

The book cover features a dark, atmospheric illustration. A woman in a long purple robe and hood walks away from the viewer on a rocky path, holding a leash for a small, scruffy dog. To the left, a waterfall cascades down a dark rock face. A large, glowing blue butterfly is positioned in the center of the image. The background is a deep purple sky. In the bottom right corner, there is a logo for 'Editora CABANA' featuring a stylized yellow house icon.

*Maria Silvânia Valente Mendes*

# QUANDO ATRAVESSEI UMA NOITE ESCURA

Editora  
CABANA



QUANDO  
ATRAVESSEI  
UMA NOITE  
ESCURA

*Maria Silvânia Valente Mendes*

# QUANDO ATRAVESSEI UMA NOITE ESCURA

“Na travessia da vida, basta que  
vençamos a nossa própria batalha”



Copyright © by Maria Silvana Valente Mendes

Copyright © 2026 Editora Cabana

Todos os direitos desta edição reservados

© Direitos autorais, 2026, Maria Silvana Valente Mendes.

O conteúdo desta obra é de exclusiva  
responsabilidade da autora.

**Diagramação, projeto gráfico e capa:** Eder Ferreira Monteiro

([www.edermonteirowork.myportfolio.com](http://www.edermonteirowork.myportfolio.com))

**Edição e coordenação editorial:** Ernesto Padovani Netto

**Revisão:** Rute Hortência Simões

**Arte de capa:** Filipe Valente Mendes

#### DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

---

Mendes, Maria Silvana

M538q

Quando atravesssei uma noite escura [recurso eletrônico]/ Maria Silvana  
Mendes. – Ananindeua-PA: Cabana, 2026.

84 p., fotos.; 14,8 X 21 cm (recurso eletrônico, PDF)

**ISBN 978-65-85733-99-1**

1. Autobiografia. I. Mendes, Maria Silvana. II. Título.

CDD 808.06692

---

**Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166**

Índice para catálogo sistemático

I. Autobiografia



[2026]

EDITORA CABANA

Trav. WE 11, N° 41 (Conj. Cidade Nova I)

67130-130 – Ananindeua – PA

Telefone: (91) 99998-2193

[contato@editoracabana.com](mailto:contato@editoracabana.com)

[www.editoracabana.com](http://www.editoracabana.com)

## DEDICATÓRIA

**Dedico este livro** a todas as pessoas convidadas pela vida a atravessar uma “noite escura”.

Não sou a dona da verdade e nem pretendo afirmar que o caminho que fiz foi o mais acertado e o mais correto, mas para demonstrar que qualquer um pode fazer essa travessia, entendendo que ela pode se constituir em um portal de luz, para compreender a si mesmo e a vida.

## AGRADECIMENTOS

**Gratidão a Deus**, por ter permitido que vivesse essa experiência.

Ao Fernando e ao Filipe, meus amores, que conseguiram seguir na vida, mesmo com as dificuldades que essa travessia provocou.

Aos médicos e terapeutas que cuidaram de mim, renovando minhas esperanças, a cada dia.

Aos meus pais e irmãos, que mesmo sem entenderem o que estava ocorrendo, respeitavam esse momento e oravam pelo meu restabelecimento.

À minha secretária e amiga Tereza, que me fazia companhia e me ajudava a cuidar de meu filho, enquanto vivia esse processo.

À minha amiga Elzira (*in memorian*), que me emprestou seu colo inúmeras vezes.

À turma de Administração do CESEP, pela compreensão, companhia e alegria que me transmitiam, tornando meus dias mais leves e tirando raros sorrisos de mim.

Aos amigos que, mesmo na distância, torciam pela minha melhora.

Aos Centros Espíritas Yvon Costa e Jardim das Oliveiras, que trouxeram a luz do esclarecimento às minhas dúvidas mais profundas, que me reaproximaram de mim mesma e de Deus.

E, finalmente, aos membros do Pathwork®, que conduzem o uso dessa metodologia, fundamental para que eu me entregasse ao processo de autoconhecimento.

## NOTA DA AUTORA

**Escolhi o Dr. Benjamim Abraham Ohana** para prefaciar este livro, por ele ter sido o profissional humano e generoso que me indicou a luz no fim do túnel, ou melhor, ele foi a luz que me trouxe a esperança, no momento difícil, de enfrentamento de uma depressão.

Já havia enviado o protótipo do livro para seu e-mail e, no dia 07/10/25, recebi sua ligação, na qual dizia sentir-se honrado pelo convite e que iria fazer o prefácio, considerando o meu perfil e o caminho que me trouxe até aqui.

Mas a vida é um mistério e, no dia 27/10/25, ele partiu desse mundo, repentinamente, deixando o silêncio de sua ausência.

Em sua homenagem, decidi manter o prefácio em seu nome, pois não haveria pessoa mais apropriada para fazê-lo. A morte o levou, mas não a importância que teve na minha história.



## **Prefácio “*In Memoriam*”**

**Benjamim Abraham Ohana**

**“Sua ausência nos impede de ter o prefácio,  
mas a sua presença faz parte desta história”**

## APRESENTAÇÃO

**A**pós percorrer os caminhos durante esta travessia, prometi a mim mesma que colocaria toda a minha experiência em um livro, para ajudar outras pessoas, que estivessem enfrentando situação similar a que enfrentei.

E como foi difícil reviver os momentos, mesmo tendo como testemunhas o papel e a caneta ou um computador. Muitas foram as vezes que meus olhos suaram em agradecimento por ter conseguido superar.

Hoje, tenho consciência de que não estava só nesta travessia. Meu marido, mesmo longe, nos momentos mais difíceis, me fortaleceu com seu otimismo e palavras motivadoras. Filipe, a companhia constante, me desafiava a ser forte e a não desistir, cada vez que me chamava – “mamãe”. Minha família e amigos também, de alguma forma,

foram importantes nesse processo. Lembro que um de meus irmãos pagou uma viagem para eu ir para São Paulo, a fim de que eu me distraísse e, minha cunhada, que morava lá, enfeitou todo o apartamento com flores naturais coloridas, para que eu me alegrasse.

Vejo com carinho o que fizeram, mas a maioria de nós esquece que a questão a ser trabalhada não está fora, mas dentro de nós. E a depressão possibilitou que eu visitasse o meu interior.

Há uma música linda do cantor Vander Lee – **“Onde Deus possa me ouvir”**, que eu amo escutar, para que eu não esqueça que o autocohecimento é o farol que nos guia no rio da vida. Gosto de refletir nestes trechos da música:

*Sabe o que eu mais quero agora, meu amor?  
Morar no interior do meu interior,  
Pra entender por que se agridem,  
Se empurram pro abismo,  
Se debatem, se combatem, sem saber.  
Meu amor,  
Deixe eu chorar até cansar  
Me leve pra qualquer lugar  
Aonde Deus possa me ouvir...*

Essa é a saída: encontrar-se consigo mesmo, para ouvir Deus!

Trilhar o caminho de busca pessoal é desafiador, mas tem suas recompensas. Exige perseverança, disciplina e honestidade e, as resistências decorrem quando não assumimos as nossas verdades.

Há alguns anos, coordeno um grupo de Atendimento Espiritual do Jardim das Oliveiras e percebo que as pessoas chegam com muitas dores emocionais, e, principalmente, com dificuldades de compreender a vida e tudo que está acontecendo em seu entorno, mas, para compreender a vida, eu preciso compreender a mim mesma e assim alcançar a compreensão, a compaixão e o amor. Não é fácil, mas é possível e todos podem tomar a rédea de sua vida e começar. Você não vai fazer tudo de uma vez, pois o processo de autocohecimento é para a vida toda.

Já se passaram trinta e sete anos do início da minha travessia e eu continuo meu processo de busca de mim mesma, lidando com frustrações, reconhecendo ilusões, reações negativas, renunciando a fantasias e tentando abandonar o perfeccionismo e o apego.

Sem desmerecer o tratamento médico e a terapia, talvez o Caminho do Pathwork® tenha sido

decisivo para a minha cura, para que eu desenvolvesse a autoconfiança, reconhecesse que sou autorresponsável pela minha vida e não culpasse nem cobrasse dos outros o que eu deveria fazer por mim. Essa é a senha.

Desejo que todos os leitores, de alguma forma, possam colher neste relato, os frutos que possam fazê-los ter um novo olhar sobre a vida e sobre si mesmos.

