

Apelo de membros da Sociedade Civil

Isabel Moreira, jornalista RTP

“O silêncio alimenta os medos e aumenta as más memórias. Quando somos crianças falta-nos a confiança, a força, o querer, e o silêncio é o refúgio amargo. Um silêncio sempre solitário. Hoje, já adultos, ganhamos confiança; mas, na maioria das vezes, obrigamos as más memórias a continuarem no silêncio. Por vergonha, pelo medo de abalar um sistema, uma comunidade, uma pessoa. Recusamos redescobrir um passado em que “não vale a pena mexer”, pensamos. E com isto perpetuamos a mentira, mantemos a nossa condição de vítimas e, sobretudo, estendemos a mentira a todo um sistema, a uma comunidade, a outras pessoas, a outras vítimas.

Falar - que seja até em segredo -, mas falar sobre as más memórias, sobre o que não é devido, sobre o incómodo, é quebrar a mentira, é resgatar a liberdade.

Falar é garantir que o medo é quebrado a bem da verdade.”

Luis Barreto Campos, Médico, Director da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna

“Sei que o trauma que sofreu o afectou para toda a vida, sei que tem vergonha e quer esquecer, mas o seu silêncio é conivente com a possibilidade de muitas crianças estarem a sofrer o mesmo neste momento. Em nome dessas crianças quebre esse silêncio e denuncie quem merece ser denunciado.”

Eugénio Fonseca, Presidente da Confederação Portuguesa de Voluntariado

“O medo é um dos grilhões das liberdades individuais e coletivas. Há quem viva prisioneiro deste sentimento uma vida inteira, pondo em causa o seu bem-estar e o dos que lhes são próximos. Para muita gente, o medo maior tem a ver com a possibilidade do seu bom nome e honra se deixarem enlamear por invejas e atitudes indignadas de outros. Em algumas situações perversas tenta-se, ignobilmente, transformar a vítima das mesmas em culpadas. Esta realidade ainda agudiza mais o medo.

Conheço quem viva acorrentado por vários medos. Nenhum desses que foram partilhados comigo tiveram, até agora, relação alguma com abusos sexuais. Penso que quem foi vítima de tão inqualificável crime, tenha maior receio de, ao dar conta das feridas que lhe foram abertas no corpo e no âmago de si mesmos, venham a causar rejeição familiar e social. Apelo a todas e a todos que têm cravado em si este estigma, que rompam o silêncio que os oprime e falem às autoridades competentes, garantes da privacidade e da justiça.

Como membro da Igreja católica, que tem o seu fundamento em Jesus Cristo, incondicional defensor dos oprimidos, por quem procuro pautar a minha forma de viver, o meu pedido tem uma força maior. É que Jesus quer que todos tenham vida em abundância e nos tratemos como irmãos. Por isso, se algum membro da Igreja católica, espezinhou, mesmo que há muitos anos atrás, a vossa dignidade, obrigando-vos, explicita ou implicitamente, a práticas sexuais soltem as amarras do medo que têm atado as vossas bocas.

Foi criada, como sabeis, pelo Episcopado Português, uma Comissão Independente formada por um grupo de pessoas idóneas para escutarem ou lerem o que vos aconteceu e vos tem impedido de saborearem a alegria de amar verdadeiramente e viverem com maior felicidade. Estas pessoas estão à vossa espera. Não demorem. Confiai. Depende apenas de vós. Acreditai que a verdade liberta. Se corresponderem ao meu apelo, vereis como as vossas vidas se transformarão.

Por favor, deem voz ao vosso silêncio. Não permitam, por mais tempo, que vos roubem a esperança de serem mais felizes!”

Maria João Pires, Pianista

“A coragem vai-te servir para respirar, deixar entrar o ar a plenos pulmões, projectar o teu grito, para depois poderes cantar.”

Filipa Melo, Escritora e Jornalista

“Sente no seu colo a criança que um dia foi. Abrace-a. Assegure-lhe que a culpa não foi dela, nunca, em nenhuma circunstância. Embale-a. Agora, ela pode dizer. Ajude-a a enfrentar os monstros que guarda há tanto tempo dentro de si mesma. Está na hora de gritar contra eles, e ela já não está sozinha. Faça-a dizer e libertar-se. Somos muitos os que tudo faremos para a proteger. Estamos todos aqui, ao seu lado, ao lado dela.”

