



ervas contra a tristeza
um manual para nos curarmos juntas



Texto por Yadira López
Edição, bordado e ilustrações por Erandi Adame
México - Junho de 2018
Ediciones Estridentes (edicionesestridentes@gmail.com)

*

Tradução e edição da versão para a língua portuguesa-brasileira
por Feira de Mulheres Anarquistas, 2018 (fdma@riseup.net)



Publicado pela licença de Atribuição - Compartilhe sob a mesma
licença - Não Capitalista

As opressões também se manifestam em nosso corpo através da tristeza e da ansiedade. A maioria das vezes que nós, como mulheres, sentimo-nos tristes, tem muito a ver com a ideia que construímos - ou melhor dizendo - que nos ensinaram a construir sobre o amor; sofremos por amar ou porque não nos amam.

Existe também toda uma exigência de perfeição sobre nossos corpos, com ideais inalcançáveis e que anulam nossa existência. Sem falar no aumento das violências que sofremos diariamente, pelas mãos dos que se dizem nossos companheiros e pelas mãos desse sistema que nos quer silenciadas. Golpes, mau trato emocional, violência econômica, críticas sobre nossa maternidade ou por nos negarmos a parir, dor por não poder viver livremente nosso amor - no caso das mulheres que amam e desejam outras mulheres - ter que anular nossa identidade indígena por causa do racismo que vivemos em nosso próprio território.

Tudo isso acumula uma carga em nossas costas, até que um dia não resistimos mais o peso e caímos afundadas em tristeza; perdemos o gosto por olhar para o céu, por rir, queremos estar sozinhas, mas, ao mesmo tempo, necessitamos companhia, há uma falta de vontade de viver.

Além disso, nos é exigido não sofrer: esse sentir nos foi roubado pelo Capitalismo, que faz negócio com as grandes farmácias. No entanto, parte de nosso processo para nos sentirmos melhor é voltar a nossa raiz, a nossa origem e ver que nas ervas temos a cura para esses sentimentos. É também nos darmos conta de que essa sabedoria tem sido transmitida pelas mulheres, que de geração em geração vêm sendo as guardiãs desses conhecimentos ancestrais e seu papel como curandeiras é de vital relevância.

A medicina tradicional sempre esteve ao nosso alcance, mas a ciência ocidental a freou por seu desconhecimento dela.

Na minha família há uma linha de cuidado com esses saberes que tem sido seguida exclusivamente por mulheres: minha avó Áurea, minha tia Maria, minha mãe Clara.

Para nós, como mulheres originárias, a tristeza tem a ver com a perda da alma, essa fuga se manifesta em nosso corpo porque somos seres completos, ou seja, somos uma em alma e corpo, não há uma separação entre eles. Nesse sentido é que nosso corpo manifesta certas doenças, mas não estamos condenadas ao adoecimento. Em nosso próprio contexto vamos encontrar toda a nobreza e força das plantas para podermos tratar essa angústia.

A tristeza se manifesta de diversas maneiras, mas podemos encontrar pontos em comum, por exemplo: falta de apetite, insônia, choro, nostalgia, saudade, um desejo doloroso, cansaço, medo...

Sentir tristeza é um processo natural nas nossas vidas, que nos faz crescer, renovar, reconstruirmos e replantarmos quem somos, no entanto, senti-la é uma das vivências mais dolorosas que podemos experimentar. As ervas têm a capacidade de redefinir o corpo, o coração e a mente, mas é necessário trazer para nosso corpo sua memória, honrando sempre o tecido de sabedoria das ancestrais.

como curar com ervas?

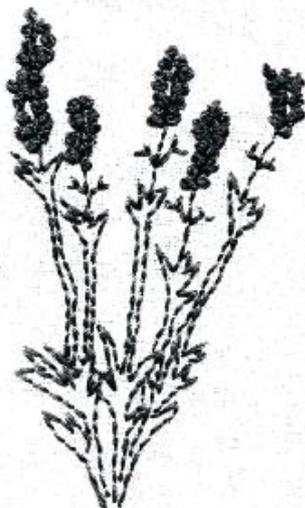
erva de são joão

Encontrada na Europa, Ásia, norte da África e aclimatada nos Estados Unidos.



