

「 prosa/não ficção 」

Sofia  
Mariutti

## Uma rédea, um bridão

*Confissões sobre roer unhas,  
pernas inquietas, bruxismo  
e enurese noturna*

Durante o banho, sinto as mandíbulas enrijecidas, um gosto amargo na boca, uma ardência no indicador esquerdo que me impede de esticar o dedo. O polegar da mesma mão está latejando, como se o coração batesse ali. Já o sangue no indicador direito parece ter estancado. Fecho os olhos e me vejo encabrestada, como um cavalo. Imagino então a rédea e o bridão, com sua embocadura férrea. Sim, é disso que preciso, de alguma coisa que se encaixe na boca e impeça o movimento de minhas arcadas dentárias. Freios. A metáfora é manjada e eficiente, “pôr freio em alguém” significa reprimir, conter, limitar, moderar, e freios figurados também me caíam bem. Mas nesse momento prescindindo de qualquer conotação. Preciso de freios literais. Mais uma vez, passei dos limites roendo as unhas.

À noite, antes de dormir, sinto meus pés se moverem de forma involuntária. Será que estou incomodando meu namorado? Meu irmão sempre ficou perturbado quando esses mesmos pés o tocavam, no sofá, vendo tevê, ou quando as pernas inquietas se manifestavam durante o jantar, num princípio de terremoto, em que os jogos americanos se tornavam as placas tectônicas em movimento, estremecendo pratos, copos e talheres com um ruído repetitivo. “Sofia, você acha

normal?”, ele esbravejava, segurando minhas pernas para freá-las. “Estou há horas tentando entender por que a mesa está tremendo e agora entendi que é você. Para com essa perna.” Ele seguia: “Imagina alguém conversando com você e tremendo o corpo inteiro”, enquanto ele próprio sacudia o rosto e o corpo freneticamente, como se estivesse tendo um ataque epilético. “É mais ou menos isso que você está fazendo.”

Em breve será meu namorado aborrecido, sem conseguir dormir. Tento me concentrar para interromper o fluxo repetitivo, mas sinto resistência da parte dos meus pés, que teimam em se mover para cima e para baixo, flex e ponta, como em uma aula de balé. O movimento não me deixa pegar no sono. De onde ele vem?

Enquanto isso, na outra extremidade do corpo, as mandíbulas seguem rígidas, agora mordendo a placa que uso durante a noite para não desgastar os dentes que ranjo ferozmente. Sempre me incomodou que a placa não me *impedisse* de ranger os dentes, apenas atenuasse os efeitos da atividade. Será possível que nada me faça *parar*? Com uma medicina tão avançada, alguns territórios ainda parecem tão precários. Os fumantes foram beneficiados por cigarros eletrônicos, chicletes, adesivos. Só porque ranger os dentes não dá câncer, não há tecnologia para os ragedores compulsivos. O que mais me intriga é: por que ranjo os dentes, e que movimento é esse, tão misterioso a ponto de eu ser incapaz de fazê-lo acordada? Que barulho é esse que chegou a assustar uma amiga — “Dá medo, parece uma britadeira!” — durante uma viagem para a paz da Bahia?

Bruxismo: sonambulismo das bruxas. Herdei esse péssimo condão da minha mãe, que, por ter experiência no assunto, me dizia “use sempre a placa para não desgastar todos os dentes, filhota, ou eles ficarão curtos e feios como os meus”. A ameaça estética não adiantou muito. Por anos negligenciei o tratamento, e assim vi a ponta dos meus caninos ser corroída e desaparecer, como uma unha lixada em poucos segundos na manicure. Eu tinha vergonha dos meus namorados, achava que aquela espécie de dentadura acabaria com qualquer romance. O que me fez adotar a placa de vez foi o torcicolo do dia seguinte, quando a tensão começa a se espalhar do queixo para o pescoço e os ombros. Descobri que o tal protetor bucal atenua a tensão à noite e a dor de dia. Talvez eu esteja movendo os pés agora porque estou de placa. Ela não me impede de ranger os dentes, mas por ora está me impedindo de roer as unhas. Como uma rédea, como um bridão.

