

Alan Ochotorena

# NÃO ERA EU



memórias de um homem  
neurodivergente:  
entre descobertas e recomeços

**OCH**  
EDITORA



# AMOSTRA DE LEITURA

## — NOTA AO LEITOR

Você está com uma amostra gratuita de 10 páginas de *Não Era Eu*. Aqui você encontra: **capa**, um trecho do **Prólogo**, o começo do **Capítulo I – O Menino Fora de Lugar** e uma cena do meio da narrativa para dar o tom da história.

Algumas observações importantes:

- **Ordem e paginação** podem variar em relação à edição final.
- Por cuidado com a privacidade, **alguns nomes foram ficcionalizados**. A gratidão é real.
- **Você pode compartilhar esta amostra na íntegra**, sem alterações, mantendo a capa e os links.

No fim deste arquivo, há **botões/QR codes** para:

- **Comprar o livro impresso**
- **Comprar o e-book**

Se este trecho conversar com você, será um prazer te encontrar nas redes: **@alan.ochotorena**.

Boa leitura!

## PRÓLOGO

26 DE JANEIRO DE 2020

Não lembro exatamente o que pensei primeiro. Se foi a sensação de vazio absurda ou a percepção da quantidade infinita de decisões que eu teria de tomar num curtíssimo espaço de tempo. A luz fria da cozinha ainda vazava pelo corredor; a casa fazia um silêncio que ensurdece o ouvido. O azulejo estava frio sob os pés, o vidro do forno devolvia uma faixa opaca de luz, e havia um leve cheiro de pano úmido no ar.

\* \* \*

Eu sei, parece contraditório. Meus pensamentos sempre foram muito acelerados, então eu já estava planejando todos os meus próximos passos, embora não conseguisse clareza alguma no meu raciocínio. Era como dirigir com o acelerador fundo e os faróis apagados – velocidade sem visibilidade. Peguei o celular, depois um papel; larguei os dois. – Foco. – Nada. Bati dois dedos na borda da mesa – só para ver se o corpo respondia.

Só sei que, naquele instante, tudo mudou. O corpo avisou primeiro: a pele das mãos e dos antebraços ficou fria; um suor gelado desceu pela nuca; a visão estreitou; um zumbido fino ocupou os ouvidos; a respiração ficou curta e alta, sem encher o pulmão; a garganta apertada, difícil de engolir; um peso espalhado no centro do peito – não dor aguda, mas pressão contínua; batimentos acelerados e irregulares; pernas moles; um enjoo leve que ia e voltava.

Apoiei as costas na parede e firmei os pés no chão para não ceder. A quina da bancada virou margem; contei três respirações.

As palavras sumiram: eu sabia que havia coisas a fazer e, ao mesmo tempo, não conseguia definir a primeira. Olhei para o celular e não consegui ler os números. Os ruídos ficaram abafados. O tempo perdeu medida: segundos longos e, ainda assim, nada avançava. A cabeça tentava organizar uma sequência, mas os pensamentos vinham em blocos quebrados. Eu queria ar, água, silêncio e alguém por perto.

— Um. Dois. Três. — Eu sussurrei, para lembrar que o ar voltava.

Não chorei; o corpo inteiro estava ocupado em não desabar. Fiquei imóvel, contando a respiração, até a pressão ceder um pouco. Quando cedeu, com as mãos ainda frias e a garganta ardendo para engolir, eu soube que alguma coisa tinha terminado. O piso gelado ainda subia pelos calcanhares, e um gosto metálico apareceu na boca, teimoso.

\* \* \*

A sala parecia a mesma de sempre: paredes brancas, móveis no lugar, o mundo insistindo em continuar igual. A TV seguia no mudo, o LED vermelho aceso. O ar estava parado; dava para ouvir o motor da geladeira ligar e desligar ao fundo. A cozinha era para ser porto. Naquela noite, não era. O relógio da parede andava, mas a hora não acontecia. Na pia, uma xícara com o aro marrom do café seco. A tela preta refletia meu contorno sem rosto; passei o dedo no aro seco da xícara e a mancha não saiu. O sofá afundado no mesmo canto de sempre.

