importância. No fundo, no fundo, eu não dava importância, mas era condicionada a dar importância. Parece que se eu não desse importância, àquilo, fosse o que fosse, não era considerada uma pessoa normal. E eu tinha de ser considerada uma pessoa normal. Mas eu sou uma pessoa normal. Porque é que tenho de dar importância a **A** se eu prefiro **B**.

E: Só porque os outros preferem também **A**?

PR: Só que eu fui sempre assim. Eu era assim e fui assim. Na adolescência eu sei que alguns dos meus colegas, não eram amigos – colegas, diziam que eu era estranha. Mas eu não sou estranha, eu sou assim e pronto.

E: És tu!

Sou eu e pronto. Eu tento inculir às miúdas que não precisamos de ter *playstation*, telemóveis topo de gama, tv cabo ... porque toda a gente tem tv cabo hoje. Às vezes elas vêm da escola e dizem: “Oh mãe! Toda a gente vê a Sic Kappa”, e eu: “oh filha! O que é que a Sic Kappa tem de interessante que os outros canais não têm? Olha pergunta aos teus colegas se veem o *National Geographic* na Rtp2?”; “Oh mãe! Tu sabes bem que eles não veem”; “E então? Qual é o problema? Cada um tem aquilo que pode ter. Ou se calhar até nem podem ter, mas têm porque todos têm”. Eu tento-lhes fazer ver, com a minha experiência até à data, com todos os pensamentos e com

todas as conclusões que fui tirando, com aquilo que eu vou observando, que o que nós precisamos está ao nosso alcance, não precisamos de mais do que aquilo que temos. Se calhar estou errada, se calhar estou a prepará-las mal para a vida. Às vezes penso: "se calhar elas deveriam ser um bocadinho mais ambiciosas", mas...

E: Há vários tipos de ambição.

PR: É isso mesmo. Às vezes penso: "mas porque é que elas têm de ser ambiciosas? Elas têm de ser ambiciosas naquilo que lhes faz falta". Elas são muito engraçadas. Todos os colegas têm plasmas. Nós não temos plasma porque a televisão está boa. Só vamos ter um plasma, ou um LCD, quando aquela televisão se avariar, e é porque já não há das outras à venda. E então o meu irmão comprou um plasma, grande, e um dia elas foram lá a casa: "oh mãe! Mas o tio disse que não tinha dinheiro para o plasma...", "oh filha! E não tem. Está a pagar a prestações...", "Mas ele podia ter comprado um mais pequenino e servia...", "Só que ele não quer. Isso é lá com o tio. Ele é que sabe" (risos). Só que elas perceberam que ele tinha que ter, porque era uma vontade dele, era o bem-estar dele. Não é estar a criticar, mas elas avaliaram que se não havia hipóteses financeiras não tinham. Ficavam com aquela televisão pequenina que lá tinham até arranjar. Mas pronto. São maneiras de pensar, e fomos criados pelo mesmo pai e pela mesma mãe, mas são formas de pensar diferentes. Também as vivências foram outras. O meu irmão teve *playstation*, mas só quando começou a trabalhar – pagou-a ele. As nossas cartas de condução fomos nós que as pagámos. A minha primeira bicicleta foi paga com o meu primeiro ordenado. E elas se querem alguma coisa juntam o dinheiro. Mas elas o querem alguma coisa são coisas mínimas. Não é nada por ai além, porque elas não são crianças exigentes. Nem podem ser. Também se fossem ganhavam as mesmas. O que nós precisamos está tudo ao nosso alcance, é comida; roupa; estramos em paz e sossego; fazemos os nossos cachorros à moda da mãe à noite (risos). E então quinzenalmente ou mensalmente é noite dos cachorros. Juntamos os quatro à mesa e fazemos cachorros à moda da mãe (risos). Iremos à *McDonald's* uma vez por mês, essa é a lei. Mas não por causa de ser a *McDonald's*, é a brincadeira de irmos os quatro. É o momento em si. Portanto, será que estou a fazer mal? Não sei. O tempo o dirá. Se estiver a fazer mal elas depois que façam melhor com os delas, se os tiverem.

E: Então assim podemos encerrar esta questão?

PR: Sim.

E: Então vamos passar para a seguinte questão. Aquilo que eu te vou pedir são oito acontecimentos-chave. O que é que é isto? Um acontecimento-chave é um

acontecimento específico, um acontecimento crítico, um episódio significativo para ti. Pensa neste acontecimento como sendo um momento específico da tua vida que insiste por alguma razão.

PR: Que esse acontecimento está presente na minha cabeça.

E: Isso mesmo. E o que eu te vou pedir é que para cada acontecimento me descrevas detalhadamente o que se passou, onde estavas, quem estava envolvido, o que fizeste, o que é que pensaste, o que sentiste na altura, e que tentes comunicar o impacto que esse acontecimento teve na tua vida.

PR: Consequências.

E: Sim. O que é ele diz sobre o que tu és, ou sobre quem foste. Modificou-te de alguma forma. Ok. Primeiro acontecimento-chave: experiência máxima, pico. Ou seja, um ponto alto na tua história de vida. O ponto mais maravilhoso da tua vida.

PR: (risos). Mais maravilhoso! Mais fantástico! Foi o nascimento delas pelas razões óbvias, não é? (risos). Se bem que o nascimento da Margarida já não foi tao maravilhoso como o da Catarina. A Catarina foi uma gravidez desejada, nem sabia se era menino ou menina, e foi vivido a dois, enquanto pai e mãe. O da Margarida já não foi tanto porque não foi uma criança programada, porque as coisas já não estavam tao bem entre os dois, razões que já falámos há bocado. Mas o pico máximo foi ser mãe.

E: E como é que te modificou?

PR: Simples. Antes de ser mãe eu arriscava tudo, nem pensava sequer em mim. Se eu tivesse que arriscar a minha vida em prol de outra pessoa eu arriscava, não tinha nada a perder. Depois de ser mãe é para esquecer, primeiro estão elas. Modificou o meu comportamento 180°. Comecei a pensar até na forma de conduzir. Antes de ser mãe eu conduzia de forma mais agressiva, e depois de ser mãe, tomando consciência que havia seres dependentes de mim (e eu dependentes delas), modifiquei complementemente. Muito mais atenta aos riscos, muito mais atenta à segurança delas, à minha própria segurança (eu tenho de ter cuidado porque elas estão dependentes de mim). Antigamente, eu subia muito alto, e agora fiquei com vertigens. Agora se me disseres para fazer aquilo que fazia antigamente – subir em altura – não, obrigadinha (risos). Tenho mesmo vertigens, mas desde que elas nasceram.

E: Segundo acontecimento: experiência mínima. O ponto mais baixo na tua história de vida; o pior momento da tua vida.

PR: Ui! Só pode ser um. O pior, pior, pior... Hum...

E: É difícil...

PR: É difícil selecioná-lo. Houve uma série de acontecimentos desagradáveis, e eles foram maus, mas até esses piores momentos me fizeram crescer. Mas sei! Esquecendo a parte familiar toda. O pior momento da minha vida foi quando eu cheguei ao Hospital com uma pessoa dentro da ambulância morta, porque eu não a conseguia reanimar.

E: E que de forma é que isso te transformou?

PR: Percebi que afinal não era tao boa naquilo que fazia. E ainda hoje o cheiro da açorda me faz lembrar isso.

E: O cheiro da açorda?

PR: Sim, porque a senhora teve um AVC e vomitou açorda. Eu tinha uns 20/21 anos. Portanto, há 14 anos, mais ou menos, que aconteceu, e o cheiro da açorda faz-me voltar naquele dia. Foi um momento muito mau, esquecendo todos os outros, porque os outros acrescentaram alguma coisa na minha sabedoria. Mas este foi sem dúvida o pior momento da minha vida, porque eu não consegui trazer a pessoa à vida. Já me tinha acontecido, mas este em particular... Talvez pelo olhar crítico das pessoas de quando chegámos ao Hospital; pela crítica dos colegas porque eu vinha a fazer reanimação e a senhora vinha descoberta, sem a blusa e sem o soutien. Foi duro, foi duro vir a tentar reanimar a senhora e não conseguir, e o meu chefe chega ao pé de mim e “devias ter tapado a senhora”, “está bem! Mas vinha a fazer reanimação!”. Aquela crítica... quando faço açorda eu lembro-me da senhora.

E: Terceiro: o momento decisivo, ponto de viragem. Ou seja, um episódio em que passaste por uma modificação significativa na compreensão de ti.

PR: Hum...

E: Não é necessário que nesse momento o tenhas visto como um momento de viragem.

PR: Mas que agora perceba que tenha sido um momento de viragem?

E: Exatamente.

PR: Ah! Sim, sim. As palavras da Catarina: “Mãe estás triste...estás muito parada”. Não tinha percebido, na altura que tinha sido o momento de viragem, mas que era o **momento** para virar. E virei!

E: Agora peço-te a recordação do momento mais precoce. Ou seja, a recordação mais antiga que tenhas, com detalhes sobre o lugar, as personagens, sentimentos, pensamentos.

PR: A mais antiga?

E: Não tem que ser importante, mas a mais antiga. Aquela primeira que te recordas.

PR: Não é agradável (risos). Eu devia ter os meus 3/4 anos, mais que isso não, porque aos cinco anos mudámos de casa, e isto foi na primeira casa. Portanto, o que me recordo foi na nossa habitação, enquanto família, sem ser na casa da minha avó. Como eu te disse há pouco, a casa tinha muitos degraus, 14 ou 15 degraus de pedra antigos. Ao topo das escadas havia um espelho e um recipiente para as sombrinhas, e entrava-se pela direita. O meu pai fez uma cancela em madeira com um trinco. O meu irmão não era capaz de o abrir, mas eu abria-o. E o meu divertimento era abrir a cancela, enfiar os pés nos intervalos das ripas, a andar para trás e para a frente. Houve um dia que fui para trás, e quando fui para a frente já não fui para o lado da sala, fui para o lado das escadas. Caí totalmente consciente, como as quedas que se veem nos filmes. Lembro-me perfeitamente de ir dando a volta e batendo com a cabeça, e quando cheguei ao fundo fiquei enrolada, como se fosse a fazer a cambalhota. Depois lembro-me de me levantar, subir as escadas e voltar a fazer exatamente o mesmo. Se terei ficado com lesões? Não sei. A minha mãe nunca chegou a saber que eu tinha caído das escadas. É a memória mais antiga que tenho, porque antes disso não me lembro. Se calhar até tinha mais que isso mas a queda apagou tudo (risos). Se foi desagradável? Foi, aquilo doeu imenso (risos).

E: Agora peço-te uma recordação importante de infância, positiva ou negativa, que se destaque ou tanto seja pela insistência que te surge...

PR: Uma recordação importante de infância, positiva ou negativa, que se destaque? Hum! (pausa longa).

E: Uma história que contes, várias vezes, às tuas filhas.

PR: Quando entrei para a escola, lembro-me de estar em casa, à mesa, com a lareira acesa, e da minha mãe me estar a ensinar os ditongos, e eu não conseguia. Lembro-me da minha mãe lhe saltar a mola, porque aquilo já estava um bocado chato, e de me dar uma bofetada com as costas da mão, que eu ia caindo para trás. E lembro-me que o meu padrinho estava à mesa, e ele é que me ajudou, muito calmamente, e aprendi logo os ditongos. Por acaso já contei várias vezes essa história às miúdas, e elas de vez em quando falam-me disso.

E: Agora quero que me digas uma recordação importante da adolescência, positiva ou negativa, que seja mais recorrente.

PR: Como eu disse há pouco, eu era muito solitária. Nem era sozinha, era solitária. Nem ficava aborrecida por não ter aqueles amigos do peito. E então havia uma coisa que eu adorava fazer. A varanda de casa dava acesso aos telhados dos vizinhos. Então a coisa que mais adorava era andar por cima dos telhados. Era o arriscar (eu só

não me matei porque não calhou), aquele risco: “sou a maior... sou invencível”. E o ver o pôr-do-sol, as cores a mudarem. Ver os morcegos. E depois eu deitava-me a olhar para o céu a ver as estrelas. Eu gostava daquela sensação de ser só eu.

E: Então agora peço-te uma recordação de adulta.

PR: (pausa longa)

PR: Os passeios que faço com elas (filhas), antes delas nascerem eu não ligava, e agora dou mais atenção aos sons que estão à nossa volta, com o intuito que elas se apercebam. Nós damos muitos passeios no campo, e tento que elas se apercebam com: “vê lá o que está a cantar?... que barulho é este que está a ouvir?”.

E: O que eu te quero pedir agora é uma outra recordação importante. Pode ser do teu passado mais recente, do teu passado mais distante, tendo em conta todo o teu percurso.

PR: Os passeios ao campo, a natureza, a pesca, essas recordações são as mais importantes. É o refletir do sol na barragem quando andamos à pesca. Aquele barulho específico do entardecer, porque o vento muda e deixa de fazer o mesmo barulho que faz durante o dia. E como o vento muda a água muda também. Então é aquele som da água a bater na margem e o reflexo da luz do sol na água, quando se está a pôr.

E: Seguinte questão. A vida de cada um de nós é repleta de pessoas significativas, pais, filhos, irmãos, etc. eu quero que me descrevas quatro das pessoas mais importantes na tua história de vida. A relação que tiveste com ela, ou que tens, a forma específica de como ela teve impacto na tua história de vida.

PR: Só quatro? Isso é aborrecido! Então vou começar pelos meus pais. A minha mãe não. É significativa, mas não acho que tenha sido nada de extraordinário, é uma relação normal. O meu pai sim, porque condicionou-me no sentido do “não sejas mariquinhas... não chores”. Isso condicionou-me porque me impediu de demonstrar mais os meus sentimentos. Se ele não tivesse feito aquilo talvez a nossa relação, hoje, era melhor. Nem eu consigo, nem o meu irmão. Mas o meu irmão ainda é mais reservado que eu. A relação deles não é muito famosa. Se o meu pai não tivesse condicionado o nosso comportamento nesse aspeto, hoje, se calhar a minha relação com o meu pai era diferente, era mais aberta. Desta forma, talvez conseguíssemos dizer um ao outro aquilo que não conseguimos dizer. Por exemplo, eu nunca disse ao meu pai e à minha mãe: “gosto muito de ti”. Às minhas filhas não há noite nenhuma que a gente não diga “gosto muito de ti”. Em relação ao meu pai neste aspeto não é muito positivo, mas também tem aspetos positivos. Ensinou-nos a respeitar a natureza. Neste aspeto ele é que nos aproximou do campo, da vida no campo, a

respeitar a natureza, os animais. A educação dele também não deve ter sido muito famosa. Agora outra pessoa. As miúdas. São as duas filhas mas têm personalidades completamente diferentes. Na escola, com a Catarina estou completamente descansada, confio, e não desempenho o papel típico dos pais que estão sempre em cima. Marca-me pelo sentido de confiar. Eu sei que posso confiar naquela miúda de 12 anos. Ela tem um sentido de grande justiça e de não querer prejudicar os outros. Mas ela demonstrou sempre isto, desde pequena. Ela com 5/6 anos demonstrava um grande sentido de partilha. Ela própria dizia: “isto não é justo!” (risos). E não era mesmo. Ela tinha um sentido de justiça muito apurado. É um fator da personalidade dela muito interessante. A Margarida é uma miúda que nos leva aos limites. Ela vai esticando a corda ao máximo para ver até onde a gente quebra. Mas nem eu, nem a avó, nem o padrasto quebramos. O avô já não é assim. É o típico avô. Aquilo que não fez com os filhos está a fazer com as netas. Ela, com aqueles olhinhos, leva as pessoas a fazerem o que ela quer. Ela é muito manipuladora. Então o que vejo de positivo na minha relação com ela é eu tentar fazer com que ela perceba o que está bem e o que não está. E aí tenho de tentar ter o máximo de paciência possível. Por vezes é difícil, mas ela é um desafio interessante. Eu tenho que falar no Pedro.

E: E o Pedro é?

PR: O Pedro é o meu futuro esposo. Já vivemos em união de facto. Porque é que ele me marca? Para já foi um incentivo muito grande a eu voltar a gostar de mim. Eu percebi que ele realmente gostava de mim por aquilo que eu sou. Eu assumi que nunca mais iria fazer parecer aquilo que não era. Porque com o pai das miúdas eu tinha de ser perfeita e, ao final de um tempo, isso cansa. Então eu disse: “isto nunca mais vai acontecer. Se eu voltar a ter outra relação essa pessoa vai ter de gostar de mim tal e qual como eu sou”. Tenho mau feitio, às vezes sou difícil de aturar, mas também tenho coisas boas, como é óbvio. Mas para lidar comigo, diariamente, numa rotina de casal é difícil. Então o Pedro fez-me perceber que eu posso ser assim como sou e há quem goste de mim, e não estamos a falar da minha família. Marcou-me porque posso ser como eu sou sem que estar a agradar. Se me apetece mimar vou mimar. Não tenho que mimar só porque a outra pessoa lhe apetece estar satisfeita. Tem sido um excelente pai para as meninas, e sei que ele o faz por gosto. Ele gosta mesmo delas e elas adoram-no. Eu sei que se fosse fingido era visível, porque elas são muito sensíveis a isso. As miúdas ou gostam ou não gostam. Elas quando não gostam demonstram logo. Eu sei que ele não está a ser fingido com elas porque já é tempo mais. Ele não aguentava porque elas portam-se como pré-adolescentes que

são e têm os seus dias muito maus. Nesses dias ele está com elas, e se estivesse a fingir não aguentava. Ele ralha com elas como qualquer pai ralha. Mas não se deita à noite sem se ir despedir delas, e dá-lhes mimosinhos.

E: Agora vou-te pedir se tens ou não heróis. Podem ser pessoas, personagens fictícias, e porque os admiras.

PR: Acho que somos todos heróis. Cada qual à sua maneira. Não tenho heróis. Não tenho uma figura que se destaque nesse sentido.

E: Então podemos passar à questão seguinte. Falámos sobre o teu passado, o presente, e agora falta o futuro. Qual é que poderia ser o plano ou o guião relativamente àquilo que irá suceder na tua vida? Descreve-me o plano geral ou o sonho para o futuro.

PR: Sonhos não tenho, porque só sonho quando estou a dormir. Tenho objetivos. Neste preciso momento, o meu objetivo é usufruir da vida, sem prejudicar ninguém, dar asas às miúdas para elas poderem voar e usufruir daquilo que tenho. Em termos profissionais estou à espera. É ter paciência. A experiência já me disse isso. Quando surgir a oportunidade faço questão de a agarrar. Não subir de patamar, mas demonstrar as minhas capacidades, que sei que tenho. Poder fazer aquilo de que gosto em termos profissionais. Eu gosto de liderar. Mas o que queria mesmo é que me deixassem trabalhar, que não colocassem entraves (aqueles que te falei à pouco). No plano afetivo é viver um dia de cada vez. O nosso plano futuro é envelhecer ao lado um do outro enquanto der para viver, porque não se sabe o dia de amanhã. É óbvio que remamos para o mesmo lado, porque se não o fizéssemos não havia hipótese. Isso foi uma coisa que deixei bem clara: “ou remamos para o mesmo lado, com os remos, com o mesmo barco, ou então não há hipótese”. Portanto, é usufruir do bem-estar que damos um ao outro, e do sentimento que temos um pelo outro enquanto der. O plano pessoal é exatamente a mesma coisa. É usufruir do que tenho hoje, porque não sei se o amanhã vem. Ninguém me garante que amanhã cá esteja. É óbvio que eu faço planos, mas planos a curto prazo, médio prazo. É simplesmente viver. Não quero sobreviver a pensar que tenho de fazer isto ou aquilo, quero viver bem sem problemas, sem rancores do que não consegui, ou daquilo que não me foi permitido alcançar e usufruir.

E: Achas que essa visão de viver um dia de cada vez resultou da aprendizagem que fizeste de alguma experiência do passado?

PR: De todas as experiências do passado. Atualmente, esta forma de pensar é o resultado de tudo aquilo que eu já vivi. Esta forma de pensar não é só de agora, mas

já desde algum tempo. Agora está mais consolidada porque estou um pouco mais velha e porque as miúdas a crescer e permitem-me ter outra visão da vida. Eu olho à volta e vejo pessoas tao infelizes, rancorosa, e a queixarem-se do que não têm e a não valorizarem aquilo que têm. Mas cada um tem a sua visão. Eu tenho a minha. Isto é aproveitar que qualquer dia acaba-se.

E: Todas as histórias de vida têm conflitos significativos, não resolvidos. Descreve pelo menos duas áreas da tua vida em que está a experimentar pelo menos um dos seguintes: pressão significativa; um grande conflito; um problema difícil; um desafio.

PR: Desafio. Neste momento o maior desafio da minha vida em termos pessoais é conseguir atingir os meus objetivos em termos de saúde. Não está relacionado com problemas estéticos, nada disso. Eu sei que para viver bem em termos de saúde eu preciso de perder mais peso. O peso é um problema na minha vida. É uma tendência genética. É um grande desafio pelo facto de eu ficar bem em termos de saúde e para ser um exemplo para as miúdas. A partir do momento que tomei consciência de que era um exemplo para elas tornou-se mais fácil para lutar e desenvolver esforços no sentido de perder peso. Percebi que ou era agora ou nunca, porque se eu voltar a ser mãe tenho de estar com saúde, para recuperar mais facilmente e a gravidez correr bem. Se não voltar a ser mãe também sei que o tempo que tenho é curto, porque o corpo da mulher deixa de responder a partir de uma determinada altura. Noutra área da minha vida, eu ainda não consegui ultrapassar o sentimento de raiva e de ódio que tenho pelo pai delas. Eu gostava de conseguir dialogar de forma civilizada com ele e não consigo. Até mesmo o pensar na imagem dele. Ele transforma-me num ser um bocado desprezível. Eu gostava de conseguir resolver isto. Não sei se vou conseguir, mas também já estive mais preocupada do que agora. Não é desculpa. Ele tem um problema grave e precisa de ajuda. Mas gostava de resolver isto dentro de mim para não ter aqueles sentimentos de raiva e ódio.

E: Já me disseste o teu plano para lidar com o primeiro conflito. E com o segundo?

PR: Como eu já não tenho essa preocupação não tenho nada definido.

E: Agora vou fazer-te algumas perguntas que dizem respeito a crenças e valores. Se acreditas na existência de uma espécie de Deus, ou de uma divindade ou força que regule de alguma forma e organiza o Universo?

PR: Sim acredito. Acredito em algo, mas não te sei explicar bem porquê. Eu acho que o que me leva a acreditar que existe algo são as atitudes e os comportamentos dos seres humanos e dos animais. Estar a legar tudo para a ciência não me faz sentido, porque há coisas que a ciência não consegue explicar. Será o destino? Mas se é o

destino, quem traçou o destino? Acredito que o ser humano tem que acreditar em algo. Quando o ser humano deixa de acreditar que existe algo superior ou pelo qual valha a pena estar cá (Terra) transforma-se num ser mais ruim, que é o que está a acontecer. O que existe neste momento é ausência de crença seja no que for. Eu acho que o ser humano precisa de um fio condutor, porque se não existe esse fio condutor o ser humano anda à deriva. O ser humano precisa de confiar, precisa de acreditar que por mais difícil que tudo, o que está à minha volta, seja eu continuo a lutar porque vale a pena.

E: E se eu te pedir para descreveres as tuas crenças religiosas?

PR: A palavra religião, nalgumas pesquisas que fiz, vem do latim *religare*, que significa voltar a ligar. E a religião é isso mesmo. É o ser humano voltar-se a ligar a uma divindade. E eu gostava de saber em que altura da história o ser humano deixou de estar ligado. Aquilo que aprendemos na escola é que o ser humano sempre esteve ligado à religião, independentemente das culturas. E por isso não me faz sentido falar em religião porque estivemos sempre ligados. O que me faz sentido é que as várias religiões dividiram os seres humanos. Eu sou muito ligada à natureza. Seja paganismo, seja o que lhe chamarem. Sou muito ligada ao que nos é dado a usufruir e que nós temos de respeitar. Acredito em algo que nos liga uns aos outros enquanto seres humanos e enquanto seres vivos.

E: De que forma é que as tuas crenças são diferentes das crenças da maior parte das pessoas?

PR: Será que são diferentes? Não sei se são assim tao diferentes. Os que vivem a sua crença de forma extrema, repudiando e tratando mal de quem não é da mesma religião, que não defende a mesma crença, aí há diferenças exponenciais. Agora será que somos assim tao diferentes em termos de crenças? Eu acho que não.

E: Como é que as tuas ideias religiosas se modificaram ao longo do tempo?

PR: No fundo não se alteraram muito. No que diz respeito à minha crença relativamente à natureza e aos seres vivos sempre a tive. Mas houve uma altura que me desliguei um bocado por não ser compreendida. Pela minha família e pelo pai delas acharem que eu tinha umas ideias estranhas. Mas agora faço questão de inculcar às miúdas que têm de respeitar, valorizar e proteger, porque isto não é tudo nosso.

E: Tens alguma orientação política específica?

PR: No fundo não tenho porque eles são todos iguais. Quem está no poder diz uma coisa, e quem está na oposição diz outra. Depois a oposição vai para o poder e faz exatamente a mesma coisa. Nós, seres humanos, estudantes devíamos ter política na

escola. Deviam ter filosofia, ser ensinados a pensar. Dever-lhes-ia ser permitido pensar livremente. Pensar sobre aquilo que pensam. E isso não existe. Quando eu andava no 9º ano tinha uma professora de filosofia que nos levava para a relva (agora já não há relva nas escolas), e dizia: “Pensem livremente naquilo que quiserem!”. Mas agora já não há nada disso.

