



# 5 COISAS QUE O CÂNCER

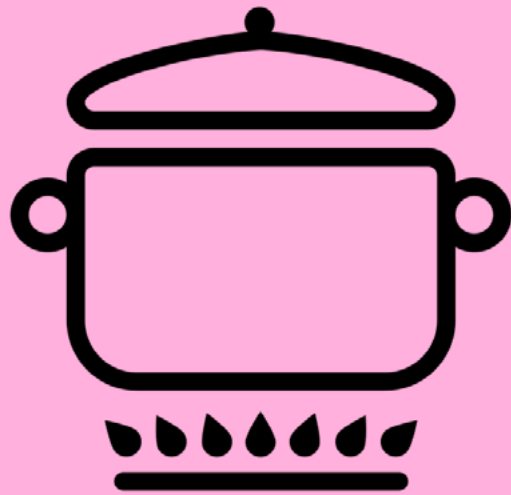
NÃO

# ME ENSINOU

MARI ALIXANDRE

# SUMÁRIO

O Câncer não ensina nada .....	4
Que envelhecer é um privilégio .....	7
Que ter objetivos é melhor do que ter sonhos .....	10
Que amava mais meu corpo do que eu imaginava .....	13
Que ninguém pode sobreviver sozinho .....	17
Que de todo casulo sai uma borboleta .....	20
Sobre a Autora .....	24



# O CÂNCER NÃO ENSINA NADA

“É câncer de mama.”

Eu lembro do silêncio ensurdecedor que reinou no consultório enquanto essa frase ecoava na minha cabeça e as lágrimas insistiam em cair. Foi assim que eu recebi a notícia que virou minha vida de cabeça pra baixo. Olhei em minha volta e tudo parecia girar. Na minha frente, o médico falava dos próximos passos práticos, enquanto meu namorado segurava minha mão e minha mãe tentava segurar o choro na cadeira ao lado. Lembro de tudo com uma riqueza de detalhes impressionante, detalhes que talvez eu nunca mais esqueça.

Eu recebi o meu diagnóstico aos 29 anos. Eu não esperava por um câncer de mama nessa idade. Eu era saudável, não tinha sintomas. Como podia ser real? Lembro de me perguntar instantaneamente se

aquele seria meu momento de morrer. Chorei, me deixei sentir a tristeza, o medo e toda a revolta que só um diagnóstico desses pode trazer. No dia seguinte, me levantei pronta para brigar de volta.

A partir daí minha jornada com o câncer começou. Foi mais ou menos um ano e meio de tratamentos, durante uma pandemia. Não foi fácil. Nesse caminho eu aprendi diversas coisas. Acho que é praticamente impossível sair de uma experiência dessas do mesmo jeito que se entrou. Você pode estar achando estranho então eu começar dizendo que o câncer não me ensinou nada. Pode até parecer ingratidão, mas não é. Eu considero que ele não me ensinou nada, mas eu aprendi muito. O que eu quero dizer é que as pessoas tendem a te mostrar o lado positivo das coisas, e isso é lindo, mas o câncer é uma doença horrível e não um pai amoroso que existe pra te ensinar lições pra vida. Talvez nós tentemos romantizar para que as coisas fiquem menos difíceis, ou quem sabe seja porque nós temos essa ideia deturpada de que todo aprendizado precisa ser difícil e doloroso e pode ser que isso venha da nossa criação. Na verdade, acho que nossa concepção de que quem nos ama pode nos machucar pra ensinar algo valioso é mesmo questão de terapia para todos nós, e eu estou aqui dizendo a

você que não precisa ser assim. Está errado. Tudo que maltrata é ruim, e qualquer coisa que você aprenda no processo é mérito único e exclusivamente seu, e não de quem maltratou.

Se eu pudesse escolher, eu não teria passado por uma doença mortal antes dos meus 30 anos, nem sabendo que, afinal, eu aprenderia tudo o que aprendi. Eu poderia ter adquirido experiência fazendo viagens, saindo com meus amigos, brincando com a minha filha e lendo livros. Poderia ter sido mais leve. Então não, esse não é um e-book sobre gratidão a uma doença que queria me matar. Anota aí, nem o câncer, nem qualquer outra dificuldade que você enfrente nessa vida podem tirar o mérito de todas as suas evoluções. Essas são muito valiosas e, acredite em mim, são todas suas.