*Maria Silvania Valente Mendes*

# SUMÁRIO

Apresentação.....	10
-------------------	----

## *Parte I*

### *Um pouco da minha história, 16*

Alguns aspectos que complementam a minha história.....	21
A blusa de cambraia.....	22
A maternidade.....	24
A solidão.....	26
Meu cachorro.....	28
Relacionamento.....	30
Recordações.....	33

## *Parte II*

### *A Noite Escura, 35*

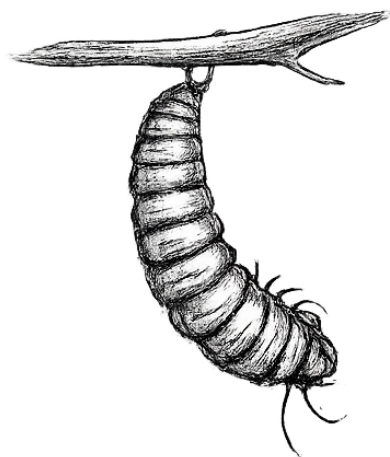
A depressão.....	36
O vazio existencial.....	42
A Doutrina Espírita.....	46
A prece e a meditação.....	53
Cromoterapia.....	59
O yoga e a respiração.....	63

### ***Parte III***

<b><i>Pathwork – O trabalho do Caminho, 67</i></b>	
<b>No caminho do Autoconhecimento.....</b>	<b>68</b>
<b>Mensagem Final.....</b>	<b>79</b>
<b>Referências.....</b>	<b>81</b>

PARTE I

UM POUCO  
DA MINHA  
HISTÓRIA



---



**S**ou a última de cinco filhos, sendo que meus pais tiveram, sequencialmente, três filhos e, depois de seis anos viemos meu irmão e eu, um após o outro, ele nasceu em 1956 e eu em 1957. Quando meu irmão fez um ano, minha mãe estava grávida de sete meses de mim e acabei nascendo no dia do aniversário dela, em 17 de novembro.

Chegamos num momento em que a família atravessava uma difícil crise financeira, o que nos levou, após algum tempo, a morar em um quarto, na casa de um tio, irmão de minha mãe.

Depois que a situação melhorou um pouco, fomos morar em uma casa na Travessa Rui Barbosa, no Bairro de Nazaré.

A vida da família era muito difícil, pois o meu pai não tinha um emprego fixo e, na maioria de seu tempo, trabalhava como intermediador, na venda de matérias-primas para indústrias de sabão.

Não era algo com ganho contínuo e minha mãe era quem mantinha a maioria das despesas da casa com o trabalho de costura e, todos nós, muitas vezes, tínhamos que ajudá-la nos acabamentos das roupas. Isso foi algo muito importante em minha vida, pois me possibilitou aprender o hobby de que mais gosto – o de costurar.

Também contávamos com a ajuda de minha irmã mais velha, que atendia como cabeleireira, em domicílio e em nossa casa.

Desde que meu pai perdera o braço esquerdo em um acidente, a vida profissional dele não foi mais a mesma. Embora tenha se graduado como “Guarda-Livros”, não conseguia se manter nos empregos, devido sua própria dificuldade. Antigamente, as pessoas com necessidades especiais não tinham o amparo legal que tem hoje e vi o meu pai sofrer a cada demissão, o abatimento que o alcançava.

Apesar de tudo, acho-o vitorioso, por ter vindo de Cametá com apenas 9 anos de idade, para morar na casa de amigos dos pais e ainda assim, ter conquistado tudo que conquistou.

Tanto ele quanto a mamãe traziam consigo valores muito importantes para uma boa formação de caráter e souberam transferir a todos os filhos, apesar de todos os desafios enfrentados. E foram muitos...tinham dias que não tínhamos o que comer.

Como meu irmão e eu chegamos após seis anos, e num momento de muita dificuldade financeira, não fomos muito bem aceitos por nossos irmãos mais velhos. Nas brigas comuns entre

irmãos, ouvíamos muito que “mamãe não deveria ter-nos tido”, pois estava muito bom somente os três. Isso, de certa forma, gerou em mim um sentimento de rejeição, que contribuiu para o processo da depressão.

Em face desse sentimento, sempre busquei no estudo, na obediência e na ordem, maneiras para ser acolhida e amada.

Era muito estudiosa e me dedicava profundamente a tudo que fazia, motivo de muito orgulho para meu pai, que queria muito que eu fizesse a graduação em Letras e Artes, mas foi a Arquitetura que me atraiu e na qual me graduei em 1982.

Quando estava fazendo o vestibular (naquela época não havia ENEM), fiz um concurso público no Banco do Estado do Pará S/A, no qual fui aprovada, iniciando minhas atividades em março de 1977. Foi meu primeiro emprego, onde eu aprendi muito sobre planejamento, economia, finanças, gestão e processos, chegando a exercer o cargo de Diretora de Administração por sete anos.

Talvez se questionem: como assim? Ela não fez Arquitetura?

Verdade é que me casei em 1980, tirei uma licença no Banco e fui morar em Rondônia, pois

meu marido iniciava um trabalho na CEPLAC (Comissão Executiva do Plano da Lavoura Cacaueira), como Agrônomo, e, quando retornamos a Belém, desanimada com a Arquitetura, fiz o curso superior de Administração de Empresas. Nessa época, meu filho Filipe já estava com quatro anos e eu falo sobre a experiência da maternidade em um tópico deste livro, pois foi uma das coisas mais importantes que ocorreu na minha vida.

O resto da história vocês conhecerão nos tópicos seguintes...

**A**lguns aspectos que complementam a minha história e que vão facilitar para que tenham um conhecimento mais ampliado sobre mim e percebam os sentimentos envolvidos, que muitas vezes são inconscientes para nós mesmos, mas os desafios trazidos pela vida nos oportunizam conhecê-los...

- ❖ A blusa de cambraia
- ❖ A maternidade
- ❖ A solidão
- ❖ Meu cachorro
- ❖ Relacionamento
- ❖ Recordações

## A BLUSA DE CAMBRAIA

*Quando somos crianças ou adolescentes,  
nutrimos paixões por cada coisa!  
Eu era apaixonada por uma blusa,  
uma blusa de cambraia de minha mãe!*

*Silvânia Mendes*

**Minha mãe tinha uma blusa** de cambraia com aplicações em renda valenciana, com bordados delicados na cor branca, refegos e uma gola no estilo “pelerine”. Era linda!

Ela lavava e engomava aquela blusa, como ninguém. Colocava-a no cabide, junto com um cheiro para roupa, e, toda vez, era o mesmo ritual e eu, adolescente, acompanhava aquele rito e o seu amor pela blusa.

Casei e saí de casa, mas quando a visitava, sempre via aquela blusa, pela qual eu mantinha uma paixão especial.

Numa de minhas visitas, tomei coragem e pedi a blusa a minha mãe, que, para minha surpresa, deu-ma e levei-a para casa, cumprindo todos os rituais iguais aos de minha mãe, apenas

com uma diferença: eu não usava a blusa. Não sei (ou sei?) por que fazia assim, o fato é que aquela blusa era um estandarte para mim.

Vendo que eu não a usava, minha mãe pediu-me de volta. Entreguei a blusa deveras magoada, porém não externei esse sentimento, que ficou aprisionado na cadeia de minhas emoções mais profundas.

Somente depois de muito tempo, caminhando pela estrada do autoconhecimento, pude perceber que a blusa representava muito mais que uma blusa bordada, com refegos... Ela representava a minha mãe e todas as suas paixões: a paixão pela costura, pelos bordados, pela cor branca, pela roupa engomada...

Então pensei: **o que nos faz recorrer a esses artifícios, a não externar de forma plena o nosso amor, as nossas emoções, às pessoas que amamos?**

**Por que nos escondemos de nós mesmos e não enfrentamos as nossas carências?**

Hoje, depois de muita caminhada, ainda tenho dificuldades para externar minhas emoções, mas já compreendo que posso amar intensamente a minha mãe, sem ter que apelar para ter uma blusa sua, que a represente.

## A MATERNIDADE

*Ser mãe é desdobrar fibra  
por fibra o coração!  
Ser mãe é ter no alheio lábio  
que suga, o pedestal do seio,  
onde a vida, onde o amor;  
cantando, vibra.*

*Coelho Neto*

### **Eu tinha pavor de ficar grávida.**

Na verdade, tinha medo de ter filho. Sempre repetia que não gostava de criança, que não tinha paciência e que criança chorava muito e era só tolices.

O tempo e a vida passavam e eu sempre sustentava esses meus argumentos infantis.

Após quase três anos de casada, engravidei por acidente de percurso, pois não havia sido planejado para aquele momento e eu tomava todos os cuidados para que isso não viesse a ocorrer.

Em consulta médica, devido a um mal-estar, na faculdade, o médico falou-me: “você não tem problema de estômago, nem de fígado... você está grávida.”



Como foi longa a volta para casa. Muitos pensamentos assombravam a minha mente. Sentia que um enorme peso caía sobre mim e parecia que eu não daria conta de me levantar.

Já em casa, sozinha no banheiro, chorei muito.

Tinha vergonha de assumir que não queria, que tinha medo, que não gostava da ideia de ser mãe. Não me achava capaz de cuidar de um ser. E o medo do parto?

O tempo foi fazendo o seu trabalho e, quando iniciamos os primeiros contatos (eu e meu filho Filipe), algo ia mudando dentro de mim, na minha consciência e no meu coração.

Mantivemos os mais lindos diálogos que uma mãe iniciante pode e deve manter com seu rebento. A maternidade é mágica e transformadora!