E: Qual, para ti, é o valor mais importante na vida humana?

PR: Existem vários valores importantes. (Pausa longa). Eu defendo vários valores e todos eles se complementam. Os valores mais importantes para mim são a liberdade, o respeito por si próprio e pelo outro. Só que a liberdade implica automaticamente que haja respeito pelo próximo e respeito por si. Uma pessoa que não se respeita a si própria não é livre. Eu acho que é o respeito, mas com tudo aquilo que implica.

E: Que mais me podes dizer que me possa ajudar a compreender as tuas crenças fundamentais e valores sobre a tua vida e sobre o mundo.

PR: Cada pessoa deve tomar consciência de todos os seus atos ao longo da vida, para se perceber a si próprio. Eu hoje disse-te coisas que há dez anos não te dizia. A tomada de consciência daquilo que se vive, dos erros, o pensar sobre aquilo que me aconteceu, o porquê de ter agido assim, o porquê de não ter agido assim. É a tomada de consciência de todos os teus atos, pensamentos, conclusões a que chegaste.

E: Acho que podemos passar para a última questão. Olhando para o passado, para a totalidade da tua história de vida, como se fosse um livro com capítulos, episódios, personagens, consegues encontrar um tema central, uma mensagem uma ideia? Ou seja, qual é o teu principal tema de vida.

PR: Um título para o meu livro?

E: Sim.

PR: Eu, os OUTROS, e NÓS. É isso. Eu enquanto ser individual e aquilo que sou devido aos outros. Aquilo que eu os outros nos transformamos é o NÓS.

E: Apenas te posso agradecer imenso. Acredita que mais do que entrevistar-te, ensinaste-me muito. Apenas te posso agradecer por me teres dado a possibilidade de entrar na tua história. Foi um prazer enorme.

PR: Esta entrevista ajudou-me a pensar. Embora eu pense muito, por vezes o dia-a-dia não deixa tempo para pensar sobre aquilo que nós pensamos e fazemos.

E: Obrigada.

PR: Obrigada eu.

Anexo 3

Elaboração da história

E: Entrevistadora

PR: Narradora

E: Muito boa tarde. O meu nome é Cátia. Eu estou aqui para lhe fazer uma entrevista, como já tinha dito quando fiz o contato consigo... Posso trata-la por tu?

PR: Claro que pode...claro que podes... (risos).

E: Tal como tinha dito no contato que fiz contigo para realizarmos esta entrevista. Esta vai ser uma entrevista muito informal, portanto sente-te à vontade para falares do que quiseses, se não te sentires à vontade para falar de algum assunto estás à vontade, diz-me só que nesse assunto não te sentes à vontade e passamos à frente.

PR: Claro.

E: Vou-te fazer algumas questões. Não vai ser uma entrevista muito demorada, mas (...).

PR: (...) Mas nunca se sabe (risos).

E: (risos) Depende da tua história de vida.

E: Vamos começar com a primeira questão. Quando fiz o contato contigo falei-te que esta entrevista seria sobre a tua história de vida, e estas questões são efetivamente relativo a isso - sobre todo o teu percurso de vida. O que te peço em primeiro lugar é que comeces a pensar na tua vida como se fosse um livro. E cada parte da tua vida é um capítulo, certo? De certeza que esse livro não está acabado.

PR: Oh! Claro que não (risos).

E: E por isso contém alguns capítulos interessantes que se encontram bem definidos. O que te vou pedir é que escolhas tantos capítulos quantos quiseses, mas que no mínimo fossem dois/três e no máximo sete/oito. Imagina como se fosse um índice geral do teu livro.

PR: Hum, hum.

E: Vou-te pedir que dêes um nome a cada capítulo, e que descrevas os conteúdos globais de cada um.

PR: De cada capítulo?

E: Hum, hum.

PR: No mínimo dois três, e no máximo?

E: Sete/oito.

PR: Começando desde o início?

E: Como quiseres, como preferires. A sequência és tu que determinas.

PR: Apontas os nomes, que é para depois não me perder?

E: Ok.

PR: Então o primeiro capítulo. Estava aqui a pensar no início da minha vida mesmo como bebé e do relato que me fizeram ... até eu ter memórias. Não tenho memórias de quando era pequenina. Mas ... pode ser 1ª infância atribulada.

E: Preferes primeiro dar os capítulos e depois ir a um e um e descrevê-los?

PR: É melhor, é melhor para eu não me perder, senão posso começar a juntar um capítulo com o outro, e assim tenho a noção onde é que começa um e onde acaba. No segundo capítulo é uma mudança radical... é isso mesmo, mudança radical de vida. O terceiro capítulo: adolescência em prol dos outros. Ah esta parte aqui vai ser complicada. Vai, vai.

E: (Risos)

PR: Não sei como é que tu te vais safar com isto.

E: Não tem que ser minucioso, é uma descrição mais geral.

PR: Pois (risos), pois. Depois (pausa), entrada na vida adulta. Mas o adulto colocas entre aspas, porque era isso que eu pensava na altura.

E: Ok. O capítulo é teu, tu é que decides.

PR: Pois.

PR: Depois veio aquela parte complicada, a tomada de consciência da realidade. A "realidade"... não é esta, esse título não é assim...tomada de consciência...não, é sim, da realidade; da minha realidade. Próximo capítulo: renascer. Seguinte: hoje. De repente a minha vida ficou simples, já viste bem?

E: (risos)

PR: Pronto acabou.

E: Sete, está bom? É o ideal?

PR: É isso mesmo. Não é por causa do máximo ser sete/oito, é porque é mesmo...

E: Sim, sim.

PR: E agora queres que descreva?

E: Como preferires. Queres começar pelo primeiro capítulo?

PR: Sim, sim.

E: Então: 1ª infância atribulada.

PR: Queres que descreva os capítulos de forma mais...?

E: ...Mais geral e a interpretação que fazer de cada um deles.

PR: Para já porque dei esse título. Segundo os relatos que me foram feitos pela minha mãe, não é pela minha família, pela minha mãe, o casamento dos meus pais não foi desejado, por parte da minha avó paterna. A minha avó paterna tinha um sentimento muito possessivo em relação ao meu pai. Era o filho mais novo. E ela não queria de forma alguma que o meu pai tivesse casado com a minha mãe. Talvez porque a minha mãe...eu não percebi muito bem na altura, mas acho que era por a minha mãe ser de família humilde, não ter posses - na teoria não tinha posses...

E: Sim, sim.

PR: ...e o meu pai agarrou na minha mãe e levou-a lá para casa. E ainda por cima ficaram debaixo do mesmo teto. E sei que, por relatos da minha mãe, que ela não era muito bem tratada. Era tratada como se fosse uma criada lá em casa. Já que esta ali, ela tinha que fazer as coisas – a comida, as limpezas, essas coisas todas. E depois quando eu nasci, era uma tortura, porque eu chorava muito, e incomodava toda a gente. Então, a minha começou-se a sentir, literalmente, a mais e deu um ultimato ao meu pai: “eu vou-me embora, tu ou vens não vens”. A minha mãe agarrou nas coisas e em mim e foi-se embora. O meu pai foi atrás dela. Eu lembro-me da casa para onde os meus pais foram, não tinha condições nenhuma. Aquilo era mesmo muito pequenino, chovia lá dentro, eram só duas casinhas sem casa de banho, não haviam condições mesmo nenhuma. E depois entretanto nasceu o meu irmão. Nós temos dois anos de diferença. E lembro-me de que as nossas brincadeiras, naquela casa, até mais ou menos até aos meus 5 anos, eram muito contidas, porque tinha umas escadas enormes – 15 ou 16 degraus – e eram muito empinadas (lembro-me de lá cair várias vezes)...as brincadeiras ali eram muito contidas. A gente tinha uma janela e não podíamos chegar à janela, porque era mesmo lá em cima e havia aquele medo de acontecer alguma coisa. E sei que a relação dos pais não era do melhor porque a minha avó estava sempre a influenciar o meu pai contra a minha mãe.

E: Ou seja, mesmo após vocês saírem de casa dela havia esse controlo?

PR: Havia. Até aos meus 15 anos o meu pai sofreu muita influência da minha avó. O meu pai trabalhava no ofício do meu avô, que era estofador, e a minha avó é que geria o dinheiro. Então a forma que ela tinha de fazer pressão, ou seja de arranjar confusão e conflitos entre os meus pais, era não pagar o ordenado ao meu pai. A minha mãe não trabalhava, não trabalhava fora de casa. E lembro-me de ser um iogurte a dividir por mim e pelo meu irmão, e do jantar ser batatas fritas, e o almoço ser batatas cozidas, e de estarmos com frio e a minha mãe ter de queimar jornais para acender a braseira, e a braseira tinha que ser o carvão dado por uma vizinha - a tia

Alice. Até aos 9 anos de idade – entretanto mudámos de casa mas ficámos praticamente na mesma rua – a nossa vida foi muito complicada, porque a segunda casa não tinha condições nenhuma. Lembro-me de chegar à janela, e chamar pela minha mãe, que estava na casa da tia Alice – que era em frente – porque era o escape da minha mãe. Eu só percebi isso muito mais tarde. Mas eu não conseguia compreender por que é que a minha mãe me deixava a mim e ao meu irmão sozinhos horas e horas. Assim que o meu pai acabava de almoçar ela ia para a casa da tia Alice e só vinha por volta das 18h. Então nós passávamos as todas as tardes sozinhos. E eu quando me aborrecia chegava à janela e dizia: “oh mãe...oh mãe” e depois a tia Alice chegava à janela e dizia: “ a mãe já vai”, e eu partia os óculos (eu uso óculos desde os 6 anos idade). Deixava-os cair pela janela de propósito para a minha mãe vir para casa.

E: Uma chamada de atenção...

PR: Exatamente. Só que depois quando chegava a casa levava. Mas ela tinha voltado para casa. E na altura eu não sabia porque fazia aquilo, mas depois mais tarde de ter pensado sobre as coisas é que percebi porque é que eu...epá! É que empurrava mesmo os óculos; não os tirava e atirava, empurrava, que era para depois dizer: “ah, caíram”.

E: De uma maneira subtil.

PR: Exatamente. Mas era só para ela vir para casa.

PR: Este foi um capítulo complicado. Até aos nove anos de idade foi complicado devido à ausência do meu pai, devido às dificuldades, até na alimentação, devido às condições das habitações, tanto uma como outra. Era do género de eu e o meu irmão estarmos sentados no bacio e as ratazanas estarem a passar lá por cima. Não tínhamos banheira, não tínhamos casa de banho, não tínhamos nada. Então foi uma infância um bocado...

E: ...Atribulada...

PR: Nesse aspeto foi. Mas também brinquei muito. Não foi por ai que eu deixei de brincar com o meu irmão.

PR: Este capítulo está fechado.

E: Segundo capítulo: mudança radical de vida.

PR: Foi quando nos mudámos de casa. Foi quando o meu pai finalmente assumiu-se como homem (risos) de família, e percebeu que tinha duas crianças em casa e uma mulher dependente dele. E então, na altura, surgiu uma vaga como motorista, e o ordenado não era dinheiro mas casa, luz e água. Mas tinha de ser à noite, ela era

motorista noturno. E durante o dia trabalhava no ofício dele como estofador. A proposta dele foi aceite, e fomos para uma casa nova, tipo um apartamento. Eu lembro-me que, não me esqueço do dia – 31 de agosto -, só não me lembro do ano, sei que tinha 9 anos, por isso é só fazer as contas...até faltou a luz nesse dia (risos)...estavam os meus pais a fazer a mudança e já eu e o meu irmão lá em casa a tomar conta das coisas. Ficámos lá os dois sozinhos, e então o maior prazer era podermo-nos sentar numa sanita. É um bocado estranho...ou não...

E: ...Ou não...

PR: Mas termos uma casa de banho para mim foi glorioso: “Boa! Já tenho uma banheira, já tenho uma sanita, já posso ir à casa de banho como deve de ser”. E também já estava a entrar naquela idade dos 10 aninhos.

E: Antes da puberdade.

PR: Exatamente. E então já sentia que queria mais privacidade, e queria estar mais à vontade. Então foi uma mudança realmente radical, porque saímos dos subúrbios da vila, fomos para o centro da vila, e ali passava-se tudo. As condições de habitação foi uma mudança de 180º, que implicou uma melhoria nas nossas condições de vida. Em termos financeiros não, porque a minha avó continuava a privar o meu pai. Uma vez, tinha os meus 12/13 anos - já pensava que sabia tudo –, num sábado de manhã, a minha mãe não tinha dinheiro para ir às compras, e o meu pai estava deitado (ele tinha tido serviço de noite), havia um ambiente lá em casa terrível, e eu fui e disse ao meu pai: “pai a mãe não tem dinheiro para ir às compras”. O meu pai levantou-se e foi ter com a minha avó, e lembro-me que trouxe dez contos, e trouxe o dinheiro para a minha mãe. A minha mãe tem um orgulho muito grande, e sei que eles discutiram por causa daquilo. Depois ela percebeu que tinha sido eu. E então fui pedir dinheiro para ela ir comprar comida e ainda por cima levei uma bofetada. Mas lembro-me de me sentir orgulhosa, do género mártir: “Levei porrada mas ao menos há dinheiro para comer” (risos). Mas foi mesmo aquele sentimento de: “Trataram-me mal mas eu consegui levar a minha avante” (risos).

E: Mas foi uma vitória para ti, uma conquista.

PR: Foi, foi. Tanto que não me esqueci disto até hoje. E de vez em quando falo nisto, - à minha mãe não, é passado é passado, nunca mais falei disto à minha mãe, aliás nunca falei. De vez em quando conto esta história às gaiatas, mas mais no sentido de memórias. Elas gostam, são muito curiosas com o passado dos avós, da mãe.

E: Contar a tua história de vida, ou a vossa história de vida.

PR: Sim, sim, exatamente. Elas gostam muito de ouvir estas histórias, e de vez em quando conto-lhes esta quando elas pedem. Em relação a este capítulo: mudança radical de vida, está tudo.

E: Próximo capítulo: adolescência em prol dos outros.

PR: Aos 14 anos ingressei Numa Instituição Humanitária de Voluntariado e comecei a praticar o voluntariado. Até aos meus 19/20 anos todo esse percurso dentro da instituição condicionou o meu futuro, tanto em termos emocionais como familiares e em termos profissionais. E sei que foi essa ... quer dizer não foi escolha, já estava lá. Parece que era o caminho certo, que só tinha aquele caminho. Parece que não havia mais nada para além do voluntariado. Às vezes penso: “será que se tivesse ingressado por outra área?”, “Será que se a minha mãe me tivesse dado o incentivo de continuar a estudar?”. Mas eu sempre ouvi dizer: “Chegando ao 12º ano tens de parar. Não há dinheiro, não há possibilidades...”. E então eu fixei mesmo: “acabas o 12º ano e segues nesta área do voluntariado”. Voluntariado...mas deixava de ser voluntariado.

E: Passava a ser um trabalho.

PR: Exatamente. E foi isso que sempre tive na minha cabeça. Mas, já pensei várias vezes: “Se tivesse seguido outra área...”. Mas depois penso que se tivesse seguido outra área não era aquilo que sou hoje.

E: Eram outras experiências outras aprendizagens...

PR: Pois...e se foi isso que se proporcionou, olha... era o que tinha para seguir. E já aceitei isso, já não me questiono tanto sobre o que é que poderia ter sido se não tivesse seguido essa área. Mas tendo em conta a conjuntura atual, acho que por um lado fiz bem, mas por outro lado deixei de viver muita coisa que era suposto viver com aquela idade, entre os 14-19/20 anos, que me teriam feito falta, que me fazem falta.

E: Posso falar de arrependimento?

PR: Não, não. Arrependimento não. Nesse aspeto não porque eu aprendi coisas que pessoas da minha idade nunca viveram. Já passei por situações que a maior parte das pessoas nem pensa sequer que tal pode acontecer. Ou que existem situações que a sociedade tem que intervir, porque senão as coisas vão ser piores do que já são. Portanto, eu não estou arrependida, eu tenho é pena do meu pensamento ter sido condicionado por causa das nossas condições de vida. E isso é que eu tenho pena. Eu até podia ter seguido esta área, mas não era com tanta infusão, tanta dedicação. Não era dedicação...chegou uma altura que era já um...

E: ...obsessão?

PR: Obsessão. Eu só via aquilo. E não via mais nada: “eu só posso fazer aquilo, eu só posso fazer aquilo...”. Se calhar se não tivesse sido condicionada por causa das condições familiares, se calhar tinha tido outras perspetivas, complementada também por isto. Mas não estou arrependida, de forma alguma, nem pensar...a experiência que eu adquiri...tomara muita gente.

E: Falaste-me neste capítulo de certas influências familiares... Não sei se queres falar sobre isso. Se neste capítulo pode entrar essa questão...

PR: Ah sim! A influência da família na minha escolha. O meu pai já lá estava, já exercia esse voluntariado - pais, tios, primos. O facto da residência para onde nós fomos estar no centro da instituição. Portanto, eu dos 9 até aos 21 cresci, evolui e aprendi dentro daquele ambiente de voluntariado. Portanto seria mais do que lógico eu seguir aquela área. Com as minhas filhas, hoje em dia já não é assim. Elas nem sequer podem ouvir falar nisto. Sim, elas estão condicionadas pela minha atual visão sobre este tipo de voluntariado. Mas se calhar se eu não seguisse esta área na altura era capaz de ser mal interpretada. Não sei...para dizer a verdade ainda não pensei muito sobre o facto de não seguir... parecia que era algo natural...estava tudo ali, e tinha que seguir para ali também. O caminho parece que estava ali traçado.

E: Parece que era natural aquele caminho?

PR: Sim, sim...

E: Seria lógico...

PR: Sim, e até mesmo as pessoas que me viram ali crescer, incentivavam: “tu tens jeito para isto”. Sem ser de forma propositada as pessoas incentivavam.

E: E de certa forma condicionavam?

PR: Claro que condicionavam. “Se sou boa ali, porque não hei-de continuar ali? Porque hei-de experimentar uma coisa que se calhar não sou tão boa?”. Se eu sou boa a fazer aquilo...”. Ninguém me disse “porque não vais experimentar outra coisa?”. Talvez na altura tivesse pensado “sou mesmo boa nisto...”, se calhar até não era, mas as reações das outras pessoas condicionavam o meu pensamento. E se calhar nunca dei espaço a mim própria para parar, pensar, e se calhar existiam outras coisas para as quais eu também teria competências. Ou mesmo que não tivesse podia ter ido experimentar.

E: Podias ter o potencial para adquirir essas competências.

PR: Sim... Porque houve outros caminhos. Houve o caminho de seguir a área de desporto. Fiz algumas escolhas na escola. Para já fomos mal encaminhados na escola quando passámos para o 9º ano...foi um período de má transição...

E: De má orientação...

PR: Não houve orientação sequer. Havia duas áreas a área da saúde...não, não havia sequer a área da saúde e do desporto, havia a área com matemática e sem matemática. E isso condicionou. O que foi que eu pensei: “a área sem matemática” (risos). Foi um erro tremendo, e não houve ninguém que nos acompanhasse na escola. Aquelas turmas daquele ano foram completamente abandonadas. O que é certo é que daquelas pessoas, daquele ano, há meia dúzia que se licenciaram e que tiraram curso superior. E a maior parte delas é na área do ensino, se não forem todas. E isso é revelador de alguma coisa. Portanto, eu na altura também fiz opções. Também pensei em seguir a carreira militar, mas aí fui condicionada logo pela família: “não vais!”, e então não fui. Então o caminho era todo para aquele...e teve que ser. Capítulo encerrado.

E: Próximo capítulo: entrada na vida “adulta”, entre aspas.

PR: Uh! Ora bem, quando eu disse para pores entre aspas, eu pensava que a vida adulta era casar, ter filhos, ter um trabalho, chegar a casa ao final do dia... tretas. Descobri mais tarde que isso era uma treta. Ou seja, eu comecei a namorar à séria com 19 anos. Aos 21 anos já tínhamos aqueles planos feitos, muita paixão: “e queremos viver juntos...juntar os trapinhos, e termos uma família ideal”. Então aos 21 juntámos os trapinhos. Fizemos tudo sozinhos, só depois é que participámos que já tínhamos casa. Parvoeira...foi mesmo...mas tinha que se passar dessa forma. Era a vontade de sair de casa, ser independente. Só que quando cheguei à suposta vida de adulta percebi que, “não era isto que eu queria...”. Já estava grávida da CR e, ainda antes disso nós estávamos a tratar das coisas para nos juntarmos e havia um bichinho cá dentro que me dizia: “não faças isto, não faças isto”. Estive mesmo quase a desistir, mas depois pensava: “agora vou desistir, a família vai achar que alguma coisa se passa...e depois é os outros a gozarem...e é mal visto...mal falados...e a vila é tão pequenina...”, e depois tinha receio de falar com ele. Mal sabia eu o que me esperava. Mas já tinha esse receio. Eu não queria terminar a relação, mas não queria dar aquele passo já. Só que não sabia como havia de lhe dizer, por que ele iria interpretar que estava tudo acabado. Mas não era isso. Então deixei-me levar. Juntámos os trapos, quisemos logo ter um filhote. Mas isso era uma vontade que sempre tive, desde que comecei a pensar como gente grande, sempre quis ser mãe nova. Ao fim de 4 meses já estava grávida. Então nasceu a CR. Seis meses depois, entretanto a nossa relação já tinha começado a deteriorar, porque ele não era aquela pessoa que eu idealizava. Eu idealizava uma relação em que havia partilha, ajuda mútua. Mas não, eu trabalhava

e chegava a casa cansada, e ele encostava. Eu também trabalhava, e trabalhava por turnos e chegava a casa cansada. Acontecia do género eu sair do trabalho à meia-noite, chegava a casa e ainda estava a mesa do jantar por levantar, e a miúda com a fralda que eu lhe tinha deixado antes de ir trabalhar. Eu chegava a casa e ainda estava tudo por fazer, a miúda a dormir dentro do parque. E eu depois de 8 horas de trabalho duro tinha que ir tratar da miúda, tinha que ir fazer aquilo que não foi feito durante o período de tempo que eu não estive em casa. E as coisas foram-se arrastando. Seis meses depois engravidei outra vez. Estive doente com uma infeção respiratória, e o antibiótico cortou o efeito da pilula. E eu: “olha! Grávida outra vez”. Digamos que não gostei muito da ideia, e estive quase, quase a tomar uma atitude radical, porque eu sabia que aquilo ia correr tudo muito mal. Mas, felizmente que não. Felizmente que levei a gravidez até ao fim mas, tal e qual como eu suspeitava as coisas agravaram-se ainda mais. Eu lembro-me quando a gente residia cá em EV a casa tinha uma escadaria muito empinada até ao 1º andar. Então, a CR não me podia perder de vista. Para já ela não queria ficar com ele, ela chorava a ponto de “morrer” no choro.

E: De pânico.

PR: Exatamente. Mas era só quando estava com ele, porque quando estava com a minha mãe, com os meus pais isto não acontecia. E então eu tinha que a levar. Lembro-me de a levar, já eu com um barrigão enorme, ao colo de um lado e de levar o alguidar da roupa molhada, do outro, para estender à janela do 1º andar. E ele nem sequer a dignar-se a levantar do sofá para me ir levar o alguidar lá para cima. Este é um episódio que eu não me esqueço de forma alguma. As coisas começaram mesmo a deteriorar. Havia já alguma violência nas palavras, e depois eu estava mais sensível – grávida. Depois da CR ter nascido eu tive uma depressão pós-parto que nunca foi diagnosticada na altura, e que ele nunca assumiu que fosse algo sério: “isso passa, tu estás é maluca”, e isso custava-me tanto... Depois da MR ter nascido tivemos que ir para AR. Tivemos que regressar à minha terra para receber o apoio dos meus pais, porque eu não tinha o apoio de ninguém. A mãe dele era nossa vizinha mas...

E: Não havia esse apoio...

PR: Não havia nada. Nem perguntar o que é que as miúdas precisavam, ou se: “precisas que eu fique com as meninas?”, “se tens fraldas?”, “ou se tens papas, leite?”, nada, zero mesmo. E morava a três portas da gente. Ia só lá ver as meninas...mesmo que estivesse estado a trabalhar de noite, ia visitá-las sabendo que eu estava a dormir. Se as coisas já não estavam bem entre nós enquanto casal...

E: A mãe dele não ajudava...

PR: Também não ajudava. E então lá regressei eu para ao pé dos meus pais. Arranjámos uma casa, só que ele nunca se adaptou à vila, isso é verdade. E nunca mudou uma fralda à MR, ou seja, empurrou mesmo: “ela vai para lá, eu vou só lá dormir de vez em quando...os velhos que tomem conta das miúdas...ela tem quem lhe faça as coisas, quem a ajude, que ela não precisa do meu apoio para nada”. Foi isso que eu estava a interpretar.

E: Desculpa só interromper.

PR: Diz, diz.

E: E como é que os teus pais viram esse teu regresso?