# QUÊ ENVELHECER É UM PRIVILÉGIO

Você tem certeza que vai estar vivo amanhã, certo? Quantas viagens marcadas para o próximo ano, reuniões agendadas para daqui a meses, pensando que toda a nossa vida estará exatamente igual. Acho que essa é uma das partes mais cruéis do câncer: ele machuca a alma porque tira todas as suas certezas. Ele faz lembrar que você não tem controle sobre tudo. Na verdade, você não tem controle sobre nada. Perdi as contas das vezes em que chorei me sentindo completamente sem as rédeas da minha vida e da minha jornada. Do nada, eu tinha vários compromissos que eu precisava atender para estar viva e isso era prioridade, eu precisava estar lá, mesmo que minha vontade fosse ficar na cama chorando e ouvindo Taylor Swift. Aquele e-mail estressante do trabalho não pareceu mais tão importante assim, nem brigas

políticas. Além do fato de que o mundo se acabava do lado de fora em uma pandemia, eu não sabia se ia conseguir cumprir com todas as quimioterapias, e depois a cirurgia, a radioterapia e a quimioterapia oral. Será que eu chegaria até lá? Mais do que isso, o pensamento que reinava na minha cabeça era: e depois disso tudo? Será que estarei aqui para ver o aniversário da minha filha? E a formatura? Terei o privilégio de vê-la crescer?

Comecei a pensar que todos nós desrespeitamos a vida a todo momento. Sim, é uma baita falta de respeito quando a colocamos no lugar de definitiva, como se tudo fosse igual o tempo todo. A língua inglesa tem um termo pra isso: “take for granted” - tomar como certo. E é um desrespeito quando ignoramos que nós estamos em constante mudança, assim como as coisas à nossa volta, e tomamos a vida como certa. Você não consegue enxergar, mas as plantas estão crescendo, a Terra está girando e os cabelos na sua cabeça estão caindo para que outros nasçam nesse exato momento. Aquela pessoa com quem você falou há dois minutos atrás, já não é mais a mesma. Dois minutos inteiros se passaram. Nesse tempo ela pode ter, sei lá, se apaixonado por um estranho na rua ou ter sido quase atropelada por uma



bicicleta quando se distraiu olhando para o celular.

Por isso, passei a enxergar cada aniversário como uma revolução. É a marca de mais um ano inteiro em que eu estive por perto, com as pessoas amadas, vendo o mundo girar. Ter saúde para poder ver o tempo passar e a vida mudar é um privilégio enorme. Enquanto todo mundo tenta fugir, eu quero mesmo é envelhecer. Envelhecer será meu prêmio, as rugas e os cabelos brancos, meus troféus. E enquanto os anos passam e marcam minha pele e minha alma, eu prometo me lembrar que a vida é movimento, que de certa não tem nada e que cada experiência pode ser, de fato, única.



# QUE TER OBJETIVOS É MELHOR DO QUE TER SONHOS

Todo mundo tem sonhos, eu não sou uma exceção. Eu sou uma pessoa cheia deles pra falar a verdade. Mas existe uma diferença importante entre sonhos e objetivos. Sonhos são aquelas coisas distantes o suficiente para não saírem do campo das ideias. É aquela viagem pra Tailândia que você gostaria muito de fazer, mas nunca parou pra ver quanto custa a passagem. Um objetivo é algo prático. Parte-se do princípio que ele vai acontecer, é real.

Eu sou farmacêutica de formação, ainda que as pessoas se surpreendam ao descobrir isso. Mas por mais distante que pareça de mim, eu sou boa no que eu faço. Sempre trabalhei longe das farmácias e laboratórios e mais perto dos arquivos, mas atuo na área até então. Por isso, sempre me convenci que essa caixinha estava marcada como completa na lista da minha vida e que não havia espaço para outras realizações. Contudo, eu amava os livros. Ainda

criança eu criei uma mini biblioteca para chamar de minha. Emprestava livros aos amigos do prédio, desde que eles me devolvessem no dia anotado na fichinha colada nas contracapas. Cresci acompanhada deles e até me atrevia a escrever histórias, que ficavam, na sua maioria, perdidas nos cadernos por aí e nunca eram mostradas a ninguém. Eu sonhava com o dia em que eu abriria um livro, com meu nome na na capa, e sentiria o cheirinho tão amado de livro novo, sabendo que ele tinha muito de mim. Mas, não passava de um sonho distante.