Quando o Filipe nasceu, Fernando e mamãe estavam comigo no hospital, pois fui operada por não ter conseguido tê-lo naturalmente. Era noite do dia 13 de março de 1983 e ambos dormiam, talvez cansados pelo trabalho do dia anterior. Acordei com o chorinho do Filipe e consegui pegá-lo no berço, que ficava na altura da cama do hospital. Foi o encontro mais significativo para mim. Co-

loquei-o bem juntinho a mim e logo ele parou de chorar. A sensação era a de que ainda éramos um.

Nunca falei para o meu filho dessa emoção maravilhosa que vivi e de que **minha vida já teria valido a pena, só por ter existido aquele momento!**

## A SOLIDÃO

*Minha força está na solidão.  
Não tenho medo nem de chuvas tempestivas,  
nem de grandes ventanias soltas,  
pois eu também sou o escuro da noite.*

*Clarice Lispector*

**Lendo o poema de Clarice Lispector**, a princípio, fica difícil compreender como a solidão pode ser vista como uma força.

A solidão é um estado interno de que algo ou alguém está faltando; traz junto uma sensação de desconexão e separatividade de algo que não se sabe, não se explica...

Quando tive depressão, a solidão era a minha companheira de todos os dias e noites e a tristeza, meu alimento.

Depois que atravessei as tempestades da vida e, principalmente, quando aprendi com elas, passei a enxergar a solidão como algo bom, como uma aliada ou momento de poder usufruir de mim mesma, da grandiosidade e dos potenciais que trago comigo, adormecidos ou não.

Talvez seja por essa razão que os orientais tanto enfatizam a importância do silêncio e da meditação. É o momento em que tocamos a campainha da casa de nós mesmos!

Às vezes, a casa está toda desarrumada e não queremos ver o que está lá dentro e é mais interessante para nós mantermos a porta fechada. Mas tudo que fica fechado mofa e apodrece!

Eu aprendi isso, enfrentando muitos desafios.

# MEU CACHORRO

*Ah! se o meu cachorro soubesse falar...  
Eu passaria horas com ele a conversar sobre a minha vida,  
e ele, com toda paciência, ficaria a me escutar;  
E depois, num gesto amigo, me lamperia.*

*Doriana Albuquerque*

**Na volta de uma viagem de trabalho,** ao chegar à sala de desembarque do aeroporto, enxerguei meu marido com uma bola de pelos na mão. Era um cachorro da raça *yorkshire*, que ele havia comprado pra mim. Era bem pequenininho, mas sua cara e seu olhar me diziam algo que eu ainda não era capaz de compreender.

E foi devagarzinho, devagarzinho, que essa bolinha de pelo passou a fazer parte da minha vida.

Dizem que o cachorro só responde ao chamado, quando ele aceita o nome que lhe é dado. O primeiro nome foi Popó, o segundo eu já nem lembro, mas o terceiro nome, uma grande amiga (a Joana) foi quem o sugeriu: seria Picchi, nome de origem italiana (e eu nem gosto de pizza e macarrão!), ao que ele aceitou prontamente.

Ensinei a ele muitas coisas: a deitar, a correr atrás de brinquedos e ossinhos, a beijar e acordar o Fernando e o Filipe, a atender ao chamado para passear e até a entrar na minha bolsa. Tão pouca coisa, diante do muito que ele me ensinou. Essa amizade também foi importante para que meus dias passassem a ser coloridos.

Tive uma infância muito solitária. Sou a mais nova de cinco filhos, como já citei, anteriormente, sendo duas irmãs e dois irmãos; sete anos me separam da minha irmã mais nova e onze anos, da minha irmã mais velha. Assim, brinquei muito sozinha e pouco participava das brincadeiras de criança com as coleguinhas da rua, pois era uma criança de saúde bem frágil; facilmente gripava e na sequência vinha a asma e algumas vezes, a pneumonia...

A minha fragilidade orgânica impossibilitou-me de viver a infância como uma criança deve desfrutá-la. E foi esse vazio que o Picchi veio preencher, fazendo com que eu reaprendesse a expressar os meus sentimentos mais puros. Ele representou o renascimento da minha criança leal, doce e alegre com a vida.

Meu cachorro foi importante no resgate dessa criança que se encontrava adormecida e

amedrontada; no resgate da alegria verdadeira, que não teme nada nem ninguém e que não se esconde com vergonha do outro e de si mesmo.

## RELACIONAMENTO

*Toda manhã, ao sol, cabelo ao vento,  
Ouvindo a água da fonte que murmura,  
Rego as minhas roseiras com ternura,  
Que água lhes dando, dou-lhes força e alento.*

*Olegário Mariano*

### **Relacionamento é para o ser humano, como água para a planta.**

Relacionar-se é talvez a melhor das oportunidades para o crescimento pessoal e exige uma conduta de entrega e compaixão de quem se relaciona.

Como as rosas, que precisam de água, as pessoas com quem nos relacionamos precisam de compaixão, verdade e acolhimento.

Quando os amigos se vão, nos escapam ou nos abandonam, vivenciamos um sentimento de rejei-

ção, que na maioria das vezes está relacionado com algum sentimento de abandono vivido na infância.

Em muitos momentos da minha vida, co-brava do outro (amigos, marido, filho, pais, irmãos...) atitudes e sentimentos que eu achava devidos para comigo e muitas foram as vezes em que me senti abandonada, rejeitada e desprestigiada. Chorava escondida, ficava triste, magoada e me sentia a última das criaturas, mas não falava dos meus sentimentos para ninguém.

Os outros são importantes, na medida em que nos possibilitam rever comportamentos e atitudes nossos e nos treinam na dança do relacionamento.

Mas a melhor dança a ser dançada é conosco mesmo. A autoconfiança alcançada, quando adentramos a nossa casa interna e tomamos consciência de nós mesmos, é a base para podermos nos relacionar com as outras pessoas.

É muito complicado depositarmos expectativas nos outros, para solucionar questões nossas e eu sofri muito com isso. Aprendi que lidar com rejeição não é nada fácil e, para fugir dela, na maioria das vezes, deixamos de ser autênticos e nos disfarçamos de nós mesmos, para agradar aos outros, o que nos faz sentirmo-nos piores.

Ainda estou aprendendo que o segredo está em não colocar as minhas expectativas de vida sob a direção de algo que não controlamos: o sentimento e a reação do outro. Aprendi que sou a artífice da minha própria vida. Podemos até ser rejeitados e abandonados, mas isso deixa de ter um peso, quando não perdemos o nosso referencial interno.

Devemos buscar conhecer o que faz com que nos distanciemos desse referencial interno. Essa é a pista.

Questione-se, medite e ouça a voz da sua consciência, pois ela é sábia.

Consciência é a resposta!



## RECORDAÇÕES

*Eu, você, nós dois  
Já temos um passado,  
meu amor  
Um violão guardado  
Aquela flor  
E outras mumunhas mais...*

*- Caetano Veloso*

**Tenho uma mania de guardar presentes,** lembranças ou qualquer coisa que me tenha sido dada com carinho.

Uma de minhas maiores dificuldades é desapegar “dessas coisinhas” guardadas com muito zelo por mim, e, quando faço faxina, é um “Deus nos acuda”, pois quando pego em uma dessas coisas, eu retrocedo ao passado e lembro tudo que aquela peça representa para mim; é como se ela guardasse um alimento que me nutre: a certeza de que sou amada.

É como se fossem um quebra-cabeça de meu passado; cada peça representa um laço de afeto, uma conquista, um momento especial ou uma amizade muito querida...

Hoje sei que eu preciso me amar e que não preciso guardar os presentes com essa finalidade e, sim, para recordar as belas amizades e os momentos felizes.

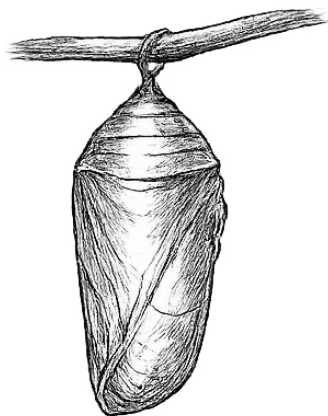
Tem uma coisa em especial que lembra uma grande amiga de trabalho. É uma pulseira de pedra jade. Ganhei-a de presente de aniversário e, naquela época, lá pelo ano de 1979, eu era bem magra, tanto que tive que mandar diminuir a pulseira para usar. Usei-a durante muito tempo e hoje, como engordei, ela não cabe mais em meu pulso.

Entretanto, toda vez que a pego lembro dessa minha amiga, de seu sorriso maroto, de seus cabelos negros, da peraltice e da alegria quando saíamos do trabalho. Junto a outra amiga, formávamos um trio inseparável e sempre fazíamos passeios juntas. Quando ela foi morar no Rio de Janeiro, senti o chão cair e olhar a pulseira amenizava a saudade que sentia dessa amiga, que também foi minha madrinha de casamento.

