

Y I N

em tempo

Y A N G

VIVIANE KAO

*Dedico este trabalho a todas as mulheres que vieram antes de
mim que abriram caminho para a minha existência
nestes tempos de profunda transformação.*

*Este trabalho contém meu coração,
minha verdade e vulnerabilidade.*

Peço gentileza no seu manuseio.

A INSPIRAÇÃO

Em 2018, tive uma crise de profunda dor abdominal que me levou ao pronto-socorro de um hospital. Apesar de ser internada para acompanhamento e exames, a equipe médica não descobriu a causa desses sintomas.

Naquela época, eu já trabalhava com a terapêutica holística que propõe a conexão entre mente e corpo. Considerava-me uma pessoa saudável, sem doenças crônicas. Cuidava do meu corpo com exercícios semanais, fazia terapia, tinha minha fé, alimentava-me de forma equilibrada, não fumava nem bebia, dormia cedo e não fazia uso de nenhum medicamento. Então, a única explicação plausível que me ocorreu para aquela forte dor abdominal foi apendicite.

Todas essas ilusões apenas intensificaram meu choque quando fui diagnosticada com endometriose profunda. Eu não sabia o que isso significava. Descobri que a endometriose ocorre quando células do endométrio se deslocam do útero e aderem a outros órgãos. Durante a menstruação, quando o corpo solta o endométrio, essas células também descamam, fazendo com que os órgãos afetados sangrem. Não é possível determinar quando a doença se desenvolveu. Pode ser que eu já tenha nascido com ela. Mas fui considerada parte de uma minoria “sortuda”, pois vivi essa doença de forma assintomática até a crise que me levou ao hospital.

Quanto mais me educava sobre a doença, mais a pergunta me atormentava: como isso foi acontecer no meu corpo? Entender a endometriose como uma doença autoimune do órgão feminino agredindo meu próprio corpo, levou-me a um mergulho profundo nesses últimos quatro anos. Havia algo que meu corpo tentava comunicar. O fazia em silêncio, sem que pudesse notar sua existência, e ao mesmo tempo agressivamente, a ponto de me levar a desmaiar de dor. A única certeza que tive foi a necessidade de começar a entender o que, afinal, significa o feminino, meu feminino, e o motivo de tanta autoagressão.

E assim começaram os meus estudos internos, aos quais me dediquei com devoção. Sentia-me em dívida comigo mesma e decidida a não perder mais tempo. Algo se passava em mim há tanto tempo, e eu nem havia percebido. Quantas outras coisas estariam acontecendo sem que eu notasse? Quanto mais me aprofundava no autoconhecimento, mais era chamada a mergulhar ainda mais fundo. Entender a causa da minha endometriose foi apenas a ponta do iceberg. Minha busca me levou por uma jornada pela história do feminino, ao enraizamento na minha ancestralidade chinesa, à reconexão com minha mãe e minhas ancestrais, à conscientização de como eu me relacionava (ou não) com os outros, à aceitação dos meus traumas e ao despertar de uma consciência sobre como sou responsável por perpetuar a agressividade em mim e ao meu redor.

Foram várias doses de realidade que desmoronaram muitas das ilusões sobre as quais havia construído minhas crenças e personalidade. Mergulhei na escuridão do meu inferno, e, quando quis morrer, me entreguei. Foi assim que conheci o poder Yin, entendi por que havia fugido da dor desse encontro

e da morte que a transformação pede. Morrer como um ato ativo, e não como um processo inconsciente. Sentir, receber, aceitar, acolher e reconhecer são atos passivos que exigem grande maestria para não transbordarem em revolta, fuga, destruição ou desaparecimento. Existe outro movimento no vazio da escuridão, onde a metamorfose acontece. E essa transformação exige muita força para sustentar e não desviar o olhar daquilo que deve ser visto e sentido, no processo doloroso de morrer para as ilusões convenientes e nascer para uma autorresponsabilidade coerente.

Vivemos um momento único e evolutivo de profunda transformação social. Não importa qual lado você se encontre, já sentiu o extremismo. Não importa quais suas crenças ou opiniões, já sentiu a agressividade. Não importa qual atitude decidiu tomar ou não, já sentiu a impotência. Não importa o que faça para se manter equilibrado e centrado, já sentiu a intolerância. Estes são os nossos tempos Yang, que se aproximam rapidamente do seu apogeu.

Na essência do Tao, reside o princípio de que, ao atingirem seus extremos, os eventos tornam-se o berço para o surgimento de seus opostos. Nada é absoluto, cada elemento contém em si seu oposto complementar, pois é esse o equilíbrio que não favorece nenhum dos lados, mas requer ambos para integrar. Proponho que sigamos o tratado das mutações, onde a única constante é a mudança, e que fluamos com ela. Convido a mergulhar nas profundezas da nossa sombra, de forma ativa e consciente, pois quando a escuridão se intensifica, o amanhecer está cada vez mais próximo.

Este trabalho representa minha forma de ativismo Yin em tempos Yang, o ato de revolução mais profundo que experienciei e ao qual convido você a se juntar. Trata-se de assumir responsabilidade por minhas ações, das quais nem sempre me orgulho e que por vezes me envergonho, mas que aprendi a reconhecer e perdoar. Machuquei e agredi pessoas próximas ao repetir padrões de agressão e de sofrimento que eu mesma vivenciei. Ao julgar o que considerava mal e negá-lo em mim mesma, apenas sabotei a oportunidade de perceber como perpetuava uma reatividade traumática nas minhas relações. A única chance que temos de curar nossas relações é aprendermos quem realmente somos, para então pararmos de reagir a partir do ego e começarmos a agir com o coração. O caminho da cura envolve dor, mas também maturidade, amor-próprio e aceitação. O resto é ilusão.

A história de um reflete a história de todos. Embora a minha tenha suas particularidades, os temas como poder e manipulação, medo e controle, agressão e autoproteção, reatividade e consciência, morte e (re)começos, são universais na experiência humana. Conto a minha história com a intenção de compartilhar minha jornada de me tornar mais humana, integrando-me como um ser completo, tanto em minha sombra quanto em minha luz, honrando estar genuinamente viva.

Peço que deixe de lado suas expectativas sobre o que irá ler, seus julgamentos sobre mim ou quem pensa que sou, e extraia apenas aquilo que falar diretamente com seu coração. Aquilo que possa ser útil em sua própria jornada de se tornar íntimo de você mesmo e fazer o que for preciso para ser íntegro e coerente com quem você veio ser.

Minha caminhada até aqui foi solitária, mas necessária, e agora estou pronta para compartilhá-la. O caminho se faz caminhando, ao longo de toda a vida, e é hora de aprendermos juntos, pois as consequências de nossas ações estão sendo cobradas coletivamente. A única mudança pela qual somos 100% responsáveis é a nossa própria.

A ESTRUTURA

Para esse trabalho, busquei ser a expressão da energia Yin, respeitando os limites que as palavras impõem. Para que seja fluido e natural, deixei de lado minhas referências para permitir que as minhas emoções e experiências encontrem sua própria autoria.