Um das formas que as ervas nos apresentam, tirando de nosso corpo físico o cansaço que a tristeza nos provoca, é um banho quente a base da Erva de São João (*hierba de San Juan*), também conhecida como *flor sanjuanera*. A encontramos fresca desde o final de maio até meados de julho, e no resto do ano a encontramos seca. Colocamos as folhas em água fervente e depois vamos tomar um banho, deixamos que o calor nos abrace, e se precisarmos chorar é o que faremos. Também podemos pôr três ramos em meio litro de água, numa infusão, adoçamos com mel – ainda que que seja muito melhor adoçar com lembranças boas, companhia agradável, com risadas – assim rapidamente vamos nos sentir melhor.

lavanda



Também podemos usar a lavanda. A tristeza vem de uma série de inseguranças que plantaram em nós, basta pôr um pouquinho de lavanda embaixo de nosso travesseiro toda noite, com ela vamos aliviar a tensão, essa dificuldade para nos comunicarmos com nós mesmas, e assim ir retirando o medo.

alecrim



Outra de nossas ervas é o alecrim, podemos tê-lo em um vaso próximo a um lugar onde encontramos calma, pode ser em nosso quarto, na sala ou no jardim se tivermos um. O alecrim vai nos ajudar a escutar nossos pensamentos mais a fundo, vamos nos dar de presente esse momento para nos escutarmos. Seu aroma vai diminuir a confusão e nos ajudará a nos adaptarmos melhor às mudanças, porque, sem dúvida, depois de sair da tristeza a vida muda, para melhor.

laranja



A laranja é uma florzinha maravilhosa porque nos restaura a energia, o que justamente nos faz tanta falta nos períodos de tristeza. Vamos colocar umas 4 ou 5 folhinhas para prepararmos uma infusão. Aproveitemos o momento para talvez escrever o que está doendo em nós, porque outra das suas propriedades é que nos inspira a criatividade, diminui o tédio e tira a rigidez que sentimos no corpo.

gerânio



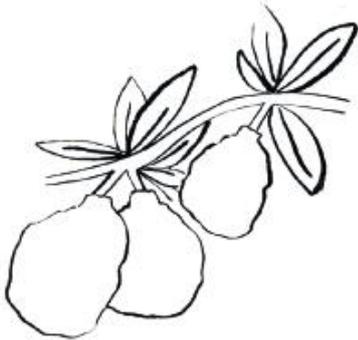
A tristeza nos enche de um sentimento de desproteção e abandono, para isso podemos ter perto de nós um gerânio. Basta olhá-lo, cheirá-lo e nos dedicarmos a cuidar dele. Com isso, a confiança que tínhamos perdido em nós mesmas e em nossa capacidade voltará, enquanto vemos seu florescer.

menta



A menta podemos consumir também em infusão, 2 ou 3 folhas para meio litro de água. Seu frescor trará a nossa mente pensamentos de liberdade e prazer pela vida, evitará o pessimismo que cresce nesses períodos.

bergamota



Mais comum no Rio Grande do Sul. Irmã da mexerica, todas da família Tangerina.

A bergamota nos ajuda justamente com os juízos que fazem de nossos corpos e nossas vidas, a autoaceitação, combatendo a baixa autoestima que muitas vezes mina nossa vontade de viver, alivia o desespero, que sentimos como um palpitar horrível no peito. Para fazer infusões podemos usar as folhas, três ou quatro, em meio litro de água fervendo.

patchouli



O patchouli podemos usar como essência. O colocamos para ferver na água, uma vez que chegou ao ponto de ebulição, o colocamos em um pote de vidro, o deixamos descansar por toda a noite e no dia seguinte passamos umas gotinhas em nós mesmas. Isso vai nos ajudar a nos sentirmos confortáveis com nosso corpo, diminuindo as brigas que temos com nossa imagem, com nossas formas, cores e cicatrizes.

cedro



Quando uma mulher se sente triste é muito comum que se isole de todas as pessoas que a rodeiam. O cedro vai fortalecer esses laços sociais, criando um sentimento de comunidade. Não temos que passar por esses momentos sozinhas, se é possível vamos abraçar um cedro e em seu tronco vai ficar toda a desconexão que sentimos com o mundo.

eucalipto



O eucalipto como muitas de nossas ervas, podemos tomar em forma de infusão. Três folhinhas em meio litro de água, é um sabor forte que nos ajudará a ter mais força, a força que necessitamos para enfrentar essa emoção.

citronela*



A propriedade mais legal da citronela é que afasta o sentimento de apreensão com o passado. Essas tristezas que se acumulam em nosso coração e corpo têm muito a ver com um apego doloroso com o passado, vivemos recordando o que nos machuca e terminamos presas por essas lembranças que nos amarram. Um punhado de citronela seca em meio litro de água fervendo para tomar como infusão.

**esse tipo de citronela não é a mesma encontrada no Brasil, conhecida por seu efeito repelente. (nota da tradutora)*

Todos esses conhecimentos que compartilhei com vocês são de como meu próprio processo de cura foi possível, agora vou me permitir contar a vocês um pouco do que aconteceu.