Nada fora do lugar. Por dentro, tudo fora. A respiração curta, os ombros duros, os dentes cerrados. Eu tentava decidir uma ação mínima — sentar, ligar a TV, lavar a xícara — e nenhuma vinha. Olhei a chaleira e não toquei no fogão. Abri o armário, encarei a erva de mate e fechei de novo. Naquela noite, nem o mate nem o café faziam sentido.

Naquele momento, descobri que existem silêncios tão pesados que esmagam mais do que qualquer grito. Um peso intangível, sem barulho. Passei a palma na bancada, como se pudesse medir o peso.

E foi nesse silêncio que vivi o meu primeiro fim. Talvez outros momentos da vida tenham me obrigado ao famoso recomeço — mas estes sempre foram adornados de continuidade. Aquele, especificamente, era um ponto final. Era como encarar um quebra-cabeça começado pelo meio: sem bordas, nenhuma peça se entende. Minha mão tateava por uma borda inexistente, tentando fechar um contorno que não havia. Sem bordas, também não há norte.

O que veio depois foi um misto de querer desistir e não poder. Eu precisava continuar, porque havia dois pares de olhos que ainda me olhavam.

— Fica. — Eu ouvi sem ouvir, como promessa no escuro.

— Pai? — A pergunta veio baixa, miúda, e me puxou de volta para dentro do corpo.

— Tô aqui. — Minha voz saiu curta, raspando. — Já vou — mesmo que eu mal conseguisse enxergar a mim mesmo.

Toquei duas vezes na moldura da porta antes de sair do lugar.

E quando tudo desaba, um reinício brutal se torna inevitável. Não era mais possível simplesmente seguir em frente: era preciso escolher uma nova vida. Eu repetia para mim mesmo, em voz quase inaudível: *um já é o dobro de nada*. Escrevi a frase no verso de um papel velho e deixei em cima da mesa, como quem deixa um recado para o futuro. Virei o papel de cabeça para baixo, para não perder a frase.

Foi então que comecei a compreender uma verdade incômoda: durante quarenta anos eu havia sido alguém que não era eu. A máscara grudada no rosto não cai sozinha; primeiro eu senti o elástico marcar a pele, depois encontrei uma borda e puxei devagar. O elástico deixava sulcos finos; a pele ardia onde ele ficava. Dói, deixa marca. Revela o rosto que sempre esteve ali — perdendo luz.

→ continua no livro

# CAPÍTULO I

## I O MENINO FORA DE LUGAR

FIM DOS ANOS 1980 — OLARIA, RIO DE JANEIRO (RJ)

Eu não sei quando percebi que era diferente. Talvez cedo demais, ainda pequeno, quando faltavam palavras para o que acontecia por dentro. Não foi de uma vez; a sensação se adensou como névoa quieta, ocupando cômodo por cômodo. O corredor tinha cheiro de pinho doce de limpeza e os azulejos frios grudavam na planta do pé; a cozinha ficava amarela mesmo de dia, como se a lâmpada tingisse o ar. O rádio sussurrava notícias que eu não entendia; entre chiados, uma voz falava de tráfego, outra de futebol — eu só colhia pedaços. Parava na soleira, um pé dentro e outro fora, prendia a respiração para ouvir melhor e, parado, ouvia menos. A soleira era a minha margem: dali eu respirava melhor. O ar entrava curto e saía em dois tempos. Primeiro, uma estranheza; depois, um incômodo manso que foi ficando meu. Eu dizia “escuta” e os outros só ouviam o cotidiano.

— O que é isso? — eu perguntava por dentro, e o silêncio seguia como resposta.

\* \* \*

Eu devia ter uns quatro, talvez cinco anos. Morávamos num prédio baixo em Olaria, no Rio de Janeiro. Três andares no máximo, com fachada de azulejos azuis gastos e um número pintado torto sobre o portão de ferro. O portão chiava quando abria, e eu gostava de contar as barras verticais com o dedo antes de entrar. Às vezes, batia dois toques leves no ferro, só para o corpo aceitar a entrada. O pátio tinha cimento batido com marcas de giz e um quadrado de sombra que mudava de lugar ao longo do dia. Das janelas, vinha cheiro de café passado e de feijão refogado no alho; às vezes, um toque de incenso dominava o hall de entrada. As escadas tinham poeira fina e o corrimão descascado; meus chinelos batiam compassados, e eu alinhava os pés nas pedrinhas do granilite como quem segue trilhos. Três degraus, dois toques na palma, mais três.

