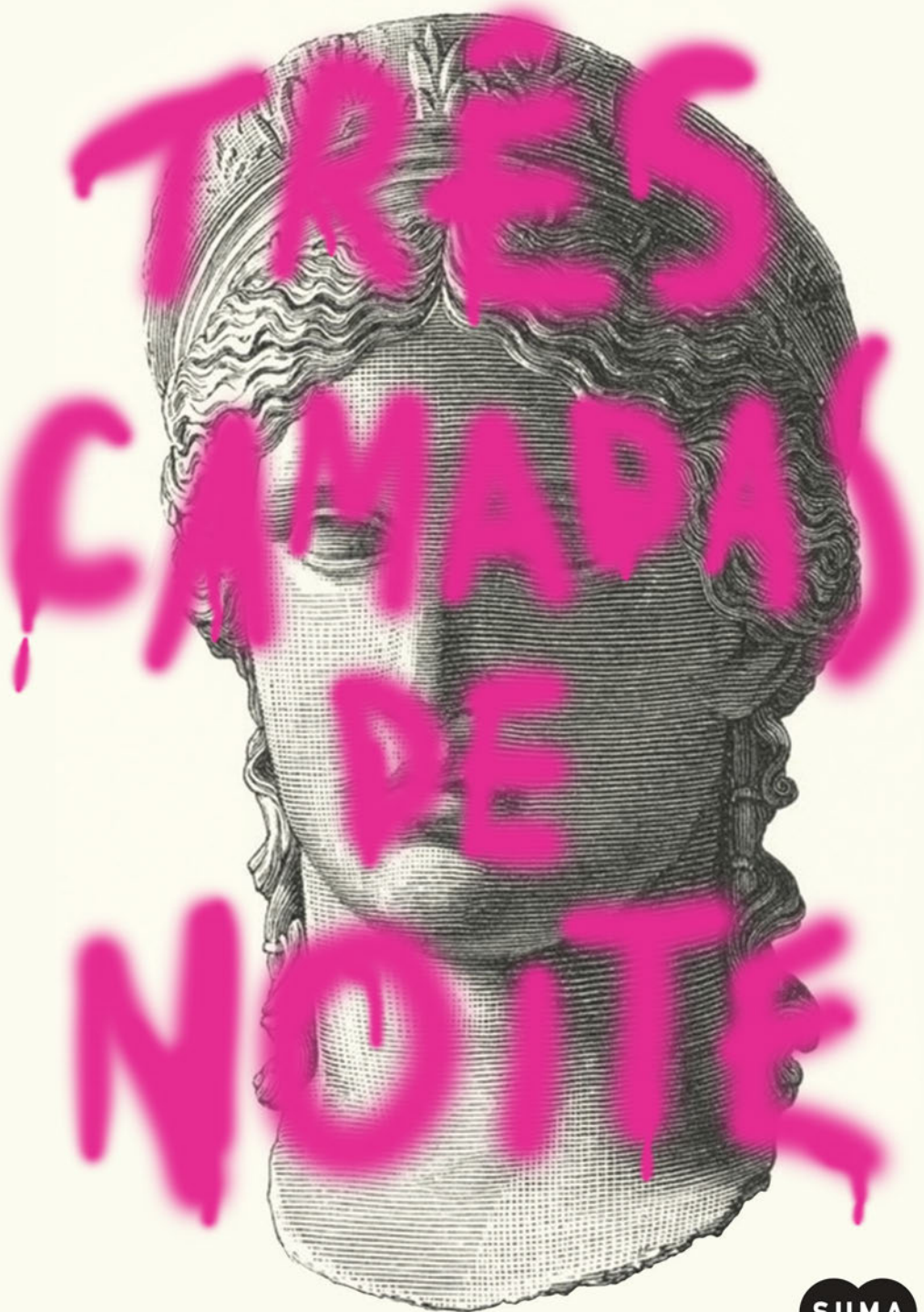


Vanessa Barbara



SUMA
de letras

Para minha filha, minha mãe e minha avó

*Não há corpo nessa casa.
Há, sim, um cheiro de cera, tapetes felpudos.
O sol com suas lâminas de luz,
Gângster já farto, num quarto vermelho,
Onde o rádio, feito um parente idoso, fala sozinho.*

Sylvia Plath, «Detetive»¹

¹ «The Detective», no original. Está em *Poesia reunida*, com tradução de Marília Garcia (São Paulo: Companhia das Letras, 2023).

Prólogo

Alguns momentos de luz: um café da tarde que tomei no quarto da maternidade, com chá e bolo de ameixa, enquanto o recém-nascido dormia ao meu lado. Um banho de sol na varanda numa tarde suave de inverno — o bebê com um chapéu colorido na cadeirinha de balanço, as covinhas profundas, eu e ele com as pernas de fora.

Um dia em que ele cochilou ao meu lado na cama, eu liguei o abajur e fiquei lendo um livro. Assim que ele acordou, contei a lenda grega de Damão e Pítias, dois amigos que gostavam de Pitágoras.