Manuela e António Ramalho Eanes (Fundadora do Instituto de Apoio à Criança, Presidente da República 1976-1986)

“O crime mais repugnante e mais monstruoso que pode acontecer a uma criança é a violação ou abuso sexual. E é-o sempre. Mas é ainda mais marcante e revoltante quando praticado por alguém próximo, em quem a criança deposita confiança. E é um sofrimento que deixa marcas profundas para sempre.

E se apenas mais tarde, talvez na idade adulta, a pessoa se apercebe do mal que lhe foi feito, deve sempre reportar esse crime, denunciá-lo, não só para que o criminoso não repita o mesmo crime com mais crianças, mas, também, porque os criminosos – sobretudo os monstros que abusam de crianças – devem ser punidos, com mão forte, exemplar. E também tratados na área da Psiquiatria.

Não podemos aceitar tanta indiferença e sofrimento, pelo que temos de fazer tudo para termos não só crianças como adultos mais felizes e com horizontes de mais dignidade.

Não podemos repetir apenas a frase de Nelson Mandela: “A Criança é o projecto mais belo e mais importante da Humanidade”. Temos de transformar este projecto em realidade!”

Jorge Moreira da Silva, Político, ex Ministro do Ambiente

“Porque haverá um adulto, vítima de abusos sexuais em criança, de querer reviver, agora, esse pesadelo denunciando o agressor?”

Não tendo qualquer obrigação de o fazer - e este é um ponto essencial -, a decisão de avançar para a denúncia do crime ocorrido, além de permitir uma eventual punição dos criminosos e daqueles que os encobriram, dá dois contributos de enorme importância.

Primeiro, contribui para uma maior proteção das presentes e das futuras vítimas. Quanto mais vítimas do passado denunciarem os crimes de que foram alvo, maior coragem terão as presentes e futuras vítimas para denunciarem os abusos sexuais de que estão a ser alvo.

Segundo, sensibiliza a sociedade para uma cultura de tolerância zero em relação aos abusos sexuais e para as responsabilidades indeclináveis das organizações, onde se inserem os abusadores, na prevenção destes crimes e na proteção total das vítimas.”

Sara Belo Luís, Jornalista, editora da Revista Visão

“Diria que não vale a pena levar da vida, guardados numa qualquer gaveta interior, dor, mágoa e sofrimento. Que devemos aproveitar a vida em todo o seu esplendor, nos momentos de alegria e nas tristezas também. E que a verdade (para com os outros, mas sobretudo connosco próprios) também tem o poder de nos apaziguar.”

Maria Dulce Rocha, Procuradora da República, Directora do IAC

“Ouvi já muitos adultos, homens e mulheres, que me falaram de um alívio que sentiram após a revelação do segredo. Disseram-me todos que demoraram a contar por causa do medo, primeiro, e da vergonha, depois. Com o tempo, tinham concluído que aquela gaveta que tentavam fechar à chave, todas as noites se escancarava, sem que conseguissem evitar que se abrisse. E disseram-me que contar aquele tormento tinha sido um pouco libertador e que esperavam viesse a ser também o início de um processo reparador.

Penso, por isso, que todas as vítimas têm o direito de falar do abuso que sofreram e que lhes provoca ainda dor e revolta. Estou mesmo convencida que será benéfico para todos os sobreviventes, porque atenua o trauma e permite alguma tranquilidade, que por sua vez quase sempre se associa à busca de apoio psicoterapêutico.

Por fim, creio que romper esse silêncio castrador que vos impede de viver em paz, será ao mesmo tempo o início da recuperação e também um exemplo inspirador para todas as vítimas de abuso sexual na infância.”

João Pinharanda, Director Artístico do MAAT

“A dor não se esconde

Não cales, nem escondas, nem esqueças o teu passado; ajudarás assim a que outros falem, mostrem, recordem também o seu passado; ajudarás os que, agora mesmo, estão em risco de calar, de esconder, de tentar esquecer o seu presente. “

Clara Sottomayor, Jurista Conselheira, Magistrada

«Foste vítima de um crime contra o mais profundo de ti – um crime contra a humanidade. A culpa não foi tua, mas apenas do abusador e de quem não te protegeu.Fala!

O silêncio corrói-nos por dentro.

Só falando, te libertas da dor.

Só falando, consegues transformar a realidade.

Não tenhas medo.