Até que fui lembrada da brevidade da vida e que, talvez, eu não tivesse todo o tempo do mundo. Um dia me levantei e, durante uma sessão de quimioterapia, percebi que se eu não começasse a agir, o meu livro jamais existiria. E o tempo passaria, o mundo giraria, o Sol continuaria a nascer, os ônibus sempre passariam, e a fila do banco continuaria a existir e ninguém sentiria falta dele. Afinal, ninguém pode sentir falta de algo que nunca existiu. Só eu, no mundo inteiro, saberia de algo que nunca saiu da minha cabeça, até o dia em que eu não estivesse mais aqui e, pronto, ele estaria morto para sempre. Seria luto de uma pessoa só. Apenas eu sofreria com a ausência de um livro que nunca existiu.

Depois de decidir que esse era um futuro muito triste pra um sonho, e com pequenos empurrões de pessoas que sempre acreditaram em mim, eu fiz acontecer. Transformei o sonho em objetivo, e quando o fiz, ele se tornou real. De meras divagações surgiram listas de próximos passos, planos e metas com datas a serem cumpridas, e então, ele nasceu. O mundo agora tem um filho meu.

Então se você está lendo isso e precisava daquele sinal para transformar hoje os seus sonhos em objetivos, o sinal chegou. Pode ser que demore dias, semanas ou anos. Mas correr atrás de um objetivo te dará aquele friozinho na barriga que só quem realiza os próprios sonhos tem. Tenho certeza que o mundo não perde por esperar por suas ideias também. Ah, e se der errado? A gente respira, se recupera e tenta de novo. Estamos combinados?



# QUE EU AMO O MEU CORPO MAIS DO QUE EU IMAGINAVA

Como qualquer mulher criada nos anos 90 e 2000, eu sempre tive problemas com aceitação do meu próprio corpo. Eu nunca achei que ele fosse o mais bonito e sempre rolou muita insegurança por aqui quando o assunto era esse. Passei muito tempo da minha vida na frente do espelho vendo as coisas que eu mudaria se pudesse: levantar aqui, cortar ali, tirar um pouquinho em outro lugar.

Até o dia em que eu descobri que algo nele não ia bem. Meu primeiro sentimento foi o de traição. Eu me senti traída por esse corpo que me carregou por aí a vida toda. Como ele podia ter feito isso comigo? Em um segundo momento, eu senti culpa. Era óbvio que ele estava se voltando contra mim, eu não tinha sido uma boa companhia, sempre criticando e o maltratando. E foi assim que eu me senti por muito tempo: culpada.

Além dessa culpa por não ter sido a pessoa mais legal do mundo com meu corpo, existe também o

que eu chamo de culpa espiritual. “O que eu fiz pra merecer isso?” é a pergunta que reina na cabeça de qualquer paciente nesse momento. Infelizmente, somos ensinados que coisas ruins só acontecem com quem as merece. E se você puder anotar mais uma lição, fica aqui a minha contribuição: coisas ruins acontecem o tempo todo, com todo mundo e nós não temos tanto controle assim sobre elas. Mas, infelizmente, o que reina nos nossos pensamentos é que tudo de ruim que nos acontece é uma punição para algo que fizemos no passado. Isso, na minha opinião, também é fruto de uma criação punitivista e você pode adicionar à sua lista de assuntos a tratar na terapia.

Com o tratamento chegam muitas mudanças corporais. Os medicamentos afetam tudo, você sente os efeitos adversos pesados como o cansaço, as náuseas, a fraqueza, a queda de imunidade, até as meramente estéticas, como a perda do cabelo, sobrancelhas e cílios. Além disso, não só de quimioterápicos é feito um tratamento de câncer, e o uso de outros tipos de medicamentos podem fazer você ganhar peso. Outras pessoas perdem muitos kilos, já que a apetite não é a mesma. Foi nesse cenário que a relação com o meu corpo começou



a mudar. Eu o vi lutar arduamente para manter as coisas mais normais possível. Ele aguentou uma enxurrada de medicamentos como pode, e um dia eu percebi que eu acordei admirando o corpo que eu tinha. Como ele era forte! Acho que comecei a pensar que éramos um time. Passei a conversar com ele enquanto tomava banho, agradecer por ele estar lutando junto comigo, por ter gerado a vida da minha filha, e um dia me senti pronta para pedir desculpas. Desculpas por tudo que o tinha feito passar, por tanto criticismo exagerado. Sim, eu conversei muito com o meu corpo nessa época. Comecei a fazer o que podia para mimá-lo: desde banhos relaxantes à alimentação mais saudável.