A história é a seguinte: os amigos viajam a Siracusa, na ilha da Sicília, onde Pítias acaba por desagradar ao rei Dionísio e é condenado à morte. (Algumas versões da história dizem que ele conspirou contra o tirano, ou talvez apenas tenha feito uma piada ruim.) Como último desejo, Pítias implora ao rei que lhe conceda mais um tempo de vida para que ele possa voltar para casa e se despedir da família. O rei acha graça e rejeita o pedido. Diz que o infrator aproveitaria a oportunidade para fugir e não voltar nunca mais. Diante disso, Damão se oferece para substituir o amigo enquanto este resolve suas pendências; se Pítias não retornasse, ele seria executado no

lugar. O rei aceita o acordo, prende Damão e aguarda o tempo estipulado.

Se houvesse uma bolsa de apostas, a cidade inteira daria como certa a fuga de Pítias e a execução do pobre Damão. Mas Pítias retorna — na última hora, é verdade, depois de sofrer um ataque de piratas e correr sem sapatos pela cidade — para cumprir sua promessa. O rei fica tão comovido com a demonstração de amizade que revoga a sentença.

Meu filho tinha dois meses de idade quando falei de Damão e Pítias, e posso jurar que ele babou mais profusamente ao saber que, no fim das contas, o rei se sensibilizou e mudou de ideia. Ficamos ambos em silêncio, meditando sobre a natureza das coisas sob a luz avermelhada do abajur. Tomada por uma súbita leveza, pensei que talvez o bebê estivesse começando a se tranquilizar com a minha voz — como se as histórias que eu contava fossem uma música de fundo que não exatamente fazia sentido, mas soava familiar. Era só impressão: às seis da tarde chegaria a crise de cólica (fome?, cansaço?) e um choro que não tinha fim.

Em alguns poucos momentos, parecia que ia ser fácil como a gravidez: os bracinhos animados na hora do banho, as primeiras risadas, a vez que carreguei meu filho no canguru e um funcionário do banco me perguntou se era uma boneca.

Mas a realidade era uma torrente de lama que veio carregando o bolo de ameixa, o canguru, as tardes de sol e foi me soterrando, me cobrindo, até que me vi em uma caverna sem abertura, de onde eu não sairia pelos próximos anos e de onde provavelmente ainda não saí.

1

*Não sou mais sua mãe
Do que a névoa que destila o espelho para refletir
O seu vagaroso sumiço na mão do vento*

Sylvia Plath, «Canção da manhã»²

Não é que tenha sido um impulso. Na época em que engravidei, eu frequentava dois psicanalistas — um homem às terças-feiras e uma mulher às quartas. Nenhum dos dois foi capaz de me ajudar com a decisão de ter ou não filhos. Às sextas-feiras, minha professora de sapateado garantia que uma mulher jamais sentiria tanto amor enquanto não se tornasse mãe. Já meus amigos, mais pragmáticos, sempre se mostraram céticos. É que, anos antes, eu me revelara absolutamente incapaz de lidar com a pressão psicológica de cuidar de um cachorro — uma adorável estopinha malhada que resgatei da rua e depois foi morar na casa do meu amigo Théo. Ela tentava me fazer levantar da cama dando vigorosas lambidas na minha mão. (Nunca conseguiu.)

Alguns familiares diziam que a solução para a minha depressão crônica seria ter filhos. Outros comentavam que eu não poderia acordar tão tarde se tivesse um bebê, e que isso

² Versos do poema «Morning Song», do livro *Ariel*: «I'm no more your mother / / Than the cloud that distills a mirror to reflect its own slow / Effacement at the wind's hand.» In: *Collected Poems*. Londres: Faber and Faber, 2015. (Tradução da autora.)

«acertaria» meu ritmo circadiano de vez. A hipersonia se dissiparia para sempre sob a grandiosidade do meu verdadeiro propósito. Ter filhos seria a saída para a minha estagnação profissional, a minha dor na cervical, a minha ansiedade, o meu desinteresse pela culinária e até para a minha dificuldade em decorar coreografias de sapateado.

Em todo caso, a decisão não chegou a ser propriamente tomada. Aconteceu muito rápido. A sombra de um traço vermelho no teste de gravidez foi ganhando forma e batimento cardíaco nos ultrassons, inflando de maneira constante e esboçando dedos, unhas, cabelo. «Silêncio! Estou ocupada fabricando uma córnea», eu dizia, deitada no sofá.

A semente de maçã virou ervilha e depois mirtilo, azeitona, ameixa, pêssego, limão, laranja e cebola. Estava sempre saudável, o que muito me surpreendia. Cresceu até virar batata, depois manga, cantalupo, alface, berinjela, abacaxi, abóbora e melancia — a gestação durou quarenta saltitantes semanas, ao fim das quais o bebê já estava do tamanho de uma jaca. Continuei com as minhas aulas de sapateado, ainda que mais pesadamente. Durante esse período, a ação dos hormônios e o absoluto respeito à minha natureza notívaga (já que não podia mais tomar soníferos ou estimulantes) ergueram uma névoa de bons auspícios que só foi se dissipar uma semana após o parto.

Depois disso, não me lembro de muita coisa. As primeiras semanas foram um borrão de imensa privação de sono, apenas com um resto de adrenalina do parto e uma vaga esperança de que aquilo podia funcionar. Quando a adrenalina finalmente passou, restou um bebê zangado que passava boa parte do tempo aos berros. Era o mítico bebê Tele Sena, que mamava «de hora em hora», como na propaganda de tv.