Desafiei-me a contar minha história e escrever em primeira pessoa como um exercício daquilo que acredito estar em falta na nossa formação humana: a coragem de ser, de se assumir e de se integrar. Reconheço-me através deste escrever, acessando intencionalmente minhas feridas para olhar, sentir, acolher e integrar todas as minhas partes neste pequeno capítulo de uma jornada infinita de autocura.

Compartilho minhas crenças sem me alongar em provar sua veracidade. De forma alguma quero impor minha verdade ou visão, pois não se trata de estar certa ou ter razão. Apenas tenha em mente que este foi o caminho que segui até meu coração. Guarde apenas aquilo que tocar seu coração e que for útil para sua própria jornada de retorno a si.

Reconheço meu privilégio de ter o acesso que disponho a realizar esse estudo. Levo o meu propósito de cura com muito respeito e seriedade, compartilhando os aprendizados daquilo que eu mesma vivenciei. Sei que é raro ouvir histórias de chineses narradas em primeira pessoa, principalmente de mulheres, especialmente com a profundidade que proponho aqui. Mas

contar essa história é transformar a realidade onde o que é escondido e oculto ganha mais poder apodrecendo e nos intoxicando por dentro. Trazê-la à luz, parir um novo tempo desta forma de se perceber, requer morrer padrões que repetimos há gerações. Ao ler sobre minhas mortes, você também faz parte de trazer o futuro. Ao se tornar testemunha, também se torna corresponsável por mudar a sua realidade.

A realidade é composta por muito sangue, suor e lágrimas, mas também por doses de senso de humor e de extrema coragem. Estes são os ingredientes que compõem tanto a minha jornada quanto este trabalho. Lembrando que, ao final, não se trata de tirar uma conclusão, pois estar vivo exige entrega e devoção para acessar aspectos que nossa mente e razão talvez nunca compreendam. É menos sobre o que você pensa e mais sobre o que você sente.

Um dos princípios do I Ching é entender que olhar para o futuro também requer olhar para o passado. Então os capítulos terão sempre uma complementaridade do passado com os meus aprendizados no presente, refletidos através dos diversos arquétipos do feminino na nossa sociedade. O futuro é uma página em branco, que depende do que você fará com tudo que encontrar nessas linhas.

Frequentemente simplifico a expressão de Yin e Yang para as energias do feminino e masculino, escuridão e luz, inconsciente e consciente. Em vez de interpretar seu sentido literal e polar, encorajo a focar no sentido metafórico a que me refiro, pois são princípios universais contidos em todos nós. Na dúvida, ao me ler, vá buscar a verdade dentro de você.

A PUTA E A SANTA

A primeira socialização que tive no mundo foi numa pré-escola de bairro, chamada Leãozinho, onde entrei aos quatro anos de idade. Até então, meu universo se resumia a minha família chinesa. Morávamos nos fundos do restaurante onde meus pais trabalhavam, então não tinha amigos na vizinhança nem de prédio. Lembro-me pouco desse período, as cenas em minha memória recortadas e embaçadas, mas recordo claramente do meu último dia na pré-escola. Meu pai foi me buscar depois da aula, e quando estava saindo, o menino mais lindo veio se despedir de mim com um selinho na boca.

Algumas memórias corporais dessa primeira troca de carinho com o sexo oposto ficaram marcadas, como o coração disparando a mil e borboletas voando na minha barriga. Essas memórias felizes, no entanto, duram pouco pois logo foram poluídas pelas emoções que vieram a seguir. Mal tive tempo de absorver aquela corrente elétrica que percorria meu corpo quando meu pai me arrastou até o carro. Fui tomada por uma confusão dolorida, pois pela sua expressão de contrariedade, estava claro que eu havia feito algo de errado. Mas eu não tinha feito nada, e o que senti foi muito bom. O silêncio no carro era ensurdecedor, e durante todo o caminho até em casa, fiquei imersa nos pensamentos confusos de uma criança de quatro anos, tentando entender o que havia sido tão ruim para deixá-lo naquele estado.

Depois, lembro-me de ouvir meus pais discutindo em casa, minha mãe revoltada com a “educação brasileira de baixa classe”, decretando que eu não iria retornar para aquela escola. Tudo aquilo só poderia ser resultado do beijo, já que nunca vi meus pais ou familiares se encostarem, muito menos se beijarem. Em contrapartida, os “brasileiros” faziam muito isso na escola. Foi assim que terminou meu último dia naquela escola. Ninguém veio conversar comigo para explicar por que não iria mais voltar lá, nem porque jamais voltaria a ver o menino mais lindo do mundo. Do mundo ao qual eles me colocaram e depois me arrancaram. Além da dor da perda, fui soterrada pela dor da impotência. Não importava o que eu queria ou sentia, nem o que pensava ou entendia. Fui completamente anulada diante das desaprovações de minha família. Chorei a noite inteira na dor da incompreensão.

Esse dia marcou um padrão na minha relação com meus pais e deixou um trauma profundo sobre demonstrações de afeto. A comunicação em casa, que tive como referência, era autoritária, controladora e prática. Hoje percebo sua frieza, desprovida de curiosidade e emoção. Mas, por grande parte da minha vida, considerei isso “normal”. Essa era a linguagem e expressão de amor do meu universo, onde o toque e a compreensão genuína eram repudiados pelo desconforto do sentir. Só se discutia o que precisava ser resolvido e, mesmo isso, não chamaria de conversa. A resolução vinha pela discussão e briga. Qualquer assunto que requeresse um pouco mais de sensibilidade, seja das emoções ou das ideias, era dispensado, quando não completamente ignorado.

Para a criança mística que era, essa realidade gerou muitas revoltas, que me levaram a muita introspecção e solidão. Minhas perguntas eram silenciadas, minha curiosidade reprimida. Quem eu era demandava dos meus pais uma consciência a qual eles não tinham estrutura para sustentar. Tanto meu pai quanto minha mãe apenas replicaram a linguagem de afeto que aprenderam em suas próprias famílias, onde não havia espaço para sentir. Entrar em contato com as questões que eu trazia do corpo, da alma e do coração demandavam muita energia deles, pois pedia que acessassem algo que não tiveram oportunidade de olhar em suas vidas, refugiados no outro lado do mundo da sua terra natal. Preferiram se dedicar ao trabalho para terceirizar minha educação a uma escola que pudesse oferecer o que eles não podiam. Mas o mais importante era que essa educação não continuasse a ser considerada promíscua.

Foi assim que aos cinco anos de idade ingressei na Chapel, uma escola americana e católica cujo nome em inglês significa “capela”. Quando entrei, eram os padres e as freiras que ministravam as aulas. Diariamente, assistíamos à missa, rezávamos antes de começar as aulas e ao finalizar o dia, além de cantar hinos durante o hasteamento das bandeiras. Minhas aulas iam das 8h às 15h, e eu ficava na escola até às 17h, esperando meu pai me buscar após fechar o restaurante. Todas as minhas aulas eram ministradas em inglês, e a maioria dos alunos eram filhos de expatriados de diversos cantos do mundo.