Assim como estamos costuradas por memórias ancestrais de cura, geralmente também carregamos as histórias dolorosas das mulheres de nossas famílias. No meu caso, bateu em mim a primeira história de minha avó Aurea, assassinada por seu primo por conhecer as ervas, articulações e ossos. A história de abandono que minha mãe viveu ao ficar sozinha depois do feminicídio de minha avó, as histórias de dor das minhas irmãs em casamentos violentos, minha frustração em não poder me apresentar como lésbica, a dor ao abandonar minha terra natal para chegar à cidade onde a discriminação me bateu.

As tristezas foram se acumulando, até que a alma pede aos gritos para sair dessa prisão. Entrei em colapso depois de uma relação cheia de violência, sofri crises de ansiedade, taquicardias, suores, insônia, medo de sair à rua, minha vida praticamente paralisou por 3 meses, nos quais o meu corpo físico se viu desgastado. Pedi ajuda a um médico que me encaminhou ao psiquiatra onde fui diagnosticada com depressão e ansiedade, receitaram-me ansiolíticos e antidepressivos. Sem levar muito em conta minha carga emocional só fui medicada, mas pouco tempo depois uma amiga me recomendou assistir uma terapia narrativa com uma psicóloga e com cartas, contos, escritos, comecei meu processo de cura.

Ao mesmo tempo, minha mãe que não notava nenhuma melhora com os medicamentos começou a me fazer chás e banhos. Começamos a confiar novamente em nossos conhecimentos e saberes, aos poucos com seu amor e carinho fui deixando a tristeza, recuperei a energia para sair novamente para a universidade, para estar acompanhada de pessoas, para chorar menos e entender mais o que estava acontecendo,

para conhecer as histórias das mulheres de minha família e nos curar juntas, porque se eu me curava, curava elas. É um ato de reciprocidade, de nos curarmos e dar corpo as nossas tristezas, nossos prantos, nossas raivas, mas sobretudo, nossas esperanças e sonhos; não estamos destinadas ao sofrimento nem ao adoecimento, cada uma de nós deve ser capaz de reconhecer suas dores e trabalhar sobre elas, pôr nome à tristeza para saber o que está nos machucando, poder nos aproximar dela sem medo e com força para deixá-la para trás.

Não nos sobrecarreguemos com nada que não seja nosso, o sistema nos quer fracas, tristes, separadas, mas no feminismo aprendi que o pessoal é político e nesse sentido temos que politizar nossas emoções e sentimentos, e sobretudo nossa cura. Nos curar é um ato de ternura com nós mesmas, vamos então defender sempre o autocuidado.

Yadira López



Em 7 de maio, na FILMUFE de Oaxaca, escutei Yadira ler seu texto Ervas contra a tristeza. Nesses dias eu estava atravessando um processo de cura pessoal que estava sendo apenas consciente. Foi quando conheci Yadira - e as outras mulheres que compartilharam sua experiência curativa, Lorena Cabnal entre elas - que compreendi que está aqui fora, o cosmos, a natureza, também está aqui dentro e as ervas são uma forma de nos conectarmos com ele, aí sim podemos encontrar uma parte de nosso processo de cura.

Que temos que recuperar as sabedorias plurais de cura e que voltar a sorrir é um ato de rebeldia.

Compartilhar esse texto me pareceu urgente, tanto que dois dias depois já estávamos tomando um sorvete de tamarindo sob o Laurel, no Zócalo de Oaxaca, compartilhando

nossos caminhares, nossas relações e nossos processos de cura; planejando como íamos editar esse texto, imprimi-lo e compartilhá-lo com todas as mulheres que necessitam lê-lo e escutá-lo. Para nos curarmos juntas, entre nós.

Enquanto ia relendo o texto de Yadira e olhando, desenhando e bordando as plantas que o acompanham, soube que essa era também uma forma de cuidar de mim, de me dar carinho e continuar me curando. Porque não é só uma tristeza que temos que curar. Porque curar é um processo cotidiano, nosso.

Editar esse texto se converteu em uma espécie de refúgio, compartilhar ele também é compartilhar esse refúgio.

Erandi Adame



Quer compartilhar esse manual?

Sabemos a importância de que textos como esse circulem de maneira solidária e livre.

Esse texto é de e para todas nós. Compartilhemos então a partir dessa liberdade, mas também assumindo essa responsabilidade. Convidamos vocês a lê-lo com suas amigas, mãe e irmãs.

A baixá-lo, imprimi-lo, xerocá-lo e dar ele de presente.