Amigos, para mim, são joias preciosas.

PARTE II

# A NOITE ESCURA



# A DEPRESSÃO

*Caminhar na estrada do medo,  
Equilibrar-se na corda da instabilidade,  
Buscar o inalcançável,  
Tentar esgotar o inesgotável,  
Compreender o incompreensível,  
Superar o desconhecido!*

*Silvânia Mendes*

**Não é uma tarefa fácil** falar sobre a depressão que enfrentei, quando atravessei a “noite escura”.

Foi um período muito difícil, pois o Fernando estava longe, fazendo mestrado em Fortaleza, e o Filipe tinha apenas cinco anos e demandava muito cuidado de minha parte.

Era 28 de dezembro de 1988, parecia um dia comum, como outros já vividos. Meu marido havia retornado para Fortaleza, após passar o Natal conosco.

O dia estava ensolarado e eu fui para meu estágio, junto ao Banco da Amazônia, como complemento da graduação em Admi-

nistração de Empresas, que eu fazia junto ao Centro de Estudos Superiores do Estado do Pará (CESEP).

Cumprimentei meus colegas do setor e iniciei minhas tarefas, como todo dia o fazia.

Já havia transcorrido algum tempo de trabalho, quando, de repente, comecei a não enxergar direito e fiquei muito apreensiva.

Resolvi ir ao banheiro para lavar meu rosto e olhos, na tentativa de buscar uma melhor visão e que tudo voltasse ao normal, o que não ocorreu.

Ao retornar para minha carteira, comecei a ficar tonta e com as extremidades do corpo geladas, o que me deixou mais atordoada ainda, com taquicardia e sensação de desmaio.

Uma amiga, um anjo bom que estava ao meu lado socorreu-me, levando-me até o ambulatório para ser atendida.

Solicitei que ligassem para meu irmão vir me buscar, pois na casa de meus pais não tinha telefone, e foi para lá que ele me levou.

Estava preocupada com o meu filho, que ficou em casa, com minha auxiliar e teria que ir à escola, no turno da tarde.

Desse dia em diante, não voltei mais ao estágio. Confesso que até hoje, nem gosto de adentrar

aquele Banco. **A partir daquele dia, eu me perdi de mim mesma!**

Essa foi a primeira crise de muitas que se seguiram, a princípio, definida como hipotensão postural.

Buscava entender aquele episódio que mudou a minha vida, que me desanimou e me fragilizou ao ponto de não querer mais sair de casa. Foram quase dois anos e meio, quase 913 dias de busca de mim mesma, com poucas pessoas do meu lado, o que, de certa forma foi bom, para forçar-me a reagir.

Os sintomas variavam desde taquicardia, suor frio, confusão mental, tristeza, angústia, pressão alta, tonteira, diarreia etc.

Comecei a peregrinar em vários médicos, para saber o que estava acontecendo comigo.

A cada crise, eu definhava emocionalmente, na companhia do medo e da solidão.

Meu marido estava longe e eu não queria preocupá-lo, e minha mãe não podia largar seus compromissos com o cuidado da casa e as costuras de suas clientes, afinal era com isso que conseguia ajudar nas despesas da casa.

Eu já não confiava na minha capacidade de sair sozinha e só me esforçava para ir às aulas, en-

quanto meu filho ficava na escola. Ir à faculdade era o que ainda me animava. Estar com os colegas e ter atenção às aulas me dava a sensação de me proteger das crises. Fora isso, a vida e o mundo pareciam cinza. Tudo havia perdido o colorido.

Às vezes precisava ir ao Banco retirar algum dinheiro e passava o constrangimento de não conseguir fazer a minha assinatura, por causa do tremor nas mãos, aliada à insegurança, que vez por outra, me abraçava. Naqueles tempos ainda não existia a tecnologia que tem hoje nos Bancos.

Meu filho me motivava a não desanimar e aliviava meu sofrimento, muito embora não entendesse o que estava ocorrendo.

Sentia muita falta da minha mãe e do Fernando e nunca disse isso a eles, mas Deus não nos desampara. Sempre coloca anjos em nosso caminho e eu tive anjos especiais que me fizeram operar mudanças significativas em minha vida. Um deles foi uma comadre de minha irmã, que era umbandista, e, nas crises, muitas vezes, corria para seu colo. Ela tinha um jeito especial de aliviar meu sofrimento: aplicava-me passe (um tipo de benzimento, de terapia eletromagnética), fazia uma oração e me dava um chá para eu me acalmar. Eu acabava adormecendo e depois retornava

para casa, mais tranquila e preenchida de afeto. Tenho-a em um lugar especial, em minhas lembranças e em meu coração.

Vivia em médicos de variadas especialidades, fazendo exames e buscando todos os recursos que apareciam, para acabar com aquela tortura, que um dia me levou a ter vontade de acabar com a minha vida, mas fui despertada pela voz de meu filho, meu anjo, naquele e em muitos momentos.

Nessa longa caminhada, encontrei um neurologista muito competente, humano e amoroso que me encaminhou a uma psiquiatra, para que fizesse o tratamento adequado. Estava com depressão!

Pelo menos havia encontrado uma luz no fim do túnel.

O apoio da psiquiatra também foi definitivo, tal como a terapia, os remédios, as leituras, a oração...

Tudo ajudou para eu conhecer uma Sylvania que, até então, era uma estranha para mim. Uma Sylvania capaz de nadar em tempestade, buscar o impossível e atingir o inatingível! Mas quanta coisa teve que ser compreendida, quanta coisa teve que ser trabalhada e ressignificada em minha vida!



*O que faz nos afastar da nossa essência?*

*O que pode ser capaz de sequestrar a nossa subjetividade?*

Hoje, busco a cada dia compreender e acolher meus sentimentos, bons ou ruins, na certeza de que a vida é uma escola para a nossa elevação enquanto Ser.

Cuidar de mim mesma, como de uma criança que precisa crescer, foi a melhor maneira de superar os medos e de ir ao encontro da felicidade, que deve estar em sincronicidade com o sagrado que habita em cada um de nós.

Durante esse processo, percorri muitos caminhos que me ajudaram de alguma forma a chegar até mim. Ainda hoje, é difícil dizer qual foi o mais significativo, pois em cada um pude buscar uma parte do meu quebra-cabeça.

Conheci o Espiritismo, o Yoga, a Bionergia, a Cromoterapia, o Reiki, o Passe Magnético, o Pathwork®, mas, mais adiante, vou falar dos caminhos que percorri e dos frutos que colhi em cada um deles.

## O VAZIO EXISTENCIAL



*Escultura do artista Albert György, no lago de Genebra (2012)*

**D**urante o processo da depressão, a falta de sentido na vida me trouxe o vazio existencial. Só que eu não tinha ideia do que era isso. Parecia que eu precisava me preencher com algo, mas eu desconhecía do que eu precisava.

Essa necessidade levou-me ao consumismo, às compras demasiadas. Quando eu realizava a compra, me sentia alegre, em uma paz falsa, pois logo depois vinha a culpa por ter caído na cilada, mas eu não tinha forças para vencer a mim mesma. Isso me trazia mais tristeza, mas não se trata de uma tristeza passageira, mas de um estado emocional e psicológico que faz nascer uma incompletude, uma ausência de direção, um desamparo.

Agradeço a Deus, minha alma ter escolhido esse caminho, que dentre outros, é menos nocivo sob o ponto de vista do físico. Poderia ter escolhido as drogas, o álcool ou os jogos de azar.

A terapia me ajudou muito a olhar para minhas dores, me fez enxergar que a distância de mim mesma dificultava para que enxergasse a saída.

Percebi que o que ocorria comigo era um chamado para uma autorreflexão. Eu precisava reavaliar valores, crenças limitantes e escolhas que havia feito, para que pudesse encontrar um

sentido precioso em minha vida, além do meu filho, do meu marido e da minha família.

A Doutrina Espírita também me ajudou muito a buscar o equilíbrio por meio do trabalho voluntário e das reflexões acerca do Evangelho de Jesus, o que me fortalecia, a cada dia, sem, contudo, abandonar as orientações médicas e a terapia.

Após longos anos, precisei fazer uma limpeza e descarte de coisas em casa e me deparei com muito material oriundo desse tempo, quando revivi variados processos que me levavam àquele passado dolorido e solitário. Percebi os apegos que se constituíam em âncoras para que eu não afundasse no mar da vida, mas também percebi excessos que me fizeram questionar “o que havia feito comigo”.

Foi com a autoconsciência que pude começar a me libertar “dessa prisão”, mas confesso que foi muito difícil constatar isso e, muitas vezes chorei solitária, o arrependimento dessa criação.

A autoconsciência amplia os horizontes emocionais e psíquicos do ser, propiciando-lhe a libertação de tudo quanto o junte ao passado – a mãe arbitrária, o pai negligente, as situações penosas – desde que haja o esforço de aceitação dos novos desa-

fos existenciais (FRANCO, Divaldo, 2020, p.172).