Na escola pude conhecer os personagens da cultura ocidental, que eram bastante distintos dos da chinesa. Aprendi sobre a polarização existente entre o branco e o preto, o bem e o mal, conceitos tratados na cultura chinesa

como uma dualidade complementar. Em vez de vários deuses, havia apenas um. Seu filho, Jesus, frequentemente retratado como loiro de olhos azuis, estabelecia o padrão de beleza ocidental. As crianças loiras de olhos azuis eram frequentemente mais elogiadas do que as morenas de olhos escuros. Havia algo exagerado e fantasioso no catolicismo, com anjos e serpentes falantes, que me fascinava na mesma intensidade que me causava repúdio. Era uma reação muito natural do meu corpo. Mesmo querendo acreditar na bíblia, era indigesto para mim. O caráter impositivo e dogmático da religião, que não deixava espaço para questionamentos ou dúvidas, me deixava mais perto da tensão e do medo do que da fé.

Uma das histórias que mais prendia minha atenção nas aulas de religião e nas missas era a de Jesus e Maria Madalena. Era a única parte romântica de toda a Bíblia, e como uma boa pisciana, adoro um romance. Jesus era um homem tão bom, que virou santo. Quando ele ressuscitou da morte, a primeira pessoa que foi ver foi a prostituta Maria Madalena. Essa atitude me revelou a atração que uma prostituta exerce sobre os homens. Mas como Jesus era um santo, ele foi encontrá-la por um motivo completamente diferente daquele que move os homens mundanos. Ele foi perdoá-la por todos os pecados que havia cometido - basicamente sendo prostituta e saindo com muitos homens. Entendi que isso era ser um bom homem: perdoar as traições e safadezas que a mulher fazia ao sair com outros (muitos) homens. Ser uma boa mulher, que não precisasse de perdão, significa ser mais parecida com Maria, a Virgem, que virou santa, e teve um filho tão perfeito como Jesus. A história de Jesus e Maria Madalena era a maior história de amor entre um homem e uma mulher na Bíblia, depois da de Adão e Eva. Nenhuma das duas com final feliz.

A percepção de romance que fui construindo era dolorosa, cheia de erros imperdoáveis, sem trocas e toques, tornando o simples ato de estar juntos muito difícil, quando não impossível. Criou-se uma relação conflituosa entre prazer e vergonha, felicidade e medo, paixão e perda, amor e perdão. Um sentimento logo puxava seu oposto. Esse conflito entre sentimentos opostos e complementares permearam todos os meus namoros. Uma das raízes dessa tensão eram as expectativas grandiosas que eu colocava neles. Eu estava praticamente à procura de um santo, e comparava constantemente meus parceiros com essa idealização que trazia no meu inconsciente. Também nutria a mesma expectativa de ser santa, então a autocobrança de perfeição era espelhada no que cobrava dos outros.

Houve muitas cobranças passivo-agressivas, manipulações e controle para esculpir a realidade à imagem e semelhança das minhas fantasias. Medos borbulhavam a fogo baixo antecipando o momento da perda e do fim. A minha falta de estrutura emocional e insegurança traumática me faziam constantemente estar em reatividade a mim mesma e aos pensamentos em minha cabeça. Machuquei muito por ter aprendido a linguagem do machucar, replicando tudo que via à minha volta. O poder do pensamento negativo é realizar os medos, como uma profecia. E eu vivia em medo.

Na mesma época em que recebi o diagnóstico de endometriose, começaram a aparecer diversas postagens sobre Maria Madalena nas minhas redes sociais. Quando as via, pensava: “Agora começa a onda do arquétipo de Maria Madalena: a ex-puta”. Até que um dia me dei ao trabalho de parar e ler um dos posts que descrevia Maria Madalena como discípula, amante e esposa de Jesus, e mãe de Sara. Sacerdotisa, ela era uma iniciada preparada

para auxiliar Jesus a realizar seu propósito de nos ensinar sobre morrer em vida; matarmos o ego do personagem que vestimos para revelarmos a luz de quem viemos ser.

Foi a primeira vez que ouvi uma história “bíblica” que fazia sentido no meu corpo, no meu coração e na minha alma. Essa sensação causou um choque no meu sistema, já que, por quase 40 anos, vivi acreditando numa história diferente, que sempre me causava mal-estar. Comecei a procurar todos os posts sobre Maria Madalena que havia perdido e me tornei uma estudiosa do seu personagem. Assisti ao filme *Mary Magdalene*, de 2018, com Joaquin Phoenix, comprei todos os livros de autores respeitados sobre o assunto, e uma referência levou à outra.

Depois de tantos anos, acessei a história que me faz sentido, ou uma versão dela. Maria Madalena foi uma iniciada, filha de uma família rica e influente. Entre os líderes da época, foi feito um acordo sobre a união entre sua família com a de Jesus, outro iniciado que estava sendo preparado para ser um grande líder. Ela frequentava o mesmo templo que Maria, mãe de Jesus, e ambas se dedicavam ao propósito comum de auxiliar Jesus em sua missão na Terra. Maria foi preparada para ser a mãe de Jesus, enquanto Madalena para ser sua dualidade. Através da alquimia sexual entre os dois, Jesus fortaleceria seu duplo etérico, essencial para sustentar a ressurreição.

Os relatos que encontrei de Maria Madalena revelam uma sensibilidade à qual eu nunca havia sido exposta. Tanta verdade e sinceridade, que sinto na batida do meu coração, como quem está diante de algo verdadeiramente sagrado. Seu ensinamento foi compartilhar sua trajetória humana, pois

nada a havia preparado para enfrentar a dor de ver o homem que amava ser caçado e crucificado por pregar o maior poder do mundo: o amor. Foi nesse chamado de estar aqui, encarnada e vivenciando a realidade sem santificações ou fantasias, que encontrei minhas primeiras respostas internas sobre o feminino.

Maria Madalena é o arquétipo da mulher bem-amada que nos foi tirado. Ela simboliza a mulher que possui clareza de seu propósito, altamente educada e autossustentada, compartilhando sua devoção com o homem que ama e com as mulheres que se apoiam mutuamente. Respeitada e admirada tanto por Jesus quanto por sua mãe, Maria, ela personifica o sagrado feminino em sua passividade ativa. A união e complementaridade de seus corpos, em entrega e confiança sincera e plena, geram o maior poder humano: a imortalidade. Essa é a grande alquimia, a fluidez entre polaridades opostas. Renascer eternamente em uma nova consciência após uma morte consciente, colocando luz sobre o que fazemos na inconsciência.

Conhecer a história de Maria Madalena, ocultada pela Igreja, trouxe luz para muitos porões criados dentro de mim e sobre o que compreendia ser mulher. Foi essencial para devolver ao feminino o seu lugar sagrado, resgatando a referência da sua verdadeira beleza. Ser completa de si gera medo naqueles que sentem a falta. Esse medo cria tiranos, que não toleram a existência de nada contrário a si. Reconheci meus medos após conhecer a tirana dentro de mim. Reconheci Maria Madalena após conhecer a humana.