PR: Os meus perceberam que eu precisava de apoio. Se eu não o tinha cá, tinha que ir à procura dele. Eles próprios disseram: “vê lá, vens para cá, a gente arranja-te uma casinha. A gente fica com as miúdas, e depois metes as miúdas na creche”. Eu tive o apoio todo dos meus pais.

E: Mesmo quando ao início decidiste juntar-te com ele?

PR: Sim, eu tive o apoio todo dos meus pais, porque eles perceberam, a minha mãe percebeu, dava a entender, não é que dissesse claramente, “é a vontade dela...se ela quer...ela tem que errar para aprender”, e deixou.

E: Mas sempre apoiando...

PR: Sim. Eles sabiam que não ia correr bem. Toda a gente sabia, menos eu. Não, eu no fundo também sabia, aquele tal bichinho que dizia: “isto não vai correr bem” – alguma coisa seria. Já havia indícios de alguma violência durante o namoro, só que eu não me apercebia, era o de: “não quero que vistas saias”... Quando começámos a namorar, ou quando ele começou a querer conquistar-me, entre aspas, “és muito gira assim...fica-te bem a saia, a blusa”, e depois quando começámos a namorar: “eu não quero que andes assim”. Tudo isto eram já sinais de...

E: Era um controlo subtil...

PR: Exatamente. Mas que na altura não me apercebi. Só depois quando explodiu a bomba, ou seja, quando eu digo bomba é quando partiu mesmo para a violência física, porque a violência psicológica começou ainda no namoro (apesar de eu não me aperceber dela). A violência psicológica começou quando eu comecei a sair dos ideais de beleza dele, ou seja, aumentei de peso exponencialmente, deixei de ser aquilo que ele idealizava como mulher, deixei de ter categoria para estar ao lado dele. Lembrome uma vez de irmos a um centro comercial, fazer umas compras para as miúdas, acho que pela altura do natal...eu sou de famílias humildes e não tenho que ir à Toys-

r-us comprar brinquedos... não sou filha de marcas... e ele sempre foi assim. Só que eu na altura parecia que não me apercebia. Mas eu lembro-me de irmos, parece-me que, ao Colombo, e lembro-me de dizer: “espera só um bocadinho pela gente,” e de eu ir com as miúdas, uma no carrinho e outra pela mão, “espera aí só um bocadinho”, e ele, não me lembro se foram diretamente as palavras ou insinuação, de não querer ir ao meu lado porque tinha vergonha de mim. Então a violência psicológica já era muita, só que eu só comecei a aperceber-me dela muito mais tarde. Eu só comecei a aperceber-me dela depois da violência física surgir. Foi nessa altura que aceitei a primeira, nem sequer devia ter aceite a primeira, levei a primeira, levei a segunda, à terceira foi de vez. À terceira tive que pedir ajuda aos meus pais. Os meus pais da violência física nunca se aperceberam, só quando eu pedi ajuda, mas da violência psicológica aperceberam-se.

E: Qual foi a reação deles?

PR: Pedi mesmo ajuda. Quando ele se apercebeu que tinha telefonado aos meus pais, aliás ele ouviu mesmo eu a telefonar...

E: A pedir ajuda?

PR: Literalmente, literalmente: “ajudem-me”. Foi só o que eu tive tempo de dizer, porque o telemóvel voou, ficou feito em “fanicos”. Ele aí percebeu que o mundo tinha caído: “agora é que foi, ela teve a coragem de pedir ajuda... ela teve coragem de passar para o lado da vergonha que ela sentia”. Esse dia aí foi fatal, foi dia 12 de julho de 2004. E então foi o final daquela “fanchada” toda.

E: E a reação dos teus pais a esse pedido de ajuda?

PR: Isso foi o culminar daquilo que eles já tinham percebido. Em relação à violência física eles nunca se tinham apercebido, porque eu escondia – das outras duas vezes anteriores eu escondi. Foi o ponto final daquilo que eles estavam à espera. Foi o final do casamento, que entretanto tínhamos casado, era mesmo o final do casamento. Ele estava completamente ausente. Ele nos dias de folga, se estava em casa, as miúdas tinham que ir, à mesma, para ao pé dos meus pais, porque não fazia pelas meninas. Tudo coisas assim: o de não querer sair connosco enquanto família, o de não estar presente em datas importantes na família, com desculpas que tinha trabalho. E então nesse dia foi mesmo o culminar. Ele já vinha “com os copos”, idealizou que eu queria sair, porque havia um grupo de colegas que queriam fazer um jantar – e eu raramente, mas muito raramente, ia fosse ao que fosse – e nesse dia tínhamos combinado, se ele estivesse em condições, eu ia. Ele atrasou-se de propósito, porque eu precisava do carro para ir, o carro era só um: “se não vens a

horas confirma-me que é para eu desmarcar aquilo que tenho marcado”. Nem resposta me deu, acabei por desmarcar com as raparigas. E então quando ele chegou, estava eu a preparar o jantar das miúdas. Então ele idealizou que eu era para ir para a “galderice”. Só que já vinha tocado e, a partir de aí começou a violência física, mesmo pura e dura. Então só tive tempo de pedir ajuda aos meus pais, do telemóvel voar, de eu ter levado mais umas “peras” até os meus pais chegarem, que demoraram para aí uns 5 minutos. Eles tinham a chave da porta, entraram, já ele estava desesperado no quarto porque percebeu que era o final. Ainda tentou dar a volta: “e isto vai melhorar...Imagina!? Vamos ter mais um filho...”, era o que ele me dizia: “temos mais um filho e isto melhora...”sim, sim...melhora, melhora...é mais um com que eu fico às costas... Não, obrigada. Tu vais à tua vida, eu vou à minha, fico com as miúdas e cumpres as tuas obrigações de pai. Cada qual às suas. Tu queres ser livre. Não tens competência para viver em família. Então vai à tua vidinha”. Mas ele não queria, só saiu, em setembro, de casa, e foi porque foi obrigado.

E: Ou seja isto foi em agosto...

PR: Em agosto e só saiu no final de setembro, dia 21/22... não interessa, no final de setembro. Isto foi em agosto não, foi em julho.

E: Ok.

PR: Só no final de setembro é que ele finalmente saiu.

E: E esse período de convivência como é que se passou?

PR: Ele passava a maior parte do tempo fora, e só ia a casa quando sabia que eu lá não estava.

E: E o teu sentimento de segurança durante esse período de tempo?

PR: Foi complicado. Foi complicado...é assim, a partir do momento que arranjei coragem para terminar com isto tudo foi como se...não foi um renascer. Houve uma frase que o meu pai me disse, ainda antes destas situações, o meu pai disse-me assim: “onde é que está a PR que eu conhecia?”. Porque eu sempre tive a fama e o proveito de ser muito dura, muito rígida, e de não deixar que me espezinhassem. Sempre foi assim, foi um comportamento que eu adquiri e atitudes que adquiri de defesa, porque estava inserida num meio de homens. Foi sempre uma defesa que eu tive, que fui construindo. E este senhor é que veio abalar isto tudo. E aquela frase do meu pai: “onde é que está aquela PR que eu conheço?” fez-me pensar: “espera aí, há aqui qualquer coisa que se está a passar...onde é que eu estou?”. Porque eu tinha desistido completamente de mim, já não me via ao espelho, nem sequer para me pentear me via ao espelho – fazia uma rabo-de-cavalo e tal, ajeitava com as mãos –,

eu não passava à frente dos espelhos. Quando a passava pelas montras eu virava a cara para o outro lado para não ver pelo canto do olho o meu reflexo. Hoje, quer dizer já há algum tempo que, isso não acontece, eu agora passo à frente das montras e vejo-me. Mas foi muito difícil. Eu desisti completamente de mim. Cheguei a pontos de ter vontade de acabar...só que estavam lá duas criancinhas.

E: E lembras-te quando é que começou essa tua vontade de “desistência” de ti?

PR: Vontade de desistir? Acho que não foi uma vontade de desistir que surgiu. Estás a ver um papel escrito a lápis, que a gente vai apagando com uma borracha, mas ficam lá sempre alguns riscos, mas tu queres que o papel fique mesmo branquinho então tu continuas a apagar. Então eu sou o lápis, e as atitudes e os comportamentos dele eram a borracha, e depois de repente para além de eu deixar de ser o lápis passei a ser uma borracha também. Quando ele deixou de ser borracha passei eu a ser, porque aquela folha tinha de estar completamente em branco, não podia haver marcas de mim ali porque “eu não prestava...porque eu era um monstro...era assim”. Então os monstros não têm papel, os monstros assustam, e então eu tinha que apagar aquele monstro. Então fui apagando, apagando, apagando, só que felizmente a borracha não prestava ou então o lápis era muito bom (risos). E eu percebi que afinal alguns monstros até são porreiros. Estou a brincar... Não cheguei...se não fossem as miúdas não sei. Naquela altura não sei. Era capaz de não ter coragem para fazer. Porque eu não... Era aquele pensamento imediato, mas depois de repente: “espera lá aí não é bem assim”. Só que era naqueles momentos mais frágeis. Levantava-me para meter as miúdas na creche, chegava a casa e deitava-me outra vez. Depois levantava-me a horas de ir buscar as miúdas. Chegava a casa, tratava das miúdas, fazia o jantar para as miúdas, que eu já sabia que ele não vinha jantar (para mim até era um alívio). Porque só o meter da chave dele à porta, só o abrir da porta, para mim, já era **o momento** de pânico. Eu cheguei a deixar a chave do lado de dentro da fechadura para eu não ouvir ele a meter a chave na fechadura, para ele ter que bater à porta. Porque o ele bater à porta já era diferente do meter a chave na fechadura, e ele entrar de repente, daquela forma assustadora.

E: Para ficares preparada...

PR: Exatamente. Era aquele bocadinho que eu tinha de ir, fosse donde estivesse dentro de casa, até à porta...era o bocadinho que eu tinha de me preparar: “sou eu que estou a controlar a situação, sou eu que vou abrir a porta, ele só entra porque eu quero”. Naquela altura, não é que eu tivesse consciência de qual era a razão, fazia aquilo porque tinha vontade de fazer aquilo. Depois de todas estas situações, depois

de cada qual ir à sua vida, de eu pensar sobre tudo isto, é que eu cheguei à conclusão porque é eu o fazia. Era o momento que eu tinha: “sou eu que estou a controlar a situação”.

PR: Há pouco estavas-me a perguntar o que é tinha mudado, aliás como é que eu tinha aguentado desde esse dia até ele sair, não é? Eu aguentei porque fui eu que passei a controlar a situação. A partir do momento que pedi ajuda, passei para cima: “espera lá aí, que agora tenho apoio e, tive coragem para pedir ajuda; as meninas estão primeiro lugar, estou a fazer isto por elas”, não era por mim ainda, muito longe disso, “mas é por elas”. “Mais vale viverem sozinhas com a mãe, mas em paz e tranquilidade, do que estarem a viver com uma mãe e um pai que não são nem uma mãe nem pai”. Eu nem sequer podia ser mãe, não conseguia ser mãe, e o pai é tudo menos pai, ele é o progenitor – o “fantasma” como elas lhe chamam atualmente. Ele cumpriu aquilo que já se estava à espera, total ausência do papel de pai, só cumpre com as obrigações financeiras porque é obrigado por tribunal, porque de resto...

E: Ou seja, manteve a sua atitude tal qual como era no casamento...

PR: Completamente ausente. Ele, ele, ele e a seguir é ele. Ele tem estado ao longo destes anos, desde 2004 até à presente data, a cumprir aquilo que se estava à espera. Um pai completamente ausente e as poucas vezes que estava com elas... Porque elas têm opinião, elas pensam (apesar dele não acreditar). O que me interessa a mim é a opinião delas, e elas têm opinião, estão a entrar na adolescência, e elas apercebem-se do que está à volta. Eu nunca as proibi de estar com ele, nunca. Muito pelo contrário, muitas vezes as incentivei, e chegou a ir uma e a outra a ficar, porque uma queria ir e a outra não queria. Eu não obriguei a ir, nem obriguei a ficar, foi à vontade delas. Mas tentei sempre perceber o porquê de quererem ir e o de não quererem ir. “Querem ir, vão, não querem, não vão”. E agora não querem ir, há quase um ano que não querem ir, porque elas não se sentem à vontade. Elas são colocadas perante situações complicadas, ele sente-se inseguro a pontos de perguntar: “vocês gostam do pai?”. Ora um pai ou uma mãe não pergunta isso aos filhos. Eu não pergunto, não preciso de perguntar, elas dizem-me por iniciativa própria, e demonstram, e têm atitudes e comportamentos que demonstram o que gostam e o que não gostam. E então ele perguntar: “vocês gostam do pai?”, e elas muito encavacadas: “ Ah, gostamos”, e ele dizer: “isso não pareceu muito convicto”, e elas: “ah, nós estamos aqui a brincar”. São essas coisas que as fazem pensar e opinar.

PR: Até ele sair senti-me segura nesse aspeto. E ele sempre a tentar insistir, e a insistir: “vamos tentar novamente” e eu: “não, não, não”.

E: Ou seja, durante esse tempo houve sempre uma insistência por parte dele?

PR: Houve. E depois de ele ter saído senti-me mais insegura porque ele já lá não estava, eu não conseguia controlar os movimentos. Houve alguns dias que eu saí do meu trabalho à noite e que ele me fazia esperas na estrada. E então tive que contar aí com o apoio do meu pai, do meu irmão, a virem buscar-me de surpresa, a eu não trazer o carro, vir o meu pai ou o meu irmão trazer-me para ele não saber que cá estava ou, eu deixar cá o carro e o meu pai e o meu irmão virem buscar-me para ver se ele estava no trabalho à minha espera. Às vezes acontecia eu receber todos os sábados de manhã, enquanto estava a trabalhar, ramos de flores. Aquilo para mim era uma tortura, eu quando via o senhor, coitado...cada vez que eu estava trabalhar ao sábado (não sei porque era só ao sábado) lá vinha o homem. Ou seja, ele estava-me a controlar, ele sabia que eu trabalhava ao sábado, e isso para mim, essa perseguição, era uma tortura. E depois vir trazer-me flores, coitado do senhor, eu tinha tanta pena do senhor, “olhe tome lá mais um...”, eu aceitava mas era porque eu tinha pena do senhor das flores... Mas acabou-se no dia que eu mandei o senhor levar as flores para trás. Só que eu aceitava as flores e deitava-as para o contentor, mesmo à frente do senhor. Coisas do género de marcar encontros; uma vez mando-me uma t-shirt branca com marcas vermelhas, a t-shirt vinha com o perfume dele, e as marcas segundo o recado – isto é doentio – eram sangue que ele estava a sofrer por mim – isto é doentio. Em termos das sequelas da violência que sofri, a 100% não, mas já estou muito, mas muito melhor. Já consigo falar nisto de forma...

E: De forma natural...

PR: De forma natural, já. Porque antigamente não conseguia. Logo após ele ter saído e eu ter percebido que tinha uma responsabilidade enorme aos meus ombros – elas as duas. E o facto de ter, aparentemente, falhado com este casamento em relação à minha família, porque a única divorciada assumida na família era eu. Mas o curioso é que após tudo isto apareceram umas três ou quatro na família. Então fui pioneira. É curioso, porque depois da minha situação, de ter tido a capacidade para dar um chute nesta “porcaria” que era a minha vida em termos afetivos, houve mulheres na minha família, tanto do lado do meu pai como da minha mãe, que eu percebi que viviam exatamente a mesma coisa. Estas mulheres tiveram a coragem, não sei se impulsionadas pela minha atitude ou não mas, tiveram a coragem de dar a volta, assumirem que: “se ela assumiu vamos assumir nós também”. Eram situações de violência com mais de 20 anos, de pessoas que eu olhava para o lado e dizia: “ah, um casal feliz”.

PR: Mas depois de ter tomado consciência que tinha uma grande responsabilidade às costas e que para os meus pais era uma vergonha – meios pequenos é sempre muito complicado – eu fiquei um bocado parada. Porque é que é a palavra parada? Porque um dia a CR chega a casa, a CR entrou para a escola nesse ano...

E: Mas isso já após...

PR: Já após a separação, dele ter saído de casa, tudo. Tive de regressar para a casa dos meus pais, porque eu não conseguia suportar a renda da casa. E então, fui buscar a CR que saía às 15h30, e a MR só saía da creche entre as 17h30/18h, e aquele bocadinho estava só ali com a CR. Estava numa cadeira a olhar para o nada, a pensar não sei no quê, a olhar para o vazio. E então, a CR diz-me assim: “Oh mãe estás com um olhar tão triste...não gosto de te ver assim parada” – uma miúda com seis anos – eu olhei para ela: “tens razão filha”. A partir daí para à frente é que é caminho. Aquelas palavras milagrosas da minha CR ...

E: Fizeram clique...

PR: Foi, foi o clique, “estás com um olhar tão triste...não gosto de te ver assim parada”, e tinha, sei que tinha. Nem me olhava para o espelho, como te disse. Mas mesmo depois de tudo isto, de ter conseguido quebrar este ciclo de violência; de o ter enxotado mesmo de vez; de ter conseguido o divórcio dois anos depois, que ele não queria dar-me o divórcio; depois de ter conseguido isto tudo; arranjei casa própria, saí da casa dos meus pais outra vez; assumi a educação delas completamente sozinha; mesmo assim eu continuava a não conseguir-me olhar ao espelho. Só aí há quatro anos é que comecei a ter vontade de mim. E agora com mais força ainda há quase um ano.

E: Falaste-me da tua vida, durante o tempo desde a união de facto e a separação, da parte mais familiar, pessoal, e a parte profissional?

PR: A parte profissional é uma seca.

E: Como foi? Nesse período de tempo sofreu alterações? Foi sempre constante?

PR: A parte profissional foi afetada quando comecei a não conseguir disfarçar a violência. Nem estou a falar da violência física, estou a falar da violência psicológica. Porque quando eu estava a trabalhar de noite, passava as noites a pensar nisto: “e será que ele está em casa e será que as meninas estão bem”, “porque é que ele não quis ficar com as meninas...se não quis é porque tinha outra volta qualquer”, a minha cabeça estava sempre a trabalhar. E então comecei a não estar motivada para o trabalho. A minha motivação era uma motivação doentia. Era a desilusão afetiva que estava a sofrer; o não ter apoio; o estar a sofrer pressão por parte da

família...pressão, quer dizer, nunca me disseram: “não o deixes” mas, “é a cruz que tens às costas...nem todos temos sorte”, aquelas coisas subtis que eu depois pensava sobre elas, foi o que me levou a tomar esta decisão mais tardiamente. Em termos profissionais, os colegas são todos da mesma terra que eu, e então sabiam o que se estava a passar. Sabiam...apercebiam-se...uma boca ali outra ali. Até era do género: “ela está em baixo, bora espezinhar mais um bocadinho, porque é mais fácil espezinhar do que perguntar se ela precisa de ajuda”. E então, se aparecia alguma coisa menos bem, lá no trabalho, não iam dizer: “olha! Vê lá que...” ou “esqueceste-te de fazer isto...” ou “isto podia ter ficado melhor...”. Não, iam fazer queixinhas, morder por trás. A sorte, e digo mesmo foi sorte, foi o meu chefe ser extremamente compreensivo. Uma pessoa que sabia o que se estava a passar, que o conhecia a ele e sabia o historial, e o ter-me puxado, ter-me ajudado. Porque senão, provavelmente, ou tinha sido severamente castigada ou então tinha sido mesmo despedida. Também não achei que chegasse a esse ponto, mas é do género: “vamos lá acrescentar um ponto ao conto”. Então os meus colegas foram mesmo queridos (sarcasmo), é que foi mesmo aquela coisa cá do coração (sarcasmo). Nunca me ajudaram em nada, só prejudicaram, e ainda hoje é assim, comigo não porque não há razões para isso, mas sei que o são com outras pessoas que não estão a passar por momentos muito bons, mas eles continuam a ter o mesmo comportamento, o que é extremamente desagradável. Atualmente, em termos profissionais, a política meteu-se ali, e a partir do momento que a política se mete. Quando se é da cor está tudo bem, quando não se é da cor está-se à espera que venha a nossa cor. E quem não tem cor, não digo que seja encostado mas tem muita dificuldade em fazer vingar a sua vontade, a sua motivação. A pessoa até pode estar muito motivada e ter capacidades só que, a burocracia é tanta, a política ali dentro é tanta que por mais vontade que a gente tenha, perde a vontade. E neste momento estou totalmente desmotivada.

E: Mas uma coisa que gostava de te perguntar que fiquei curiosa: após a separação, após teres tomado a decisão de te divorciares, falaste-me daquele episódio da tua filha em que estavas muito triste e parada, nessa altura como estavas na tua situação profissional, como é que te sentias?

PR: Nessa altura...

E: Houve mudança?

PR: Houve...

E: Foi difícil a mudança?

PR: Não, não foi bem uma mudança. Foi regressar àquilo que eu era em termos profissionais.

E: E viste uma facilidade nesse regressar?

PR: Ah... não. Não senti facilidade. Eu também não ia à procura de facilidades. Mas, a pouco e pouco, comecei a ter vontade de ir trabalhar, a estar motivada para dar sugestões para trabalhar. Mas lá está, a partir do momento que a política entrou, em que a burocracia entrou, o excesso de... É assim, tu agora para mudares uma coisa de verde para amarelo tu precisas de passar pelas cores azuis, vermelhos, cor-de-rosa, laranja... não sei se me estou a fazer entender. Não é uma questão de ser fácil. Antigamente era mais fácil nós alterarmos um procedimento. Se sabíamos que o procedimento verde não estava a corresponder às nossas expectativas, e não nos estava a satisfazer, nós íamos experimentar o amarelo, mas sem problemas, todos em reunião: “vamos experimentar o procedimento amarelo, para ver se este serve, e nos dá aquilo que nós pretendemos”. Agora não, agora para passarmos do procedimento verde para o amarelo temos que passar por toda uma série de procedimentos burocráticos, chatos, aborrecidos, mas que ao fim ao cabo não são nada, que não nos melhoram em nada. Agora já não se pode experimentar, agora tem que se seguir aquelas diretrizes, e quem não seguir aquelas diretrizes... eu estou a falar de agora, mas não é um agora de ontem para hoje, é de há meia dúzia de anos para cá... tem que se seguir aqueles parâmetros, porque se não se seguir aqueles parâmetros “és punido, és castigado, tens que seguir aquilo que ali está... não podes pensar... estás aqui não é para pensar... não és paga para pensar, és paga para trabalhar”. E isso é extremamente frustrante, porque quando eu fui trabalhar, para onde estou a trabalhar, há 14 anos, nós éramos motivados para arranjar soluções.

E: Para pensar.

PR: Exatamente. Era do género: “eu preciso deste resultado, vocês façam o que quiserem mas eu preciso deste resultado neste dia assim e assim”, e a gente fazia, a gente sabia os caminhos que tinha a seguir, éramos uma espécie de toupeiras, fazíamos túneis por todo o lado. Hoje em dia já não é assim. Para tu conseguires chegar àquele resultado... e não chegas àquele resultado, porque a gente não chega lá... e isso ainda é mais frustrante, porque a gente sabe que tem que lá chegar mas já sabemos que não vamos lá chegar. Porque não nos é permitido tomar os passos, que nós sabemos que são necessários, para chegar àquele resultado. E depois há outro problema que nós temos. É um trabalho completamente dependente da tecnologia. No dia que a tecnologia falha, como já falhou, as pessoas que lá estão quem não vem da

velha guarda não sabe o que há-de fazer. Quem ainda tem na memória os procedimentos da velha guarda, ou seja, o procedimento em papel, ainda se consegue desenrascar. Mas somos poucos, quatro ou cinco, os outros seis ou sete, já não são, e então ficam parados. Ou seja, se uma equipa for constituída por pessoas novas, essa equipa pára...e isso é extremamente frustrante. Depois ainda há outro senão. Quem está do outro lado do telefone, ou do rádio, ou seja lá do que for, não nos consegue... (deixa ver se eu consigo te explicar de forma a que consigas depois colocar isso no papel). Existe uma falta de bom senso, de capacidade para pensar...as pessoas não pensam...nós, enquanto instituição onde eu trabalho, estamos a lidar com uma sociedade onde as pessoas que constituem essa sociedade estão com uma falta de capacidade de pensar brutal. As pessoas só conseguem dizer o que está no papel, as pessoas só conseguem dizer ou fazer aquilo que lhes é dito para fazer ou dizer. Não existe iniciativa, não existe capacidade para ver para além do que lá está.

E: Estão programadas para aquilo...

PR: Completamente formatadas. Se lhes falta um relé, se lhes falta um parafuso, se lhes falta seja o que for, pronto, elas deixam de funcionar. E isso o que é que implica? Que nós, nós instituição onde eu trabalho, estamos a ser prejudicados por causa disso, nós não podemos fazer o nosso trabalho por causa de quem está do outro lado não saber fazer o deles. E isso dá-nos...a mim e mais alguns colegas com quem eu falo em relação a este tipo de assuntos (não posso falar por todos), dá-nos uma desmotivação... Eu não estou motivada para ir trabalhar, porque eu já sei o que vai acontecer. Quando existe uma mudança para o lado positivo, eu nesse dia fico radiante, chego a casa bem-disposta. Mas nos outros dias já nem chego a casa maldisposta, o que é mais grave é que eu chego a casa indiferente. Levanto-me para ir trabalhar a saber: “isto vai ser difícil hoje”, e depois chego lá: “isto realmente foi difícil...ah, mas eu já sabia...”. Completamente indiferente, porque é a forma que eu tenho de me proteger. Houve alturas, no final do verão passado, que eu pensei: “eu não posso estar assim”, “isto dá-me cabo da cabeça”, “eu chego a casa, e por mais que eu tente apagar isto durante o percurso trabalho-casa eu não consigo, e depois chego com mau feitio. Quem vai pagar as favas é quem lá está, e ninguém tem culpa disso”, e então eu comecei a arranjar esta defesa de indiferença. Está perdido, é o que eu costumo dizer “isto está perdido”. Eu sei que não está, isto vai ter que dar uma volta, porque como as coisas estão é mesmo para o fundo do abismo, e cada vez estão dando mais passos em direção ao abismo, mas eu sei que isto vai ter que mudar, só que isto só vai mudar quando estiver tudo lá em baixo.