Ele nasceu em maio, às vésperas do inverno. Já nos primeiros dias tive de empurrar a poltrona de amamentação para a parte menos fria da casa — de frente para uma parede — e dormia sentada, a cabeça mal apoiada, sonhando que deixava o meu filho cair no chão. Éramos duas criaturas de fraldão, ambas desconfortáveis com as condições climáticas do mundo real. Ele fazia uns cocôs verdes e eu sangrava. Chorávamos o dia todo, em geral ao mesmo tempo.

Comecei a ter apagões de memória. Minha mãe, minha cunhada e uma vizinha praticamente passaram a morar conosco para ajudar, mas o problema não era só um bebê difícil. O problema sempre foi a mãe.

Nunca tive depressão psicótica — algo que aparentemente ocorre com oito entre dez mães de recém-nascidos, a julgar pelos roteiros de Hollywood. Nunca pensei em machucar o bebê, que, no início, não me parecia mais que um cachorro exaustivamente exigente que eu não podia deixar na casa do Théo. Na época da Estopinha, eu não conseguia dormir de ansiedade e passava as madrugadas lendo uma enciclopédia de mitologia em três volumes. Na época do bebê, eu dormia no meio das frases.

Aconteceu pelo menos uma vez durante uma conversa com o Leandro. Eu comecei: «Meu pai está vindo daqui a pouco e tem que ver se tem... na garrafa... (pausa longa) que eu não tomei de madrugada... (pausa mais longa ainda) o café... na garrafa.» Finalmente, diante do olhar intrigado do Leandro: «Você reparou que eu dormi no meio da frase?»

Mais tarde, passamos, eu e ele, a manifestar sintomas inequívocos de estresse pós-traumático diante das seguintes canções: «Quando eu era um peixinho» e «Canção dos

alienígenas», da dupla Palavra Cantada, que tocávamos sem parar para convencer o bebê a cochilar. Mesmo exausto, nosso filho passava a maior parte do tempo alerta, protestando com veemência. Por longos períodos que eu seria incapaz de estimar (quinze minutos?, três meses?), era transferido de colo em colo e continuava chorando — acordado. Baixei no celular um áudio em looping com dez horas de chiados do tipo «shhhh», que usávamos para ajudá-lo a dormir, em vão. Nunca compreendi o que se passa com aqueles bebês que cochilam instantaneamente em qualquer circunstância, a qualquer hora do dia, e circulam por aí desmaiados em um sling. Até em viagens compridas o meu bebê permanecia de olhos abertos, desafiando as leis da fisiologia do sono. Quando ele finalmente dormia, tínhamos uma janela curtíssima de tempo para suprir nossas necessidades básicas antes que acordasse com fome. Escovar os dentes foi classificado como luxo. Daria para fritar um ovo com o óleo que saía do meu cabelo — eu nunca tinha parado para pensar quanto tempo demorava para aplicar o xampu e enxaguar. Meu cabelo precisaria ser mais curto.

Em uma dessas manhãs, tentei matar a chineladas uma semente de atemoia solta no chão da sala, achando que fosse uma barata. Depois falei que queria tomar um suco de «laranja com escarola». Em uma noite, o Leandro veio me abraçar. Fez-se um segundo de silêncio, os dois parados de pé no meio da cozinha. Aí começamos, ao mesmo tempo, a balançar para frente e para trás e fazer shhhhhh. Talvez ele tenha cochilado em pé. Eu realmente não me lembro bem.

Naquela época, eu pensava muito no conceito do Caos para os gregos antigos: uma massa disforme e indescritível que existiu antes de tudo. No Caos não havia diferenciação entre noite e dia, úmido e seco, leve e pesado, quente e frio, regurgitação e vômito. Era esse o estado primordial da nossa

casa e dos seus ocupantes. Como diria Anaxágoras, «antes que tudo fosse separado, todas as coisas estavam juntas, infinitas tanto em número quanto em pequenez; pois o pequeno também era infinito». Não consta na mitologia que o Caos estava em perpétuo movimento, mas eu afirmo que sim.

O Théo foi à maternidade e levou de presente um macacão do David Bowie. O Milo, que também é notívago, me deu um dos presentes mais valiosos do puerpério: uma máquina de ruído branco. Eu me trancava no quarto, acionava o barulho de chuva e deixava que a minha cunhada, a vizinha, o Leandro — enfim, quem porventura se prontificasse — ninassem o meu bolinho de carne, que gritava muito. O problema é que eu mal fechava os olhos e a porta se abria, diante da absoluta necessidade de um peito para tranquilizá-lo.

Lembro de ler algo sobre um bebê que chorava porque estava incomodado com um fio de cabelo enrolado no dedinho do pé. Demorou até que encontrassem o motivo do berreiro, mas bastou remover o fio para que a paz voltasse a reinar no domicílio. A história é idiota e improcedente, já que, na maioria das vezes, os pais nunca descobrem o motivo do escarcéu, bastando apenas saber como tranquilizar o bebê. (Coisa que nós obviamente desconhecíamos.) Por outro lado, não consigo deixar de imaginar quanto tempo vai demorar para descobrirem o fio de cabelo enrolado no meu pé.

Coisas que procurei no Google nas primeiras semanas: «banho sol recém-nascido minutos», «como usar absorvente seios», «cocô recém-nascido vezes dia», «charutinho de bebê *swaddle me*», «ordenha amamentação», «banho balde recém-nascido» e «derrubei um gomo de mexerica na cabeça do bebê e agora».