Nesses momentos, busquei o exercício da compaixão e da aceitação de tudo aquilo.

Por meio da prece e da meditação pude estar em comunhão comigo mesma e amearhar forças e motivação para prosseguir e me liberar dos medos, culpas, frustrações e mágoas acumuladas. Era como, se, a cada dia, eu colocasse mais uma peça de meu próprio quebra-cabeça.

Sentia-me preenchida a cada passo, a cada conquista, a cada reconhecimento, o que me inspirava novas decisões, segurança e o nascimento de uma autoestima.

A pessoa deve descobrir a finalidade de sua existência e como alcançar o objetivo de ser feliz, superando os conflitos ou tratando-os, vivendo de maneira clara e sem culpa, usufruindo os dons da existência e aperfeiçoando-os sempre (FRANCO, Divaldo, 2020, p.175).

Entretanto, muitas vezes, para que ocorra o despertar, torna-se necessário que a vida faça um chamado, ainda que seja, atravessar uma noite escura.

# A DOCTRINA ESPÍRITA



**D**urante a depressão, quando eu não tinha nenhuma vontade de sair de casa, recebi a visita de minha mãe, que largou seus afazeres, para ver de perto o que estava acontecendo comigo.

Achou-me pálida e disse que era falta de sol.

Pediu que trocasse de roupa para tomar um sol, dando uma volta no entorno de minha residência. Nessa época, eu morava no Edifício do IAPI, no bairro de São Brás.

Filipe ficou com a minha ajudante e fomos, eu e minha mãe, caminhar para tomar sol.

Rumávamos pela Av. Governador José Malcher e dobramos na Av. Castelo Branco e, ao chegar em frente ao Centro Espírita Yvon Costa, fui surpreendida por uma imensa curiosidade de conhecer aquele Centro, saber o que faziam, para que servia...

Hoje, tenho convicção que foi um trabalho de meu mentor (anjo da guarda), para me despertar para algo que seria fundamental em meu processo de cura.

Perguntamos a uma vizinha tudo que pudesse matar minha curiosidade e nos foi dito que era uma casa de oração e que vinha muita gente doente buscar apoio espiritual.

O Centro estava com as portas fechadas, mas ainda assim, bati e fomos recebidos por um senhor muito atencioso que me ofereceu o colo para um choro convulsivo que manifestei. Depois de ouvir minha história, falou que ali eu poderia encontrar alívio para o que estava sentindo e que eu precisava frequentar um grupo de estudo e me inserir em um trabalho voluntário, para afastar os pensamentos negativos e malsãos, que afetam a quem passa por um processo depressivo.

Aquele choro foi como uma catarse preliminar, uma limpeza que abriu espaço para tudo que viria a aprender naquele local.

Passei a frequentar, religiosamente, o grupo de estudo e ingressei, primeiramente, no trabalho com os idosos, depois com as nutrizes e por último, na livraria.

Fui encaminhada para fazer parte de grupo de Tratamento Espiritual (TE), onde estudávamos o Evangelho de Jesus Cristo, recebíamos o Passe Magnético e tomávamos água fluidificada, após o estudo. Funcionava como uma terapia grupal e, de tempos em tempos, éramos avaliados por um Coordenador.

Tive a sorte de ter como Coordenador o Dr. Alberto Almeida, que me convidou para



fazer parte do Grupo Espírita Jardim das Oliveiras, no qual estou até os dias atuais, desde dezembro de 1989.

A Doutrina Espírita foi uma ponte para eu chegar até o que sou hoje e me proporcionou os conhecimentos que me deram a maturidade para sair do processo depressivo, sem, contudo, desmerecer os outros caminhos: os remédios, a terapia, a meditação, o reiki, a cromoterapia, o yoga e a ajuda de pessoas queridas.

Ao tomar o Passe Magnético era como se um banho de energias vigorosas, recaísse sobre mim, dando-me mais vigor e coragem para seguir adiante, com confiança.

A Doutrina Espírita, também conhecida como Espiritismo, apresenta um tríplice aspecto que a define como filosofia, ciência e religião e se fundamenta em princípios como a evolução espiritual, a prática da caridade e o exercício da mediunidade.

O Espiritismo é norteado pela existência de Deus e foi codificado no século XIX, por Hippolyte Léon Denizard Rivail, conhecido pelo pseudônimo de Allan Kardec.

Essa codificação se deu por meio de cinco obras: o Livro dos Espíritos, o Livro dos Mé-

diuns, o Evangelho Segundo o Espiritismo, o Céu e o Inferno e a Gênese.

Não possui dogmas, sacerdotes ou rituais e seus ensinamentos procuram unir a ciência e a filosofia à moral cristã, por meio do estudo, reflexões e a prática da caridade.

No tratamento espiritual, aprendi que a reforma íntima é o principal foco do trabalho, para vencer as nossas dificuldades mais internas, o que se dá refletindo sobre os ensinamentos de Jesus Cristo, que integram uma das obras do Espiritismo.

É o início do processo de autoconhecimento, que devemos seguir durante toda a nossa vida, pois que estamos encarnados para nos desenvolvermos moralmente e exercitarmos o amor, como verdadeiros homens de bem.

## SERVIR FOI O PORTAL PARA ESTAR COMIGO...

*“A melhor maneira de encontrar a  
si mesmo é perder-se a serviço dos outros”*

*- Mahatma Gandhi*

A partir do momento que tomei consciência sobre o que estava acontecendo comigo, mergulhei em muitas tarefas que me possibilitaram manter a concentração e me desviar de pensamentos negativos e amedrontadores.

Os primeiros passos foram dados no Centro Espírita Yvon Costa, integrando o grupo de trabalho com os idosos e depois, o grupo que preparava o enxoval para as gestantes carentes.

Posteriormente, fui trabalhar na livraria e pude, então, ter acesso a muitas leituras edificantes, que modificaram a minha forma de ver a vida, o mundo e me fizeram, de certa forma, compreender que todos somos diferentes, justamente, por sermos únicos, cada um trazendo uma herança ancestral, bem como, experiências diversas de vidas.

Por meio do contato com as pessoas, pude refletir sobre a minha vida e, assim, compreender que o outro estava ali para me proporcionar uma compreensão maior sobre mim mesma, sobre a vida e o mudo.

Dizer que tudo foi fácil, seria uma mentira, pois muitas vezes, tive vontade de desistir diante das aflições provocadas pelas contradições humanas.

Aprendi que a saída é o autoconhecimento: **como compreender o outro, se ainda não me compreendo? Como aceitar as contradições alheias, se ainda não aceito as minhas próprias contradições?**

Foi preciso perseverar e agradecer cada conquista, cada passo dado, cada desafio superado. E toda busca foi valiosa, mas as reflexões sobre mim mesma, provocadas pelo convívio no servir, foram fundamentais e abriram um caminho “sem volta”, uma viagem interior, da qual fugimos e tememos sobre as possíveis paisagens que iremos ver.

É como trilhar numa densa floresta escura e amedrontadora e, de repente, ver o sol e a claridade trazida pela consciência, pela compreensão e acolhimento de si mesmo.

**Posso dizer, com toda força de meu coração, fazer essa viagem, valeu à pena!**

## A PRECE E A MEDITAÇÃO



*“Prece e Meditação”, tela de Hugo Barnabé - acrílica e café sobre tela.*

*Pai de amor e de infinita misericórdia, eu me entrego à teia da vida, com a certeza de que sempre estarás comigo. Que eu possa fluir na vida, direcionada pela Tua luz e que eu possa manifestar a Tua presença através de meus pensamentos, sentimentos e atitudes. Gratidão por tudo que me dás, pela bênção da vida e por toda ancestralidade que me trouxe até aqui. Que a cada dia eu possa Te honrar, sendo luz e levando luz a toda a humanidade e que, a cada raiar de um novo dia, eu desperte mais e mais para o pleno amor!*

*- Silvana Mendes*

**A** prática da prece lúcida inicia com o desejo de comungar com Deus, na quietude de seu ser, louvar, honrar, amar e agradecer a Ele. Não se deve ter expectativas, mas sim buscar a aproximação de Deus. É quando abrimos “nossas portas” à providência divina, à vontade sagrada e à própria vida.

Meister Eckhart (1260 – 1327), um cristão, descreve o estado da prece como: “o homem deve procurar Deus

em todas as coisas e treinar sua mente no sentido de mantê-lo sempre presente, em seus anseios e no seu amor. Observe-se diante de Deus: tenha a mesma atitude que você tem na igreja ou em sua cela e leve-a com você para o meio da multidão...Se você tiver assim a mente sempre igual, ninguém o impedirá de ter Deus sempre presente (DAVICH, Victor N, 1998, p.135).

Minha mãe sempre falava “mente desocupada, oficina do diabo”.

Na depressão, comumente era envolvida por pensamentos negativos e desanimadores e a prece, assim como o trabalho voluntário no Centro Espírita, eram as bênçãos edificantes que me protegiam dos fantasmas que insistiam em me manter como sua presa.