Tirar a importância do sexo na história é negar o humano em nós, e desonrar a própria vida que vem através dela. Revisitar esse aspecto humano com sobriedade e respeito ressignificou amor e sexo no meu corpo. Estudando Maria Madalena, encontrei a liberdade de fazer todas as perguntas que tinha reprimido e represado em mim. Ela respondeu cada uma delas por meio de sua existência. Suas realizações, embora ocultadas, estão presentes passivamente na nossa história e fonte de inspiração.

Liberto-me diariamente das expectativas que aprisionam a selvagem que habita em mim, o lado cru e natural do meu ser que simplesmente existe. Percebi o quão assustador é enfrentar as verdades de quem se leva a sério. Aprendo a relacionar-me em complementaridade, a amar como forma de devoção e a tocar como forma de alquimia. Busco mais a entrega do que a fuga dos medos. Esses foram os caminhos que o estudo de Maria Madalena abriu dentro de mim para acessar os traumas do meu feminino, que, na inversão de sua natureza, passou a agredir para se proteger. Na construção de uma confiança saudável, baseada na verdade e no respeito, abre-se um acesso que se revela apenas na entrega plena um ao outro. O que estamos construindo hoje é contrário a esse movimento de expansão, onde nos contraímos e encolhemos diante das traições, mentiras e subjugações geradas pelo medo.

Este processo foi um despertar das ilusões que criei sobre as crenças que adotei sem (poder) questionar. Ressignificar o julgamento superficial sobre a prostituta, da qual nada se sabe além de sua profissão, e sobre o santo perfeito, melhor que todos, para vê-los como seres humanos, como eu e você, na jornada de aprender a ser e a amar, foi descobrir a peça que me faltava para compreender verdadeiramente o que é estar vivo. Ao encontrar

outra mulher que compartilhava as dores que sentia, em sua universalidade ocidental, deixei de me sentir inadequada no mundo e passei a me ver como parte integrante do todo. Sou mais uma Maria, na jornada iniciática de tornar-me plenamente humana, com todas as suas dores e prazeres. Esse é o significado de ter uma vida cheia de propósito e de realização: a evolução constante da construção de mim mesma.

A MESTRA

Ser a primeira Kao e Lee da minha geração foi causa de um grande misto de sentimentos na minha família. Estavam todos ansiosos pelo primeiro descendente em terra brasileira, mas esperavam por um menino. Essa mistura de alegria, frustração, medo e expectativa colocou muito peso e responsabilidade na minha vida, expressos de formas inconscientes e invisíveis, mas sempre presentes e quase palpáveis. No entanto, percebo que isso também acabou pesando na vida do meu irmão. A comparação inevitável entre nós fomentou muita competitividade em nossa relação e uma cobrança constante que o impediu de expressar sua própria individualidade, já que era constantemente desafiado a me superar.

O simples fato de ser homem exigia que meu irmão fosse melhor que eu, a irmã mulher, e eu já carregava minha própria bagagem de autocobrança por perfeição. Quanto mais sentia essa expectativa sobre ele, mais me esforçava para ser reconhecida pela minha excelência. Quanto mais minha mãe olhava para meu irmão, mais me esforçava para ser vista. Era como se dois lados estivessem puxando em direções opostas, gerando tensão e uma constante ameaça de ruptura. Quanto mais eu me superava, mais elevava o padrão para meu irmão, que se distanciava mais a cada frustração. Esse afastamento não era apenas de mim ou das cobranças da minha mãe, mas também do seu próprio sentir. Entrar em contato com a tensão da nossa estrutura familiar é doloroso. Éramos expostos a um estímulo constante de

separação entre nós, de ser o melhor ou o pior, o mais ou o menos, o bom ou o ruim. A intenção de nos preparar para o mundo estava era criando o nosso mundo.

Era notável a dificuldade da minha mãe em me elogiar. Quando colocava alguma atenção em mim, sempre vinha acompanhada de uma crítica. “Poderia amarrar o cabelo para cima ao invés de ficar descabelada”, dizia; “Coloque uma roupa mais confortável para ficar em casa”; “Sente-se à mesa com a coluna mais ereta ao invés de ficar jogada sobre o prato”. Quando eu apontava como ela estava constantemente reclamando ou me corrigindo, ela respondia que fazia isso para o meu bem, para que eu tomasse cuidado com o que se tornariam meus hábitos, pois depois seria muito difícil mudá-los.

Suas expectativas sobre quem eu deveria ser eram em parte um desejo de que eu pudesse viver uma vida melhor do que a dela e em parte por desejar que eu pudesse ser tudo que ela não pode ser. Suas críticas eram reflexo de tudo que via como insuficiente nela mesma. Seu olhar se virou para o que faltava. O 9 nunca era o 10, o rápido poderia ter sido antes, o arrumado poderia ter sido mais caprichado, o quieto poderia ter sido mais bem-comportado. Virei adulta antes do tempo, pulando o lúdico e o divertido. Também desenvolvi uma percepção aguçada para identificar o humor dos meus pais, suas insatisfações e expectativas, me esforçando para agradá-los e para evitar mais conflitos em casa.

Na escola era desafiada também. Havia uma constante sensação de inadequação, pois minha realidade financeira era completamente diferente da dos meus amigos. Vivíamos numa casa atrás do restaurante dos meus pais, próxima ao Ceasa. Na década de 1980, o local era frequentado principalmente por caminhoneiros e moradores locais. Eu saía de casa às 6h30 e era a primeira aluna no ônibus escolar, já que minha casa era a mais distante da escola. Meu pai abria o portão de aço retrátil para sairmos pela frente do restaurante, que fazia um barulho ensurdecador. Todos os dias, eu tapava meus ouvidos enquanto o portão se abria. Sentia vergonha do motorista do ônibus, que era o único que sabia o segredo de onde eu morava. Em seguida, partíamos para um trajeto de uma hora e meia, passando por mansões e condomínios de luxo, até chegarmos à minha escola.

Ficava colada à janela para observar os pais, ainda de roupão, levando seus filhos até a porta do ônibus e entregando a lancheira que a empregada uniformizada havia preparado. Também observava o segurança de terno abrindo o portão automático para as crianças, entregando suas mochilas pesadas diretamente para a monitora do ônibus. Às vezes, eu caía no sono e acordava com um chiclete colado no meu cabelo. No início, pensava que eu é que havia dormido em cima do chiclete sem perceber.