E: Infelizmente.

PR: Infelizmente. Mas, Deus queira que eu esteja enganada, eu tenho noção que é isso que vai acontecer. Isto só muda quando cair. E não vai mudar, vai haver uma reconstrução. Só espero que os alicerces e os caboucos para os alicerces sejam bons.

Permites-me fazer uma interpretação?

PR: Faz. Ajuda-me a pensar.

E: Será que eu posso dizer que quando te separaste, nível profissional, a tua atual desmotivação ou indiferença não a atribuis a toda aquela violência por que passaste.

PR: Não, não. Em relação à minha vida pessoal e à minha vida profissional... a minha desmotivação no trabalho, atualmente...

E: Quero saber após o divórcio...

PR: Ah, após o divórcio, não. Logo após o divórcio as coisas poderão estar ligadas, mas eu não as associo assim tão linearmente. Porque após o divórcio eu voltei à vida. Se calhar não me estou a fazer entender, mas voltei à vida, voltei a ter vontade de trabalhar. Ora desde 2004/2005, fiz curso para subir de patente logo a seguir ao divórcio, voltei a ter vontade de estudar, voltei a ter vontade de aprender mais, fiz logo uma série de cursos seguidos. Entrei na universidade, coisa que era impensável, porque eu não podia sair de casa. Então, quando me separei, quando me senti liberta daquelas amarras – que me foram incutidas por ele – voltei a ter vontade daquilo que já gostava antes – eu sempre gostei de estudar, sempre gostei de aprender – só que eu não podia. A coisa que ele mais gostava de me dizer, se me via mais debilitada, era: “eu preferia que fosses burra mas boa”.

E: Desculpa interromper. Houve aquele episódio que relataste de quando foram ao Colombo que não deixa de passar na minha cabeça. Tu referiste aí que tinhas aumentado exponencialmente de peso, e que ele tinha aqueles padrões de beleza... Será que, não digo de forma consciente, inconscientemente esse aumento de peso não era uma forma de o afastares?

PR: Eu já pensei sobre isso.

Desculpa se estou a ser abusiva.

PR: Não, não. Houve conclusões que tirei nesse sentido, mas depois penso: “não pode ser...só isso não pode ser”. Porque, quando delas as duas, aumentei o que elas pesaram, engordei cinco quilos da CR, ela pesou 3,700 quilos, da MR engordei seis quilos e ela pesou quatro. Quando ela (CR) nasceu, eu fiquei mais magra do que já estava quando engravidei da MR. Portanto o meu engordar foi pós. Eu praticava desporto, eu fazia tudo o que era desporto, andava de bicicleta, eu jogava futebol,

basquetebol, eu fazia natação, eu fazia tudo. Eu acho que esta falta de vontade de mim começou ainda durante o namoro.

E: Mas já durante aquela altura que ele tinha a violência psicológica sobre ti que tu não te apercebeste?

PR: Eu só já pensei nisso depois. Ele não me permitia que fizesse desporto. Eu deixei de ir às piscinas quando comecei a namorar com ele. Como ele não tinha tempo, ou nem queria ir, eu também não ia. Ai Jesus se eu fosse às piscinas sem ele, valha-me Deus. E então como eu até tinha uma figura invejável, tinha, eu sei que tinha, então ele pensava: “espera ai, deixa lá tê-la sossegadinha em casa”.

E: Um troféu.

PR: Exatamente, um troféu, é mesmo essa a palavra. Depois das miúdas terem nascido eu ainda comecei a praticar aeróbica, logo a seguir à MR ter nascido, voltei a praticar desporto porque sentia falta. Eu sempre pratiquei desporto e sentia muita falta. Só que para isso precisava de ajuda, porque eu não podia levar as meninas para as aulas, elas eram pequeninas. E então ele privava-me disso: “não ficando com elas, ela não sai”. Ou seja, o que me apercebi era que eu tinha que voltar a ser o que era, mas não podia estar a privá-lo a ele para me pôr assim. A ver se eu me consigo explicar, eu tinha que voltar a ser aquilo que era mas sem a ajuda de ninguém. Tinha de me esforçar só para ele. Era um esforço só para ele, não para mim. Era para ficar assim para ele, porque ele próprio me dizia: “eu preciso que voltes a ficar como eras antigamente”, não é: “vê se te esforças mais, eu ajudo-te na alimentação, na prática desportiva...eu vou contigo, tu tens que te pôr bem...tens excesso de peso...a tua saúde precisa que tu te cuides” não, “eu preciso que tu voltes a ficar como eras”. Era eu, eu, eu e mais eu (fala do ex-marido). Uma pessoa totalmente narcísica, aquilo é e continua a ser.

E: Ou seja, o que aconteceu é que de alguma forma ele contribuiu para a tua baixa autoestima, a tua desvalorização.

PR: Não, ele foi mesmo a fonte do baixar da minha autoestima.

E: Que infelizmente culminou nesse aumento de peso?

PR: Sim, sem dúvida. O meu aumento de peso foi consequência de falta de ajuda, sem dúvida. Quanto mais ele pisava menos força eu tinha. Eu sabia que estava a aumentar de peso, mas ainda hoje eu não tenho consciência das dimensões a que eu cheguei. Como eu não olhava para o espelho, a imagem que eu tinha no meu cérebro era a que eu tinha quando me via ao espelho. Portanto eu nunca tomei consciência das minhas dimensões. Eu só me apercebia pela roupa, eu via o antes e via o depois.

Só que depois não havia motivação intrínseca para fazer algo, e aquela falta de afeto, de carinho, como é que eu fazia? Comida! Então comia para encher o estômago, mas não era o estômago que precisava de ser cheio...

E: Era o outro vazio...

PR: Exatamente, o vazio não era o estômago. O vazio era de carinho, o vazio de afeto. E depois via o olhar de nojo, mesmo, da parte dele, e isso dava cabo da minha cabeça.

E: Ainda mais o consolo ia para a comida...

PR: Exatamente. Depois de estar dentro deste bolo todo é muito difícil sair, e é preciso ter muita força de vontade, e era preciso ter ajuda. A ajuda que eu precisava não a tinha. Muito pelo contrário, até as próprias pessoas na rua, o olhar das pessoas, as pessoas que me viram crescer, que me viram nascer e andaram comigo ao colo, pequenina, “epá! Estás tão gorda”, e eu “eu sei! Obrigadinho, mas eu sei que estou”, “epá! Estás tão gorda...já há tanto tempo que não te via”, e eu não dizia nada, calava-me. Mas isto doía...mas é que dói mesmo...é uma dor que só quem passa por isto é que sabe. E depois há outra coisa. O meu pai tem um preconceito com pessoas gordas.

E: E tu sempre tiveste consciência desse preconceito dele?

PR: Da parte dele sim. Ele sempre foi muito crítico, do género: “ah não chores que isso é mariquice”, quando éramos pequeninos, quando nos magoávamos “ah tens de ser forte”. E então olha, queimei-me, cortei-me, espetei pregos nos pés, fiz golpes de todo o tamanho, e nunca ninguém me viu chorar. E ai de mim que... que...

E: Ai de ti que te permitisses chorar...

PR: Exatamente. Ai de mim que me permitisse chorar...estava a ser fraquinha. Então eu não podia desiludir o meu pai. Ele sempre teve aquela coisa: “tens que ser forte”. Ainda ontem fui lá arranjar a bicicleta...eu faço aquilo que ele não faz, com o peso todo que eu já perdi e com o peso que tenho eu faço aquilo que ele não faz...mesmo assim ontem ainda criticou: “não tens jeito nenhum para andar de bicicleta...mete os pés para dentro”. Caramba! Tenho 34 anos. Mas agora já tenho outra forma de encarar as coisas. Olhei para ele e pensei: “respondo ou não respondo? Ah! És meu pai, não te vou responder, respeito-te”. Só que é a maneira dele ser, eu também não sei como é que ele foi criado. Não sei, pelos relatos que tenho não muito positivos, como é que a minha avó lidou com ele. Sei que ele tinha uma ligação muito forte com o meu avô, mas ele morreu muito cedo, morreu logo após do meu pai vindo de Angola. Portanto, não sei o que houve ali por trás, estar a criticar

ou a responder de forma bruta, iria estar a alimentar, por isso ele é mesmo assim...deixa. Só que magoa (risos) ...mas já é um magoar diferente.

E: Então será que podemos encerrar este capítulo?

PR: Grande capítulo (risos). Qual era o título do capítulo?

E: Entrada na vida adulta.

PR: No fundo, no fundo, o que é um adulto? Fico na mesma (risos). Qual é o próximo?

E: Tomada de consciência da minha realidade.

PR: Então já entrámos neste capítulo...

E: Será que consegues resumir este capítulo?

E: Será que tu tendo em conta o que me relataste, consegues-me dizer onde é que começou este capítulo?

PR: Onde é que começou? Existe mais do que uma realidade. Existe a realidade enquanto mãe, existe a realidade enquanto mulher, e acho que essas são as duas principais realidades. Porque enquanto profissional, a minha realidade, neste momento, estou completamente limitada. Para já, o meu chefe direto é machista ao máximo. Então somos 10, incluindo ele, duas são mulheres, que estão colocadas de parte, um terceiro elemento que está quase na reforma, também está colocado de parte, e depois existem mais dois que não são da cor. Esses cinco estão colocados de parte, em termos de formação, em termos de opinar... Vou-te dar um exemplo que foi o mais recente. De tempos a tempos fazemos exercícios para aferir procedimentos, e eram sempre os mesmos a fazer os exercícios, e aquilo chateava-me, ficava aborrecida porque eu gosto de trabalhar. E então o que pensei: “se eu vou dizer-lhe, ele ignora-me...faz de conta, passa por cima e o tempo vai passando”, então “tenho que te entalar, de forma inteligente e de forma subtil tens que arranjar oportunidade. Então espera pela oportunidade”. Então esperei. Veio a reunião de trabalho com os grandes chefes, e então não fiz mais nada: “olha eu queria participar neste exercício assim, porque me sinto um pouco perra nos procedimentos”, ele ai já não pôde dizer que não (risos)... e ele diz-me assim: ”então qual é o dia que queres?”, e eu: “é o dia que te der jeito...”. Eu nem coloquei entraves, era o dia que lhe desse jeito, e então o senhor escolheu o dia e o horário: “então vamos lá fazer os procedimentos que eu preciso de praticar”. Então atiro-me mesmo às feras. De vez em quando dou-me mal, mas tento escolher o *timing* de forma que ele não possa dizer que não, ou que possa arranjar desculpas. É, é uma pessoa machista, as mulheres é para estarem em casa, ou executarem funções tradicionalmente definidas como tarefas de mulher,

nomeadamente, auxiliares de ação educativa, de limpeza, serviço administrativo, secretariado, por aí. Portanto, aquilo que eu e a minha colega estamos a fazer é trabalho de homem, na perspetiva dele, atenção. Então tento arranjar estes momentos críticos em que ele não pode arranjar desculpas e atiro-me mesmo...sou um bocado louca (risos). É a forma que eu tenho de contrariar o estarmos na prateleira, mas é muito difícil. Eu gosto tanto de fazer aquilo que é suposto a gente fazer ali, só que não me é dada essa oportunidade. Mas, há mais marés que marinheiros. Hoje o que está em cima, amanhã pode estar em baixo, é uma questão de esperar. Em relação às realidades como mãe e como mulher.

PR: A realidade enquanto mãe sempre a tive, mas tomei consciência dela no dia que pedi ajuda aos meus pais, naquele tal dia 12 de julho de 2004, em que vi mesmo: “ou peço ajuda agora, ou há aqui uma desgraça...ou vai ele ou vou eu”, mas a ir ia ele, porque estavam lá duas crianças, e eu sou responsável por elas, e elas não pediram para vir para cá. Se mais ninguém é responsável, sou eu a responsável. “Se ninguém me quer ajudar, eu faço frente”...graças a Deus que os meus pais me ajudaram. A família do lado pai é para esquecer, elas não têm família daquele lado, foram completamente abandonadas. Também não sei porquê, deduzo. Ele tem um discurso muito influente.

E: Sedutor.

PR: Muito sedutor. É dono de uma capacidade de... Eu acho que ele acredita nas próprias mentiras, dá-me a sensação disso. Ele prega-as tão bem pregadas que depois acredita nelas. Então, eu penso que por parte da família dele haja algumas influências nesse aspeto. Mas depois também penso que são todos maiores e vacinados, e todos adultos. As crianças não têm culpa, continuam a ser sobrinhas, netas, afilhadas, e ninguém as procura. Mas também para estarem mal não vale a pena, contam com a família deste lado. Penso que a tomada de consciência de ser mãe foi nesse dia.

PR: A de ser mulher é mais complicada de definir, porque ainda estou a tomar consciência disso.

E: É um capítulo que ainda está em aberto?

PR: Ainda está em aberto...acho que sim...parece-me que sim... Está! Está a ser escrito, porque ao fim ao cabo passei de menina, aos 19 anos quando comecei a namorar com ele... Eu já era adulta, sempre fui muito crescida para a minha idade, crescida demais, penso que isso tem a ver com o tal capítulo: adolescência em prol dos outros. Sempre lidei com pessoas muito mais velhas. Sempre fui crescida demais,

e houve coisas pelas quais nunca passei, e deveria ter passado. Então não cheguei a ser bem mulher adulta, mas também não fui adolescente, jovem adulta. A minha mãe não teve a capacidade, nem tem, de me encaixar no mundo enquanto mulher, porque ela também não teve. A minha avó, que eu não conheci, morreu quando ela tinha 18 anos. E ela teve de criar os irmãos mais novos, tem uma grande diferença de idades, um com 11 e outro com 3 anos. Ela própria não teve uma entrada no mundo de mulher adulta. O meu avô é uma pessoa muito rude, muito...

E: Rígido?

PR: Mais do que rígido. A própria médica dele diz que é impossível lidar com ele. O meu avô é uma pessoa muito difícil de se lidar com ele. Ele tem 92/93 anos e não dá. Aquilo que ele diz é lei e o resto não conta. As filhas para ele são trapos, e continuam a ser trapos. Ele só não bate na minha tia, que tem 70 anos, porque ela ainda se consegue desviar. Ele levanta a cacheira e cuidado. Na minha mãe não, porque ela faz-lhe frente, mas também foi a que sofreu mais. A minha mãe não teve o acompanhamento de criança para adolescente, porque nessa altura passava de crianças para adultos. Lá está, ela não teve aquele acompanhamento de criança para mulher, portanto ela não poderia dar-mo a mim. Mas também eu só percebi isso há algum tempo. Eu tinha uma mágoa em relação à minha mãe por causa disso, mas depois de ter percebido o porquê, percebi que ela tinha razão para não o ter feito... ela também não o sabia. Portanto, cabe-me a mim enquanto filha e enquanto mãe fazer às minhas filhas aquilo que não me fizeram a mim por incapacidade dela, não foi não querer porque ela própria não conseguiu. Até as coisas do maquilhar, coisas de mulher, a minha nunca me ensinou nada dessas coisas, porque ela também não sabia. Até mesmo quando me apareceu a primeira menstruação (coitada da senhora) ela ficou em pânico, porque eu fiz perguntas muito difíceis e ela não me sabia responder, e eu tive de fazer as pesquisas à minha maneira. Mas na altura não havia internet, então tive que fazer aquilo que as crianças faziam, que era ler. Então passava muitas horas na biblioteca a fazer pesquisas, a ler, a fazer perguntas a mim própria para depois ir procurar as respostas. Hoje em dia, com as miúdas, eu tento perceber aquilo que minha mãe fez comigo, ou que fez mal, para aproveitar esses ensinamentos (porque são ensinamentos) para agir de forma correta com as miúdas. Então temos as nossas conversinhas de mãe para filhas (risos).

E: Próximo capítulo: Renascer.

PR: Olha! O renascer. Será que o título deste capítulo está correto?

E: Podes alterar se quiseres.

PR: Pois, é que não sei...

E: Ou achas que este capítulo aqui não faz sentido?

PR: Renascer... Agora parece-me que não faz muito sentido, até porque...

E: Estás a escrever o teu livro. O livro é teu.

Pois eu sei, por isso mesmo. Parece-me que esse capítulo não faz sentido porque voltar a nascer não, porque se eu tivesse voltado a nascer era uma chatice. Então e os meus ensinamentos todos? Pois! Não, esse capítulo não faz sentido, isto não foi um renascimento. Risca o capítulo.

E: Todo? Ou só o título?

PR: Só o título. Hum...

E: Um reviver?

PR: Não. (Pausa longa). Aprendizagens ... escola da vida ... Sim, escola da vida, porque até à data a vida tem sido uma escola. Ah! Por acaso não falei da escola... que interessante. E porquê? Porque a escola foi uma treta. E porque é que a escola foi uma treta? Porque existem os pobres e existem os ricos. Não tenho assim muito boas recordações da escola (risos).

E: Tu é que sabes o que queres falar no teu livro.

PR: Pois.

E: Aquilo que foi importante para ti...

PR: Eu nem sequer me lembro do meu primeiro dia de aulas. É óbvio que a escola foi importante em termos de aprendizagens básicas, mas não foi assim...

E: Mas para ti?!

PR: Para mim não foi marcante, mas com aspetos positivos. Foi marcante em alguns aspetos negativos, nomeadamente, o facto de ser muito colocada de parte por não estar na mesma categoria social. As crianças que não estavam naquela categoria social, de classe média, eram colocadas de parte, mas depois não se juntavam. Eu tinha a minha amiga, e éramos só duas. Estávamos ali categorizadas, coitadas, de pobretanas, e de utilizarmos a roupa usada dos outros (o que é verdade). Eu nunca tive problemas com isso, mas era duro porque...

E: O julgamento dos outros?

PR: "Olha! Vocês ouviram alguma coisa? Está aqui uma mosquinha a falar". A mosquinha era eu.

E: A indiferença?

PR: Nem era indiferença, porque estar a chamar-me mosca nem era indiferente, era estar a dizer que fazia: "bzzz". Em termos de aspetos positivos de socialização

não. Talvez por isso eu seja uma pessoa que não ligue. Da escola fiquei com dois ou três amigos, não fiquei com mais. Eu não ligava mesmo, e hoje em dia não sou aquela pessoa de estar agarrada de todas as semanas ir beber um café com alguém ou com amigos; gosto muito do meu cantinho, não gosto de incomodar ninguém. Se me telefonarem, se me mandarem mensagens, tudo bem mas, sem exageros (risos). Mas é que não gosto de incomodar, não gosto mesmo, não gosto de estar a perturbar a rotina dos outros, a vida dos outros, não gosto. Gosto muito de estar no meu cantinho, no sossego, na paz. Não fico agarrada às raízes. Eu às vezes penso que não tenho raízes, se estiver ali estou, se estiver acolá também estou, porque o que é importante vai comigo. Portanto, acho que a escola da vida é tudo aquilo pelo qual eu já passei e que me torna naquilo que eu sou hoje. E estamos a entrar no capítulo a seguir.

E: Entramos no próximo capítulo.

PR: Porque **hoje** sou o retrato de tudo o que se passou de bom, de menos bom, e se calhar até podem dizer “ela tem a mania que sabe”, mas se calhar até algumas coisas sei. O que percebo, hoje, é que ainda tenho muito para viver, e que há coisas às coisas eu dava importância. No fundo, no fundo, eu não dava importância, mas era condicionada a dar importância. Parece que se eu não desse importância, àquilo, fosse o que fosse, não era considerada uma pessoa normal. E eu tinha de ser considerada uma pessoa normal. Mas eu sou uma pessoa normal. Porque é que tenho de dar importância a **A** se eu prefiro **B**.

E: Só porque os outros preferem também **A**?

PR: Só que eu fui sempre assim. Eu era assim e fui assim. Na adolescência eu sei que alguns dos meus colegas, não eram amigos – colegas, diziam que eu era estranha. Mas eu não sou estranha, eu sou assim e pronto.

E: És tu!

PR: Sou eu e pronto. Eu tento incutir às miúdas que não precisamos de ter *playstation*, telemóveis topo de gama, tv cabo ... porque toda a gente tem tv cabo hoje. Às vezes elas vêm da escola e dizem: “Oh mãe! Toda a gente vê a Sic Kappa”, e eu: “oh filha! O que é que a Sic Kappa tem de interessante que os outros canais não têm? Olha pergunta aos teus colegas se veem o *National Geographic* na Rtp2?”; “Oh mãe! Tu sabes bem que eles não veem”; “E então? Qual é o problema? Cada um tem aquilo que pode ter. Ou se calhar até nem podem ter, mas têm porque todos têm”. Eu tento-lhes fazer ver, com a minha experiência até à data, com todos os pensamentos e com todas as conclusões que fui tirando, com aquilo que eu vou observando, que o que nós precisamos está ao nosso alcance, não precisamos de mais do que aquilo

que temos. Se calhar estou errada, se calhar estou a prepará-las mal para a vida. Às vezes penso: "se calhar elas deveriam ser um bocadinho mais ambiciosas", mas...

E: Há vários tipos de ambição.

PR: É isso mesmo. Às vezes penso: "mas porque é que elas têm de ser ambiciosas? Elas têm de ser ambiciosas naquilo que lhes faz falta". Elas são muito engraçadas. Todos os colegas têm plasmas. Nós não temos plasma porque a televisão está boa. Só vamos ter um plasma, ou um LCD, quando aquela televisão se avariar, e é porque já não há das outras à venda. E então o meu irmão comprou um plasma, grande, e um dia elas foram lá a casa: "oh mãe! Mas o tio disse que não tinha dinheiro para o plasma...", "oh filha! E não tem. Está a pagar a prestações...", "Mas ele podia ter comprado um mais pequenino e servia...", "Só que ele não quer. Isso é lá com o tio. Ele é que sabe" (risos). Só que elas perceberam que ele tinha que ter, porque era uma vontade dele, era o bem-estar dele. Não é estar a criticar, mas elas avaliaram que se não havia hipóteses financeiras não tinham. Ficavam com aquela televisão pequenina que lá tinham até arranjar. Mas pronto. São maneiras de pensar, e fomos criados pelo mesmo pai e pela mesma mãe, mas são formas de pensar diferentes. Também as vivências foram outras. O meu irmão teve *playstation*, mas só quando começou a trabalhar – pagou-a ele. As nossas cartas de condução fomos nós que as pagámos. A minha primeira bicicleta foi paga com o meu primeiro ordenado. E elas se querem alguma coisa juntam o dinheiro. Mas elas o querem alguma coisa são coisas mínimas. Não é nada por ai além, porque elas não são crianças exigentes. Nem podem ser. Também se fossem ganhavam as mesmas. O que nós precisamos está tudo ao nosso alcance, é comida; roupa; estramos em paz e sossego; fazemos os nossos cachorros à moda da mãe à noite (risos). E então quinzenalmente ou mensalmente é noite dos cachorros. Juntamos os quatro à mesa e fazemos cachorros à moda da mãe (risos). Irmos à *McDonald's* uma vez por mês, essa é a lei. Mas não por causa de ser a *McDonald's*, é a brincadeira de irmos os quatro. É o momento em si. Portanto, será que estou a fazer mal? Não sei. O tempo o dirá. Se estiver a fazer mal elas depois que façam melhor com os delas, se os tiverem.

E: Então assim podemos encerrar esta questão?

PR: Sim.

E: Então vamos passar para a seguinte questão. Aquilo que eu te vou pedir são oito acontecimentos-chave. O que é que é isto? Um acontecimento-chave é um acontecimento específico, um acontecimento crítico, um episódio significativo para ti.

Pensa neste acontecimento como sendo um momento específico da tua vida que insiste por alguma razão.

PR: Que esse acontecimento está presente na minha cabeça.

E: Isso mesmo. E o que eu te vou pedir é que para cada acontecimento me descrevas detalhadamente o que se passou, onde estavas, quem estava envolvido, o que fizeste, o que é que pensaste, o que sentiste na altura, e que tentes comunicar o impacto que esse acontecimento teve na tua vida.

PR: Consequências.

E: Sim. O que é ele diz sobre o que tu és, ou sobre quem foste. Modificou-te de alguma forma. Ok. Primeiro acontecimento-chave: experiência máxima, pico. Ou seja, um ponto alto na tua história de vida. O ponto mais maravilhoso da tua vida.

PR: (risos). Mais maravilhoso! Mais fantástico! Foi o nascimento delas pelas razões óbvias, não é? (risos). Se bem que o nascimento da MR já não foi tao maravilhoso como o da CR. A CR foi uma gravidez desejada, nem sabia se era menino ou menina, e foi vivido a dois, enquanto pai e mãe. O da MR já não foi tanto porque não foi uma criança programada, porque as coisas já não estavam tao bem entre os dois, razões que já falámos há bocado. Mas o pico máximo foi ser mãe.