O mundo foi cruel contigo. Perdeste a confiança com razão.

Mas esse não é o único mundo que existe.

Há um novo mundo pronto para te ouvir com o coração.

Vem, instala-te!

Nós seremos o castelo, onde ninguém mais te magoará».

António Araújo, Director de Publicações da Fundação Francisco Manuel dos Santos

“Perdoar não é esquecer.”

Teresa Sá, Psicóloga, Psicanalista, Professora da ESSE Santarém

“Primeiro foi aquilo e eu lá, a estranheza, a confusão e o medo, e um silêncio onde tudo se misturou, eu todo e o meu corpo demasiado pequeno para o tamanho do que me acontecia, me atravessava e me calava. Ninguém por perto onde fosse possível pousar a estranheza, a mágoa, algumas palavras, uma queixa e a raiva. Ou se estavam por lá, eu não os vi. Tudo escuro, só solidão e medo. E silêncio e escuro.

Em redor a vida continuava a ser e eu também, sobretudo não queria que mais nada se estragasse, nem estragar eu nada, e já nada era simples como dantes e já nada no futuro parecia um caminho aberto e claro em que eu pudesse acreditar. A vida continuava a ser e eu a vivê-la. Andar para a frente. O meu corpo, demasiado pequeno para o tamanho do que me aconteceu, me atravessou e me calou, procurou um lugar para serenar, crescer, semear e esquecer.

Navegar é preciso, viver. Lembro-me de que ouvia vezes sem conta a estrofe desta canção. Esqueci. Vivo. Navego. Semeio. Amo. Mas, sem hora marcada, até em portos seguros, onde poderia descansar e criar, assaltam-me pensamentos e sentimentos com uma tamanha violência! Afundo-me, envergonho-me, recolho-me, odeio, odeio-me, sou de novo o miúdo com a estranheza, a confusão e o medo, e um silêncio que tudo escurece, onde tudo se mistura e se confunde.

Pressinto que o que me assalta, me paralisa e isola não é bem meu, que são coisas cá postas, imobilizadas, paradas no tempo. E, também, que talvez aquilo pelo que anseie seja alguém com quem possa finalmente falar do que me aconteceu, para soltar a palavra, deixar repousar a minha história e o passado, no seu lugar, o meu corpo, eu, finalmente livres e em paz.

Também me ocorre por estes dias que devem ser às centenas ou milhares os miúdos que, como eu, passaram e ainda passarão por estas coisas nas suas vidas e que ao dar voz ao meu silêncio estarei a dar-lhes a mão para que tenham vidas mais sossegadas.”

Bárbara Assis Pacheco, Artista Plástica

“Fala e liberta-te dessa culpa que não é tua. E não tenhas vergonha.

“Quando vi essa pessoa muito, muito triste, perdida nos seus pensamentos, dei-lhe um abraço longo e com voz querida disse-lhe “fala e liberta-te dessa culpa que não é tua. E não tenhas vergonha”

Rui Couceiro, editor da Contraponto (grupo Bertrand/Porto Editora)

“Não cale. O testemunho da sua dor será um passo muito importante numa caminhada coletiva para acabarmos com estas situações, para pouparmos as crianças de hoje e de amanhã – eventualmente, os seus filhos – a abusos como os que sofreu e que ainda hoje, por certo, tantos anos depois, o magoam.

Não cale.”

Marta Atalaya, Jornalista da SIC

“A nascença e a infância não se escolhem. Desejamos ter sorte na família que nos trouxe à vida e que nos permite crescer com mais ou menos felicidade. Em criança, somos vulneráveis, ficamos ao sabor de quem se aproxima. Não temos escolha. Se nos brindam com amor, somos fortes e crescemos saudáveis; se nos maltratam, ficam marcas que nos perseguem até à idade adulta.

O que podemos fazer, nomeadamente no presente, é cuidar e tratar dessas marcas causadas por quem nos maltratou. Ignorar feridas é prolongar a dor, porque estão lá. Falar é cura, é uma libertação que nos permite também sentir de algum modo justiça. Quebrar o silêncio é dizer “chega” a todo o sofrimento que veio de trás e que nos persegue, nos condiciona.