Eu só conhecia as preces que me foram ensinadas na igreja católica (Pai Nosso, Ave Maria, Salve Rainha, Credo), mas nesse tempo, aprendi a me aproximar de Deus, por meio da prece e, assim, no silêncio, mantinha longos diálogos com Ele.

Falava de meus medos, de meus anseios, principalmente de enxergar um caminho, onde minha alma pudesse se alegrar e encontrar um sentido na vida.

Já a meditação me ajudou a me encontrar comigo mesma, durante essa travessia. No tempo de todo esse processo, eu buscava a paz espiritual e, no silêncio, pude perceber que no meu interior, eu tinha muitos recursos que poderiam ser desenvolvidos: a paciência, a abnegação, a resignação, a fé, a compreensão e a coragem.

Antes, eu não conhecia a meditação e nem conseguia, sequer, iniciá-la, pois ao fechar os olhos os pensamentos povoavam a minha mente e me afastavam do meu objetivo.

Foi praticando o Yoga que aprendi a meditar e tudo começava com o sentar de maneira confortável, com as costas eretas e a consciência focada no movimento da respiração, percebendo a entrada e a saída do ar pelas narinas.

Iniciar é sempre difícil, como eu disse, por causa de nossos pensamentos: é um compromisso que se tem, um boleto para pagar, o barulho da rua, o toque do telefone, enfim, muitas coisas contribuem, negativamente, para o início dessa atividade em nossa vida e, há quem diga que na oração você fala com Deus, mas na meditação, você O escuta. Eu acredito muito nisso. A meditação sempre garante uma resposta para nossas dúvidas e anseios.



## **Mas afinal, o que é meditação?**

A meditação é uma prática milenar, com técnicas para treinar a atenção e a consciência, com a finalidade de acalmar a mente, obter clareza mental e foco. Sua prática regular oferece inúmeros benefícios, tanto para a saúde mental, quanto para a saúde física, como redução do estresse e ansiedade, melhora da qualidade do sono, aumento da autoconsciência, melhora da capacidade motora, redução da pressão sanguínea, entre outros.

Existem vários tipos de meditação, mas o ideal é que comece de maneira simples, focando a sua atenção na respiração, deixando que os pensamentos funcionem como nuvens que vêm e que passam. Isso, aliado ao silêncio é o necessário para que fique com você.

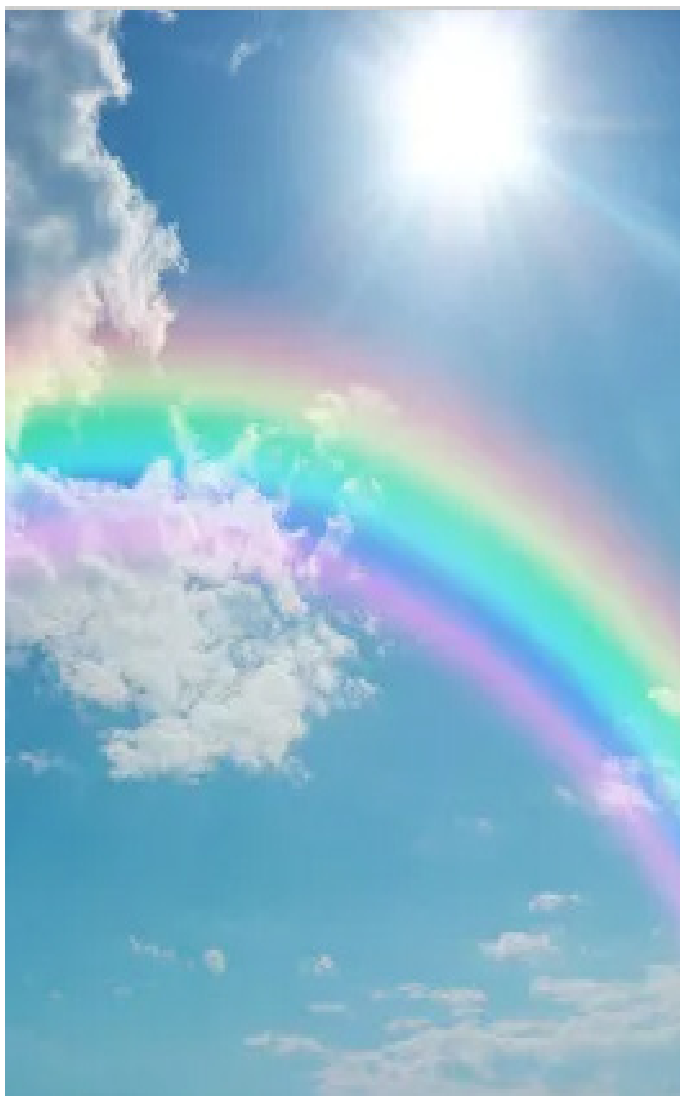
## **Como começar a meditar?**

- ❖ Busque um local onde você não seja interrompido;
- ❖ Desligue telefone e avise seus familiares que estará meditando;
- ❖ Sente-se em uma cadeira ou no chão,

sobre uma almofada, com a coluna ereta, mas relaxada e busque fechar os olhos ou olhar em um ponto fixo;

- ❖ Mantenha sua atenção no fluxo de sua respiração, o ar entrando e saindo de suas narinas, o movimento de seu abdômen (ar para dentro, barriga para fora; ar para fora, barriga para dentro). Sinta cada inspiração e expiração;
- ❖ Seus pensamentos começarão a divagar. Apenas observe seus pensamentos, sem se prender a eles; veja-os como nuvens que passam e volte sua atenção para sua respiração;
- ❖ A meditação é uma prática e exige paciência. Seja paciente e gentil consigo mesmo, pois haverá dias mais fáceis e outros mais difíceis;
- ❖ Quando conseguir incorporar em sua rotina, verá quanto isso vai ajudá-lo em seu processo de autoconhecimento.

# CROMOTERAPIA



*“Toda vez que o arco-íris estiver nas nuvens, olharei para ele e me lembrarei da aliança eterna entre Deus e todos os seres vivos de todas as espécies que vivem na terra.”*

**- Gênesis – 9:16**

**A** cromoterapia também foi algo que busquei, atendendo sugestão de amigas, com a finalidade de me acalmar e ter um sono mais reparador.

Eram momentos de muita leveza e como ela é frequentemente aplicada em nossos centros de energia (chakras), terminada a sessão, sentia-me equilibrada. Muitas vezes, até dormia, tal o efeito calmante. Durante a sessão, a terapeuta aliava o uso de óleos essenciais e o aroma de lavanda era muito usado.

Trata-se de uma terapia complementar que utiliza as cores para restabelecer o equilíbrio físico, emocional e energético do corpo, pois cada cor tem uma frequência vibratória e atua de forma específica em cada chakra. Portanto, manter os chakras equilibrados é essencial para o nosso

bem-estar geral e era o que eu buscava em cada sessão, além de aliviar os sintomas da depressão.

- ❖ Chakras ou chacras são centros de energia que absorvem, processam e distribuem a energia vital por todo o corpo físico. Quando não estão em equilíbrio, a energia vital não flui de forma correta e provoca desequilíbrios em nosso organismo, tanto físico, como mental e emocional.
- ❖ Temos mais de 108 chakras, sendo que são sete os mais importantes e estão associados aos órgãos ou sistemas e às diversas glândulas do nosso corpo.
- ❖ São sete os principais chakras, com as cores correspondentes usadas pela Cromoterapia para equilibrá-los:

- Raiz ou Básico (base da coluna vertebral) – cor vermelha;
- Sacral ou Sexual (abaixo do umbigo) – cor laranja;
- Plexo Solar (abaixo do esterno) – cor amarela;
- Cardíaco (centro do peito) – cor verde;
- Laríngeo (garganta) – cor azul;
- Frontal (entre as sobrancelhas) – cor índigo (azul anil);
- Coronário (topo da cabeça) – cor violeta.

A aplicação pode ser feita utilizando-se lâmpadas coloridas ou bastão de cromoterapia, direcionando-se a luz para o chakra que está relacionado com os sintomas que o paciente está apresentando.

Dessa forma, a luz alcança o corpo etérico e físico e, através dos impulsos elétricos ativam processos bioquímicos do nosso corpo.

A cromoterapia, atualmente, é oferecida pelo Sistema Único de Saúde (SUS), como parte do Programa Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), mas é oportuno orientar que a cromoterapia não substitui o tratamento médico.

## O YOGA E A RESPIRAÇÃO



*“Quando alguém me pergunta se o Yôga ensina a respirar, eu respondo que na verdade, ele ensina a aproveitar melhor os momentos em que perdemos o fôlego.”*

*- De Rose*

**O**utra técnica que busquei para minorar a ansiedade e manter a calma foi o Yôga.

Trata-se de uma prática milenar que associa posturas físicas (ásanas), técnicas de respiração (pranayama) e meditação, com objetivo de alcançar variados benefícios, que vão desde a melhoria do condicionamento físico, até o alívio de dores, melhora do sono e redução da ansiedade e do estresse.