E: E como é que te modificou?

PR: Simples. Antes de ser mãe eu arriscava tudo, nem pensava sequer em mim. Se eu tivesse que arriscar a minha vida em prol de outra pessoa eu arriscava, não tinha nada a perder. Depois de ser mãe é para esquecer, primeiro estão elas. Modificou o meu comportamento 180°. Comecei a pensar até na forma de conduzir. Antes de ser mãe eu conduzia de forma mais agressiva, e depois de ser mãe, tomando consciência que havia seres dependentes de mim (e eu dependentes delas), modifiquei complementemente. Muito mais atenta aos riscos, muito mais atenta à segurança delas, à minha própria segurança (eu tenho de ter cuidado porque elas estão dependentes de mim). Antigamente, eu subia muito alto, e agora fiquei com vertigens. Agora se me disseres para fazer aquilo que fazia antigamente – subir em altura – não, obrigadinha (risos). Tenho mesmo vertigens, mas desde que elas nasceram.

E: Segundo acontecimento: experiência mínima. O ponto mais baixo na tua história de vida; o pior momento da tua vida.

PR: Ui! Só pode ser um. O pior, pior, pior... Hum...

E: É difícil...

PR: É difícil seleccioná-lo. Houve uma série de acontecimentos desagradáveis, e eles foram maus, mas até esses piores momentos me fizeram crescer. Mas sei!

Esquecendo a parte familiar toda. O pior momento da minha vida foi quando eu cheguei ao Hospital com uma pessoa dentro da ambulância morta, porque eu não a conseguia reanimar.

E: E que de forma é que isso te transformou?

PR: Percebi que afinal não era tao boa naquilo que fazia. E ainda hoje o cheiro da açorda me faz lembrar isso.

E: O cheiro da açorda?

PR: Sim, porque a senhora teve um AVC e vomitou açorda. Eu tinha uns 20/21 anos. Portanto, há 14 anos, mais ou menos, que aconteceu, e o cheiro da açorda faz-me voltar naquele dia. Foi um momento muito mau, esquecendo todos os outros, porque os outros acrescentaram alguma coisa na minha sabedoria. Mas este foi sem dúvida o pior momento da minha vida, porque eu não consegui trazer a pessoa à vida. Já me tinha acontecido, mas este em particular... Talvez pelo olhar crítico das pessoas de quando chegámos ao Hospital; pela crítica dos colegas porque eu vinha a fazer reanimação e a senhora vinha descoberta, sem a blusa e sem o soutien. Foi duro, foi duro vir a tentar reanimar a senhora e não conseguir, e o meu chefe chega ao pé de mim e “devias ter tapado a senhora”, “está bem! Mas vinha a fazer reanimação!”. Aquela crítica... quando faço açorda eu lembro-me da senhora.

E: Terceiro: o momento decisivo, ponto de viragem. Ou seja, um episódio em que passaste por uma modificação significativa na compreensão de ti.

PR: Hum...

E: Não é necessário que nesse momento o tenhas visto como um momento de viragem.

PR: Mas que agora perceba que tenha sido um momento de viragem?

E: Exatamente.

PR: Ah! Sim, sim. As palavras da CR: “Mãe estás triste...estás muito parada”. Não tinha percebido, na altura que tinha sido o momento de viragem, mas que era o **momento** para virar. E virei!

E: Agora peço-te a recordação do momento mais precoce. Ou seja, a recordação mais antiga que tenhas, com detalhes sobre o lugar, as personagens, sentimentos, pensamentos.

PR: A mais antiga?

E: Não tem que ser importante, mas a mais antiga. Aquela primeira que te recordas.

PR: Não é agradável (risos). Eu devia ter os meus 3/4 anos, mais que isso não, porque aos cinco anos mudámos de casa, e isto foi na primeira casa. Portanto, o que me recordo foi na nossa habitação, enquanto família, sem ser na casa da minha avó. Como eu te disse há pouco, a casa tinha muitos degraus, 14 ou 15 degraus de pedra antigos. Ao topo das escadas havia um espelho e um recipiente para as sombrinhas, e entrava-se pela direita. O meu pai fez uma cancela em madeira com um trinco. O meu irmão não era capaz de o abrir, mas eu abria-o. E o meu divertimento era abrir a cancela, enfiar os pés nos intervalos das ripas, a andar para trás e para a frente. Houve um dia que fui para trás, e quando fui para a frente já não fui para o lado da sala, fui para o lado das escadas. Caí totalmente consciente, como as quedas que se veem nos filmes. Lembro-me perfeitamente de ir dando a volta e batendo com a cabeça, e quando cheguei ao fundo fiquei enrolada, como se fosse a fazer a cambalhota. Depois lembro-me de me levantar, subir as escadas e voltar a fazer exatamente o mesmo. Se terei ficado com lesões? Não sei. A minha mãe nunca chegou a saber que eu tinha caído das escadas. É a memória mais antiga que tenho, porque antes disso não me lembro. Se calhar até tinha mais que isso mas a queda apagou tudo (risos). Se foi desagradável? Foi, aquilo doeu imenso (risos).

E: Agora peço-te uma recordação importante de infância, positiva ou negativa, que se destaque ou tanto seja pela insistência que te surge...

PR: Uma recordação importante de infância, positiva ou negativa, que se destaque? Hum! (pausa longa).

E: Uma história que contes, várias vezes, às tuas filhas.

PR: Quando entrei para a escola, lembro-me de estar em casa, à mesa, com a lareira acesa, e da minha mãe me estar a ensinar os ditongos, e eu não conseguia. Lembro-me da minha mãe lhe saltar a mola, porque aquilo já estava um bocado chato, e de me dar uma bofetada com as costas da mão, que eu ia caindo para trás. E lembro-me que o meu padrinho estava à mesa, e ele é que me ajudou, muito calmamente, e aprendi logo os ditongos. Por acaso já contei várias vezes essa história às miúdas, e elas de vez em quando falam-me disso.

E: Agora quero que me digas uma recordação importante da adolescência, positiva ou negativa, que seja mais recorrente.

PR: Como eu disse há pouco, eu era muito solitária. Nem era sozinha, era solitária. Nem ficava aborrecida por não ter aqueles amigos do peito. E então havia uma coisa que eu adorava fazer. A varanda de casa dava acesso aos telhados dos vizinhos. Então a coisa que mais adorava era andar por cima dos telhados. Era o arriscar (eu só

não me matei porque não calhou), aquele risco: “sou a maior... sou invencível”. E o ver o pôr-do-sol, as cores a mudarem. Ver os morcegos. E depois eu deitava-me a olhar para o céu a ver as estrelas. Eu gostava daquela sensação de ser só eu.

E: Então agora peço-te uma recordação de adulta.

PR: (pausa longa)

PR: Os passeios que faço com elas (filhas), antes delas nascerem eu não ligava, e agora dou mais atenção aos sons que estão à nossa volta, com o intuito que elas se apercebam. Nós damos muitos passeios no campo, e tento que elas se apercebam com: “vê lá o que está a cantar?... que barulho é este que está a ouvir?”.

E: O que eu te quero pedir agora é uma outra recordação importante. Pode ser do teu passado mais recente, do teu passado mais distante, tendo em conta todo o teu percurso.

PR: Os passeios ao campo, a natureza, a pesca, essas recordações são as mais importantes. É o refletir do sol na barragem quando andamos à pesca. Aquele barulho específico do entardecer, porque o vento muda e deixa de fazer o mesmo barulho que faz durante o dia. E como o vento muda a água muda também. Então é aquele som da água a bater na margem e o reflexo da luz do sol na água, quando se está a pôr.

E: Seguinte questão. A vida de cada um de nós é repleta de pessoas significativas, pais, filhos, irmãos, etc. eu quero que me descrevas quatro das pessoas mais importantes na tua história de vida. A relação que tiveste com ela, ou que tens, a forma específica de como ela teve impacto na tua história de vida.

PR: Só quatro? Isso é aborrecido! Então vou começar pelos meus pais. A minha mãe não. É significativa, mas não acho que tenha sido nada de extraordinário, é uma relação normal. O meu pai sim, porque condicionou-me no sentido do “não sejas mariquinhas... não chores”. Isso condicionou-me porque me impediu de demonstrar mais os meus sentimentos. Se ele não tivesse feito aquilo talvez a nossa relação, hoje, era melhor. Nem eu consigo, nem o meu irmão. Mas o meu irmão ainda é mais reservado que eu. A relação deles não é muito famosa. Se o meu pai não tivesse condicionado o nosso comportamento nesse aspeto, hoje, se calhar a minha relação com o meu pai era diferente, era mais aberta. Desta forma, talvez conseguíssemos dizer um ao outro aquilo que não conseguimos dizer. Por exemplo, eu nunca disse ao meu pai e à minha mãe: “gosto muito de ti”. Às minhas filhas não há noite nenhuma que a gente não diga “gosto muito de ti”. Em relação ao meu pai neste aspeto não é muito positivo, mas também tem aspetos positivos. Ensinou-nos a respeitar a natureza. Neste aspeto ele é que nos aproximou do campo, da vida no campo, a

respeitar a natureza, os animais. A educação dele também não deve ter sido muito famosa. Agora outra pessoa. As miúdas. São as duas filhas mas têm personalidades completamente diferentes. Na escola, com a CR estou completamente descansada, confio, e não desempenho o papel típico dos pais que estão sempre em cima. Marca-me pelo sentido de confiar. Eu sei que posso confiar naquela miúda de 12 anos. Ela tem um sentido de grande justiça e de não querer prejudicar os outros. Mas ela demonstrou sempre isto, desde pequena. Ela com 5/6 anos demonstrava um grande sentido de partilha. Ela própria dizia: “isto não é justo!” (risos). E não era mesmo. Ela tinha um sentido de justiça muito apurado. É um fator da personalidade dela muito interessante. A MR é uma miúda que nos leva aos limites. Ela vai esticando a corda ao máximo para ver até onde a gente quebra. Mas nem eu, nem a avó, nem o padraço quebramos. O avô já não é assim. É o típico avô. Aquilo que não fez com os filhos está a fazer com as netas. Ela, com aqueles olhinhos, leva as pessoas a fazerem o que ela quer. Ela é muito manipuladora. Então o que vejo de positivo na minha relação com ela é eu tentar fazer com que ela perceba o que está bem e o que não está. E aí tenho de tentar ter o máximo de paciência possível. Por vezes é difícil, mas ela é um desafio interessante. Eu tenho que falar no Pd.

E o Pd é?

PR: O Pd é o meu futuro esposo. Já vivemos em união de facto. Porque é que ele me marca? Para já foi um incentivo muito grande a eu voltar a gostar de mim. Eu percebi que ele realmente gostava de mim por aquilo que eu sou. Eu assumi que nunca mais iria fazer parecer aquilo que não era. Porque com o pai das miúdas eu tinha de ser perfeita e, ao final de um tempo, isso cansa. Então eu disse: “isto nunca mais vai acontecer. Se eu voltar a ter outra relação essa pessoa vai ter de gostar de mim tal e qual como eu sou”. Tenho mau feitio, às vezes sou difícil de aturar, mas também tenho coisas boas, como é óbvio. Mas para lidar comigo, diariamente, numa rotina de casal é difícil. Então o Pd fez-me perceber que eu posso ser assim como sou e há quem goste de mim, e não estamos a falar da minha família. Marcou-me porque posso ser como eu sou sem que estar a agradar. Se me apetece mimar vou mimar. Não tenho que mimar só porque a outra pessoa lhe apetece estar satisfeita. Tem sido um excelente pai para as meninas, e sei que ele o faz por gosto. Ele gosta mesmo delas e elas adoram-no. Eu sei que se fosse fingido era visível, porque elas são muito sensíveis a isso. As miúdas ou gostam ou não gostam. Elas quando não gostam demonstram logo. Eu sei que ele não está a ser fingido com elas porque já é tempo mais. Ele não aguentava porque elas portam-se como pré-adolescentes que são e têm

os seus dias muito maus. Nesses dias ele está com elas, e se estivesse a fingir não aguentava. Ele ralha com elas como qualquer pai ralha. Mas não se deita à noite sem se ir despedir delas, e dá-lhes miminhos.

E: Agora vou-te pedir se tens ou não heróis. Podem ser pessoas, personagens fictícias, e porque os admiras.

PR: Acho que somos todos heróis. Cada qual à sua maneira. Não tenho heróis. Não tenho uma figura que se destaque nesse sentido.

E: Então podemos passar à questão seguinte. Falámos sobre o teu passado, o presente, e agora falta o futuro. Qual é que poderia ser o plano ou o guião relativamente àquilo que irá suceder na tua vida? Descreve-me o plano geral ou o sonho para o futuro.

PR: Sonhos não tenho, porque só sonho quando estou a dormir. Tenho objetivos. Neste preciso momento, o meu objetivo é usufruir da vida, sem prejudicar ninguém, dar asas às miúdas para elas poderem voar e usufruir daquilo que tenho. Em termos profissionais estou à espera. É ter paciência. A experiência já me disse isso. Quando surgir a oportunidade faço questão de a agarrar. Não subir de patamar, mas demonstrar as minhas capacidades, que sei que tenho. Poder fazer aquilo de que gosto em termos profissionais. Eu gosto de liderar. Mas o que queria mesmo é que me deixassem trabalhar, que não colocassem entraves (aqueles que te falei à pouco). No plano afetivo é viver um dia de cada vez. O nosso plano futuro é envelhecer ao lado um do outro enquanto der para viver, porque não se sabe o dia de amanhã. É óbvio que remamos para o mesmo lado, porque se não o fizéssemos não havia hipótese. Isso foi uma coisa que deixei bem clara: “ou remamos para o mesmo lado, com os remos, com o mesmo barco, ou então não há hipótese”. Portanto, é usufruir do bem-estar que damos um ao outro, e do sentimento que temos um pelo outro enquanto der. O plano pessoal é exatamente a mesma coisa. É usufruir do que tenho hoje, porque não sei se o amanhã vem. Ninguém me garante que amanhã cá esteja. É óbvio que eu faço planos, mas planos a curto prazo, médio prazo. É simplesmente viver. Não quero sobreviver a pensar que tenho de fazer isto ou aquilo, quero viver bem sem problemas, sem rancores do que não consegui, ou daquilo que não me foi permitido alcançar e usufruir.

E: Achas que essa visão de viver um dia de cada vez resultou da aprendizagem que fizeste de alguma experiência do passado?

PR: De todas as experiências do passado. Atualmente, esta forma de pensar é o resultado de tudo aquilo que eu já vivi. Esta forma de pensar não é só de agora, mas

já desde algum tempo. Agora está mais consolidada porque estou um pouco mais velha e porque as miúdas a crescer e permitem-me ter outra visão da vida. Eu olho à volta e vejo pessoas tao infelizes, rancorosa, e a queixarem-se do que não têm e a não valorizarem aquilo que têm. Mas cada um tem a sua visão. Eu tenho a minha. Isto é aproveitar que qualquer dia acaba-se.

E: Todas as histórias de vida têm conflitos significativos, não resolvidos. Descreve pelo menos duas áreas da tua vida em que está a experimentar pelo menos um dos seguintes: pressão significativa; um grande conflito; um problema difícil; um desafio.

PR: Desafio. Neste momento o maior desafio da minha vida em termos pessoais é conseguir atingir os meus objetivos em termos de saúde. Não está relacionado com problemas estéticos, nada disso. Eu sei que para viver bem em termos de saúde eu preciso de perder mais peso. O peso é um problema na minha vida. É uma tendência genética. É um grande desafio pelo facto de eu ficar bem em termos de saúde e para ser um exemplo para as miúdas. A partir do momento que tomei consciência de que era um exemplo para elas tornou-se mais fácil para lutar e desenvolver esforços no sentido de perder peso. Percebi que ou era agora ou nunca, porque se eu voltar a ser mãe tenho de estar com saúde, para recuperar mais facilmente e a gravidez correr bem. Se não voltar a ser mãe também sei que o tempo que tenho é curto, porque o corpo da mulher deixa de responder a partir de uma determinada altura. Noutra área da minha vida, eu ainda não consegui ultrapassar o sentimento de raiva e de ódio que tenho pelo pai delas. Eu gostava de conseguir dialogar de forma civilizada com ele e não consigo. Até mesmo o pensar na imagem dele. Ele transforma-me num ser um bocado desprezível. Eu gostava de conseguir resolver isto. Não sei se vou conseguir, mas também já estive mais preocupada do que agora. Não é desculpa. Ele tem um problema grave e precisa de ajuda. Mas gostava de resolver isto dentro de mim para não ter aqueles sentimentos de raiva e ódio.

E: Já me disseste o teu plano para lidar com o primeiro conflito. E com o segundo?

PR: Como eu já não tenho essa preocupação não tenho nada definido.

E: Agora vou fazer-te algumas perguntas que dizem respeito a crenças e valores. Se acreditas na existência de uma espécie de Deus, ou de uma divindade ou força que regule de alguma forma e organiza o Universo?

PR: Sim acredito. Acredito em algo, mas não te sei explicar bem porquê. Eu acho que o que me leva a acreditar que existe algo são as atitudes e os comportamentos dos seres humanos e dos animais. Estar a legar tudo para a ciência não me faz sentido, porque há coisas que a ciência não consegue explicar. Será o destino? Mas

se é o destino, quem traçou o destino? Acredito que o ser humano tem que acreditar em algo. Quando o ser humano deixa de acreditar que existe algo superior ou pelo qual valha a pena estar cá (Terra) transforma-se num ser mais ruim, que é o que está a acontecer. O que existe neste momento é ausência de crença seja no que for. Eu acho que o ser humano precisa de um fio condutor, porque se não existe esse fio condutor o ser humano anda à deriva. O ser humano precisa de confiar, precisa de acreditar que por mais difícil que tudo, o que está à minha volta, seja eu continuo a lutar porque vale a pena.

E: E se eu te pedir para descreveres as tuas crenças religiosas?

PR: A palavra religião, nalgumas pesquisas que fiz, vem do latim *religare*, que significa voltar a ligar. E a religião é isso mesmo. É o ser humano voltar-se a ligar a uma divindade. E eu gostava de saber em que altura da história o ser humano deixou de estar ligado. Aquilo que aprendemos na escola é que o ser humano sempre esteve ligado à religião, independentemente das culturas. E por isso não me faz sentido falar em religião porque estivemos sempre ligados. O que me faz sentido é que as várias religiões dividiram os seres humanos. Eu sou muito ligada à natureza. Seja paganismo, seja o que lhe chamarem. Sou muito ligada ao que nos é dado a usufruir e que nós temos de respeitar. Acredito em algo que nos liga uns aos outros enquanto seres humanos e enquanto seres vivos.

E: De que forma é que as tuas crenças são diferentes das crenças da maior parte das pessoas?

PR: Será que são diferentes? Não sei se são assim tao diferentes. Os que vivem a sua crença de forma extrema, repudiando e tratando mal de quem não é da mesma religião, que não defende a mesma crença, aí há diferenças exponenciais. Agora será que somos assim tao diferentes em termos de crenças? Eu acho que não.

E: Como é que as tuas ideias religiosas se modificaram ao longo do tempo?

PR: No fundo não se alteraram muito. No que diz respeito à minha crença relativamente à natureza e aos seres vivos sempre a tive. Mas houve uma altura que me desliguei um bocado por não ser compreendida. Pela minha família e pelo pai delas acharem que eu tinha umas ideias estranhas. Mas agora faço questão de incutir às miúdas que têm de respeitar, valorizar e proteger, porque isto não é tudo nosso.

E: Tens alguma orientação política específica?

PR: No fundo não tenho porque eles são todos iguais. Quem está no poder diz uma coisa, e quem está na oposição diz outra. Depois a oposição vai para o poder e faz exatamente a mesma coisa. Nós, seres humanos, estudantes devíamos ter política

na escola. Deviam ter filosofia, ser ensinados a pensar. Dever-lhes-ia ser permitido pensar livremente. Pensar sobre aquilo que pensam. E isso não existe. Quando eu andava no 9º ano tinha uma professora de filosofia que nos levava para a relva (agora já não há relva nas escolas), e dizia: “Pensem livremente naquilo que quiserem!”. Mas agora já não há nada disso.

E: Qual, para ti, é o valor mais importante na vida humana?

PR: Existem vários valores importantes. (Pausa longa). Eu defendo vários valores e todos eles se complementam. Os valores mais importantes para mim são a liberdade, o respeito por si próprio e pelo outro. Só que a liberdade implica automaticamente que haja respeito pelo próximo e respeito por si. Uma pessoa que não se respeita a si própria não é livre. Eu acho que é o respeito, mas com tudo aquilo que implica.

E: Que mais me podes dizer que me possa ajudar a compreender as tuas crenças fundamentais e valores sobre a tua vida e sobre o mundo.

PR: Cada pessoa deve tomar consciência de todos os seus atos ao longo da vida, para se perceber a si próprio. Eu hoje disse-te coisas que há dez anos não te dizia. A tomada de consciência daquilo que se vive, dos erros, o pensar sobre aquilo que me aconteceu, o porquê de ter agido assim, o porquê de não ter agido assim. É a tomada de consciência de todos os teus atos, pensamentos, conclusões a que chegaste.

E: Acho que podemos passar para a última questão. Olhando para o passado, para a totalidade da tua história de vida, como se fosse um livro com capítulos, episódios, personagens, consegues encontrar um tema central, uma mensagem uma ideia? Ou seja, qual é o teu principal tema de vida.

PR: Um título para o meu livro?

E: Sim.

PR: Eu, os OUTROS, e NÓS. É isso. Eu enquanto ser individual e aquilo que sou devido aos outros. Aquilo que eu os outros nos transformamos é o NÓS.

E: Apenas te posso agradecer imenso. Acredita que mais do que entrevistar-te, ensinaste-me muito. Apenas te posso agradecer por me teres dado a possibilidade de entrar na tua história. Foi um prazer enorme.

PR: Esta entrevista ajudou-me a pensar. Embora eu pense muito, por vezes o dia-a-dia não deixa tempo para pensar sobre aquilo que nós pensamos e fazemos.

E: Obrigada.

PR: Obrigada eu.

Anexo 4

Reunião e ordenamento da narrativa

Então o primeiro capítulo. Estava aqui a pensar no início da minha vida mesmo como bebé e do relato que me fizeram ... até eu ter memórias. Não tenho memórias de quando era pequenina. Mas ... pode ser 1ª infância atribulada. Para já porque dei esse título? Segundo os relatos que me foram feitos pela minha mãe, não é pela minha família, pela minha mãe, o casamento dos meus pais não foi desejado, por parte da minha avó paterna. A minha avó paterna tinha um sentimento muito possessivo em relação ao meu pai. Era o filho mais novo. E ela não queria de forma alguma que o meu pai tivesse casado com a minha mãe. Talvez porque a minha mãe...eu não percebi muito bem na altura, mas acho que era por a minha mãe ser de família humilde, não ter posses – na teoria não tinha posses –, e o meu pai agarrou na minha mãe e levou-a lá para casa. E ainda por cima ficaram debaixo do mesmo teto. E sei que, por relatos da minha mãe, que ela não era muito bem tratada. Era tratada como se fosse uma criada lá em casa. Já que esta ali, ela tinha que fazer as coisas – a comida, as limpezas, essas coisas todas. E depois quando eu nasci, era uma tortura, porque eu chorava muito, e incomodava toda a gente. Então, a minha começou-se a sentir, literalmente, a mais e deu um ultimato ao meu pai: “eu vou-me embora, tu ou vens não vens”. A minha mãe agarrou nas coisas e em mim e foi-se embora. O meu pai foi atrás dela. Eu lembro-me da casa para onde os meus pais foram, não tinha condições nenhuma. Aquilo era mesmo muito pequenino, chovia lá dentro, eram só duas casinhas sem casa de banho, não haviam condições mesmo nenhuma. E depois entretanto nasceu o meu irmão. Nós temos dois anos de diferença.

Lembro-me de que as nossas brincadeiras, naquela casa, até mais ou menos até aos meus 5 anos, eram muito contidas, porque tinha umas escadas enormes – 15 ou 16 degraus – e eram muito empinadas (lembro-me de lá cair várias vezes)...as brincadeiras ali eram muito contidas. A gente tinha uma janela e não podíamos chegar à janela, porque era mesmo lá em cima e havia aquele medo de acontecer alguma coisa. A primeira recordação que tenho não é agradável (risos). Eu devia ter os meus 3/4 anos, mais que isso não, porque aos cinco anos mudámos de casa, e isto foi na primeira casa. Portanto, o que me recordo foi na nossa habitação, enquanto família, sem ser na casa da minha avó. Como eu te disse há pouco, a casa tinha muitos degraus, 14 ou 15 degraus de pedra antigos. Ao topo das escadas havia um espelho e um recipiente para as sombrinhas, e entrava-se pela direita. O meu pai fez uma

cancela em madeira com um trinco. O meu irmão não era capaz de o abrir, mas eu abria-o. E o meu divertimento era abrir a cancela, enfiar os pés nos intervalos das ripas, a andar para trás e para a frente. Houve um dia que fui para trás, e quando fui para a frente já não fui para o lado da sala, fui para o lado das escadas. Caí totalmente consciente, como as quedas que se veem nos filmes. Lembro-me perfeitamente de ir dando a volta e batendo com a cabeça, e quando cheguei ao fundo fiquei enrolada, como se fosse a fazer a cambalhota. Depois lembro-me de me levantar, subir as escadas e voltar a fazer exatamente o mesmo. Se terei ficado com lesões? Não sei. A minha mãe nunca chegou a saber que eu tinha caído das escadas. É a memória mais antiga que tenho, porque antes disso não me lembro. Se calhar até tinha mais que isso mas a queda apagou tudo (risos). Se foi desagradável? Foi, aquilo doeu imenso (risos).