Mas eu não estava preparada ainda para a maior de todas as mudanças. Chegou o dia da mastectomia. Pra quem não sabe, mastectomia é a cirurgia em que ocorre a retirada das mamas, ou uma parte delas. No meu caso, foi uma mastectomia radical, ou seja, eu perdi toda a minha mama esquerda aos 29 anos. E tenho certeza que junto com ela eu perdi uma parte de mim. Até hoje eu não consigo falar sobre isso sem cair em lágrimas. Não sei bem explicar o que aconteceu psicologicamente comigo nesse momento, eu explico dizendo que entrei em um processo de luto. Luto

por uma parte do meu corpo que não existe mais, que morreu. Eu nunca mais teria o corpo com o qual eu nasci. Eu senti raiva, tristeza e mais raiva por ter que passar por tudo isso. Sentia vergonha, sentia que tinha falhado e que estava completamente perdida. Era como se tivessem roubado uma parte de quem eu era. Eu estava mutilada, e não era fisicamente.

Com o tempo, fui fazendo as pazes novamente com essa versão do corpo que eu já me sentia mais íntima. Comprei uma prótese externa, daquelas que você encaixa na roupa e, portanto, quando saio na rua estou camuflada e salva dos olhares. Ninguém enxerga a cicatriz física, mas acho que ninguém nunca vai conseguir enxergar também a outra cicatriz, a da alma, que ainda não está completamente fechada.

Hoje, até esqueço de colocar a prótese se não presto atenção. Quando eu percebo os olhares, consigo pensar que o meu corpo carrega uma história poderosa, e eu não tenho vergonha nenhuma dela. Muito pelo contrário, tenho orgulho de tudo que eu e o meu novo melhor amigo pudemos fazer juntos nesse tempo. Ainda existe muitas inseguranças por

aqui pra serem trabalhadas, não vou mentir, mas eu passei a amar as minhas cicatrizes e percebi que eu amo muito este corpo, mais do que eu imaginava.





# QUE NINGUÉM PODE SOBREVIVER SOZINHA

Eu descobri o câncer em Abril de 2020. O Brasil estava começando a enfrentar a pandemia mais brutal dos últimos tempos, o que quer dizer que eu praticamente passei por todo o processo do tratamento longe dos meus amigos. Minha família estava perto, mas por trás de máscaras tripla camada e distanciamento social.

Sempre digo que a parte mais cruel pra mim foi passar por tudo isso sem abraços. Por outro lado, aprendi que existem vários jeitos de se abraçar alguém. Me senti abraçada quando minha irmã, que mora em outro país, pegou o primeiro voo que pode, se submeteu a isolamento e testes para estar comigo, quando soube do diagnóstico. Ou quando ela e meu companheiro seguraram a minha mão enquanto eu raspava meu cabelo, e ela me maquiou para que eu me sentisse bonita ao me olhar pela primeira vez no espelho. Me senti abraçada pelos

meus pais, que fizeram de tudo e me abraçaram em cada olhar cheio de lágrimas, em cada palavra de força e em cada oração que proferiram aos céus. Me senti abraçada pelos meus sogros e cunhada, que fizeram de tudo pra me manter segura nesse período. E me senti extremamente abraçada por todas as pessoas que nunca puderam chegar perto de mim, mas me mandaram suas mensagens, seus agrados e sua compreensão, como puderam. Me senti abraçada quando as pessoas brindaram virtualmente comigo quando tive notícias boas e sentiram comigo quando os dias difíceis chegavam.

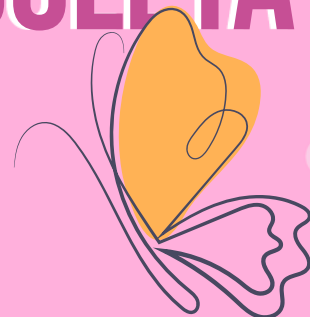
Nesse período, como moramos juntos, o meu companheiro ficou como o único representante dos abraços que eu nunca pude dar. E ele desempenhou esse papel com excelência. Não houve uma consulta em que ele não esteve, nem uma sessão de quimioterapia em que ele não ficava trabalhando em uma cadeira desconfortável na clínica enquanto eu caía no sono ao seu lado, chapada de remédios.

