

## **A mulher de argila**

Como cuidar do outro se não temos tempo para cuidar de nós mesmas? Como olhar o outro com carinho e respeito, se o nosso olhar sobre nós é demasiado crítico e negativo? Para que a mulher responda a essas e outras perguntas, a solidão é fundamental. É nesse momento de “crisálida”, onde, fechadas em nosso casulo, refletimos sobre nossos sonhos, planos e verdades mais profundas. Desse mergulho na escuridão preenchedora, saímos mais íntegras para viver então a “fase da borboleta” quando estamos no mundo e para o mundo. Mas sem a integridade alcançada na crisálida, facilmente nos perdemos, nos vendemos, nos traímos.

Ao dedicarmos um tempo para dançar livremente ou moldar a argila, estamos nos refazendo. Porque afinal o corpo da mulher reflete uma verdade da existência: tudo está sempre em transformação e nós também. Às vezes melhores. Por isso é bom permitir que os seios, o ventre, a bacia, a vagina se expressem através da dança ou da argila. Sem preocupação com o resultado, o que importa é o processo de criação. É permitir uma expressão mais fluida, e por isso, profundamente relaxante. Assim diminuímos a força da racionalidade e criamos espaço para ouvir uma outra voz, mais instintiva e visceral: a voz do corpo que nunca mente!

E se “não temos tempo”, vamos então aprender a aproveitá-lo melhor! Prolongar a hora do banho com uma auto-massagem carinhosa, demorar-se passando um bom creme no corpo, colocar uma música gostosa e dançar enquanto faz as tarefas da casa... O que importa é criar momentos gostosos para você ouvir e respeitar a voz do corpo. Só assim poderemos moldá-lo de acordo com nossas necessidades mais profundas.

Se somos a argila, somos também as artesãs que moldam sua forma. E se não gostamos dela, basta desmanchar e tentar outra vez. Taí outra grande verdade da vida!

Vanessa Rocha (maio/2005)