Nem sempre é assim. Em momentos de mais ansiedade, basta tirar a placa para me lançar com ferocidade às cutículas. Por vezes, estou lendo um livro na cama, os dentes já envolvidos no invólucro de acrílico, e as unhas chamam minha atenção, me desviando da leitura uma, duas, três vezes, até que eu abandone a obra por completo, mesmo que esteja envolvida com a narrativa. É bastante improdutivo. Por um tempo, adotei as luvas cirúrgicas. Quando parava de enxergar as unhas, a vontade de roê-las diminuía. Então, ao deitar na cama com um livro, além da placa, colocava as luvas brancas, que vêm com talco no interior. O método não demorou a revelar suas falhas, contudo. A mão suada dentro da luva. A impossibilidade de atender a ligação de uma amiga no celular com tecnologia touch, ou mesmo de virar a página, caso estivesse lendo no kindle.

Situações em que costumo roer as unhas: quando estou enfezada. Quando estou com fome. Quando estou assistindo a uma aula desinteressante, e não vejo para onde aquele professor vai me levar. Quando estou com trabalhos por entregar. No ônibus, e então noto o quanto é nojento. Durante reuniões de trabalho, e aí a coisa toda se torna especialmente constrangedora; me dou conta de que estou mais para um bebê alternando chupetas e dedão na boca do que uma adulta capaz de qualquer coisa. Se estou no *modus roer unhas* antes de uma refeição, sou capaz de interrompê-la por um instante para dar uma roidinha.

Com o tempo e a convivência com o hábito, que talvez esteja mais para um vício, comecei a refletir sobre a tecnologia ideal para refreá-lo. Cheguei à conclusão de que precisava de pequenas coberturas para a região das unhas, feito dedais, que fossem transparentes (para que eu não passasse muita vergonha), à prova d'água (para que resistissem às idas diárias ao banheiro), e que não tirassem a sensibilidade do meu toque ou de uma tela em contato com meu dedo. Cheguei a improvisar tais dedais com pedaços de luva, esparadrapos cor de pele e, mais tarde, com unhas postiças, mas todas essas tentativas fracassaram.

Os dedos de luva eram frouxos, caíam logo, não resolviam a questão do toque e chamavam muita atenção. Os esparadrapos mostravam a que vieram na hora de tirá-los, quando deixavam cola grudada no dedo, já escurecida pelo contato com outros objetos durante o dia. As unhas não respiravam, e a discricção tampouco estava preservada.



As unhas postiças de silicone, feitas na manicure, são muito caras e demoradas de fazer, sem falar naquela máquina terrível de calor onde é preciso repousar as mãos para o material secar, espécie de forninho portátil de bronzamento artificial. As mãos jazem ali, como duas fatias de pão que serão torradas, até que se sinta queimar a pele por debaixo da unha. Não à toa, um estudo publicado no periódico científico *Archives of Dermatology* mostra que o procedimento é cancerígeno. Isso sem falar que, na minha experiência pessoal, a queratina original acabava se enfraquecendo quando, depois de algumas semanas e sem o reparo necessário, eu arrancava as próteses de silicone, uma por uma, até me ver totalmente livre delas.

Já as unhas descartáveis, disponíveis em qualquer farmácia, embora sejam mais econômicas, muitas vezes não duram uma noite; a cola é fraca. Era vergonhoso vê-las caindo durante um jantar romântico, que provavelmente deixava de ser romântico na hora em que o flerte à minha frente notava uma unha faltando, ou que eu havia chegado ao restaurante de unhas escarlates e estava saindo de unhas *in natura*, depois de tê-las descolado discretamente por debaixo da mesa. Mais do que a opinião de quem estivesse comigo, me perturbava a ideia de que algum desconhecido colheria aquelas unhas no dia seguinte, tendo acesso a uma parte vexante de mim, à minha intimidade, mesmo que não soubesse quem era a dona daqueles pedacinhos de plástico. Como se aquele vermelho fosse sangue do meu sangue, como se eu estivesse deixando um absorvente usado à mostra no banheiro.

As unhas artificiais, quando roídas, não se quebram como as unhas naturais. Elas cedem e se curvam, se esticam como elásticos de borracha, então se desfazem em pedacinhos de uma tinta vermelha difícil de tirar da boca.