Meus dias na escola eram um constante choque entre os universos distintos dos imigrantes comerciantes e dos expatriados executivos. Esse foi o preço que minha família pagou para fazer parte de uma realidade à qual não pertencíamos. Sentia vergonha constantemente, mas não queria que meus pais soubessem, pois eles não tinham as referências que eu tinha. Vivia encolhida, desejando sumir ou desaparecer. Quando não me sentia

inadequada, me sentia inferior. Meus pais juntavam dinheiro para poder comprar uma bolsa da Corello, enquanto as meninas usavam Louis Vuitton e Burberry na escola. Nunca convidei nenhum amigo da escola para visitar minha casa e meus pais nunca podiam participar dos eventos da escola. Criamos essa linguagem silenciosa entre nós, sem falar a respeito, de nos escondermos para não expor nossa realidade.

Minha infância foi atípica em comparação com a dos meus amigos. Foi uma época difícil tanto para mim quanto para meus pais. Em 2017, minha mãe descobriu um tumor de 8 cm de diâmetro no seu cerebelo direito. Ela já reclamava de dores de ouvido há anos, mas todos os exames voltavam normais. Finalmente, teve coragem de consultar um neurologista, que descobriu o tumor, que vinha se desenvolvendo há anos. Ela viajou até Taiwan para realizar a cirurgia, onde poderia se comunicar na língua dos médicos e ficar perto da família. O caso dela se tornou uma referência global na medicina, já que raramente se encontra um tumor cerebral tão grande para ser operado.

Eu acreditava que, se minha mãe sobrevivesse à cirurgia, ela teria ganhado uma segunda chance na vida para mudar tudo que a levou até lá. Das várias sequelas previstas, que variavam de estado vegetativo a tetraplegia, ela ficou “apenas” surda do ouvido direito. Sua recuperação foi tão longa que demorei para entender que parte dela havia ficado naquela mesa de cirurgia. Essa morte em vida da minha mãe foi um aprendizado tão profundo para a família quanto para ela mesma. Em silêncio e isoladamente, refletimos sobre os padrões que a levaram àquela situação. Com o passar dos anos, nossa relação foi se tornando mais próxima.

No início da pandemia, meus pais ficaram em lockdown, sem sair de casa por mais de 100 dias. Eu já tinha meu próprio estúdio de atendimento, que eles não quiseram conhecer, frustrados com minha saída do mundo corporativo. Na visão deles, eu havia trocado um trabalho seguro e promissor pelas incertezas de uma carreira como terapeuta. Quando minha mãe finalmente saiu após a quarentena, sua primeira parada foi no meu estúdio.

Controladora por natureza, minha mãe tinha o hábito de repetir tudo que dizia mais de uma vez, e quando se tratava de comandos ou ordens, repetia quantas vezes fosse necessário até que fossem cumpridos. Como fazia muito tempo que não a via, mantive-me paciente durante nosso encontro. Ela, apressada e agitada, contou como tinha se automassageado com técnicas de Tuiná durante a pandemia. Demonstrou os movimentos que aplicara nos meridianos do rosto e da cabeça, insistindo que essas massagens a haviam rejuvenescido e aliviado suas dores de cabeça. Com o tempo, eu tinha parado de escutar minha mãe com atenção por ela se repetir tanto. Raramente nos olhávamos nos olhos, pois o encontro verdadeiro exigia sentir de ambas as partes.

Naquele dia, enquanto ela falava, eu realmente a ouvi. E enquanto ela me mostrava, eu olhei. Vi que realmente minha mãe tinha rejuvenescido! Estava com o rosto menos inchado, com a pele mais brilhante, e com um tônus saudável. Comecei a prestar atenção nos pontos e meridianos sobre os quais ela falava e percebi que ela tinha conhecimentos de medicina chinesa também! Fiz várias perguntas, genuinamente interessada, e isso a ajudou a se acalmar. Ao ser escutada, ela parou de se repetir e isso nos permitiu

uma comunicação contínua e fluida. Ela me pediu para deitar na maca e demonstrar a massagem facial, para que pudesse sentir a pressão que ela colocava e os movimentos que fazia.

Passamos algumas horas nos massageando, conversando sobre medicina chinesa, compartilhando as experiências e transformações. Ela tinha acesso direto aos textos em chinês, algo que eu não conseguia por não ler chinês fluentemente. Com ela, deixava de traduzir para português, escutando-a ler direto em chinês. Ela estudara sozinha, lendo os livros que tinha em casa e o que conseguia encontrar pela internet. Nesse dia percebi que havia procurado por tantos professores de medicina chinesa, mas tinha encontrado na minha mãe uma verdadeira mestra.

Depois de tantos anos sem sequer nos olharmos, voltamos a nos tocar. Descobrimos um interesse comum que naturalmente compartilhamos e, nesse vínculo geracional feminino, exploramos juntas o estudo da medicina chinesa. Com uma pandemia e uma sessão de massagem, transformamos nossa relação a partir daquele dia. As conversas agora não são mais de discussões, cobranças ou ordens. É um processo contínuo e ainda em construção de cura para ambas.

Sou muito grata ao universo que meus pais ajudaram a criar, no qual minha educação foi um divisor de águas em minha vida. Trabalhei desde cedo nas maiores multinacionais, construindo um currículo excepcional com educação nas melhores escolas, fluência em inglês e uma rica fusão cultural. Larguei o mundo corporativo em busca de mais significado na vida. Rompi com todas as expectativas projetadas sobre mim e me dediquei à cura.

Experimentei os prazeres e dores de possuir e não possuir, aprendendo cedo a distinguir entre ter e ser. Recomecei a contar minha própria história depois dos 30 anos. Minhas referências literárias globais abriram novos caminhos além dos trilhados por minhas ancestrais, permitindo-me estudar em quatro idiomas diferentes. Sou a primeira mulher na minha linhagem de 5.000 anos a ser solteira, financeiramente independente, profissionalmente realizada e morando numa das maiores cidades do mundo.

Percebo que cada passo que dei na minha trajetória sustenta quem sou hoje. A sensibilidade que desenvolvi para entender meus pais é a mesma que aplico para atender meus pacientes. O controle que enfrentei estimulou minha rebeldia, levando-me a romper com tradições obsoletas para o mundo na qual desejo viver. Minha natureza é de superação, e minha mãe sempre elevou a barra até que eu pudesse reconhecer minha própria potência e limites, aprendendo a parar de buscar reconhecimento externo. Quando alcancei esse entendimento, despertei a curiosidade da minha mãe. A curiosidade é a mãe do interesse. Minha mãe encontrou uma companheira para compartilhar um interesse genuíno, e eu pude devolver a ela seu lugar, que antes dera a outros homens: respeito pela sua maestria.

A BRUXA

Meu pai foi meu primeiro amor. Eu adorava segurar suas mãos enormes enquanto passeávamos pelo mundo. Com sua proteção, sentia-me mais destemida e corajosa. Também adorava jogar xadrez chinês com ele; entre o ego inflado e o êxtase de ganhar, eu o admirava quando me deixava ganhar por amor. Mas gostava ainda mais de sentar em seu colo para jogarmos no mesmo time contra qualquer um, planejando juntos nossos próximos movimentos. Em minha memória, nós sempre ganhávamos, pois formávamos uma ótima dupla. Como ele adora história, satisfazia minhas curiosidades sobre o mundo com suas narrativas envolventes. Às vezes, percebia os ciúmes de minha mãe pela atenção que ele me dava e pelo prazer que tínhamos em estar juntos.