O que me dá mais pena é que ela tentou. Em outubro de 1962, abandonada pelo marido com dois filhos pequenos em uma casa na zona rural da Inglaterra, uma poeta com histórico de suicídio declarou a um amigo: «Estou me divorciando, e você tem razão: é libertador. Estou escrevendo pela primeira vez em anos, um eu real, há muito abafado. Saio da cama às quatro da manhã; quando acordo, está tudo escuro, e escrevo até os bebês acordarem. É como escrever em um túnel de trem, ou dentro do intestino de Deus.»

Lendo e relendo esse trecho, sempre tenho a impressão de que dessa vez ela vai conseguir se manter de pé. Poucos meses após descobrir que o marido a traía e não tinha mais interesse no relacionamento — o que ele fazia questão de deixar bem claro —, Sylvia Plath se mudou para Londres e fez grandes planos de recomeçar. «Meu quarto será o meu escritório — ele dá de frente para o nascer do sol», escreveu em 14 de dezembro de 1962. Os prognósticos eram otimistas. Em poucos meses, ela publicou um romance, *A redoma de vidro*, escrito em 1961, e compôs os melhores poemas de sua carreira. Disse que pretendia mobiliar o apartamento inteiro lentamente, «poema por poema».

Mas o inverno chegou com força e, em fevereiro de 1963, ela desistiu. «Chegamos tão longe, acabou», ela escreveu pouco antes de se matar, em seu último poema, «Edge» [Limite]. Foi o inverno mais frio do século na Inglaterra.

Plath sofria de depressão bipolar, assim como a avó paterna, que morreu em um hospital psiquiátrico, e pelo menos duas outras mulheres da família. Em suas últimas duas semanas de vida, ela tomava um antidepressivo da classe dos IMAOS (inibidores da monoaminoxidase), que tem interações complicadas com outras substâncias e medicamentos, além de um antitêrmico, codeína (para a sinusite) e Drinamyl (uma combinação

de anfetaminas e barbitúricos). Talvez também estivesse tomando um antigripal. Ela se matou em uma segunda-feira de manhã, diante da perspectiva de ser internada novamente para mais uma rodada de ECT (eletroconvulsoterapia).

A ECT já tinha salvado a vida de Plath após uma tentativa de suicídio, dez anos antes, mas as quatro sessões iniciais no hospital Valley Head foram realizadas sem anestesia ou uso de um relaxante muscular, o que tornou a experiência bastante aterradora. (As sessões posteriores, feitas no hospital McLean, foram diferentes.) Ainda que o procedimento tenha sido crucial no passado, ela não estava disposta a passar por isso outra vez.

No livro *A mulher calada*, a escritora Janet Malcolm interpreta o suicídio de Sylvia Plath como uma tentativa de falar por último, lamentando que, depois disso, seu ex-marido Ted Hughes não tivesse mais a oportunidade de retrucar. «Os sobreviventes são condenados a ficar presos para sempre em seus erros. São como os amaldiçoados que nunca podem pedir desculpas, que não têm esperança alguma de perdão», escreve.

Ela não deixa de ter razão. Por outro lado, fico pensando que espécie de palavra final poderia ter uma mulher diante de uma violência dessa espécie e em circunstâncias como essas, estando numa relação de forças tão desigual. Para Heather Clark, biógrafa de Plath, a mensagem final de seu último poema, «Edge», não era só de desespero, mas também de fúria.

DIÁRIO DE CAMPO

O juiz acabou de deliberar e pediu que eu participasse o resultado: o peito do mês é o peito direito. Com 62,4 horas de mamadas e 12,1 litros rodados, ele se caracterizou pela rápida ejeção de leite e por uma pinta intrigante no

quadrante superior esquerdo. Aclamado pelo público e crítica, o peito direito demonstrou notável elasticidade quando o cliente caía no sono e acordava no susto, tensionando o respectivo mamilo a uma constante elástica de 150N/m.

Uma amiga me emprestou uma bomba elétrica tira-leite e agora eu passava horas sentada com o ruído constante do motor. Cada gota era uma conquista, cada dez mililitros daquele líquido branco me faziam sentir menos mal. Eu realmente achava que o melhor caminho era estimular a produção, o que me deixaria mais animada, e assim eu fabricaria mais leite. Fiz de tudo para atingir esse elevado propósito: sempre que o bebê dormia, eu sentava no sofá para ordenhar. Tomei tintura de algodoeiro, chá de funcho, dois tipos de galactagogos, usei uma sonda de translactação, mentalizei o centro da galáxia e segui as orientações de duas consultoras diferentes, que constataram que eu de fato estava produzindo uma mixaria. Traçaram mais estratégias para elevar minha produtividade.

Durante o dia, as mamadas ocorriam de hora em hora. Duração: vinte a trinta minutos. Depois disso, eu tinha tempo de entregar o bebê para arrotar no colo de um transeunte, ir ao banheiro, comer rápido e voltar à poltrona. Durante a madrugada ele acordava várias vezes, completamente tomado pelo ritmo ragatanga, e exigia pronto atendimento.

Não estava dando certo. Ele se arremessava para trás, frustrado, a cada mamada. Clinicamente continuava saudável, sem sinais de doenças, apenas com o apetite de um filhote de hipopótamo.