A resolução de parar de roer unhas vem e vai em ciclos que acompanham os períodos de muita dor, procrastinação, vontade de mudar, exatamente como deve ser a vida de um obeso que tenta fazer dieta e exercícios. Já me acompanham desde a primeira infância. Quando mencionava minha doencinha para as pessoas, elas sempre perguntavam se eu já tinha experimentado o esmalte de gosto ruim. Eu dizia que sim, “não adianta, nada funciona comigo”, estampando um ar de derrota. Mas a verdade é que não me lembrava exatamente de ter dado chance a um desses esmaltes. Um dia, pedi à minha mãe, que estava viajando, um frasco. Como sempre patrocinando minhas iniciativas, ela me trouxe um

kit completo, com óleos para as cutículas e outros produtos da última tecnologia americana. Me dediquei àqueles bálsamos diariamente por um tempo, como um ritual sagrado. Minhas unhas foram crescendo, eu estava decidida, eu era capaz. Até que os vidrinhos se esvaziaram, e naturalmente parei de me proteger de mim mesma. Logo o esforço de meses já tinha sido perdido, e minhas unhas voltaram à condição de sabugo.

Recentemente voltei a usar o esmalte. Reconheço que é um dos métodos mais eficientes, embora ele ainda não tenha dado conta da minha compulsão. A pior parte de usá-lo é que levamos a mão à boca durante o dia por inúmeros motivos, inclusive sem notar, e não só para roer as unhas. Levamos a mão à boca na hora de escovar os dentes. Na hora de morder um sanduíche. E só nos damos conta disso quando passamos o tal esmalte. O gosto ruim na boca se torna, portanto, inevitável. Você vai ter que conviver com ele, roa você a unha ou não. Com gosto ruim na boca, evito beijar meu namorado, ou passar os dedos pela boca dele. Então digamos que o esquema de recompensa não está tão bom assim.

Os esquemas de recompensa são meus íntimos de tempos remotos. Minha mãe abusava deles, na esperança de que eu parasse de fazer xixi na cama durante a noite, o que só aconteceu quando completei dez anos. A cada dia sem molhar o colchão, eu ganhava uma estrela fluorescente no teto do quarto. A cada três dias seguidos, ganhava um presente. Esse era um método intermediário, na visão dela, que diz ter tentado de tudo para não recorrer às técnicas mais behavioristas. Não funcionou. O teto do meu quarto se encheu de estrelas, complexos estelares, constelações, galáxias, mas a enurese noturna sempre voltava. Com o tempo, fomos nos resignando e adotamos um plástico para forrar o colchão, assim não precisávamos expô-lo ao sol dia sim dia não. Me acostumei a dormir com aquele barulho e aquele toque crespo sob o lençol.

Por volta dos oito ou nove anos, ela me pôs para fazer psicanálise. Eu achava aquela senhorinha enfadonha. Na época, gostava de jogar baralho e de desenhar labirintos, provavelmente imitando meu irmão, que por sua vez devia imitar os almanaques da Turma da Mônica. Os caminhos duplos se cruzavam, bifurcavam, davam voltas, terminavam em nada ou do outro lado da página, quando a pessoa que estivesse decifrando a charada ganhava o jogo. A analista talvez até tenha jogado uma partida de rouba-montes comigo, e me deixava brincar de labirinto, mas no fim da linha teimava em desenhar um cadeado, e quando eu parava ali me pedia para abrir aquele cadeado, e eu sabia que aquilo era uma cilada que ela

estava armando para me fazer *falar*, o que eu tentava evitar a todo custo. Não que eu não fosse uma menina falante. Só não queria falar com *ela*.