Quando entrei para a escola, lembro-me de estar em casa, à mesa, com a lareira acesa, e da minha mãe me estar a ensinar os ditongos, e eu não conseguia. Lembro-me da minha mãe lhe saltar a mola, porque aquilo já estava um bocado chato, e de me dar uma bofetada com as costas da mão, que eu ia caindo para trás. E lembro-me que o meu padrinho estava à mesa, e ele é que me ajudou, muito calmamente, e aprendi logo os ditongos. Por acaso já contei várias vezes essa história às miúdas, e elas de vez em quando falam-me disso.

Até aos 9 anos de idade – entretanto mudámos de casa mas ficámos praticamente na mesma rua – a nossa vida foi muito complicada, porque a segunda casa não tinha condições nenhuma. Lembro-me de chegar à janela, e chamar pela minha mãe, que estava na casa da tia Alice – que era em frente – porque era o escape da minha mãe. Eu só percebi isso muito mais tarde. Mas eu não conseguia compreender por que é que a minha mãe me deixava a mim e ao meu irmão sozinhos horas e horas. Assim que o meu pai acabava de almoçar ela ia para a casa da tia Alice e só vinha por volta das 18h. Então nós passávamos as todas as tardes sozinhos. E eu quando me aborrecia chegava à janela e dizia: “oh mãe...oh mãe” e depois a tia Alice chegava à janela e dizia: “ a mãe já vai”, e eu partia os óculos (eu uso óculos desde os 6 anos idade). Deixava-os cair pela janela de propósito para a minha mãe vir para casa. Só que depois quando chegava a casa levava. Mas ela tinha voltado para casa. E na altura eu não sabia porque fazia aquilo, mas depois mais tarde de ter pensado sobre as coisas é que percebi porque é que eu...epá! É que empurrava mesmo os óculos; não os tirava e atirava, empurrava, que era para depois dizer: “ah, caíram”. Mas era só para ela vir para casa.

Até aos nove anos de idade foi complicado devido à ausência do meu pai, devido às dificuldades, até na alimentação, devido às condições das habitações, tanto uma como outra. Era do género de eu e o meu irmão estarmos sentados no bacio e as ratazanas estarem a passar lá por cima. Não tínhamos banheira, não tínhamos casa de banho, não tínhamos nada.

Mas também brinquei muito. Não foi por ai que eu deixei de brincar com o meu irmão.

Este capítulo está fechado.

Quando nos mudámos de casa fio uma mudança radical de vida. Foi quando o meu pai finalmente assumiu-se como homem (risos) de família, e percebeu que tinha duas crianças em casa e uma mulher dependente dele. E então, na altura, surgiu uma vaga como motorista, e o ordenado não era dinheiro mas casa, luz e água. Mas tinha de ser à noite, ela era motorista noturno. E durante o dia trabalhava no ofício dele como estofador. A proposta dele foi aceite, e fomos para uma casa nova, tipo um apartamento. Eu lembro-me que, não me esqueço do dia – 31 de agosto -, só não me lembro do ano, sei que tinha 9 anos, por isso é só fazer as contas...até faltou a luz nesse dia (risos)...estavam os meus pais a fazer a mudança e já eu e o meu irmão lá em casa a tomar conta das coisas. Ficámos lá os dois sozinhos, e então o maior prazer era podermo-nos sentar numa sanita. É um bocado estranho...ou não...

Mas termos uma casa de banho para mim foi glorioso: “Boa! Já tenho uma banheira, já tenho uma sanita, já posso ir à casa de banho como deve de ser”. E também já estava a entrar naquela idade dos 10 aninhos. E então já sentia que queria mais privacidade, e queria estar mais à vontade. Então foi uma mudança realmente radical, porque saímos dos subúrbios da vila, fomos para o centro da vila, e ali passava-se tudo. As condições de habitação foi uma mudança de 180º, que implicou uma melhoria nas nossas condições de vida. Em termos financeiros não, porque a minha avó continuava a privar o meu pai. Uma vez, tinha os meus 12/13 anos - já pensava que sabia tudo –, num sábado de manhã, a minha mãe não tinha dinheiro para ir às compras, e o meu pai estava deitado (ele tinha tido serviço de noite), havia um ambiente lá em casa terrível, e eu fui e disse ao meu pai: “pai a mãe não tem dinheiro para ir às compras”. O meu pai levantou-se e foi ter com a minha avó, e lembro-me que trouxe dez contos, e trouxe o dinheiro para a minha mãe. A minha mãe tem um orgulho muito grande, e sei que eles discutiram por causa daquilo. Depois ela percebeu que tinha sido eu. E então fui pedir dinheiro para ela ir comprar comida e ainda por cima levei uma bofetada. Mas lembro-me de me sentir orgulhosa, do género

mártir: “Levei porrada mas ao menos há dinheiro para comer” (risos). Mas foi mesmo aquele sentimento de: “Trataram-me mal mas eu consegui levar a minha avante” (risos). Não me esqueci disto até hoje. E de vez em quando falo nisto. À minha mãe não, é passado é passado, nunca mais falei disto à minha mãe, aliás nunca falei. De vez em quando conto esta história às gaiatas, mas mais no sentido de memórias. Elas gostam, são muito curiosas com o passado dos avós, da mãe. Elas gostam muito de ouvir estas histórias, e de vez em quando conto-lhes esta quando elas pedem.

Eu era muito solitária. Nem era sozinha, era solitária. Nem ficava aborrecida por não ter aqueles amigos do peito. E então havia uma coisa que eu adorava fazer. A varanda de casa dava acesso aos telhados dos vizinhos. Então a coisa que mais adorava era andar por cima dos telhados. Era o arriscar (eu só não me matei porque não calhou), aquele risco: “sou a maior... sou invencível”. E o ver o pôr-do-sol, as cores a mudarem. Ver os morcegos. E depois eu deitava-me a olhar para o céu a ver as estrelas. Eu gostava daquela sensação de ser só eu.

A escola foi uma treta. E porque é que a escola foi uma treta? Porque existem os pobres e existem os ricos. Não tenho assim muito boas recordações da escola (risos).

Eu nem sequer me lembro do meu primeiro dia de aulas. É óbvio que a escola foi importante em termos de aprendizagens básicas, mas não foi assim... Para mim não foi marcante, mas com aspetos positivos. Foi marcante em alguns aspetos negativos, nomeadamente, o facto de ser muito colocada de parte por não estar na mesma categoria social. As crianças que não estavam naquela categoria social, de classe média, eram colocadas de parte, mas depois não se juntavam. Eu tinha a minha amiga, e éramos só duas. Estávamos ali categorizadas, coitadas, de pobretanas, e de utilizarmos a roupa usada dos outros (o que é verdade). Eu nunca tive problemas com isso, mas era duro porque: “Olha! Vocês ouviram alguma coisa? Está aqui uma mosquinha a falar”. A mosquinha era eu. Nem era indiferença, porque estar a chamar-me mosca nem era indiferente, era estar a dizer que fazia: “bzzz”. Em termos de aspetos positivos de socialização não. Talvez por isso eu seja uma pessoa que não ligue. Da escola fiquei com dois ou três amigos, não fiquei com mais. Eu não ligava mesmo, e hoje em dia não sou aquela pessoa de estar agarrada de todas as semanas ir beber um café com alguém ou com amigos; gosto muito do meu cantinho, não gosto de incomodar ninguém. Se me telefonarem, se me mandarem mensagens, tudo bem mas, sem exageros (risos).

Até aos meus 15 anos o meu pai sofreu muita influência da minha avó. O meu pai trabalhava no ofício do meu avô, que era estofador, e a minha avó é que geria o dinheiro. Então a forma que ela tinha de fazer pressão, ou seja de arranjar confusão e conflitos entre os meus pais, era não pagar o ordenado ao meu pai. A minha mãe não trabalhava, não trabalhava fora de casa. E lembro-me de ser um iogurte a dividir por mim e pelo meu irmão, e do jantar ser batatas fritas, e o almoço ser batatas cozidas, e de estarmos com frio e a minha mãe ter de queimar jornais para acender a braseira, e a braseira tinha que ser o carvão dado por uma vizinha - a tia Alice.

Aos 14 anos ingressei numa Instituição Humanitária de Voluntariado e comecei a praticar o voluntariado. Até aos meus 19/20 anos todo esse percurso dentro da instituição condicionou o meu futuro, tanto em termos emocionais como familiares e em termos profissionais. E sei que foi essa ... quer dizer não foi escolha, já estava lá. Parece que era o caminho certo, que só tinha aquele caminho. Parece que não havia mais nada para além do voluntariado. Às vezes penso: “será que se tivesse ingressado por outra área?”, “Será que se a minha mãe me tivesse dado o incentivo de continuar a estudar?”. Mas eu sempre ouvi dizer: “Chegando ao 12º ano tens de parar. Não há dinheiro, não há possibilidades...”. E então eu fixei mesmo: “acabas o 12º ano e segues nesta área do voluntariado”. Voluntariado...mas deixava de ser voluntariado. Foi isso que sempre tive na minha cabeça. Mas, já pensei várias vezes: “Se tivesse seguido outra área...”. Mas depois penso que se tivesse seguido outra área não era aquilo que sou hoje. Se foi isso que se proporcionou, olha... era o que tinha para seguir. E já aceitei isso, já não me questiono tanto sobre o que é que poderia ter sido se não tivesse seguido essa área. Mas tendo em conta a conjuntura atual, acho que por um lado fiz bem, mas por outro lado deixei de viver muita coisa que era suposto viver com aquela idade, entre os 14-19/20 anos, que me teriam feito falta, que me fazem falta.

Mas não posso falar em arrependimento. Arrependimento não. Nesse aspeto não porque eu aprendi coisas que pessoas da minha idade nunca viveram. Já passei por situações que a maior parte das pessoas nem pensa sequer que tal pode acontecer. Ou que existem situações que a sociedade tem que intervir, porque senão as coisas vão ser piores do que já são. Portanto, eu não estou arrependida, eu tenho é pena do meu pensamento ter sido condicionado por causa das nossas condições de vida. E isso é que eu tenho pena. Eu até podia ter seguido esta área, mas não era com tanta infusão, tanta dedicação. Não era dedicação...chegou uma altura que era já uma...obsessão. Eu só via aquilo. E não via mais nada: “eu só posso fazer aquilo, eu

só posso fazer aquilo...”. Se calhar se não tivesse sido condicionada por causa das condições familiares, se calhar tinha tido outras perspetivas, complementada também por isto. Mas não estou arrependida, de forma alguma, nem pensar...a experiência que eu adquiri...tomara muita gente.

Quanto à influência da família na minha escolha. O meu pai já lá estava, já exercia esse voluntariado - pais, tios, primos. O facto da residência para onde nós fomos estar no centro da instituição. Portanto, eu dos 9 até aos 21 cresci, evolui e aprendi dentro daquele ambiente de voluntariado. Portanto seria mais do que lógico eu seguir aquela área. Com as minhas filhas, hoje em dia já não é assim. Elas nem sequer podem ouvir falar nisto. Sim, elas estão condicionadas pela minha atual visão sobre este tipo de voluntariado. Mas se calhar se eu não seguisse esta área na altura era capaz de ser mal interpretada. Não sei...para dizer a verdade ainda não pensei muito sobre o facto de não seguir... parecia que era algo natural...estava tudo ali, e tinha que seguir para ali também. O caminho parece que estava ali traçado. Até mesmo as pessoas que me viram ali crescer, incentivavam: “tu tens jeito para isto”. Sem ser de forma propositada as pessoas incentivavam. Claro que condicionavam. “Se sou boa ali, porque não hei-de continuar ali? Porque hei-de experimentar uma coisa que se calhar não sou tão boa?”. Se eu sou boa a fazer aquilo...”. Ninguém me disse “porque não vais experimentar outra coisa?”. Talvez na altura tivesse pensado “sou mesmo boa nisto...”, se calhar até não era, mas as reações das outras pessoas condicionavam o meu pensamento. E se calhar nunca dei espaço a mim própria para parar, pensar, e se calhar existiam outras coisas para as quais eu também teria competências. Ou mesmo que não tivesse podia ter ido experimentar. Porque houve outros caminhos. Houve o caminho de seguir a área de desporto. Fiz algumas escolhas na escola. Para já fomos mal encaminhados na escola quando passámos para o 9º ano...foi um período de má transição... Não houve orientação sequer. Havia duas áreas a área da saúde...não, não havia sequer a área da saúde e do desporto, havia a área com matemática e sem matemática. E isso condicionou. O que foi que eu pensei: “a área sem matemática” (risos). Foi um erro tremendo, e não houve ninguém que nos acompanhasse na escola. Aquelas turmas daquele ano foram completamente abandonadas. O que é certo é que daquelas pessoas, daquele ano, há meia dúzia que se licenciaram e que tiraram curso superior. E a maior parte delas é na área do ensino, se não forem todas. E isso é revelador de alguma coisa. Portanto, eu na altura também fiz opções. Também pensei em seguir a carreira militar, mas aí fui

condicionada logo pela família: “não vais!”, e então não fui. Então o caminho era todo para aquele...e teve que ser.

O pior momento da minha vida foi quando eu cheguei ao Hospital com uma pessoa dentro da ambulância morta, porque eu não a conseguia reanimar. Percebi que afinal não era tao boa naquilo que fazia. E ainda hoje o cheiro da açorda me faz lembrar isso. Sim, porque a senhora teve um AVC e vomitou açorda. Eu tinha uns 20/21 anos. Portanto, há 14 anos, mais ou menos, que aconteceu, e o cheiro da açorda faz-me voltar naquele dia. Foi um momento muito mau, esquecendo todos os outros, porque os outros acrescentaram alguma coisa na minha sabedoria. Mas este foi sem dúvida o pior momento da minha vida, porque eu não consegui trazer a pessoa à vida. Já me tinha acontecido, mas este em particular... Talvez pelo olhar crítico das pessoas de quando chegámos ao Hospital; pela crítica dos colegas porque eu vinha a fazer reanimação e a senhora vinha descoberta, sem a blusa e sem o soutien. Foi duro, foi duro vir a tentar reanimar a senhora e não conseguir, e o meu chefe chega ao pé de mim e “devias ter tapado a senhora”, “está bem! Mas vinha a fazer reanimação!”. Aquela crítica... quando faço açorda eu lembro-me da senhora.

Eu pensava que a vida adulta era casar, ter filhos, ter um trabalho, chegar a casa ao final do dia... tretas. Descobri mais tarde que isso era uma treta. Ou seja, eu comecei a namorar à séria com 19 anos.

Eu praticava desporto, eu fazia tudo o que era desporto, andava de bicicleta, eu jogava futebol, basquetebol, eu fazia natação, eu fazia tudo. Ele não me permitia que fizesse desporto. Eu deixei de ir às piscinas quando comecei a namorar com ele. Como ele não tinha tempo, ou nem queria ir, eu também não ia. Ai Jesus se eu fosse às piscinas sem ele, valha-me Deus. E então como eu até tinha uma figura invejável, tinha, eu sei que tinha, então ele pensava: “espera ai, deixa lá tê-la sossegadinha em casa”. Eu era um troféu, é mesmo essa a palavra.

Aos 21 anos já tínhamos aqueles planos feitos, muita paixão: “e queremos viver juntos...juntar os trapinhos, e termos uma família ideal”. Então aos 21 juntámos os trapinhos. Fizemos tudo sozinhos, só depois é que participámos que já tínhamos casa. Parvoeira...foi mesmo...mas tinha que se passar dessa forma. Era a vontade de sair de casa, ser independente. Só que quando cheguei à suposta vida de adulta percebi que, “não era isto que eu queria...”. Já estava grávida da CR e, ainda antes disso nós estávamos a tratar das coisas para nos juntarmos e havia um bichinho cá dentro que me dizia: “não faças isto, não faças isto”. Estive mesmo quase a desistir, mas depois

pensava: “agora vou desistir, a família vai achar que alguma coisa se passa...e depois é os outros a gozarem...e é mal visto...mal falados...e a vila é tão pequenina...”, e depois tinha receio de falar com ele. Mal sabia eu o que me esperava. Mas já tinha esse receio. Eu não queria terminar a relação, mas não queria dar aquele passo já. Só que não sabia como havia de lhe dizer, por que ele iria interpretar que estava tudo acabado. Mas não era isso. Então deixei-me levar.

Eu tive o apoio todo dos meus pais, porque eles perceberam, a minha mãe percebeu, dava a entender, não é que dissesse claramente, “é a vontade dela...se ela quer...ela tem que errar para aprender”, e deixou. Eles sabiam que não ia correr bem. Toda a gente sabia, menos eu. Não, eu no fundo também sabia, aquele tal bichinho que dizia: “isto não vai correr bem” – alguma coisa seria. Já havia indícios de alguma violência durante o namoro, só que eu não me apercebia, era o de: “não quero que vistas saias”... Quando começámos a namorar, ou quando ele começou a querer conquistar-me, entre aspas, “és muito gira assim...fica-te bem a saia, a blusa”, e depois quando começámos a namorar: “eu não quero que andes assim”. Tudo isto eram já sinais de um controlo subtil... Mas que na altura não me apercebi.

Juntámos os trapos, quisemos logo ter um filhote. Mas isso era uma vontade que sempre tive, desde que comecei a pensar como gente grande, sempre quis ser mãe nova. Ao fim de 4 meses já estava grávida. Então nasceu a CR. Seis meses depois, entretanto a nossa relação já tinha começado a deteriorar, porque ele não era aquela pessoa que eu idealizava. Eu idealizava uma relação em que havia partilha, ajuda mútua. Mas não, eu trabalhava e chegava a casa cansada, e ele encostava. Eu também trabalhava, e trabalhava por turnos e chegava a casa cansada. Acontecia do género eu sair do trabalho à meia-noite, chegava a casa e ainda estava a mesa do jantar por levantar, e a miúda com a fralda que eu lhe tinha deixado antes de ir trabalhar. Eu chegava a casa e ainda estava tudo por fazer, a miúda a dormir dentro do parque. E eu depois de 8 horas de trabalho duro tinha que ir tratar da miúda, tinha que ir fazer aquilo que não foi feito durante o período de tempo que eu não estive em casa. E as coisas foram-se arrastando. Seis meses depois engravidei outra vez. Estive doente com uma infeção respiratória, e o antibiótico cortou o efeito da pilula. E eu: “olha! Grávida outra vez”. Digamos que não gostei muito da ideia, e estive quase, quase a tomar uma atitude radical, porque eu sabia que aquilo ia correr tudo muito mal. Mas, felizmente que não. Felizmente que levei a gravidez até ao fim mas, tal e qual como eu suspeitava as coisas agravaram-se ainda mais. Eu lembro-me quando a gente residia cá em EV a casa tinha uma escadaria muito empinada até ao 1º andar.

Então, a CR não me podia perder de vista. Para já ela não queria ficar com ele, ela chorava a ponto de “morrer” no choro. Mas era só quando estava com ele, porque quando estava com a minha mãe, com os meus pais isto não acontecia. E então eu tinha que a levar. Lembro-me de a levar, já eu com um barrigão enorme, ao colo de um lado e de levar o alguidar da roupa molhada, do outro, para estender à janela do 1º andar. E ele nem sequer a dignar-se a levantar do sofá para me ir levar o alguidar lá para cima. Este é um episódio que eu não me esqueço de forma alguma. As coisas começaram mesmo a deteriorar. Havia já alguma violência nas palavras, e depois eu estava mais sensível – grávida. Depois da CR ter nascido eu tive uma depressão pós-parto que nunca foi diagnosticada na altura, e que ele nunca assumiu que fosse algo sério: “isso passa, tu estás é maluca”, e isso custava-me tanto... Depois da MR ter nascido tivemos que ir para AR.

O ponto mais maravilhoso, mais fantástico da minha vida (risos) foi o nascimento delas pelas razões óbvias, não é? (risos). Se bem que o nascimento da MR já não foi tao maravilhoso como o da CR. A CR foi uma gravidez desejada, nem sabia se era menino ou menina, e foi vivido a dois, enquanto pai e mãe. O da MR já não foi tanto porque não foi uma criança programada, porque as coisas já não estavam tao bem entre os dois, razões que já falámos há bocado. Mas o pico máximo foi ser mãe. Antes de ser mãe eu arriscava tudo, nem pensava sequer em mim. Se eu tivesse que arriscar a minha vida em prol de outra pessoa eu arriscava, não tinha nada a perder. Depois de ser mãe é para esquecer, primeiro estão elas. Modificou o meu comportamento 180º. Comecei a pensar até na forma de conduzir. Antes de ser mãe eu conduzia de forma mais agressiva, e depois de ser mãe, tomando consciência que havia seres dependentes de mim (e eu dependentes delas), modifiquei complemente. Muito mais atenta aos riscos, muito mais atenta à segurança delas, à minha própria segurança (eu tenho de ter cuidado porque elas estão dependentes de mim). Antigamente, eu subia muito alto, e agora fiquei com vertigens. Agora se me disseres para fazer aquilo que fazia antigamente – subir em altura – não, obrigadinha (risos). Tenho mesmo vertigens, mas desde que elas nasceram.

Depois das miúdas terem nascido eu ainda comecei a praticar aeróbica, logo a seguir à MR ter nascido, voltei a praticar desporto porque sentia falta. Eu sempre pratiquei desporto e sentia muita falta. Só que para isso precisava de ajuda, porque eu não podia levar as meninas para as aulas, elas eram pequeninas. E então ele privava-me disso: “não ficando com elas, ela não sai”. Ou seja, o que me apercebi era que eu tinha que voltar a ser o que era, mas não podia estar a privá-lo a ele para me pôr

assim. A ver se eu me consigo explicar, eu tinha que voltar a ser aquilo que era mas sem a ajuda de ninguém. Tinha de me esforçar só para ele. Era um esforço só para ele, não para mim. Era para ficar assim para ele, porque ele próprio me dizia: “eu preciso que voltes a ficar como eras antigamente”, não é: “vê se te esforças mais, eu ajudo-te na alimentação, na prática desportiva...eu vou contigo, tu tens que te pôr bem...tens excesso de peso...a tua saúde precisa que tu te cuides” não, “eu preciso que tu voltes a ficar como eras”. Era eu, eu, eu e mais eu (fala do ex-marido). Uma pessoa totalmente narcísica, aquilo é e continua a ser.

Tivemos que regressar à minha terra para receber o apoio dos meus pais, porque eu não tinha o apoio de ninguém.

Os meus pais perceberam que eu precisava de apoio. Se eu não o tinha cá, tinha que ir à procura dele. Eles próprios disseram: “vê lá, vens para cá, a gente arranja-te uma casinha. A gente fica com as miúdas, e depois metes as miúdas na creche”. Eu tive o apoio todo dos meus pais.

A mãe dele era nossa vizinha mas...Não havia nada. Nem perguntar o que é que as miúdas precisavam, ou se: “precisas que eu fique com as meninas?”, “se tens fraldas?”, “ou se tens papas, leite?”, nada, zero mesmo. E morava a três portas da gente. Ia só lá ver as meninas...mesmo que estivesse estado a trabalhar de noite, ia visitá-las sabendo que eu estava a dormir. Se as coisas já não estavam bem entre nós enquanto casal...Também não ajudava. E então lá regresssei eu para ao pé dos meus pais. Arranjámos uma casa, só que ele nunca se adaptou à vila, isso é verdade. E nunca mudou uma fralda à MR, ou seja, empurrou mesmo: “ela vai para lá, eu vou só lá dormir de vez em quando...os velhos que tomem conta das miúdas...ela tem quem lhe faça as coisas, quem a ajude, que ela não precisa do meu apoio para nada”. Foi isso que eu estava a interpretar.

Ele estava completamente ausente. Ele nos dias de folga, se estava em casa, as miúdas tinham que ir, à mesma, para ao pé dos meus pais, porque não fazia pelas meninas. Tudo coisas assim: o de não querer sair connosco enquanto família, o de não estar presente em datas importantes na família, com desculpas que tinha trabalho.

A violência psicológica começou quando eu comecei a sair dos ideais de beleza dele, ou seja, aumentei de peso exponencialmente, deixei de ser aquilo que ele idealizava como mulher, deixei de ter categoria para estar ao lado dele. Lembro-me uma vez de irmos a um centro comercial, fazer umas compras para as miúdas, acho que pela altura do natal...eu sou de famílias humildes e não tenho que ir à Toys-r-us

comprar brinquedos...não sou filha de marcas...e ele sempre foi assim. Só que eu na altura parecia que não me apercebia. Mas eu lembro-me de irmos, parece-me que, ao Colombo, e lembro-me de dizer: “espera só um bocadinho pela gente,” e de eu ir com as miúdas, uma no carrinho e outra pela mão, “espera ai só um bocadinho”, e ele, não me lembro se foram diretamente as palavras ou insinuação, de não querer ir ao meu lado porque tinha vergonha de mim.