Meus pais brigavam muito. Quando as coisas iam bem, meu pai era romântico, divertido e alegre. Suas explosões de raiva vinham subitamente. O mesmo comentário da minha mãe, em diferentes momentos, poderia desencadear reações completamente opostas nele. Ele nunca bateu na gente, mas era um verdadeiro castigo estar ao seu lado durante seus momentos de irritação. O ar todo ficava mais tenso, até respirar era mais difícil.

Uma noite, quando eu tinha cerca de 10 anos, acordei de pé na porta do meu quarto. Atrás de mim, segurando a porta junto comigo, estava minha mãe. Meu irmão, que dividia o quarto comigo, estava na cama chorando. Precisei de alguns segundos para compreender que aquilo não era um sonho, mas

uma ameaça real dentro da nossa casa. Minha mãe gritava para a pessoa do outro lado da porta parar, enquanto eu e ela segurávamos a porta para ela não entrar. Entre gritos e choro, eu não conseguia entender quem estava querendo entrar para nos agredir no meio da noite. Quando conseguimos trancar a porta, um martelo começou a rasgá-la.

Meu corpo reagiu àquela cena como se estivesse prestes a ser assassinado. De repente, reconheci a voz do meu pai do outro lado da porta, martelando furiosamente. Entrei em estado de choque ao perceber que ele era o agressor. Minha mãe, num ato desesperado, pulou pela janela do quarto e me puxou para segui-la em silêncio enquanto carregava meu irmão no colo. O terror tomou conta de mim, temendo que meu pai pudesse nos alcançar no quintal a qualquer momento. Pela primeira vez, senti medo do meu próprio pai! Minha mãe começou a escalar o muro para entrar na casa do vizinho, e eu a ajudava com meu irmão. Certifiquei-me de que eles estavam seguros antes de também pular o muro.

Depois dessa cena, só me lembro de acordar no dia seguinte na casa dos vizinhos, um casal de idosos. A polícia estava na porta com o meu pai, que veio nos buscar. Minha mãe o seguiu, enquanto o senhor vizinho advertia meu pai: “Você não pode fazer essas coisas, tem crianças pequenas em casa”. Mesmo me sentindo compreendida pelo meu vizinho, me senti completamente impotente, pois não havia nada que alguém pudesse fazer por nós. Pelos meus pais. Fui consumida por um medo escuro enquanto voltávamos para casa, sem saber o que poderia acontecer depois que entrássemos lá. Só temia pelo pior.

Durante minha infância, passei muitas noites acordada, sentada à porta do quarto dos meus pais, tentando ouvir se ele machucaria minha mãe no meio da noite. Quando meu pai batia na minha mãe, eu saía correndo para detê-lo. Sentia que tinha que estar sempre atenta para poder salvá-la dele.

Mas o trauma mais profundo que se escondeu da minha consciência foi a sensação de traição por parte do meu pai. Ele deveria ser meu maior protetor neste mundo, mas se transformou em um monstro que atacava à noite. Ele realmente cessava sua agressividade quando percebia nossa presença e, eventualmente, parou de nos olhar nos olhos, consumido pela vergonha que sentia.

Esse medo de traição, no nível profundo de não saber quem se é, permeou minhas trocas de afeto com os homens durante minha vida. Uma insegurança sempre rondou minha inconsciência. Levei anos e muitos términos para identificar um padrão de desconfiança enraizada que me fazia aceitar relações inadequadas por medo de não ser amada e sabotar outras para provar que estava certa.

Com o passar dos anos, meu pai foi ficando mais velho e maduro e sua agressividade diminuiu. Então veio o tumor da minha mãe, consolidando uma verdadeira mudança no meu pai. Imagino que os mais de 40 dias em que minha mãe ficou entubada, além do tempo que ele passou cuidando dela no hospital, deram a ele muito tempo para refletir. Tendo já perdido seus próprios pais de maneira marcante, o confronto novamente com a morte parece ter transformado algo nele. Hoje, percebo seu arrependimento no modo como nos olha e na suavidade com que cuida da minha mãe.

Testemunhar a evolução do meu pai foi receber ensinamentos diretos dele sobre o ato de se tornar humano. Hoje presencio seu amor pela minha mãe, um amor que foi distorcido na sua educação com meus avós. Conta a história que meu avô era um comerciante em Taiwan, que se apaixonou por uma menina de uma cidade que ele passava para fazer negócios. Um dia, ofereceu dinheiro aos pais dela, a comprou e a trouxe para se casar, vivendo do outro lado do mundo. Meu avô sempre tratou minha avó como uma rainha, mas ao longo do tempo, o coração dela endureceu. Ele comprava presentes semanais e a cobria com as melhores roupas e joias. Materialmente, nunca lhe faltou nada, mas esse excesso era uma tentativa desesperada de preencher um vazio profundo.

Minha avó, mãe do meu pai, era uma mulher amargurada, fria e constantemente doente. Sofria de dores constantes, dormia excessivamente, mal interagia ou reconhecia a existência dos outros. Acometida por uma ftofobia severa, estava sempre de óculos escuros. Ela infligia sofrimento às esposas de seus filhos; se ela própria não podia ser feliz, não permitiria que outras mulheres ao seu redor fossem. Tratava seus quatro filhos com desdém, especialmente por serem homens, sem demonstrar nenhum afeto ou empatia. Parecia machucar as pessoas quase que intencionalmente, testando os limites de tolerância à sua presença.

A personalidade dela foi contada para mim por diversas perspectivas. Em todas, ela é unanimemente definida como má. Percebia a semelhança da minha avó com a bruxa má do meu inconsciente. Uma mulher tão amargurada que não quer se abrir para sentir qualquer coisa positiva pela vida, pois havia se afogado na escuridão. Capaz de infernizar a vida do outro

com a sua simples existência. Essa era a mãe do meu pai, com quem ele aprendeu que amar era machucar com maldade. Essa foi a relação construída com o feminino na formação do meu pai. Ele projetou em sua esposa a raiva que guardava de sua mãe.

Existe um ritual de passagem, reservado exclusivamente para a relação entre sogra e nora, que reflete o mais alto grau de respeito entre mulheres. Ao compreender a necessidade da evolução masculina, também reconhecemos o ponto em que alcançamos o limite do que podemos contribuir para o desenvolvimento dele. Para que ele continue seu processo de autodesenvolvimento, precisará de outra mulher que possa oferecer o que não podemos mais. É nesse momento que uma mãe reconhece que, para seu filho crescer, ele precisará de outra mulher para desvendar novos mistérios da vida.

Esse ritual de passagem de menino para homem, requer mulheres fortes também, que possam sustentar sua própria passagem de meninas traumatizadas para mulheres conscientes. Qualquer coisa diferente disso, colocando competição entre o próprio feminino, represa o desenvolvimento do real masculino – aquele que representa a realeza.