Tudo isso me mostrou que os nossos afetos são imprescindíveis pro sucesso de uma jornada sofrida. Se sentir amada e abraçada é uma parte importante do processo de cura. Eu não tive escolha, eu tive que me contentar em ver sorrisos através dos olhos

e sentir abraços não dados, que fizeram muita falta. Mas vejo hoje que as pessoas que não puderam me dar abraços decidiram ser um abraço. Então, em tempos tão difíceis, a minha mensagem aqui é pra que você seja um abraço pra alguém. E o meu desejo é que não exista distância física o suficiente para que você não possa demonstrar seu apoio e afeto, e que você entenda que ninguém, ninguém mesmo, pode sobreviver sozinho.



# QUE DE TODO CASULO SAI UMA BORBOLETA



Um dia, aqui em casa, percebemos que um de nossos vasos de plantas estava cheio de lagartas. Minha primeira reação foi querer que todas elas saíssem da minha casa. Mas não existe nada no mundo que seja mais efetivo para mudar o seu olhar sobre as coisas do que ter uma criança. Liz ficou animadíssima com as lagartas. Então, considerando a ideia de uma amiga, pegamos duas delas e fizemos um viveiro. Elas têm até nome, Liz as batizou de Mel e Manga. E assim começa a história de como eu virei mãe de lagarta, garantindo que elas tivessem folhas suficientes e tivessem um ambiente legal para viver. Mel e Manga estavam felizes no seu viveiro, comendo todas as folhas que ofertamos a elas até que um dia começaram o processo de se transformarem em crisálidas, ou casulos.

O casulo é construído para proteger todo o processo da metamorfose da lagarta, onde os tecidos

são destruídos e novos são formados, diferente dos anteriores. Mas nem tudo é jogado fora. Alguns deles ainda ficam para serem utilizados, o que quer dizer que Mel e Manga ainda serão Mel e Manga, mas numa nova versão, mais bonitas e mais livres.

Uma das maiores questões que o (pós) câncer me trouxe foi: quem sou eu agora, depois de tudo isso? É impossível ser a mesma pessoa de antes, ao mesmo tempo que eu olho para frente e não consigo ainda enxergar com clareza. É como se eu estivesse em uma rua deserta pós tempestade, onde tudo que existe é uma estranha paz, mas cercada por marcas de devastação muito recentes para serem ignoradas. E eu sei que agora, começando a passear pelos escombros, preciso começar as buscas por uma nova eu no meio dos restos e decidir o que fica e o que vai, e então seguir as obras de reconstrução para que eu possa chegar nessa nova versão de mim.

Observar as nossas lagartas me lembrou que a natureza é a própria vida. Ela mostra que a transformação chega quando menos se espera, e é preciso coragem para enfrentá-la. É a borboleta que sai do seu casulo para alçar voos, é a serpente que troca de pele em seu processo de crescimento, é a morte que precisa acontecer para que haja renascimento.

Eu ainda não aprendi quem eu sou depois de tudo isso. Eu ainda não sei separar o que é a Mari do passado, e qual será a Mari do futuro. Também acho que seria simplista demais se em pouco tempo eu chegasse a uma conclusão. Mas está tudo bem. Assim como Mel e Manga, talvez eu ainda esteja no meu casulo esperando algumas coisas morrerem, e tenho certeza de que quando eu estiver preparada para deixá-lo, eu vou ser a borboleta mais linda e colorida que você já viu. Vou alcançar vãos tão altos e acenar, lá de cima, enquanto sorrio com respeito e empatia para a eu do passado, que precisou morrer para que eu pudesse, enfim, renascer.







# SOBRE A AUTORA

Mari Alixandre é farmacêutica, escritora, mãe e, atualmente, ex-paciente oncológica.

Eventos inesperados em sua vida já a fizeram perder as contas de quantas vezes renasceu. Nesse processo, a escrita é válvula de escape para seus sentimentos e, por isso, em 2019 criou a newsletter *Panela de Pressão*, que virou livro, onde ela traduz sentimentos que ainda não têm nome no dicionário em palavras magicamente colocadas. Nele, você vai encontrar suas reflexões sobre diversos assuntos, em textos que às vezes fazem rir, às vezes fazem chorar.

Você pode encontrar o livro [aqui](#).