O meu aumento de peso foi consequência de falta de ajuda, sem dúvida. Quanto mais ele pisava menos força eu tinha. Eu sabia que estava a aumentar de peso, mas ainda hoje eu não tenho consciência das dimensões a que eu cheguei. Como eu não olhava para o espelho, a imagem que eu tinha no meu cérebro era a que eu tinha quando me via ao espelho. Portanto eu nunca tomei consciência das minhas dimensões. Eu só me apercebia pela roupa, eu via o antes e via o depois. Só que depois não havia motivação intrínseca para fazer algo, e aquela falta de afeto, de carinho, como é que eu fazia? Comida! Então comia para encher o estômago, mas não era o estômago que precisava de ser cheio...o vazio não era o estômago. O vazio era de carinho, o vazio de afeto. E depois via o olhar de nojo, mesmo, da parte dele, e isso dava cabo da minha cabeça.

Depois de estar dentro deste bolo todo é muito difícil sair, e é preciso ter muita força de vontade, e era preciso ter ajuda. A ajuda que eu precisava não a tinha. Muito pelo contrário, até as próprias pessoas na rua, o olhar das pessoas, as pessoas que me viram crescer, que me viram nascer e andaram comigo ao colo, pequenina, “epá! Estás tão gorda”, e eu “eu sei! Obrigadinho, mas eu sei que estou”, “epá! Estás tão gorda...já há tanto tempo que não te via”, e eu não dizia nada, calava-me. Mas isto doía...mas é que dói mesmo...é uma dor que só quem passa por isto é que sabe.

A parte profissional foi afetada quando comecei a não conseguir disfarçar a violência. Nem estou a falar da violência física, estou a falar da violência psicológica. Porque quando eu estava a trabalhar de noite, passava as noites a pensar nisto: “e será que ele está em casa e será que as meninas estão bem”, “porque é que ele não quis ficar com as meninas...se não quis é porque tinha outra volta qualquer”, a minha cabeça estava sempre a trabalhar. E então comecei a não estar motivada para o trabalho. A minha motivação era uma motivação doentia. Era a desilusão afetiva que estava a sofrer; o não ter apoio; o estar a sofrer pressão por parte da família...pressão, quer dizer, nunca me disseram: “não o deixes” mas, “é a cruz que tens às costas...nem todos temos sorte”, aquelas coisas subtis que eu depois pensava sobre elas, foi o que me levou a tomar esta decisão mais tardiamente. Em termos

profissionais, os colegas são todos da mesma terra que eu, e então sabiam o que se estava a passar. Sabiam...apercebiam-se...uma boca ali outra ali. Até era do género: “ela está em baixo, bora espezinhar mais um bocadinho, porque é mais fácil espezinhar do que perguntar se ela precisa de ajuda”. E então, se aparecia alguma coisa menos bem, lá no trabalho, não iam dizer: “olha! Vê lá que...” ou “esqueceste-te de fazer isto...” ou “isto podia ter ficado melhor...”. Não, iam fazer queixinhas, morder por trás. A sorte, e digo mesmo foi sorte, foi o meu chefe ser extremamente compreensivo. Uma pessoa que sabia o que se estava a passar, que o conhecia a ele e sabia o historial, e o ter-me puxado, ter-me ajudado. Porque senão, provavelmente, ou tinha sido severamente castigada ou então tinha sido mesmo despedida. Também não achei que chegasse a esse ponto, mas é do género: “vamos lá acrescentar um ponto ao conto”. Então os meus colegas foram mesmo queridos (sarcasmo), é que foi mesmo aquela coisa cá do coração (sarcasmo). Nunca me ajudaram em nada, só prejudicaram, e ainda hoje é assim, comigo não porque não há razões para isso, mas sei que o são com outras pessoas que não estão a passar por momentos muito bons, mas eles continuam a ter o mesmo comportamento, o que é extremamente desagradável.

Então a violência psicológica já era muita, só que eu só comecei a aperceber-me dela muito mais tarde. Eu só comecei a aperceber-me dela depois da violência física surgir. Foi nessa altura que aceitei a primeira, nem sequer devia ter aceite a primeira, levei a primeira, levei a segunda, à terceira foi de vez. À terceira tive que pedir ajuda aos meus pais.

Nesse dia foi mesmo o culminar, foi fatal, foi dia 12 de julho de 2004. Ele já vinha “com os copos”, idealizou que eu queria sair, porque havia um grupo de colegas que queriam fazer um jantar – e eu raramente, mas muito raramente, ia fosse ao que fosse – e nesse dia tínhamos combinado, se ele estivesse em condições, eu ia. Ele atrasou-se de propósito, porque eu precisava do carro para ir, o carro era só um: “se não vens a horas confirma-me que é para eu desmarcar aquilo que tenho marcado”. Nem resposta me deu, acabei por desmarcar com as raparigas. E então quando ele chegou, estava eu a preparar o jantar das miúdas. Então ele idealizou que eu era para ir para a “galderice”. Só que já vinha tocado e, a partir de aí começou a violência física, mesmo pura e dura.

Os meus pais da violência física nunca se aperceberam, só quando eu pedi ajuda, mas da violência psicológica aperceberam-se. Então só tive tempo de pedir ajuda aos meus pais, do telemóvel voar, de eu ter levado mais umas “peras” até os meus pais

chegarem, que demoraram para aí uns 5 minutos. Quando ele se apercebeu que tinha telefonado aos meus pais, aliás ele ouviu mesmo eu a telefonar...literalmente, literalmente: “ajudem-me”. Foi só o que eu tive tempo de dizer, porque o telemóvel voou, ficou feito em “fanicos”. Ele aí percebeu que o mundo tinha caído: “agora é que foi, ela teve a coragem de pedir ajuda...ela teve coragem de passar para o lado da vergonha que ela sentia”. Eles tinham a chave da porta, entraram, já ele estava desesperado no quarto porque percebeu que era o final. Ainda tentou dar a volta: “e isto vai melhorar...Imagina!? Vamos ter mais um filho...”, era o que ele me dizia: “temos mais um filho e isto melhora”...”sim, sim...melhora, melhora...é mais um com que eu fico às costas... Não, obrigada. Tu vais à tua vida, eu vou à minha, fico com as miúdas e cumpres as tuas obrigações de pai. Cada qual às suas. Tu queres ser livre. Não tens competência para viver em família. Então vai à tua vidinha”.

E então foi o final daquela “fantochada” toda. Foi o culminar daquilo que eles (os meus pais) já tinham percebido. Em relação à violência física eles nunca se tinham apercebido, porque eu escondia – das outras duas vezes anteriores eu escondi. Foi o ponto final daquilo que eles estavam à espera. Foi o final do casamento, que entretanto tínhamos casado. Era mesmo o final do casamento. Mas ele não queria, só saiu, em setembro, de casa, e foi porque foi obrigado. Só no final de setembro é que ele finalmente saiu.

Ele passava a maior parte do tempo fora, e só ia a casa quando sabia que eu lá não estava. Foi complicado. É assim, a partir do momento que arranjei coragem para terminar com isto tudo foi como se...não foi um renascer. Houve uma frase que o meu pai me disse, ainda antes destas situações, o meu pai disse-me assim: “onde é que está a PR que eu conhecia?”. Porque eu sempre tive a fama e o proveito de ser muito dura, muito rígida, e de não deixar que me espezinhassem. Sempre foi assim, foi um comportamento que eu adquiri e atitudes que adquiri de defesa, porque estava inserida num meio de homens. Foi sempre uma defesa que eu tive, que fui construindo. E este senhor é que veio abalar isto tudo. E aquela frase do meu pai: “onde é que está aquela PR que eu conheço?” fez-me pensar: “espera aí, há aqui qualquer coisa que se está a passar...onde é que eu estou?”. Porque eu tinha desistido completamente de mim, já não me via ao espelho, nem sequer para me pentear me via ao espelho – fazia uma rabo-de-cavalo e tal, ajeitava com as mãos –, eu não passava à frente dos espelhos. Quando a passava pelas montras eu virava a cara para o outro lado para não ver pelo canto do olho o meu reflexo. Hoje, quer dizer já há algum tempo que, isso não acontece, eu agora passo à frente das montras e

vejo-me. Mas foi muito difícil. Eu desisti completamente de mim. Cheguei a pontos de ter vontade de acabar...só que estavam lá duas criancinhas.

Não foi uma vontade de desistir que surgiu. Estás a ver um papel escrito a lápis, que a gente vai apagando com uma borracha, mas ficam lá sempre alguns riscos, mas tu queres que o papel fique mesmo branquinho então tu continuas a apagar. Então eu sou o lápis, e as atitudes e os comportamentos dele eram a borracha, e depois de repente para além de eu deixar de ser o lápis passei a ser uma borracha também. Quando ele deixou de ser borracha passei eu a ser, porque aquela folha tinha de estar completamente em branco, não podia haver marcas de mim ali porque “eu não prestava...porque eu era um monstro...era assim”. Então os monstros não têm papel, os monstros assustam, e então eu tinha que apagar aquele monstro. Então fui apagando, apagando, apagando, só que felizmente a borracha não prestava ou então o lápis era muito bom (risos). E eu percebi que afinal alguns monstros até são porreiros. Estou a brincar... Não cheguei...se não fossem as miúdas não sei. Naquela altura não sei. Era capaz de não ter coragem para fazer. Porque eu não... Era aquele pensamento imediato, mas depois de repente: “espera lá aí não é bem assim”. Só que era naqueles momentos mais frágeis. Levantava-me para meter as miúdas na creche, chegava a casa e deitava-me outra vez. Depois levantava-me a horas de ir buscar as miúdas. Chegava a casa, tratava das miúdas, fazia o jantar para as miúdas, que eu já sabia que ele não vinha jantar (para mim até era um alívio). Porque só o meter da chave dele à porta, só o abrir da porta, para mim, já era **o momento** de pânico. Eu cheguei a deixar a chave do lado de dentro da fechadura para eu não ouvir ele a meter a chave na fechadura, para ele ter que bater à porta. Porque o ele bater à porta já era diferente do meter a chave na fechadura, e ele entrar de repente, daquela forma assustadora. Era aquele bocadinho que eu tinha de ir, fosse donde estivesse dentro de casa, até à porta...era o bocadinho que eu tinha de me preparar: “sou eu que estou a controlar a situação, sou eu que vou abrir a porta, ele só entra porque eu quero”. Naquela altura, não é que eu tivesse consciência de qual era a razão, fazia aquilo porque tinha vontade de fazer aquilo. Depois de todas estas situações, depois de cada qual ir à sua vida, de eu pensar sobre tudo isto, é que eu cheguei à conclusão porque é eu o fazia. Era o momento que eu tinha: “sou eu que estou a controlar a situação”. Eu aguentei porque fui eu que passei a controlar a situação. A partir do momento que pedi ajuda, passei para cima: “espera lá aí, que agora tenho apoio e, tive coragem para pedir ajuda; as meninas estão primeiro lugar, estou a fazer isto por elas”, não era por mim ainda, muito longe disso, “mas é por elas”. “Mais vale viverem sozinhas com a

mãe, mas em paz e tranquilidade, do que estarem a viver com uma mãe e um pai que não são nem uma mãe nem pai”. Eu nem sequer podia ser mãe, não conseguia ser mãe, e o pai é tudo menos pai, ele é o progenitor – o “fantasma” como elas lhe chamam atualmente.

Até ele sair senti-me segura nesse aspeto. E ele sempre a tentar insistir, e a insistir: “vamos tentar novamente” e eu: “não, não, não”.

E depois de ele ter saído senti-me mais insegura porque ele já lá não estava, eu não conseguia controlar os movimentos. Houve alguns dias que eu saí do meu trabalho à noite e que ele me fazia esperas na estrada. E então tive que contar aí com o apoio do meu pai, do meu irmão, a virem buscar-me de surpresa, a eu não trazer o carro, vir o meu pai ou o meu irmão trazer-me para ele não saber que cá estava ou, eu deixar cá o carro e o meu pai e o meu irmão virem buscar-me para ver se ele estava no trabalho à minha espera. Às vezes acontecia eu receber todos os sábados de manhã, enquanto estava a trabalhar, ramos de flores. Aquilo para mim era uma tortura, eu quando via o senhor, coitado...cada vez que eu estava trabalhar ao sábado (não sei porque era só ao sábado) lá vinha o homem. Ou seja, ele estava-me a controlar, ele sabia que eu trabalhava ao sábado, e isso para mim, essa perseguição, era uma tortura. E depois vir trazer-me flores, coitado do senhor, eu tinha tanta pena do senhor, “olhe tome lá mais um...”, eu aceitava mas era porque eu tinha pena do senhor das flores... Mas acabou-se no dia que eu mandei o senhor levar as flores para trás. Só que eu aceitava as flores e deitava-as para o contentor, mesmo à frente do senhor. Coisas do género de marcar encontros; uma vez mando-me uma t-shirt branca com marcas vermelhas, a t-shirt vinha com o perfume dele, e as marcas segundo o recado – isto é doentio – eram sangue que ele estava a sofrer por mim – isto é doentio.

Ele cumpriu aquilo que já se estava à espera, total ausência do papel de pai, só cumpre com as obrigações financeiras porque é obrigado por tribunal, porque de resto completamente ausente. Ele, ele, ele e a seguir é ele. Ele tem estado ao longo destes anos, desde 2004 até à presente data, a cumprir aquilo que se estava à espera. Um pai completamente ausente e as poucas vezes que estava com elas... Porque elas têm opinião, elas pensam (apesar dele não acreditar). O que me interessa a mim é a opinião delas, e elas têm opinião, estão a entrar na adolescência, e elas apercebem-se do que está à volta. Eu nunca as proibi de estar com ele, nunca. Muito pelo contrário, muitas vezes as incentivei, e chegou a ir uma e a outra a ficar, porque uma queria ir e a outra não queria. Eu não obriguei a ir, nem obriguei a ficar, foi à vontade

delas. Mas tentei sempre perceber o porquê de quererem ir e o de não quererem ir. “Querem ir, vão, não querem, não vão”. E agora não querem ir, há quase um ano que não querem ir, porque elas não se sentem à vontade. Elas são colocadas perante situações complicadas, ele sente-se inseguro a pontos de perguntar: “você gosta do pai?”. Ora um pai ou uma mãe não pergunta isso aos filhos. Eu não pergunto, não preciso de perguntar, elas dizem-me por iniciativa própria, e demonstram, e têm atitudes e comportamentos que demonstram o que gostam e o que não gostam. E então ele pergunta: “você gosta do pai?”, e elas muito encavacadas: “Ah, gostamos”, e ele dizer: “isso não pareceu muito convicto”, e elas: “ah, nós estamos aqui a brincar”. São essas coisas que as fazem pensar e opinar.

Em termos das sequelas da violência que sofri, a 100% não, mas já estou muito, mas muito melhor. Já consigo falar nisto de forma natural, já. Porque antigamente não conseguia. Logo após ele ter saído e eu ter percebido que tinha uma responsabilidade enorme aos meus ombros – elas as duas. E o facto de ter, aparentemente, falhado com este casamento em relação à minha família, porque a única divorciada assumida na família era eu. Mas o curioso é que após tudo isto apareceram umas três ou quatro na família. Então fui pioneira. É curioso, porque depois da minha situação, de ter tido a capacidade para dar um chute nesta “porcaria” que era a minha vida em termos afetivos, houve mulheres na minha família, tanto do lado do meu pai como da minha mãe, que eu percebi que viviam exatamente a mesma coisa. Estas mulheres tiveram a coragem, não sei se impulsionadas pela minha atitude ou não mas, tiveram a coragem de dar a volta, assumirem que: “se ela assumiu vamos assumir nós também”. Eram situações de violência com mais de 20 anos, de pessoas que eu olhava para o lado e dizia: “ah, um casal feliz”.

Já após a separação, dele ter saído de casa, tudo. Tive de regressar para a casa dos meus pais, porque eu não conseguia suportar a renda da casa. E então, fui buscar a CR que saía às 15h30, e a MR só saía da creche entre as 17h30/18h, e aquele bocadinho estava só ali com a CR. Estava numa cadeira a olhar para o nada, a pensar não sei no quê, a olhar para o vazio. E então, a CR diz-me assim: “Oh mãe estás com um olhar tão triste...não gosto de te ver assim parada” – uma miúda com seis anos – eu olhei para ela: “tens razão filha”. A partir daí para à frente é que é caminho. Aquelas palavras milagrosas da minha CR ... Foi, foi o clique, “estás com um olhar tão triste...não gosto de te ver assim parada”, e tinha, sei que tinha. Não tinha percebido, na altura que tinha sido o momento de viragem, mas que era **o momento** para virar. E virei!

Desde 2004/2005, fiz curso para subir de patente logo a seguir ao divórcio, voltei a ter vontade de estudar, voltei a ter vontade de aprender mais, fiz logo uma série de cursos seguidos. Entrei na universidade, coisa que era impensável, porque eu não podia sair de casa. Então, quando me separei, quando me senti liberta daquelas amarras – que me foram inculcadas por ele – voltei a ter vontade daquilo que já gostava antes – eu sempre gostei de estudar, sempre gostei de aprender – só que eu não podia. A coisa que ele mais gostava de me dizer, se me via mais debilitada, era: “eu preferia que fosses burra mas boa”.

Nem me olhava para o espelho, como te disse. Mas mesmo depois de tudo isto, de ter conseguido quebrar este ciclo de violência; de o ter enxotado mesmo de vez; de ter conseguido o divórcio dois anos depois, que ele não queria dar-me o divórcio; depois de ter conseguido isto tudo; arranjei casa própria, saí da casa dos meus pais outra vez; assumi a educação delas completamente sozinha; mesmo assim eu continuava a não conseguir-me olhar ao espelho. Só aí há quatro anos é que comecei a ter vontade de mim. E agora com mais força ainda há quase um ano.

Em termos profissionais não senti facilidade. Eu também não ia à procura de facilidades. Mas, a pouco e pouco, comecei a ter vontade de ir trabalhar, a estar motivada para dar sugestões para trabalhar.

Atualmente, em termos profissionais, a política meteu-se ali, e a partir do momento que a política se mete. Quando se é da cor está tudo bem, quando não se é da cor está-se à espera que venha a nossa cor. E quem não tem cor, não digo que seja encostado mas tem muita dificuldade em fazer vingar a sua vontade, a sua motivação. A pessoa até pode estar muito motivada e ter capacidades só que, a burocracia é tanta, a política ali dentro é tanta que por mais vontade que a gente tenha, perde a vontade. E neste momento estou totalmente desmotivada.

É assim, tu agora para mudares uma coisa de verde para amarelo tu precisas de passar pelas cores azuis, vermelhos, cor-de-rosa, laranja...não sei se me estou a fazer entender. Não é uma questão de ser fácil. Antigamente era mais fácil nós alterarmos um procedimento. Se sabíamos que o procedimento verde não estava a corresponder às nossas expectativas, e não nos estava a satisfazer, nós íamos experimentar o amarelo, mas sem problemas, todos em reunião: “vamos experimentar o procedimento amarelo, para ver se este serve, e nos dá aquilo que nós pretendemos”. Agora não, agora para passarmos do procedimento verde para o amarelo temos que passar por toda uma série de procedimentos burocráticos, chatos, aborrecidos, mas que ao fim ao cabo não são nada, que não nos melhoram em nada.

Agora já não se pode experimentar, agora tem que se seguir aquelas diretrizes, e quem não seguir aquelas diretrizes... eu estou a falar de agora, mas não é um agora de ontem para hoje, é de há meia dúzia de anos para cá... tem que se seguir aqueles parâmetros, porque se não se seguir aqueles parâmetros "és punido, és castigado, tens que seguir aquilo que ali está...não podes pensar...estás aqui não é para pensar...não és paga para pensar, és paga para trabalhar". E isso é extremamente frustrante, porque quando eu fui trabalhar, para onde estou a trabalhar, há 14 anos, nós eramos motivados para arranjar soluções.

Era do género: "eu preciso deste resultado, vocês façam o que quiserem mas eu preciso deste resultado neste dia assim e assim", e a gente fazia, a gente sabia os caminhos que tinha a seguir, éramos uma espécie de toupeiras, fazíamos túneis por todo o lado. Hoje em dia já não é assim. Para tu conseguires chegar àquele resultado...e não chegas àquele resultado, porque a gente não chega lá...e isso ainda é mais frustrante, porque a gente sabe que tem que lá chegar mas já sabemos que não vamos lá chegar. Porque não nos é permitido tomar os passos, que nós sabemos que são necessários, para chegar àquele resultado. E depois há outro problema que nós temos. É um trabalho completamente dependente da tecnologia. No dia que a tecnologia falha, como já falhou, as pessoas que lá estão quem não vem da velha guarda não sabe o que há-de fazer. Quem ainda tem na memória os procedimentos da velha guarda, ou seja, o procedimento em papel, ainda se consegue desenrascar. Mas somos poucos, quatro ou cinco, os outros seis ou sete, já não são, e então ficam parados. Ou seja, se uma equipa for constituída por pessoas novas, essa equipa pára...e isso é extremamente frustrante. Depois ainda há outro senão. Quem está do outro lado do telefone, ou do rádio, ou seja lá do que for, não nos consegue... (deixa ver se eu consigo te explicar de forma a que consigas depois colocar isso no papel). Existe uma falta de bom senso, de capacidade para pensar...as pessoas não pensam...nós, enquanto instituição onde eu trabalho, estamos a lidar com uma sociedade onde as pessoas que constituem essa sociedade estão com uma falta de capacidade de pensar brutal. As pessoas só conseguem dizer o que está no papel, as pessoas só conseguem dizer ou fazer aquilo que lhes é dito para fazer ou dizer. Não existe iniciativa, não existe capacidade para ver para além do que lá está. Completamente formatadas. Se lhes falta um relé, se lhes falta um parafuso, se lhes falta seja o que for, pronto, elas deixam de funcionar. E isso o que é que implica? Que nós, nós instituição onde eu trabalho, estamos a ser prejudicados por causa disso, nós não podemos fazer o nosso trabalho por causa de quem está do outro lado não saber

fazer o deles. E isso dá-nos...a mim e mais alguns colegas com quem eu falo em relação a este tipo de assuntos (não posso falar por todos), dá-nos uma desmotivação... Eu não estou motivada para ir trabalhar, porque eu já sei o que vai acontecer. Quando existe uma mudança para o lado positivo, eu nesse dia fico radiante, chego a casa bem-disposta. Mas nos outros dias já nem chego a casa maldisposta, o que é mais grave é que eu chego a casa indiferente. Levanto-me para ir trabalhar a saber: “isto vai ser difícil hoje”, e depois chego lá: “isto realmente foi difícil...ah, mas eu já sabia...”. Completamente indiferente, porque é a forma que eu tenho de me proteger. Houve alturas, no final do verão passado, que eu pensei: “eu não posso estar assim”, “isto dá-me cabo da cabeça”, “eu chego a casa, e por mais que eu tente apagar isto durante o percurso trabalho-casa eu não consigo, e depois chego com mau feitio. Quem vai pagar as favas é quem lá está, e ninguém tem culpa disso”, e então eu comecei a arranjar esta defesa de indiferença. Está perdido, é o que eu costumo dizer “isto está perdido”. Eu sei que não está, isto vai ter que dar uma volta, porque como as coisas estão é mesmo para o fundo do abismo, e cada vez estão dando mais passos em direção ao abismo, mas eu sei que isto vai ter que mudar, só que isto só vai mudar quando estiver tudo lá em baixo. Infelizmente. Mas, Deus queira que eu esteja enganada, eu tenho noção que é isso que vai acontecer. Isto só muda quando cair. E não vai mudar, vai haver uma reconstrução. Só espero que os alicerces e os caboucos para os alicerces sejam bons.

Existe mais do que uma realidade. Existe a realidade enquanto mãe, existe a realidade enquanto mulher, e acho que essas são as duas principais realidades. Porque enquanto profissional, a minha realidade, neste momento, estou completamente limitada. Para já, o meu chefe direto é machista ao máximo. Então somos 10, incluindo ele, duas são mulheres, que estão colocadas de parte, um terceiro elemento que está quase na reforma, também está colocado de parte, e depois existem mais dois que não são da cor. Esses cinco estão colocados de parte, em termos de formação, em termos de opinar... Vou-te dar um exemplo que foi o mais recente. De tempos a tempos fazemos exercícios para aferir procedimentos, e eram sempre os mesmos a fazer os exercícios, e aquilo chateava-me, ficava aborrecida porque eu gosto de trabalhar. E então o que pensei: “se eu vou dizer-lhe, ele ignora-me...faz de conta, passa por cima e o tempo vai passando”, então “tenho que te entalar, de forma inteligente e de forma subtil tens que arranjar oportunidade. Então espera pela oportunidade”. Então esperei. Veio a reunião de trabalho com os grandes

chefes, e então não fiz mais nada: “olha eu queria participar neste exercício assim, porque me sinto um pouco perra nos procedimentos”, ele aí já não pôde dizer que não (risos)... e ele diz-me assim: “então qual é o dia que queres?”, e eu: “é o dia que te der jeito...”. Eu nem coloquei entraves, era o dia que lhe desse jeito, e então o senhor escolheu o dia e o horário: “então vamos lá fazer os procedimentos que eu preciso de praticar”. Então atiro-me mesmo às feras. De vez em quando dou-me mal, mas tento escolher o *timing* de forma que ele não possa dizer que não, ou que possa arranjar desculpas. É, é uma pessoa machista, as mulheres é para estarem em casa, ou executarem funções tradicionalmente definidas como tarefas de mulher, nomeadamente, auxiliares de ação educativa, de limpeza, serviço administrativo, secretariado, por aí. Portanto, aquilo que eu e a minha colega estamos a fazer é trabalho de homem, na perspetiva dele, atenção. Então tento arranjar estes momentos críticos em que ele não pode arranjar desculpas e atiro-me mesmo...sou um bocado louca (risos). É a forma que eu tenho de contrariar o estarmos na prateleira, mas é muito difícil. Eu gosto tanto de fazer aquilo que é suposto a gente fazer ali, só que não me é dada essa oportunidade. Mas, há mais marés que marinheiros. Hoje o que está em cima, amanhã pode estar em baixo, é uma questão de esperar. Em relação às realidades como mãe e como mulher.