Os moradores tinham seus rituais. Dona Nair, do primeiro andar, regava samambaias e dizia “bença, menino” como se fosse bênção mesmo. Seu Hélio guardava a bicicleta encostada no parapeito, sempre com um “bom dia” que vinha antes do sol esquentar. As crianças jogavam tampinha no corredor e brincavam de pique no pátio; às vezes eu só observava da soleira, às vezes entrava por um instante e voltava. Quando alguém batia tapete no varal, o ar ficava com cheiro de sabão e tarde de sábado. Minha *Abuela* passava com pão e manteiga na mão, me chamava de *mi niño* e me deixava ficar encostado no braço dela, só respirando. Era um prédio simples, mas todo mundo se cruzava: um empréstimo de açúcar, um aviso sobre a correspondência, uma notícia do jogo que chegava pelo rádio chiado.

Eu me lembrava do cheiro de chuva batendo no cimento, do vento morno subindo do pátio à tarde, do relógio fazendo *tic-tac*, marcando o ritmo do dia. Eu sabia onde a luz batia de manhã, qual degrau rangia, onde o vento passava mais forte; eram mapas pequenos que me faziam companhia. E, mesmo com os suspiros de criança e as minhas manias complicadas aos olhos dos outros, eu era feliz ali.

Éramos três meninos — eu no meio — e minha avó morava com a gente. A casa tinha dois donos de voz, minha mãe e meu pai; eram eles que abriam e fechavam o dia. Minhas lembranças mais antigas chegam altas: conversas que subiam degrau por degrau até encostar no teto, talheres pousados com força,

portas batendo. Eu não sabia que aquilo se chamava briga; chamava de conversa grande, daquelas que ocupam todos os cômodos. Quando o tom crescia, eu me encolhia sob o lençol e prendia o ar sem perceber, esperando a maré baixar. Só então soltava, devagar, e guardava as perguntas comigo.

\* \* \*

As outras crianças do prédio corriam pelo pátio como se o chão os impulsionasse, feito vento. Gritavam, se empurravam, tropeçavam umas nas outras e caíam no cimento áspero sem nem sentir dor. O concreto devolvia o sol em ondas, e o eco das passadas batia no meu peito. Riam alto, gargalhadas que ecoavam pelos corredores e pareciam arranhar minhas orelhas. Eles inventavam brincadeiras sem sentido, criavam regras que mudavam a cada minuto.

— Valeu! — alguém decretava.

— Não valeu nada! — outro retrucava.

— Bora, bora! — um terceiro puxava, como apito de partida.

— Entra logo, Alan! — o da chuteira vermelha gritou, já rindo do meu atraso.

Eu observava tudo com uma mistura de fascínio e inveja, porque aquilo me parecia um idioma secreto que todos conheciam, menos eu.

— Como é que eu entro? — eu me perguntava, parado no limiar do portão. E, em vez de me afastar, eu queria desesperadamente estar ali, no meio deles.

Queria sentir o corpo leve como o deles, como se não houvesse preocupação alguma em existir. Queria rir igual, falar igual, ser igual. Queria que, só por um instante, alguém me olhasse como parte do grupo, sem hesitação, sem aquela desconfiança que sempre pairava no ar quando eu chegava perto. Às vezes eu fechava os olhos e imaginava o momento perfeito de entrada — um passo, um “oi” breve, um riso que encaixasse — como um ator que recapitula o texto antes que as cortinas do palco se abram.

[...]