Em uma das primeiras consultas com uma pediatra, falei do meu distúrbio de sono e do estado atual das coisas. Ela

respondeu: «Eu também gosto de dormir!» Me proibiu de oferecer meu próprio leite na mamadeira porque podia gerar «confusão de bicos», algo que tem sido muito observado na prática clínica, mas ainda não está plenamente estabelecido pela literatura científica. Procurei outra profissional. Comentarista da pediatria número dois: «Dormir? Você nunca mais vai dormir! Eu tenho uma filha de vinte e oito anos e não durmo até hoje!» A displicência com que os médicos tratavam da minha saúde era tocante.

De acordo com a psiquiatra Pooja Lakshmin, especializada em saúde da mulher, uma das formas cientificamente comprovadas de reduzir o risco de depressão pós-parto é garantir de quatro a seis horas consecutivas de *anchor sleep* [sono-âncora] durante o puerpério. Um «sono-âncora» é o que acontece em um horário fixo todos os dias, de acordo com o ritmo circadiano do indivíduo, e deve durar no mínimo quatro horas seguidas. Isso permitiria alguns ciclos completos de sono, sem interrupções no decurso da fase mais profunda. Ao que parece, não importa só a quantidade total de horas, mas a qualidade desse sono, que não pode ser fragmentado. Talvez isso não combine com um plano de aleitamento materno exclusivo em livre demanda.

Mas às vezes eu tinha a impressão de que a amamentação exclusiva era tão sagrada e inegociável — confusão de bicos!, ganho mínimo de peso!, apego seguro! — que justificaria fácil uma depressão pós-parto. Como se o par de peitos não estivesse ligado a um corpo que precisava permanecer vivo. (Bastaria que ele estivesse remotamente funcional, alimentado por uma sonda.)

Hoje sei que uma lactante deprimida e em estado de severa privação de sono não conseguiria ordenhar muita coisa além de lágrimas. Eu passava trinta minutos em cada peito e tirava,

no máximo, sessenta mililitros — e apenas quando estava sob efeito de medicamentos. Num dia desses, atrapalhada de sono, derrubei sem querer meio frasco de leite materno no chão e chorei como se a casa inteira tivesse pegado fogo. No mundo ideal, eu passaria uma hora no sofá com a bomba elétrica lendo um estudo sobre, sei lá, centauros, e de lá sairiam três ou quatro mamadeiras de um leite branco nutritivo, oleoso, doce; depois eu descansaria com a sensação de ter alimentado adequadamente o meu filho.

Desde o ano anterior, todas as segundas-feiras de manhã, uma ambulância do SUS estacionava na calçada do meu prédio e interfonava para o apartamento 64. Uma auxiliar de enfermagem saía do veículo carregando uma sacola com frascos de vidro e entregava para a minha vizinha Leda, mãe de uma menina de dois anos, que em troca lhe dava meia dúzia de potes de quinhentos mililitros com leite materno congelado. A enfermeira armazenava o material em uma bolsa térmica e corria para outro ponto da cidade.

No meu mundo ideal, eu produziria o suficiente para alimentar o meu bebê e, tal qual a Leda, estocar o excedente e doar para o Banco de Leite Humano. Cada litro de leite podia atender até dez recém-nascidos por dia no Hospital Maternidade Vila Nova Cachoeirinha. Cheguei a preencher toda a documentação de doadora, peguei com a Leda vários frascos de vidro com tampa de plástico e uma outra amiga me emprestou uma bomba tira-leite dupla. Eu estava mais motivada do que Hércules gravando uma dancinha para o TikTok. Mas, quando a enfermeira me disse que precisava «de um mínimo de trezentos e cinquenta mililitros para conseguir pasteurizar», caí na gargalhada.

A doação, é claro, nunca se concretizou. Apesar das longas horas de ordenha, da sonda, dos chás, dos sucos e dos

fármacos polêmicos para aumentar a produção, o resultado continuava píffio.

No romance *The Nursery*, a escritora húngaro-americana Szilvia Molnar escreveu sobre sua depressão pós-parto e a experiência com o aleitamento. Após amamentar, ela se sentia como «aquilo que vemos jogado pelo acostamento de uma rodovia», ou seja, um item que já tivera seu valor, mas fora descartado. E dá exemplos: «Uma lata de refrigerante, uma meia, um cigarro pela metade, um chiclete mascado, um boneco sem cabeça, um par usado de roupas íntimas.» Molnar descreveu a sensação de ser atropelada e empurrada pelos automóveis e pelo vento, submetida a múltiplas formas de agressão. Minha experiência com o aleitamento foi um pouco menos pior.

Quando vi que a minha depressão estava se aprofundando, depois de três meses de penúria, decidi complementar a amamentação com o meu próprio leite ordenhado e, logo depois, fórmula. Finalmente encontramos uma pediatra sensível que nos apoiou em todo o processo. A primeira vez que consegui sair de casa sozinha «pulando» uma mamada — o Leandro esquentaria quatro doses do meu leite congelado para o bebê — pode não ter sido tão emocionante como alimentar dez prematuros no Cachoeirinha, mas foi uma conquista mesmo assim. Outra fonte de empoderamento, para mim, era misturar a fórmula com água fervente e obter (na hora!) vários frascos de um líquido nutritivo que não era tão suscetível a catástrofes, como esbarrões, quedas de energia e outras eventualidades que nos fizeram tantas vezes jogar leite materno pelo ralo.