O xixi na cama era chato. Eu usava fraldas. Até os dez anos. A Luisa da carona ficou enternecida quando contei a ela, disse que era fofo, que ela também queria usar fraldas. Mas eu não achava nada fofo, só achava chato. Quando estava fora de casa, tentava esconder minha obra úmida com o lençol, quando acordava. Molhei o colchão da bicama de algumas colegas da escola. Molhei o colchão da casa de um amigo da minha mãe na noite de Ano Novo de 1993 para 1994, em Trancoso. Meus pais tinham acabado de se separar. Fomos para alguma festa longe da pousada e por lá dormimos. Minha mãe ficou decepcionada comigo naquele dia, tivemos que contar para o amigo dela e colocar o colchão no sol, anunciando a todos meu fracasso. Eu tinha muita vergonha. Isso é o que acontece quando você faz xixi na cama. A cada noite, é uma decepção renovada, um desconforto renovado. A sensação de estar molhada e com frio durante a noite. A sensação de ter fracassado, ao acordar, um dia depois do outro, por dez anos.

Aos dez anos, a situação começa a ficar calamitosa. Quando fui para o acampamento com a classe da escola, as meninas me conheciam, algumas eram até minhas amigas. Sabiam da minha fraqueza. Mesmo assim, era delicado. Mas quando fui passar uma semana — que pareceu um mês — no Paiol Grande, numa temporada de inverno, com crianças do Brasil inteiro, a enurese noturna me causou enorme embaraço. Tínhamos que queimar o lixo do nosso chalé, chamado Neblina. Havia uma tabela que determinava escalas de três meninas responsáveis por cada tarefa, à moda dos escoteiros. Me prontifiquei a queimar o lixo no primeiro escalão. Além disso, cuidava de enrolar as fraldas com muito papel higiênico e cobri-las com mais papel ainda na hora de jogá-las no cesto, mas isso não bastou. Nos últimos dias da temporada, uma menina, que talvez se chamasse Ornella, viu a fralda no lixo e comentou com todas, comigo inclusive.

— Você não sabe, hoje queimando o lixo vimos uma fralda. Alguém aqui usa fralda.

Nessas horas, eu sabia muito bem dissimular minha culpa.

— Não acredito. Hahahaha. — Eu ria muito. Daquela pessoa que era eu mesma, e me descolava dela por um tempo, e seguia adiante como se não fosse comigo.

No mesmo acampamento, um dia o irmão da Roberta, que era uns dois anos mais velho, me perguntou se eu sabia o que era bater uma punheta. E eu fiz que sim, claro. Então ele me perguntou se eu sabia o que era bater uma siririca. E ali confessei que não sabia, talvez para deixar minha mentira mais crível. A pré-adolescência estava se anunciando, e eu me esforçava muito para conviver com aquelas duas caras, a da criança de fraldas e a da menina que, um ano mais tarde, estaria beijando na boca.

Um dia, minha mãe comprou o Pipi Stop. Era uma maleta bege, que parecia fabricada na União Soviética nos anos 1930. Estávamos nos 1990. Um fio de comprimento médio saía da maleta e desembocava num paninho, também bege, que devia ser colocado na calcinha na hora de dormir. Quando a primeira gota molhava o tecido, algum sinal corria pelo fio até a maleta, que apitava muito alto, ao lado da minha cama. Por algum motivo estranho, lembro-me de usar o Pipi Stop em uma pousada perto de Mariana, em Minas Gerais, sediada numa casa colonial bem rústica, com uma cozinha enorme, forno a lenha, doces caseiros. Havia lobos que nos visitavam na porta da pousada, à noite, depois do jantar. Naquele casarão, levantei duas vezes na hora H, atravessei para o banheiro, e depois nunca mais tive que usar fraldas.

Por que não compramos isso antes? É o que pergunto até hoje para a minha mãe. Teria evitado tanto constrangimento! Sei que ela procurava o método menos violento, menos radical, mais respeitoso comigo e com meu corpo. Mas às vezes só preciso mesmo de uma rédea, de um bridão. ■

### **Sofia Mariutti**

Aluna da pós-graduação Formação de Escritores — Não Ficção, do Instituto Vera Cruz. Graduiu-se em Letras (Alemão) pela USP e trabalhou até 2016 como editora da Companhia das Letras. Para os 30 anos da editora, organizou a antologia comemorativa *O livro é um poema* (2016), e para o selo infantil, traduziu do alemão os livros *A orquestra da lua cheia* (2013), *A visita* (2016) e *Os voos de Thiago* (2016). *A orca no avião* (Patuá, 2017) é seu primeiro livro de poemas.