Foi isso que aconteceu entre minha mãe e minha avó, competindo uma com a outra para manter o controle sobre a vida dele. Elas projetaram nos seus filhos a imagem do seu homem ideal, mas morriam de ciúmes de entregar esse homem para outra mulher vivenciar. Meu pai e meu irmão

foram filhos dessas mulheres, que se esculpam à sua imagem e semelhança através do ódio e da raiva. É doloroso ver que sou filha e neta desse feminino traumatizado - ciumenta, possessiva, manipuladora e vingativa.

A inveja é uma consequência direta da competição feminina, muitas vezes estimulada pela sociedade. Essa competição cria um ambiente onde a escassez é tanta que sentimos que o sucesso de uma mulher só pode ser obtido a partir da diminuição das oportunidades da outra. Ao reconhecer a figura da “bruxa má”, reconheço também as facetas escassas, destrutivas e invejosas em mim mesma. Esse comportamento alimenta uma sociedade adoecida também no aspecto masculino, produzindo homens inférteis e impotentes, sem libido e sem vontade própria, castrados pelo feminino que simultaneamente os ama e os teme.

Essa insegurança crônica que nós mulheres causamos ao tentar controlar, reprimir e castrar, está agora voltando-se contra o nosso próprio feminino. Estamos ficando mais inférteis, com nossos ciclos internos desequilibrados, nos distanciando da alquimia sexual para a pornografia. Impor excelência através das nossas expectativas é um ato de desrespeito ao outro, aos seus processos, suas limitações e seus desejos. Cegadas pelo ego, manipulamos e nos frustramos quando o outro insiste em ser diferente daquilo que esperamos.

A separação entre nós mesmas precisa morrer para que novas possibilidades sejam criadas para o futuro. Gestamos o futuro a partir de como vivemos no presente. Aprendo a me amar para replicar a força do amor e da aceitação de ser. Estar vivo, consciente e em constante autoaperfeiçoamento cria movimento. E movimento é equilíbrio.

O futuro é parido pelas mulheres do presente. Nossa dedicação para esse futuro será o divisor de águas da realidade que virá. Como nutrimos um Yang seguro, autossustentável e destemido para que ele possa se materializar na realidade? Transformar o Yang dos nossos tempos através da suavidade, sendo fiéis seguidores do coração e da verdade que dele emana. Transformar ciclos viciosos em virtuosos requer consciência para permitir morrer neles e renascer.

Isso pede que mudemos a relação que temos conosco e trazer luz na nossa escuridão. O que nos torna descendentes de bruxas más e perpetuadoras do ciclo vicioso desse arquétipo? Como um vírus, ela transmuta sua aparência, nos iludindo sobre a necessidade de sobreviver. Quando domino e manipulo para que as coisas saiam do meu jeito, menosprezo o outro, anulando o processo pelo qual está passando. Essa desconsideração crônica gera muita dor, em ambos os lados. Na verdade, a minha necessidade de dominar vem do meu medo de me entregar. O desconhecido sempre se revelou doloroso, mas devo estar atenta para não cristalizar meu medo em uma crença fixa. Interrompo o ciclo inconsciente de reagir ao medo dessa repetição ao trazer consciência para as verdadeiras causas das minhas dores, sem me preocupar com culpados. Olho com a determinação de quem não desviará

a atenção da pessoa mais importante: eu mesma, e das relações que desejo cultivar. Assim, curo a distorção do arquétipo da bruxa, devolvendo a ela seu verdadeiro poder de transmutar a natureza – morrendo e parindo.

A BEM-AMADA

Este é o arquétipo que nos foi tirado: a força que emana de uma mulher que se ama, consciente e responsável por suas ações no mundo. Ela encontra na sua relação com o masculino a potência da alquimia entre a devoção e o erotismo. Com coragem, ela se entrega e transgride o sofrimento, transformando-o em uma linguagem a ser dominada e compreendida. Sua beleza irradia de dentro para fora, cativando por meio da elegância de suas ações no mundo. Sua forma de amar não apenas toca, mas conquista corações.

Minha relação com o masculino foi marcada por cicatrizes internas, que contribuíram para o desenvolvimento da endometriose. Durante minha infância, não tive exemplos do que significa ser amada de maneira saudável e fortalecedora. Em vez disso, me deixei levar por fantasias e ilusões sobre o amor, altamente influenciada pelas representações do amor no inconsciente coletivo. Precisei abandonar o vício dessas fantasias e ilusões para assumir as responsabilidades da realidade.

Na realidade, eu estava perpetuando um padrão ancestral de me contentar com menos do que mereço por medo de ficar sem. Esse padrão se transformou em uma constante tentativa de agradar aos outros, levando-me a relações abusivas que testavam o quanto eu podia me anular para satisfazer o outro. Esse comportamento era um reflexo do que eu havia aprendido em casa,

referenciando a expressão de amor dos meus pais com a necessidade de evitar mais conflitos a todo custo. Por muito tempo, confundi ser amada com ser agradável.

Ser agradável pede uma submissão de si em detrimento ao outro. Fugir de si por tanto tempo se torna uma tortura. Amor nenhum deveria exigir que deixássemos de ser quem somos. A nossa história forma a estrutura de quem somos, mas ainda não aprendemos a amá-la. Amar sem posse sobre ela, nem querer manipulá-la para provar estar certa. Acolho os limites do que consigo ao me entregar a contá-la, me tornando responsável pelo legado que deixo ao registrá-la no mundo.

Amar a si mesma significa saber morrer. Morrer a perfeccionista que precisa conquistar o máximo de reconhecimento para se sentir minimamente vista. Morrer a menina, que culpa o mundo pelos seus problemas. Morrer a mimada, que depende de caprichos atendidos para se sentir amada. Morrer a cética, que precisa compreender tudo antes de sentir. Saber morrê-las é saber respeitar o limite do que cada uma vem ensinar e permitir o movimento da mudança, trazendo novos aspectos para desvendar.

Amar-se verdadeiramente significa estar repleta de si. As relações que vivenciei refletiam o que eu buscava — aquilo que me faltava. Amar-se é não esperar do outro o que não conseguimos ser por nós mesmos. Dessa compreensão nasce a relação que construo comigo mesma, marcada por auto-observação crítica e atenção plena. Tornei-me minha própria referência. Preciso do silêncio das minhas emoções para acessar meu coração genuinamente e agir a partir dessa verdade.

Amar é estar profundamente envolvida consigo mesma. Sou devota do meu processo, vivendo-o com a potência de quem realiza seu propósito. Acesso minhas escuridões com clareza da intenção de trazer cura. Emprego a suavidade da força de quem se ama para parar de causar dor, principalmente a mim mesma. Nesse envolvimento, descubro a relação fundamental que foi negligenciada em minha formação humana: estar em relação comigo mesma.