A vida melhorou muito para todos os envolvidos, sobretudo porque voltei a poder dormir mais de quatro horas seguidas com a porta do quarto abençoadamente fechada. E a máquina de ruídos ligada no barulho de chuva.

DIÁRIO DE CAMPO

«Hoje é dia de fazer cocô na banheira, de mamar até cair, de dar P.T. no macacão de coelhinho, de fazer pum fedido e arrotos cavernosos, hoje é dia de maldade. Hoje é sexta-feira. Dia de acordar no susto com um cocô bem súbito, de arranhar o próprio olho, de enfiar o dedo no nariz dos outros, de sujar três fraldas na sequência só de zoeira. Dia de sujar o pé de cocô e depois chutar a cara do pai. É dia de mamar a luva e espirrar para cima. Hoje é dia de fazer pum com som de cornetinha, de cuspir leite na cadeirinha vibratória, fazer xixi na cara da pediatra e murchar os peitos da mãe até pegar soluço. Hoje é sexta-feira. Dia de maldade.»

Minha depressão é unipolar, o que significa que, ao contrário de outros poetas e escritores, nunca tive períodos de euforia alternados com os episódios de desalento. Para essas pessoas, as fases de baixa energia podem ser circunscritas, delimitadas no tempo, e cedem o espaço a fases mais eufóricas. Para mim, sempre foi como andar com duas bigornas presas aos pés. O tempo todo. O esforço é gigantesco, e ainda assim mal consigo sair do lugar. Na maior parte dos dias, a impressão que se tem de fora é que estou apenas de pé, parada no lugar, porém mexendo vertiginosamente os braços.

(E agora, com um desses braços, eu tinha de segurar um bebê.)

A depressão de Sylvia Plath se revelava de forma episódica. Ela sabia que dormir menos de oito horas por dia era um de seus gatilhos. Segundo Heather Clark, «banhos quentes, tomar sol e dormir» eram suas táticas para se manter no controle. Quando tudo o mais falhava, ela procurava obter

energia de incentivos externos, como a publicação de um texto, a conquista de uma bolsa de estudos, o anúncio de um prêmio.

Plath teve dois episódios de depressão mais intensa. O primeiro ocorreu em meados de 1953, aos vinte anos de idade, após uma desalentadora temporada de estágio em Nova York que ela descreveu em *A redoma de vidro*. Depois disso, o plano de Plath era fazer um curso de verão ministrado por Frank O'Connor em Harvard, mas sua inscrição foi recusada. Ela então decidiu passar uns meses em casa escrevendo, porém se viu incapaz de produzir qualquer coisa. «As pessoas acham que eu tenho esse enorme poder de escrever e que as imagens simplesmente fluem, mas a verdade é que a minha mente está em branco», ela confessou a uma amiga. «Fico vendo a lua subir; fico vendo a lua descer», disse. Mais tarde, descreveu a um namorado sua depressão como uma «coisa orgânica, existente e viva».

Clark observa, de forma perspicaz, que a dificuldade de Plath em escrever não era a causa de sua depressão, mas um de seus sintomas. Nos meses seguintes, ela consultou um psiquiatra, fez sessões de eletroconvulsoterapia, tentou se matar e foi internada em um hospital psiquiátrico, onde fez mais sessões de ECT e com o tempo se recuperou. Nesse caso, a remissão parece ter sido completa. Em meados de 1954, menos de um ano após a tentativa de suicídio, Plath estava escrevendo sua dissertação, aprendendo alemão e funcionando, sem muito esforço, em um alto nível acadêmico — tarefas que outrora a deixariam exausta e repleta de dúvidas. «O melhor é que o assunto me intriga e que, por mais que eu trabalhe nele, nunca vou me cansar», ela escreveu sobre a dissertação. Seus poemas foram aceitos em várias revistas — um deles foi premiado —, ela ganhou uma bolsa de estudos quase integral

do Smith College e foi aceita no curso de verão de Harvard. Durante as férias, pintou o cabelo de loiro e teve muitos namorados. Voltou para o time de remo da faculdade. Antes do fim do ano, entregou o primeiro rascunho da dissertação.

Já em 1963, quase uma década depois, a imagem que tenho é de um carro praticamente sem combustível, movimentando-se por inércia e tentando pegar no tranco, mas sem sucesso. Ela esperava que *A redoma de vidro*, recém-lançado na Inglaterra, fosse um sucesso comercial, o que não ocorreu, a despeito das críticas favoráveis. Para piorar, duas editoras norte-americanas recusaram o livro. «A publicação nos Estados Unidos teria renovado seu otimismo e autoconfiança em um período em que ela estava praticamente rodando no vazio. Em vez disso, as recusas esvaziaram suas reservas de energia, que já estavam baixas, e validaram suas piores autocríticas», resumiu Clark.

Rodando no vazio: é uma boa definição para os cronicamente deprimidos.

Outra forma de descrever a depressão é evocar um pé de meia que fica preso no fundo da gaveta e passa anos extra-viado, emperrando o trilho do móvel. Aí quando alguém tira a peça de lá, está toda seca e desbotada. E a pessoa: «Ué, eu tinha uma meia verde?»