É uma filosofia espiritual de vida que busca o equilíbrio entre corpo, mente e espírito e pode ser praticada por pessoas de todas as idades e de quaisquer religiões, excetuando-se pessoas com problemas crônicos de saúde, que podem ensejar algumas modificações na prática.

Existem diferentes modalidades de Yôga e você deve buscar a que mais lhe agradar. Eu optei pelo Swásthya Yôga, uma prática que foi



sistematizada pelo Mestre De Rose e tem o significado de saúde, bem-estar e satisfação, além de promover concentração, percepção de si e autoconhecimento.

Foi onde aprendi a respirar, ou melhor, reaprendi a respirar, pois, ao nascermos respiramos corretamente e o corre-corre da vida nos leva a desaprender.

Normalmente, iniciávamos com a respiração. Aprendi várias técnicas, mas uma que me apoiava em muitos momentos difíceis, era do bebê, ou seja, aquela respiração que não deveríamos ter esquecido: **“ar para dentro, barriga para fora; ar para fora, barriga para dentro”**.

Segundo o Dr. Danny Penman

(..)a respiração é o maior bem que você possui. Ela é naturalmente meditativa e está sempre com você. Reflete suas emoções mais intensas e lhe permite tanto suavizá-las quanto direcioná-las. A respiração o ajuda a se sentir inteiro e pleno e no controle ao estabelecê-lo no momento presente, clarear sua mente e libertar seus instintos. (PENMAN, Danny. A arte de respirar, p.16)

Quando me sentia ansiosa e até mesmo com medo, devido aos sintomas da depressão, eu fazia a respiração 5/7, de modo consciente, o que vou ensinar a seguir.

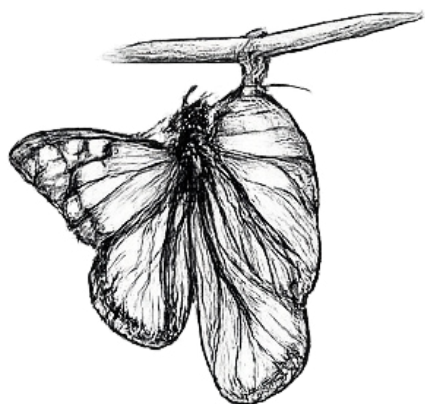
- ❖ Acomode-se de forma confortável e faça uma inspiração longa e profunda, contando, mentalmente, até cinco, bem devagar.
- ❖ Faça uma pausa, prendendo a respiração.
- ❖ Na sequência, expire contando até sete.
- ❖ Repita, até 5 vezes ou até sentir-se melhor.

E, para fazer isso você não precisa de muita coisa, apenas uma cadeira, seu corpo, algum ar e sua mente. Isso é tudo o que precisa para começar a praticar essa respiração e tê-la na mente, como um tesouro, que vai tirá-lo de qualquer desequilíbrio. Mas é preciso que faça isso de forma consciente.

**Consciência é tudo!**

### PARTE III

## “PATHWORK – O TRABALHO DO CAMINHO”



## NO CAMINHO DO AUTOCONHECIMENTO

**T**udo começou no ano 2000, quando minha terapeuta me convidou para integrar um grupo que trabalhava o autoconhecimento, por meio do Pathwork®.

Eu ainda estava vivendo um período de busca incessante para absorver tudo que fosse possível e que resultasse no meu fortalecimento pessoal, autonomia e segurança. Aceitei de imediato, tamanha era a minha fome por respostas que me levassem à compreensão de tudo que havia enfrentado.

Inicialmente, questionei-me: Pathwork®, o que será isso?

A tradução literal significa “Trabalho do Caminho”, um método de autoconhecimento e transformação pessoal, que normalmente, confundimos com Patchwork, que se refere a uma técnica de costura para unir pedaços de tecidos diversos, e, como filha de costureira, entendia muito bem disso e hoje, depois de longos anos de uso da ferramenta de autoconhecimento, achei muito pertinente o nome escolhido (a grafia é parecida), que, embora não seja uma técnica

de costura, ao nos aprofundarmos no caminho, alinhavamos cada ilusão, cada frustração, cada dor, retalhos de nós mesmos, que desvendamos e “costuramos”.

Nossas dores e tristezas são retalhos desbotados, que insistimos em não olhar, mas no processo de autoconhecimento, busquei costurá-los e bordá-los por meio da compreensão e do acolhimento, usando linhas de afeto e gratidão por tudo que vivi, até então.

Já as alegrias são como retalhos de seda e cetim, são macios e tem brilho, nos deixam felizes.

A maior representação da alegria no meu processo neste Caminho foi o gostar de estar comigo, usufruir da minha própria companhia, o que antes era muito difícil e hoje curto cada momento e percebo ser muito preenchedor eu ficar, internamente, dialogando comigo. Vejo beleza onde não via e sinto uma força que vem de dentro, trazendo-me confiança, autonomia e a certeza de que posso contar comigo.

A vida é muito parecida com uma colcha feita em Patchwork e o forro é que dá o acabamento na peça, dá a sustentação e representa o nosso interior, nossa essência, que precisa ser visitada, para nos sustentar.

Penso que o forro no meu processo, na vida, é saber que tenho um Pai misericordioso que é Deus.

Quando compreendi que nunca estou só e que O tenho em mim, tudo se tornou mais claro e mais seguro.

Costurar as minhas partes, os meus retalhos, exigiu de mim coragem, disciplina e perseverança. Por isso mesmo que as linhas utilizadas foram a observação, a meditação e a prece.

Às vezes, mesmo costurando com afeto, alguns retalhos ainda pareciam feios e precisei entender a importância que tiveram em minha vida.

Percebi que esses retalhos que pareciam feios eram dores da criança que não entendia, que necessitava ser amada, que tinha medo de ser abandonada, que queria atenção e carinho etc.

A criança não se tornou adulta, mas a adulta (Eu) desenvolveu-se a ponto de compreender a dor da criança e cuidá-la. Entretanto, cada dor foi importante e, conhecê-las por meio desse caminho, foi maravilhoso. Foi como ampliar as minhas raízes, para que eu aguento quaisquer tempestades, quaisquer ventanias.

Muitas vezes não gostamos de ver o que nos incomoda, o que nos faz lembrar de momentos in-

felizes, tristes..., mas devo reconhecer que tudo foi importante e significativo para meu crescimento e para eu me tornar o que sou hoje, inclusive, olhando com carinho os meus defeitos, ainda “sombreados”.

E, para não esquecer a importância e o significado dessas dores e traumas, tratei de colocar sobre esses “retalhos feios” uma pérola, umas misangas e um brilho, representados pela tomada de consciência, compreensão e acolhimento.

Muitas vezes tive que refazer o trabalho, recomeçar.

Foi assim que, ao longo desse caminho, aprendi a lidar com meus conflitos internos e externos e ter consciência de que tudo está relacionado a mim.

Uma das coisas que observei neste meu processo foi a eclosão da minha criatividade, que há muito tempo estava adormecida, anestesiada.

A tomada de consciência de muitos pontos obscuros, na maioria relacionados à ferida da rejeição, trouxeram luz para que eu estimulasse muitos recursos positivos que eu já trazia e me apoderasse deles para seguir na vida, como: coragem, perseverança, generosidade para comigo e com os outros, aceitação, acolhimento, flexibilidade, humildade, entre outros.

Essas qualidades me tiraram da estagnação em que me encontrava, principalmente, eliminaram meu medo do medo. Hoje compreendo que posso seguir mesmo com medo, tendo-o como companhia, mas não como algo que me paralisa, que me torna cega e incapaz de enfrentar os desafios que a própria vida nos entrega.

No Caminho, compreendi que a vida é feita de batalhas e que cada uma que enfrentamos com coragem e confiança em Deus e em si, promove a musculatura espiritual de que precisamos, enquanto caminhantes neste planeta.

E, como diria Raul Seixas: ... *“basta ser sincero e desejar profundo, você será capaz de sacudir o mundo, tente outra vez”*...

Hoje, não me vejo na vida como andari-lha, que anda por andar, sem objetivos, mas como peregrina que caminha, que joga sementes no caminho, aprende e colhe os frutos da caminhada.

Por tudo isso, abracei com muito amor e gratidão o Pathwork®, mas agora preciso falar um pouco sobre essa metodologia, que tem por base 258 palestras que foram canalizadas pela austríaca **Eva Pierrakos**, entre os anos de 1957 e 1979, cujo conteúdo está relacionado à natureza da rea-



lidade psicológica e espiritual e ao processo de desenvolvimento pessoal. Não é religião, nem seita e nem terapia convencional.

Tem por objetivo nos preparar para viver de forma mais harmônica e feliz, pois nos ensina a despertar o nosso Eu Real, com todas as nossas fraquezas e potenciais, por meio de exercícios, técnicas, meditação e prece.