A realidade enquanto mãe sempre a tive, mas tomei consciência dela no dia que pedi ajuda aos meus pais, naquele tal dia 12 de julho de 2004, em que vi mesmo: “ou peço ajuda agora, ou há aqui uma desgraça...ou vai ele ou vou eu”, mas a ir ia ele, porque estavam lá duas crianças, e eu sou responsável por elas, e elas não pediram para vir para cá. Se mais ninguém é responsável, sou eu a responsável. “Se ninguém me quer ajudar, eu faço frente”...graças a Deus que os meus pais me ajudaram. A família do lado pai é para esquecer, elas não têm família daquele lado, foram completamente abandonadas. Também não sei porquê, deduzo. Ele tem um discurso muito influente. Muito sedutor. É dono de uma capacidade de... Eu acho que ele acredita nas próprias mentiras, dá-me a sensação disso. Ele prega-as tão bem pregadas que depois acredita nelas. Então, eu penso que por parte da família dele haja algumas influências nesse aspeto. Mas depois também penso que são todos maiores e vacinados, e todos adultos. As crianças não têm culpa, continuam a ser sobrinhas, netas, afilhadas, e ninguém as procura. Mas também para estarem mal não vale a pena, contam com a família deste lado. Penso que a tomada de consciência de ser mãe foi nesse dia. A de ser mulher é mais complicada de definir, porque ainda estou a tomar consciência disso. Ainda está em aberto...acho que sim...parece-me

que sim... Está! Está a ser escrito, porque ao fim ao cabo passei de menina, aos 19 anos quando comecei a namorar com ele... Eu já era adulta, sempre fui muito crescida para a minha idade, crescida demais, penso que isso tem a ver com o tal capítulo: adolescência em prol dos outros. Sempre lidei com pessoas muito mais velhas. Sempre fui crescida demais, e houve coisas pelas quais nunca passei, e deveria ter passado. Então não cheguei a ser bem mulher adulta, mas também não fui adolescente, jovem adulta. A minha mãe não teve a capacidade, nem tem, de me encaixar no mundo enquanto mulher, porque ela também não teve. A minha avó, que eu não conheci, morreu quando ela tinha 18 anos. E ela teve de criar os irmãos mais novos, tem uma grande diferença de idades, um com 11 e outro com 3 anos. Ela própria não teve uma entrada no mundo de mulher adulta. O meu avô é uma pessoa muito rude, muito... Mais do que rígido. A própria médica dele diz que é impossível lidar com ele. O meu avô é uma pessoa muito difícil de se lidar com ele. Ele tem 92/93 anos e não dá. Aquilo que ele diz é lei e o resto não conta. As filhas para ele são trapos, e continuam a ser trapos. Ele só não bate na minha tia, que tem 70 anos, porque ela ainda se consegue desviar. Ele levanta a cacheira e cuidado. Na minha mãe não, porque ela faz-lhe frente, mas também foi a que sofreu mais. A minha mãe não teve o acompanhamento de criança para adolescente, porque nessa altura passava de crianças para adultos. Lá está, ela não teve aquele acompanhamento de criança para mulher, portanto ela não poderia dar-mo a mim. Mas também eu só percebi isso há algum tempo. Eu tinha uma mágoa em relação à minha mãe por causa disso, mas depois de ter percebido o porquê, percebi que ela tinha razão para não o ter feito... ela também não o sabia. Portanto, cabe-me a mim enquanto filha e enquanto mãe fazer às minhas filhas aquilo que não me fizeram a mim por incapacidade dela, não foi não querer porque ela própria não conseguiu. Até as coisas do maquilhar, coisas de mulher, a minha nunca me ensinou nada dessas coisas, porque ela também não sabia. Até mesmo quando me apareceu a primeira menstruação (coitada da senhora) ela ficou em pânico, porque eu fiz perguntas muito difíceis e ela não me sabia responder, e eu tive de fazer as pesquisas à minha maneira. Mas na altura não havia internet, então tive que fazer aquilo que as crianças faziam, que era ler. Então passava muitas horas na biblioteca a fazer pesquisas, a ler, a fazer perguntas a mim própria para depois ir procurar as respostas. Hoje em dia, com as miúdas, eu tento perceber aquilo que minha mãe fez comigo, ou que fez mal, para aproveitar esses ensinamentos (porque são ensinamentos) para agir de forma

correta com as miúdas. Então temos as nossas conversinhas de mãe para filhas (risos).

Ao nível da socialização não gosto de incomodar, não gosto mesmo, não gosto de estar a perturbar a rotina dos outros, a vida dos outros, não gosto. Gosto muito de estar no meu cantinho, no sossego, na paz. Não fico agarrada às raízes. Eu às vezes penso que não tenho raízes, se estiver ali estou, se estiver acolá também estou, porque o que é importante vai comigo. Portanto, acho que a escola da vida é tudo aquilo pelo qual eu já passei e que me torna naquilo que eu sou hoje. Porque **hoje** sou o retrato de tudo o que se passou de bom, de menos bom, e se calhar até podem dizer “ela tem a mania que sabe”, mas se calhar até algumas coisas sei. O que percebo, hoje, é que ainda tenho muito para viver, e que há coisas às coisas eu dava importância. No fundo, no fundo, eu não dava importância, mas era condicionada a dar importância. Parece que se eu não desse importância, àquilo, fosse o que fosse, não era considerada uma pessoa normal. E eu tinha de ser considerada uma pessoa normal. Mas eu sou uma pessoa normal. Porque é que tenho de dar importância a **A** se eu prefiro **B**. Só que eu fui sempre assim. Eu era assim e fui assim. Na adolescência eu sei que alguns dos meus colegas, não eram amigos – colegas, diziam que eu era estranha. Mas eu não sou estranha, eu sou assim e pronto. Sou eu e pronto. Eu tento incutir às miúdas que não precisamos de ter *playstation*, telemóveis topo de gama, tv cabo ... porque toda a gente tem tv cabo hoje. Às vezes elas vêm da escola e dizem: “Oh mãe! Toda a gente vê a Sic Kappa”, e eu: “oh filha! O que é que a Sic Kappa tem de interessante que os outros canais não têm? Olha pergunta aos teus colegas se veem o *National Geographic* na Rtp2?”; “Oh mãe! Tu sabes bem que eles não veem”; “E então? Qual é o problema? Cada um tem aquilo que pode ter. Ou se calhar até nem podem ter, mas têm porque todos têm”. Eu tento-lhes fazer ver, com a minha experiência até à data, com todos os pensamentos e com todas as conclusões que fui tirando, com aquilo que eu vou observando, que o que nós precisamos está ao nosso alcance, não precisamos de mais do que aquilo que temos. Se calhar estou errada, se calhar estou a prepará-las mal para a vida. Às vezes penso: “se calhar elas deveriam ser um bocadinho mais ambiciosas”. Às vezes penso: “mas porque é que elas têm de ser ambiciosas? Elas têm de ser ambiciosas naquilo que lhes faz falta”. Elas são muito engraçadas. Todos os colegas têm plasmas. Nós não temos plasma porque a televisão está boa. Só vamos ter um plasma, ou um LCD, quando aquela televisão se avariar, e é porque já não há das outras à venda. E então o meu irmão comprou um plasma, grande, e um dia elas foram lá a casa: “oh mãe! Mas o tio disse

que não tinha dinheiro para o plasma...”, “oh filha! E não tem. Está a pagar a prestações...”, “Mas ele podia ter comprado um mais pequenino e servia...”, “Só que ele não quer. Isso é lá com o tio. Ele é que sabe” (risos). Só que elas perceberam que ele tinha que ter, porque era uma vontade dele, era o bem-estar dele. Não é estar a criticar, mas elas avaliaram que se não havia hipóteses financeiras não tinham. Ficavam com aquela televisão pequenina que lá tinham até arranjar. Mas pronto. São maneiras de pensar, e fomos criados pelo mesmo pai e pela mesma mãe, mas são formas de pensar diferentes. Também as vivências foram outras. O meu irmão teve *playstation*, mas só quando começou a trabalhar – pagou-a ele. As nossas cartas de condução fomos nós que as pagámos. A minha primeira bicicleta foi paga com o meu primeiro ordenado. E elas se querem alguma coisa juntam o dinheiro. Mas elas o querem alguma coisa são coisas mínimas. Não é nada por ai além, porque elas não são crianças exigentes. Nem podem ser. Também se fossem ganhavam as mesmas. O que nós precisamos está tudo ao nosso alcance, é comida; roupa; estramos em paz e sossego; fazemos os nossos cachorros à moda da mãe à noite (risos). E então quinzenalmente ou mensalmente é noite dos cachorros. Juntamos os quatro à mesa e fazemos cachorros à moda da mãe (risos). Irmos à *McDonald's* uma vez por mês, essa é a lei. Mas não por causa de ser a *McDonald's*, é a brincadeira de irmos os quatro. É o momento em si. Portanto, será que estou a fazer mal? Não sei. O tempo o dirá. Se estiver a fazer mal elas depois que façam melhor com os delas, se os tiverem.

Os passeios ao campo, a natureza, a pesca, essas recordações são as mais importantes. É o refletir do sol na barragem quando andamos à pesca. Aquele barulho específico do entardecer, porque o vento muda e deixa de fazer o mesmo barulho que faz durante o dia. E como o vento muda a água muda também. Então é aquele som da água a bater na margem e o reflexo da luz do sol na água, quando se está a pôr. Os passeios que faço com elas (filhas), antes delas nascerem eu não ligava, e agora dou mais atenção aos sons que estão à nossa volta, com o intuito que elas se apercebam. Nós damos muitos passeios no campo, e tento que elas se apercebam com: “vê lá o que está a cantar?... que barulho é este que está a ouvir?”.

A vida de cada um de nós é repleta de pessoas significativas, pais, filhos, irmãos, etc. eu quero que me descrevas quatro das pessoas mais importantes na tua história de vida. A relação que tiveste com ela, ou que tens, a forma específica de como ela teve impacto na tua história de vida.

Só quatro? Isso é aborrecido! Então vou começar pelos meus pais. A minha mãe não. É significativa, mas não acho que tenha sido nada de extraordinário, é uma relação normal. O meu pai sim, porque condicionou-me no sentido do “não sejas mariquinhas... não chores”. Isso condicionou-me porque me impediu de demonstrar mais os meus sentimentos. Se ele não tivesse feito aquilo talvez a nossa relação, hoje, era melhor. Nem eu consigo, nem o meu irmão. Mas o meu irmão ainda é mais reservado que eu. A relação deles não é muito famosa.

Ele sempre foi muito crítico, do género: “ah não chores que isso é mariquice”, quando éramos pequeninos, quando nos magoávamos “ah tens de ser forte”. E então olha, queimei-me, cortei-me, espetei pregos nos pés, fiz golpes de todo o tamanho, e nunca ninguém me viu chorar. E ai de mim que... que... Ai de mim que me permitisse chorar...estava a ser fraquinha. Então eu não podia desiludir o meu pai. Ele sempre teve aquela coisa: “tens que ser forte”. Ainda ontem fui lá arranjar a bicicleta...eu faço aquilo que ele não faz, com o peso todo que eu já perdi e com o peso que tenho eu faço aquilo que ele não faz...mesmo assim ontem ainda criticou: “não tens jeito nenhum para andar de bicicleta...mete os pés para dentro”. Caramba! Tenho 34 anos. Mas agora já tenho outra forma de encarar as coisas. Olhei para ele e pensei: “respondo ou não respondo? Ah! És meu pai, não te vou responder, respeito-te”. Só que é a maneira dele ser, eu também não sei como é que ele foi criado. Não sei, pelos relatos que tenho não muito positivos, como é que a minha avó lidou com ele. Sei que ele tinha uma ligação muito forte com o meu avô, mas ele morreu muito cedo, morreu logo após do meu pai vindo de Angola. Portanto, não sei o que houve ali por trás, estar a criticar ou a responder de forma bruta, iria estar a alimentar, por isso ele é mesmo assim...deixa. Só que magoa (risos) ...mas já é um magoar diferente.

Se o meu pai não tivesse condicionado o nosso comportamento nesse aspeto, hoje, se calhar a minha relação com o meu pai era diferente, era mais aberta. Desta forma, talvez conseguíssemos dizer um ao outro aquilo que não conseguimos dizer. Por exemplo, eu nunca disse ao meu pai e à minha mãe: “gosto muito de ti”. Às minhas filhas não há noite nenhuma que a gente não diga “gosto muito de ti”. Em relação ao meu pai neste aspeto não é muito positivo, mas também tem aspetos positivos. Ensinou-nos a respeitar a natureza. Neste aspeto ele é que nos aproximou do campo, da vida no campo, a respeitar a natureza, os animais. A educação dele também não deve ter sido muito famosa.

Agora outra pessoa. As miúdas. São as duas filhas mas têm personalidades completamente diferentes. Na escola, com a CR estou completamente descansada,

confio, e não desempenho o papel típico dos pais que estão sempre em cima. Marque-me pelo sentido de confiar. Eu sei que posso confiar naquela miúda de 12 anos. Ela tem um sentido de grande justiça e de não querer prejudicar os outros. Mas ela demonstrou sempre isto, desde pequena. Ela com 5/6 anos demonstrava um grande sentido de partilha. Ela própria dizia: “isto não é justo!” (risos). E não era mesmo. Ela tinha um sentido de justiça muito apurado. É um fator da personalidade dela muito interessante. A MR é uma miúda que nos leva aos limites. Ela vai esticando a corda ao máximo para ver até onde a gente quebra. Mas nem eu, nem a avó, nem o padrasto quebramos. O avô já não é assim. É o típico avô. Aquilo que não fez com os filhos está a fazer com as netas. Ela, com aqueles olhinhos, leva as pessoas a fazerem o que ela quer. Ela é muito manipuladora. Então o que vejo de positivo na minha relação com ela é eu tentar fazer com que ela perceba o que está bem e o que não está. E aí tenho de tentar ter o máximo de paciência possível. Por vezes é difícil, mas ela é um desafio interessante.

Eu tenho que falar no Pd. O Pd é o meu futuro esposo. Já vivemos em união de facto.

Porque é que ele me marca? Para já foi um incentivo muito grande a eu voltar a gostar de mim. Eu percebi que ele realmente gostava de mim por aquilo que eu sou. Eu assumi que nunca mais iria fazer parecer aquilo que não era. Porque com o pai das miúdas eu tinha de ser perfeita e, ao final de um tempo, isso cansa. Então eu disse: “isto nunca mais vai acontecer. Se eu voltar a ter outra relação essa pessoa vai ter de gostar de mim tal e qual como eu sou”. Tenho mau feitio, às vezes sou difícil de aturar, mas também tenho coisas boas, como é óbvio. Mas para lidar comigo, diariamente, numa rotina de casal é difícil. Então o Pd fez-me perceber que eu posso ser assim como sou e há quem goste de mim, e não estamos a falar da minha família. Marcou-me porque posso ser como eu sou sem que estar a agradar. Se me apetece mimar vou mimar. Não tenho que mimar só porque a outra pessoa lhe apetece estar satisfeita. Tem sido um excelente pai para as meninas, e sei que ele o faz por gosto. Ele gosta mesmo delas e elas adoram-no. Eu sei que se fosse fingido era visível, porque elas são muito sensíveis a isso. As miúdas ou gostam ou não gostam. Elas quando não gostam demonstram logo. Eu sei que ele não está a ser fingido com elas porque já é tempo mais. Ele não aguentava porque elas portam-se como pré-adolescentes que são e têm os seus dias muito maus. Nesses dias ele está com elas, e se estivesse a fingir não aguentava. Ele ralha com elas como qualquer pai ralha. Mas não se deita à noite sem se ir despedir delas, e dá-lhes mimosinhos.

Agora vou-te pedir se tens ou não heróis. Podem ser pessoas, personagens fictícias, e porque os admiras.

Acho que somos todos heróis. Cada qual à sua maneira. Não tenho heróis. Não tenho uma figura que se destaque nesse sentido.

Descreve-me o plano geral ou o sonho para o futuro.

Sonhos não tenho, porque só sonho quando estou a dormir. Tenho objetivos. Neste preciso momento, o meu objetivo é usufruir da vida, sem prejudicar ninguém, dar asas às miúdas para elas poderem voar e usufruir daquilo que tenho. Em termos profissionais estou à espera. É ter paciência. A experiência já me disse isso. Quando surgir a oportunidade faço questão de a agarrar. Não subir de patamar, mas demonstrar as minhas capacidades, que sei que tenho. Poder fazer aquilo de que gosto em termos profissionais. Eu gosto de liderar. Mas o que queria mesmo é que me deixassem trabalhar, que não colocassem entraves (aqueles que te falei à pouco). No plano afetivo é viver um dia de cada vez. O nosso plano futuro é envelhecer ao lado um do outro enquanto der para viver, porque não se sabe o dia de amanhã. É óbvio que remamos para o mesmo lado, porque se não o fizéssemos não havia hipótese. Isso foi uma coisa que deixei bem clara: “ou remamos para o mesmo lado, com os remos, com o mesmo barco, ou então não há hipótese”. Portanto, é usufruir do bem-estar que damos um ao outro, e do sentimento que temos um pelo outro enquanto der. O plano pessoal é exatamente a mesma coisa. É usufruir do que tenho hoje, porque não sei se o amanhã vem. Ninguém me garante que amanhã cá esteja. É óbvio que eu faço planos, mas planos a curto prazo, médio prazo. É simplesmente viver. Não quero sobreviver a pensar que tenho de fazer isto ou aquilo, quero viver bem sem problemas, sem rancores do que não consegui, ou daquilo que não me foi permitido alcançar e usufruir.

Atualmente, esta forma de pensar é o resultado de tudo aquilo que eu já vivi. Esta forma de pensar não é só de agora, mas já desde algum tempo. Agora está mais consolidada porque estou um pouco mais velha e porque as miúdas a crescer e permitem-me ter outra visão da vida. Eu olho à volta e vejo pessoas tao infelizes, rancorosa, e a queixarem-se do que não têm e a não valorizarem aquilo que têm. Mas cada um tem a sua visão. Eu tenho a minha. Isto é aproveitar que qualquer dia acabe-se.

Todas as histórias de vida têm conflitos significativos, não resolvidos. Descreve pelo menos duas áreas da tua vida em que estás a experimentar pelo menos um dos seguintes: pressão significativa; um grande conflito; um problema difícil; um desafio.

Neste momento o maior desafio da minha vida em termos pessoais é conseguir atingir os meus objetivos em termos de saúde. Não está relacionado com problemas estéticos, nada disso. Eu sei que para viver bem em termos de saúde eu preciso de perder mais peso. O peso é um problema na minha vida. É uma tendência genética. É um grande desafio pelo facto de eu ficar bem em termos de saúde e para ser um exemplo para as miúdas. A partir do momento que tomei consciência de que era um exemplo para elas tornou-se mais fácil para lutar e desenvolver esforços no sentido de perder peso. Percebi que ou era agora ou nunca, porque se eu voltar a ser mãe tenho de estar com saúde, para recuperar mais facilmente e a gravidez correr bem. Se não voltar a ser mãe também sei que o tempo que tenho é curto, porque o corpo da mulher deixa de responder a partir de uma determinada altura.

Noutra área da minha vida, eu ainda não consegui ultrapassar o sentimento de raiva e de ódio que tenho pelo pai delas. Eu gostava de conseguir dialogar de forma civilizada com ele e não consigo. Até mesmo o pensar na imagem dele. Ele transforma-me num ser um bocado desprezível. Eu gostava de conseguir resolver isto. Não sei se vou conseguir, mas também já estive mais preocupada do que agora. Não é desculpa. Ele tem um problema grave e precisa de ajuda. Mas gostava de resolver isto dentro de mim para não ter aqueles sentimentos de raiva e ódio.

Agora vou fazer-te algumas perguntas que dizem respeito a crenças e valores. Se acreditas na existência de uma espécie de Deus, ou de uma divindade ou força que regule de alguma forma e organiza o Universo?

Sim acredito. Acredito em algo, mas não te sei explicar bem porquê. Eu acho que o que me leva a acreditar que existe algo são as atitudes e os comportamentos dos seres humanos e dos animais. Estar a legar tudo para a ciência não me faz sentido, porque há coisas que a ciência não consegue explicar. Será o destino? Mas se é o destino, quem traçou o destino? Acredito que o ser humano tem que acreditar em algo. Quando o ser humano deixa de acreditar que existe algo superior ou pelo qual valha a pena estar cá (Terra) transforma-se num ser mais ruim, que é o que está a acontecer. O que existe neste momento é ausência de crença seja no que for. Eu acho que o ser humano precisa de um fio condutor, porque se não existe esse fio condutor o ser humano anda à deriva. O ser humano precisa de confiar, precisa de

acredita que por mais difícil que tudo, o que está à minha volta, seja eu continuo a lutar porque vale a pena.

E se eu te pedir para descreveres as tuas crenças religiosas?

A palavra religião, nalgumas pesquisas que fiz, vem do latim *religare*, que significa voltar a ligar. E a religião é isso mesmo. É o ser humano voltar-se a ligar a uma divindade. E eu gostava de saber em que altura da história o ser humano deixou de estar ligado. Aquilo que aprendemos na escola é que o ser humano sempre esteve ligado à religião, independentemente das culturas. E por isso não me faz sentido falar em religião porque estivemos sempre ligados. O que me faz sentido é que as várias religiões dividiram os seres humanos. Eu sou muito ligada à natureza. Seja paganismo, seja o que lhe chamarem. Sou muito ligada ao que nos é dado a usufruir e que nós temos de respeitar. Acredito em algo que nos liga uns aos outros enquanto seres humanos e enquanto seres vivos.

De que forma é que as tuas crenças são diferentes das crenças da maior parte das pessoas?

Será que são diferentes? Não sei se são assim tao diferentes. Os que vivem a sua crença de forma extrema, repudiando e tratando mal de quem não é da mesma religião, que não defende a mesma crença, aí há diferenças exponenciais. Agora será que somos assim tao diferentes em termos de crenças? Eu acho que não.

Como é que as tuas ideias religiosas se modificaram ao longo do tempo?

No fundo não se alteraram muito. No que diz respeito à minha crença relativamente à natureza e aos seres vivos sempre a tive. Mas houve uma altura que me desliguei um bocado por não ser compreendida. Pela minha família e pelo pai delas acharem que eu tinha umas ideias estranhas. Mas agora faço questão de incutir às miúdas que têm de respeitar, valorizar e proteger, porque isto não é tudo nosso.

Tens alguma orientação política específica?

No fundo não tenho porque eles são todos iguais. Quem está no poder diz uma coisa, e quem está na oposição diz outra. Depois a oposição vai para o poder e faz exatamente a mesma coisa. Nós, seres humanos, estudantes devíamos ter política na escola. Deviam ter filosofia, ser ensinados a pensar. Dever-lhes-ia ser permitido pensar livremente. Pensar sobre aquilo que pensam. E isso não existe. Quando eu

andava no 9º ano tinha uma professora de filosofia que nos levava para a relva (agora já não há relva nas escolas), e dizia: “Pensem livremente naquilo que quiserem!”. Mas agora já não há nada disso.

Qual, para ti, é o valor mais importante na vida humana?

Existem vários valores importantes. (Pausa longa). Eu defendo vários valores e todos eles se complementam. Os valores mais importantes para mim são a liberdade, o respeito por si próprio e pelo outro. Só que a liberdade implica automaticamente que haja respeito pelo próximo e respeito por si. Uma pessoa que não se respeita a si própria não é livre. Eu acho que é o respeito, mas com tudo aquilo que implica.

Que mais me podes dizer que me possa ajudar a compreender as tuas crenças fundamentais e valores sobre a tua vida e sobre o mundo.

Cada pessoa deve tomar consciência de todos os seus atos ao longo da vida, para se perceber a si próprio. Eu hoje disse-te coisas que há dez anos não te dizia. A tomada de consciência daquilo que se vive, dos erros, o pensar sobre aquilo que me aconteceu, o porquê de ter agido assim, o porquê de não ter agido assim. É a tomada de consciência de todos os teus atos, pensamentos, conclusões a que chegaste.

Acho que podemos passar para a última questão. Olhando para o passado, para a totalidade da tua história de vida, como se fosse um livro com capítulos, episódios, personagens, consegues encontrar um tema central, uma mensagem uma ideia? Ou seja, qual é o teu principal tema de vida.

Eu, os OUTROS, e NÓS. É isso. Eu enquanto ser individual e aquilo que sou devido aos outros. Aquilo que eu os outros nos transformamos é o NÓS.