Assim que o bebê nasceu, o bloco de notas do meu Kindle passou três meses sem nenhum registro. Depois disso, há meia dúzia de apontamentos aleatórios da minha tentativa de reler o manual do Robert Graves, em meio a uma espiral de recortes de livros sobre a maternidade: *Cribsheet*, *The Informed Parent*, *What's Going on in There?*, e até, vejam só, *A encantadora de bebês* — sinal de que estávamos mesmo desesperados. Nesse último livro, aprendi que o choro de fome do bebê seria

como «um ruído semelhante a uma tosse no fundo da garganta, curto no início e depois com um ritmo mais constante de *waa, waa*». Isso seria totalmente diferente do choro de cansaço, que começaria «com três lamentos curtos, seguidos por um choro forte, então duas respirações curtas e um choro mais longo e ainda mais alto». Minha tentativa de botar esses ensinamentos em prática falhou, é claro, mas tenho a vívida impressão de que numa dessas noites ele chorou: «Mamãe, meu nariz está coçando» em Código Morse.

Tudo culmina com esta marcação: «De fato, um estudo de 2012 com 1200 bebês mostrou que a maioria deles acordou apenas uma noite por semana aos seis meses de idade, mas — sempre tem um “mas” — 34% deles não chegaram a esse ponto até os vinte e quatro meses de idade.»

Diante da crueza dessas estatísticas (e da minha falta de concentração para obras mais complexas), troquei a leitura de Graves por um manual pediátrico voltado para o público leigo³ e passei vários outros meses sem anotar quase nada, com exceção de uma ou outra informação sobre vômitos, engasgo e sintomatologia da coqueluche.

Antes que o bebê completasse seis meses, iniciamos a introdução alimentar, em revezamento com a fórmula e o aleitamento materno. Foi um sucesso de público e crítica. Ele devorava todos os tipos de frutas, com especial predileção por banana e abacate. Por indicação da pediatra, tomava um suplemento vitamínico em gotas e outro de ferro que deixava o cocô assustadoramente preto.

³ *The Portable Pediatrician for Parents*, de Laura Nathanson. Nova York: Harper Perennial, 2002.

Um dia, enquanto eu tomava café na mesa da sala, o bebê ficou fazendo muita força por muito tempo, na cadeirinha de balanço, e então deu um sorriso aliviado. Continuei mastigando o pão, como se toda aquela movimentação não me dissesse respeito. Dotado de um notável espírito escoteiro, o Leandro se levantou em silêncio e levou o nosso pacotinho sorridente para o quarto. Barulho de abrir fraldas. Ao longe, eu escuto: «O Senhor é meu pastor, nada me faltará...»

Lembro também de quando o bebê fez um cocô enorme, daqueles de tremer o chão — foram trinta segundos de uma barulheira mole seguidos de uma pútrida nuvem de odor. Depois ele deu um sorrisinho (como sempre) e dormiu. Passamos alguns segundos orando em silêncio, sem coragem de tomar providências. Na hora de trocar a fralda, abrimos todos os botões do macacão, abaixamos as calças de coelho e aproveitamos para tirar também as luvas do bebê. Só por garantia. Foi assim que nasceu a expressão «um cocô de tirar a luva»: porque a volumosa gosma fecal escorre em abundância e nunca se sabe aonde vai parar. (Dias depois, encontrei um naco de certa substância pastosa pertencente ao espectro meleca-vômito-cocô grudado na ponta do cabelo.)

A despeito do sucesso na área alimentícia, que nos proporcionava tantas surpresas na área fecal, ele demorava mais de uma hora para dormir e continuava acordando cerca de cinco vezes por noite. Ele tinha um quarto próprio, decorado com luas e planetas. Por causa dos meus distúrbios de sono, jamais conseguimos dormir na mesma cama. Então, após o início da introdução alimentar, eu ficava de prontidão no turno da madrugada, em geral tentando trabalhar no escritório ou cumprindo tarefas domésticas. Sempre que ele chorava forte, eu largava o que estava fazendo para dar o peito ou oferecer chá de ameixa («para chamar o cocô»), e aí em geral

ele mamava até cochilar, com o plácido semblante que apelidamos de «cara de pinga». Só quando o sono estava pesado é que ele aceitava voltar para a cama. Se eu o colocasse de volta no colchão antes da hora, pagava caro pela ousadia.

Em certas manhãs, meu parceiro me perguntava como foi a noite, quantas vezes o bebê acordou chorando, e eu era acometida por uma amnésia pós-traumática que me impedia de responder coisa com coisa. Não sabia distinguir hoje de ontem de semana passada. Daí que passei a anotar no braço, à caneta, quantas vezes fui visitada pelos Silêncios — os humanoides malignos de *Doctor Who* — durante aquela madrugada, e no dia seguinte compartilhávamos um momento de horror que felizmente logo seria esquecido. Segue uma anotação no braço de quando o bebê tinha seis meses: acordou aos berros às 21h15, às 23h, à 1h10 (chá de ameixa), às 2h25, às 4h15 e às 5h15. (Ele costumava despertar em definitivo entre 5h20 e 6h30.)

Quase todos os dias, eu assistia aos primeiros raios de sol entrando pela persiana do quarto do bebê enquanto o segurava no peito, as costas apoiadas na parede gelada. A cena pode até parecer idílica, mas eu passava o tempo contando a minha respiração e pensando que, pela altura do sol, faltava só mais uma ou duas horas para passar o turno para o Leandro.