É nessa relação comigo mesma que coloco minha atenção em cada encontro com o outro. Como faço desse encontro a realização da mulher que quero que exista? Algumas vezes, os encontros servirão de desafios para me revelar o quanto consigo colocar em prática aquilo que aprendi pela razão. Se a relação me machuca, por que permaneço nela? Outras vezes, os encontros servirão para despertar o milagre que somos, capazes de poderes divinamente humanos. Nos tornamos testemunhas conscientes da magia invisível de conseguir enxergar a transformação.

Às vezes, sinto o impulso de pular etapas, evitar os preços a serem pagos ou optar pelo caminho do menor esforço. Quando as evasões se acumulam, a vida eventualmente colapsa, forçando uma mudança. Recolho os pedaços dessa colisão com a realidade, cuidando de mim mesma e provendo tudo o que é necessário para minha recuperação. Muitas vezes, isso significa buscar silêncio e solidão, mas também requer generosidade ser autossuficiente na dor. Amar-se envolve sustentar a impotência, reconhecendo que ver não é suficiente para mudar, mas é o ponto de partida. É dar conta da falta que sinto em mim, abraçando o desconhecido que tanto me assusta quanto me gera ansiedade para preenchê-la. É a maturidade de me reconhecer imperfeita.

Hoje, estou em uma relação saudável, curiosa e constantemente evolutiva comigo mesma. A cada nova descoberta sobre mim, reafirmo meu amor-próprio. Ofereço o melhor que posso, sempre, para que a Viviane no futuro possa colher lindos frutos do que planto hoje. Cuidar de mim é um presente para o futuro, assegurando saúde, força e leveza. Pondero os preços para escolher quais quero pagar, e o que chega, vem para somar e multiplicar.

Isso tem manifestado relações mais presentes, corajosas e sinceras. A coragem me permitiu acessar meu coração, e a sinceridade se tornou a base das minhas interações. Minha relação com o masculino evoluiu para uma de devoção e respeito, fundamentada na amizade. Juntos, impulsionamos um ao outro a atingir a plena potência individual. Seguramos na mão um do outro quando os monstros se revelam. Ao acalmarmos eles juntos, colocando consciência sobre a dor, curamos as feridas. Essas são curas que só podemos realizar em conjunto, sendo verdadeiramente bem-amadas.

A FUSÃO

Sinta a força que a verdade exerce sobre o corpo. Essas são nossas águas profundas em movimento, as águas que drenam a escuridão da nossa consciência, revelando o que a inconsciência teme ser insustentável para as emoções suportarem. Acessar essa escuridão dói e exige fortalecimento e amadurecimento para transformá-la. A dor é o desconforto de encarar toda a amplitude do que somos capazes: de criar beleza e feiura com a mesma intensidade. Ignorar a maldade em mim é perder a oportunidade de libertar a verdade guardada nela. Sem a conhecer, jamais serei verdadeiramente completa.

Tornei-me guardiã da minha verdade. A busco dentro de mim, guiada pelas visões do que desejo para a humanidade: poder dizer o que realmente sinto e penso e ter ao meu lado a companhia de outros gigantes que honram a verdade acima das consequências. É praticar a fé mútua, acreditando que somos fortes o suficiente para enfrentar a verdade juntos. Estar firmemente centrada em quem sou e no que sou capaz, sem precisar me provar ou testar limites apenas para reconhecê-los. É sentir as emoções tão intensamente quanto as observo, com a atenção plena de quem deseja aprender para me tornar digna de orgulho.

Orgulho por conseguir ser tudo aquilo que cobro do mundo. De experienciar todas as perfeições que espero do outro antes de projetá-las. Escolhi ser a potência que desejo encontrar no outro, tornando-me a pessoa que espero

ter ao meu lado. Pratico a nobreza da busca, de estar verdadeiramente viva, respirando e sentindo com atenção. Isso requer muita disciplina e amor-próprio. Persevero mesmo quando o mundo ao redor opta pela inércia, e sei quando parar, respeitando o processo do outro, por reconhecer o quão importante é poder errar.

Por muitas vezes agredi para me proteger, e me amei pouco para fugir da solidão. Repeti no mundo as referências que tive em casa, tentando simplesmente amar. Sem conseguir imaginar algo além daquela dor que conhecia, perpetuei-a. Quis que todos sentissem a mesma dor que me foi imposta. Isso foi um eco dos padrões da minha ancestralidade, e contar sua verdade é uma chance de transformá-la. Na cultura chinesa, a lei de causa e efeito ensina a retribuição, profundamente impressa no nosso DNA cultural por gerações, afetando tanto ancestrais quanto descendentes. Esse olhar intergeracional reconhece o que herdamos e o que passamos adiante. Considerar esse princípio, com responsabilidade sobre o passado e o futuro, é essencial na construção de uma sociedade mais consciente.

O caminhar é eterno. Não almejo conhecer o final da história, pois ela se desdobra a cada momento em que escrevo e que você lê. Neste encontro entre nossos instantes, complementares e opostos, crio e realizo simultaneamente. Isso ocorre agora, enquanto escrevo e você lê, com passado e futuro se entrelaçando no presente. Este movimento é cíclico e contínuo, revelando seu potencial apenas com o passar do tempo.

Os antigos sábios da China falavam sobre a fusão dos opostos complementares. Excesso de Yang e insuficiência de Yin resultam em rigidez, falta de flexibilidade e fragilidade. Por outro lado, excesso de Yin e falta de Yang tornam tudo demasiadamente macio, sem vigor e propenso à inércia. Yin e Yang devem se coordenar e se sustentar mutuamente.

O verdadeiro Yin é gentil, mas não fraco; é submisso, mas não desprovido de iniciativa. O Yin recebe e nutre as qualidades do Yang. Qian é o qua do rei (yang sobre yang) e Kun o gua da rainha (yin sobre yin). Qian revela a verdade de como ser um líder e Kun revela a verdade de como ser um seguidor. Liderar e seguir são habilidades que todos devem aprender e praticar. Ser macio, porém firme. Calmo, porém consistente. Seguindo chega-se na maestria, e ainda mantém a sua natureza. Submisso sem ser escravo, independente sem ser rebelde, ser um líder sem ser ditador. A real - da realeza - fusão dos opostos.

Não existe rei sem rainha, Yin sem Yang, eu sem você. Obrigada por testemunhar minhas revelações, do que sou e vivi. Minha jornada de me tornar humana revelou a sacralidade da vida. Ser detentora da continuidade da minha ancestralidade é reconhecer minha responsabilidade pelo futuro que trago. Que o meu contar possa servir de referência sobre o poder da verdade como ato de auto/alto amor, na complementaridade de todas as forças opostas que habitam em mim. E em você.

É chegada a hora de nos sentirmos em casa nos nossos corpos. De experienciarmos o mundo através do coração, de simplesmente ser quem somos. E assim, sendo providos de tudo que precisamos para transformar a dor. Aprender a reconhecer que somos suficientes, livres de idealizações e expectativas. Não estamos sozinhos - estou aqui para te lembrar disso.

Entrego e confio, repleta de gratidão por estar viva nesses tempos de transformação.

©Viviane Kao
Verão, 2023