A sua prática requer o exercício diário de auto-observação de nossas reações, pensamentos, sentimentos e atitudes, o que me levou a dar passos em direção a mim mesma e me preparou para lidar com os desafios e as situações do dia a dia, além de facilitar o meu relacionamento com as outras pessoas, porque passei a compreender como funciona o ser humano, a partir da compreensão de mim mesma. É um caminho individual e pessoal, porém, fascinante.

Segundo a equipe que está à frente dessa metodologia em São Paulo, o Pathwork® é um laboratório para a vida, onde o participante pode obter inúmeros benefícios:

- ❖ Ter mais maturidade nas escolhas do dia a dia, gerando mudanças positivas na vida;

- ❖ Favorecer a autorrealização pela expressão dos talentos e dons;
- ❖ Ajudar na conquista de sabedoria para lidar com as frustrações;
- ❖ Possibilitar mais consciência e aceitação dos defeitos e falhas;
- ❖ Facilitar o desenvolvimento da autoestima;
- ❖ Ensinar o indivíduo a se conhecer melhor;
- ❖ Levar à análise os aspectos relacionados à culpa, vergonha, medo e reações de submissão, rebeldia e falta de limites;
- ❖ Possibilitar a autoaceitação e, conseqüentemente, fazer menos julgamento de si e dos outros;
- ❖ Desenvolver a capacidade de autoanálise, de ser um terapeuta de si mesmo;
- ❖ Viabilizar que se tenha mais acolhimento, delicadeza e cuidado consigo mesmo.

A quem interessar, ao final deste livro disponibilizarei o link do Pathwork® Brasil, onde po-

derão encontrar todas as informações sobre esta metodologia, profissionais graduados e regionais já instalados no território brasileiro.

No início, a minha grande dificuldade era fazer a revisão diária, imprescindível para que eu pudesse atestar o que se repetia em minha vida e quais as reações mais comuns que vivenciava ao ser tocada por algo.

Havia dias em que esquecia, outros em que ficava mais atenta. O fato é que, com a continuidade dessa tarefa, acabei incorporando-a em minha vida e, quando me dei conta, automaticamente, já estava fazendo a revisão diária, mesmo que sem a escrita.

Neste caminho eu aprendi que não adianta traírmos a nós mesmos, falseando ou escondendo o que sentimos, para sermos valorizados ou amados.

Muitas vezes, a angústia e o sofrimento emocional demonstravam que eu estava caminhando contra a minha verdade, mas tudo que passei ocorreu para o meu crescimento e aperfeiçoamento.

É por isso que enfatizo que a depressão foi um importante portal em minha vida. Foi quando tomei consciência da causa das minhas dores emocionais e aprendi a valorizar os pas-

soz dados até então, pois tudo tem um propósito, inclusive a família onde nascemos e crescemos. Ela faz parte do contexto necessário para o nosso aprendizado.

Um dos momentos importantes que vivi neste Caminho foi quando, por meio de uma vivência, me apoderei de minhas conquistas e tomei consciência de quanto era vencedora e de inúmeras realizações que beneficiaram não só a mim, mas outras pessoas. Antes, eu não conseguia enxergar o meu valor.

Aprendi a me respeitar e, mais do que isso, compreendi que esse processo de crescimento e amadurecimento é para a vida toda e, por isso mesmo devemos aproveitar o hoje, um presente, uma dádiva divina, uma oportunidade para irmos mais fundo em busca de nossa essência, nosso Eu Divino, onde todos os recursos e bênçãos repousam, esperando o nosso despertar, nosso esforço, disciplina e dedicação.

Sócrates já dizia: **“Se o que tu procuras não achares primeiro dentro de ti mesmo, não acharás em lugar algum”.**

O Pathwork® me ensinou a ser a investigadora de mim mesma e tomar para mim a responsabilidade de meus sentimentos e de minha vida.

Aprendi que eu controlo a minha vida, reconhecendo e enfrentando meus medos e transformando as crenças que por muito me controlaram e limitaram o meu crescimento.

Conhecer este caminho foi libertador e fundamental para eu compreender o que me aconteceu e despertar para vida, perceber que a depressão foi um chamado para eu me conhecer e estar mais comigo mesma, assumindo minhas verdades, meus sentimentos e estar mais presente na vida.

**O propósito maior de escrever este livro é levar reflexão às pessoas que estiverem enfrentando o mesmo problema.**

Sinalizar que a vida é algo muito precioso e, por mais difícil que a situação pareça, sempre há uma saída e tudo passa.

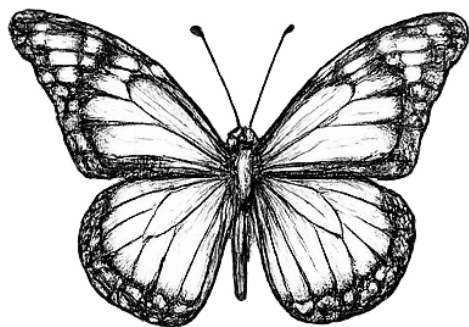
Fazemos parte de uma grande teia e cada um tem um papel, uma contribuição significativa, onde quer que esteja.

Às vezes não compreendemos de pronto, nos revoltamos, brigamos com o mundo, com Deus, mas depois, quando o aprendizado se concretiza, passamos a ter clareza de todo o processo.

No início da travessia, eu também fiz isso.

**Entretanto, quando tomei consciência, foi o momento de agradecer a Deus a bênção recebida e a oportunidade de ter me encontrado comigo mesma, de forma profunda e grandiosa. Namastê!**

MENSAGEM  
FINAL



**Sinto-me feliz por ter realizado  
Esse propósito**, que é muito significativo para mim, para minha vida.

Meu desejo é que cada um que leu sobre esta “travessia”, mesmo que não tenha desafio parecido, possa fazer renascer em si, a vontade de se despir de suas máscaras e assumir as suas verdades, ainda que doa.

Olhe mais para você, ame-se. Quando você se trata com amor e respeito, com compaixão e leveza, passa a emitir uma vibração que atrai abundância de coisas boas para sua vida.

No silêncio, será capaz de vivenciar experiências grandiosas, que pouco a pouco desvendarão sua essência de benignidade e de luz.

Espero que você seja a ponte para aquelas pessoas que estão perdidas de si mesmas ou que dormem sob suas sombras e equívocos.

O portal que nos leva ao caminho do amor pleno existe para todos, basta que vençamos a nossa própria batalha.

Que brilhe a sua luz!

*Silvania Mendes*



## REFERÊNCIAS

**CAIRO, CRISTINA.** *A cura pela meditação.* São Paulo. Editora Mercúrio, 2005.

**DAVICH, VICTOR N.** *O melhor guia para meditação.* São Paulo. Editora Pensamento, 2009.

**FRANCO, DIVALDO.** *Conflitos Existenciais.* Salvador, BA. Editora Leal, 2020.

**HAPPÉ, ROBERT.** *Consciência é a resposta.* São Paulo. Editora Talento, 1997.

**KAST, VERENA.** *O caminho para si mesmo.* Petrópolis, RJ. Editora Vozes, 2016.

**FISCHER, ROBERT.** *O cavaleiro preso na armadura – Uma fábula para quem busca o caminho da verdade.* Rio de Janeiro. Editora Record, 2020.

**PENMAN, DR. DANNY.** *A arte de respirar.* Rio de Janeiro. Editora Sextante, 2018.

**SANDEMAN, STUART.** *O poder de cura da respiração.* Rio de Janeiro. Editora Alaúde, 2023.

**SARADANANDA, SWAMI.** *Os segredos da respiração – Técnicas e exercícios para aumentar o bem-estar.* São Paulo. Publifolha, 2009.

## IMAGENS:

<https://megaphoneadv.blogspot.com/2021/08/o-vazio-existencial.html>

<https://cebmenezes.org.br/pagina/19/allan-kardek>

<https://www.capadocialeiloes.com.br/peca.asp?ID=629852&ctd=179>

<https://brasilescola.uol.com.br/fisica/o-arcoiris.htm>

<https://www.fundesporte.ms.gov.br/o-que-e-ioga-e-quais-sao-os-seus-beneficios/>

## POESIAS:

<https://www.pensador.com/frase/NTUyMzIz/>

<https://www.pensador.com/frase/NjQ0/>

<https://www.luso-poemas.net/modules/news/article.php?storyid=27905>

<https://www.escritas.org/pt/t/7747/o-enamorado-das-rosas>

<https://www.letras.mus.br/caetano-veloso/190082/>

<https://www.pensador.com/frase/MTA1Njg2MQ/>

<https://brasilescola.uol.com.br/fisica/o-arcoiris.htm>

<https://www.fundesporte.ms.gov.br/o-que-e-ioga-e-quais-sao-os-seus-beneficios/>

## PATHWORK® BRASIL:

<http://www.pathworkbrasil.com.br/>



[2026]

EDITORA CABANA

Trav. WE 11, N° 41 (Conj. Cidade Nova I)

67130-130 — Ananindeua — PA

Telefone: (91) 99998-2193

contato@editoracabana.com

www.editoracabana.com