Naquele dia, quando fui deitar de manhã, lá pelas sete, encontrei a porta do nosso quarto fechada. Confesso que abri com cuidado para não correr o risco de assustar a mim mesma caso eu estivesse ali dormindo.

DIÁRIO DE CAMPO

Às 4h50 da manhã, eu acordo o Leandro para ajudar em uma emergência urinária:

«... E aí ele se molhou inteiro...
... E eu botei o body por cima da calça...
... E o saco de dormir eu deixei secando...
... E precisa pegar mais um cobertor...
... E sim, eu estou sem calças.»
(Mais uma madrugada típica aqui em casa.)

As noites pós-vacina eram ainda mais complicadas por causa dos efeitos colaterais dos imunizantes, principalmente febre, que podiam durar até três dias. Em uma fatídica segunda-feira, no início do meu turno da madrugada, sentei-me para estudar. (Risos.) Segue um relato pormenorizado da noite, que registrei para a posteridade:

«Às onze ele chora. Febre subindo. Dou o peito sentada no colchão do quarto do bebê enquanto, com o pé, tento puxar o frasco de dipirona para perto da mão direita. Boto umas cinco gotas numa colherinha que já tinha separado (ponto para mim!) e enfio na boca dele no intervalo entre o peito esquerdo e o peito direito. Ele leva uma infinidade para terminar de mamar. Aí tenho de me levantar do chão, trocar a fralda no escuro e vestir uma fralda de pano por cima, dessas ecológicas, porque ele tem feito xixi na cama. No meio da troca, ele acorda. Unhééé, unhééé. A febre está baixando, mas ele não quer dormir. Unhéé, unhééé. Mais de uma hora com 8,5 quilos no colo andando pra frente e pra trás, chacoalhando, e nada. Horror. Desespero. Unhéé, unhéé. Chamo o Leandro. Ele faz o bebê dormir à 1h e aproveitamos para tomar um chá. Ele volta a deitar.

Bebê acorda às 3h30, 4h30 e finalmente às 6h10, quando constatamos que a febre subiu de novo. Mais de 39 graus. O Leandro dá paracetamol e eu dou um peito. (Cada um faz o que pode.) No intervalo entre o peito desnatado e o peito

integral, sobrou um tantinho de remédio na seringa e o Leandro tenta dar para o bebê. A criança resiste. Engole um pouquinho. Vomita uma rajada de caudaloso leite rosado na mãe. Tiro a roupa do bebê e preparo o banho dele toda vomitada. Vou dando o banho. Tentamos umas gotas de dipirona. Ele cospe tudo na banheira. Paciência. Vou misturando água um pouco mais fria para baixar a temperatura do corpo enquanto conto uma versão psicodélica da história de Damão e Pítias, só que com porcos. Não lembro mais o que aconteceu depois, mas a febre baixou e eu fui dormir. Deu pra descansar umas quatro horas. (Por causa da hipersonia, preciso dormir de dez a onze horas por noite.)

Quando acordei, estávamos sem eletricidade. E o Leandro foi trabalhar.

Toca repetir todo o processo do dia anterior — bebê com febre, acordando o tempo todo, enjoando com o remédio — só que agora sem luz. E, portanto, sem chuveiro quente e micro-ondas. Enxague e passe o condicionador. Sirva ainda quente com uma bola de sorvete.»

Decidimos contratar uma babá para ajudar no período da manhã.

DIÁRIO DE CAMPO

Eu: «O Sam Esmail lançou uma série nova que parece ser interessante.»

Leandro: [*comendo macarrão*]

Eu: «... Pena que a gente não tem vida.»

Leandro: [*engolindo*] «A gente podia ir na Wikipédia só para ver o enredo e saber o que acontece.»

Eu [*animada*]: «A gente aproveita a hora da janta e lê um episódio por dia!»

**Um romance franco, sensível e original que aborda
os temas da maternidade e da saúde mental
com sagacidade e humor**

Neste romance tão comovente quanto divertido, acompanhamos os primeiros tempos de uma mãe após o nascimento do seu primeiro filho, presenciando momentos que vão desde a quebra das expectativas relativas ao aleitamento até à espiral depressiva da privação do sono. Ao longo de dois anos, o crescimento do bebé, o estreitamento dos laços entre mãe e filho e a conjugação dessa nova realidade com o trabalho de investigação sobre mitologia grega que está a desenvolver são descritos com perspicácia, por entre detalhes anedóticos.

Intercalando passagens autobiográficas com pesquisas acerca de escritores que, tal como ela, sofreram de depressão, Vanessa Barbara debruça-se sobre escrita, saúde mental, maternidade e mitologia grega para criar uma narrativa híbrida, na qual Sylvia Plath, Clarice Lispector, Henry James e Franz Kafka entram em cena para mostrar padrões e particularidades da relação entre estados depressivos e a criação literária, apesar das diferenças de época, género e classe social. A autora aborda, assim, temas tão antigos quanto as intrigas do monte Olimpo, mas mais urgentes do que nunca.

**Um relato escrito com extrema sensibilidade e um humor peculiar
que nos faz rir e chorar como uma mãe ao enfrentar
a imprevisível travessia da maternidade**



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

@topseller.suma

penguinlivros

ISBN: 978-989-583-508-9



9 789895 635089