Temos esse poder, essa escolha. Porque sofrer em silêncio, sem pedir ajuda, é permitir que o passado mais ou menos doloroso limite as nossas escolhas. Libertemos a voz que está em nós, audível ou silenciosa, porque só assim somos capazes de ter domínio sobre o presente e sonhar com um futuro livre de sofrimento. A vida não desiste de nós! Não desista de si!”

José Manuel Pereira de Almeida, Padre, Vice-Reitor da Universidade Católica Portuguesa

“Não tenhas medo”.

Pedro Calapez, Artista Plástico

“Nunca nos será possível entender o que foi intimamente sentido no que se passou. É difícil compreender como nós, comunidade, o permitimos ou não o conseguimos impedir. Só a sua voz nos poderá libertar da nossa vergonha.”

Beatriz Batarda, Actriz

“Não será possível esquecer, será necessário cuidar do corpo portador do passado doloroso. E o primeiro passo será falar, despertar o corpo, voltar a fazê-lo respirar, para que até a pele trabalhe o trauma a passo do pensamento.”

Mas até dar esse primeiro passo, da decisão de cuidar, há uma caminhada igualmente dolorosa, já que é preciso reavivar acontecimentos e a vergonha que se sentiu também regressa impedindo a ação.

Diria:

- A vergonha não é tua, é do adulto abusador, podes devolver-lha.

Diria:

- Há mais como tu...

Diria:

Quando te libertares da vergonha que não te pertence poderás respirar.

Diria ainda a pessoas que não conseguem ver a importância de cuidar da sua própria dor:

- Falar poderá salvar outros!

Margarida Pinto Correia, Radialista, Directora de Relações Institucionais da EDP

“No teu silêncio crescem os silêncios de dezenas de miúdos que estão agora, agora mesmo, a passar o que tu passaste. Num mundo cada vez mais desagregado, com uma comunicação tão difícil e os afectos tão perturbados, queres que mais cresçam com o peso que cresceste?

Vamos tirar peso ao silêncio, dando-lhe voz. Deixando que gritem. Que soltem. E que, com cicatriz mas sem ferida aberta, possam crescer mais fortes. Melhores pessoas. Mais aptos a ajudar e a construir.

Vamos dar leveza ao silêncio? Para que as tuas noites, e as deles, sejam de descanso e paz. Para que o mundo seja mais justo! Para que tu estejas mais inteiro, com toda a verdade que te tiraram, com toda a integridade a que tens direito.

Vamos dar-te leveza, prevenindo o horror no próximo?

O medo só cresce enquanto o conhecimento definha. Se partilhares, se crescer o que sabemos, podemos combater o medo. Podemos parar o horror. Vamos juntos, são infelizmente muitas as vozes, por isso será melhor e mais solidário o caminho. Ninguém te deixa só, ninguém te deixa para trás. Mas tens de ser tu a dar o primeiro passo.

Vamos por todos.

Por todos, Obrigada!”

Maria Manuel Mota, Bióloga, Cientista do Instituto de Medicina Molecular

“Revelar que se foi vítima de abuso é com certeza um desafio. Imagino que os receios sejam gigantescos – desde o receio de ser mal interpretado e julgado, ao receio ter que rever todas as memórias dolorosas do que se passou no passado. E por isso, muitos (se não mesmo a grande maioria) optam por não acusar o abusador ou mesmo

por reprimir quaisquer memórias que têm deste tipo de incidente(s). No entanto, e na minha opinião, contar o que se passou é essencial por duas razões:

(i) a primeira prende-se com a ajuda pessoal, da própria vítima. O contar tem o enorme potencial de oferecer uma experiência catártica, possivelmente necessária para lidar com o trauma e seguir em frente de forma saudável.

(ii) a segunda e igualmente importante tem a ver com o ser parte de um movimento que não vai permitir que tais abusos continuem a acontecer, pelos menos de forma tão “normalizada” e num ambiente de impunidade quase consentida.

Bruno Nogueira, Ator, Humorista

“Que a dor inimaginável de voltar a um sítio tão escuro, seja iluminado pela ideia de um futuro de crianças salvas pela vossa dura mas preciosa partilha”

D. Nuno Almeida, Bispo Auxiliar de Braga

“A primeira lição que devemos aprender e ensinar é a de não guardar silêncio. Quem cala nunca se protege a si mesmo, só está a proteger o agressor. Na Igreja e nas suas Instituições, não podemos tolerar uma espécie de conspiração do silêncio, pois o silêncio é sempre emocionalmente assassino”