Eu notava o atraso nas minhas mãos, o descompasso do meu riso, e aquilo me fazia recuar. Eu encostava o ombro na coluna mais próxima e respirava em silêncio, como quem volta ao ponto de partida. Bastava um detalhe – um gesto fora do ritmo, uma palavra dita com a ênfase errada, uma pausa longa demais – para que os outros percebessem. Não era preciso muito. O olhar atravessado, o riso abafado de canto de boca, o silêncio súbito que se abatia na roda de amigos por um segundo. Pequenas coisas, mas que para mim eram punhais invisíveis, certezas de que eu não era como eles. Às vezes, era só uma sobrancelha levantada, rápida, mas suficiente para eu entender que tinha ficado fora do compasso. Eu recolhia o corpo, como quem puxa o fio de um casaco para dentro da manga. Talvez um dia eu acertasse a entrada; por enquanto, eu ouvia o ritmo do mundo de fora.

É estranho dizer que uma criança possa ser complexa. Se preocupar com algo mais do que comer terra e qual desenho assistir. Tão estranho que, se me pedem explicação, eu fico sem nada a oferecer. Não tenho teoria; tenho lembranças: uma percepção única de mim e do mundo ao meu redor. O que consigo é alinhar sentimentos como quem organiza conchas: a alegria súbita, o medo quando o volume das vozes aumentava, o alívio quando o barulho baixava. Com o tempo, notei que eu pensava e agia diferente dos outros – entrava atrasado nas conversas, media as palavras, precisava de silêncio para funcionar. Via a sobrancelha erguida, a pressa em mudar de assunto, a preocupação no olhar dos adultos. E isso me afastava sem que ninguém quisesse: eu por defesa, eles por não saberem como chegar até mim.

→ continua no livro

# CAPÍTULO XVII

## | BORDAS PRIMEIRO

Três anos depois. Natal na casa da Vovó Tânia, minha “mãe do sertão”. Levi com doze; Tais com quase nove. A decisão de permanecer em Sobral foi custosa, mas objetiva: eu cresci longe de primos e tios; meus filhos não deveriam passar pela mesma experiência só porque aquela cidade não era mais a minha. A cidade era deles, da família deles, e o que fosse bom para eles seria sempre a minha prioridade. Antes, éramos quatro no quintal; ali, estávamos aprendendo a existir em três. Não era metade de nada — era outra forma de ser inteiro.

Ficar doía. Por muito tempo, a cidade me mordida pelas bordas: a esquina do hospital, a rua da igreja, o supermercado de sábado. Pedi para sair — questão de sobrevivência. Cortei os roteiros que tinham a cara dela: mudei horários, troquei caminhos, abandonei lugares conhecidos. Com o tempo, Sobral deixou de me empurrar para trás. A cidade seguiu a mesma; eu é que parei de andar por dentro do incêndio. Cuidar do Levi me puxava para o presente; cui-

dar de mim me devolvia como pai; e, assim, eu entregava à Tais uma referência, algo que ela tanto precisava. Quando eu regulava o mundo para ele, regulava a mim; e, regulado, eu voltava a ser o pai inteiro da Tais.

O que pesava menos naquela escolha era vê-los enraizados. Levi e Tais entre os primos, a voz da Vovó Tânia chamando “meus amores”, o Henrique organizando as cervejas para a sexta-feira na calçada do condomínio. O que antes era lembrança dolorida foi virando alicerce. A dor não desapareceu, mas aprendeu a dividir o cômodo com o alívio de ver meus pequenos pertencendo àquele lugar. Em muitos dias, isso bastava para eu respirar melhor.

Depois do diagnóstico do Levi, mudamos de escola. Menor, corredores curtos, pátio sem gritaria, coordenação que perguntava “como ele está hoje?” antes de “cadê a tarefa?”. Colégio católico, que priorizava formar a pessoa antes de preparar um calouro para qualquer faculdade. Menos pressão por nota, mais combinados claros: avisar mudanças com antecedência, tarefas em etapas, um canto de regulação quando o mundo viesse grande. Tais também ganhou com o novo lugar: aulas de artes, amigos queridos, desenho depois da aula, professores que entendiam o jeito doce e atento dela de ser.

Fora do hospital e ainda sem novo emprego, a vida seguia na mesma cidade — só que sem as amarras da rotina que nos prendiam ao passado. Dava para ficar. Não era milagre; era iteração. A cada tropeço, um ajuste. A cada ajuste, um centímetro a mais de pertencimento.

\* \* \*

No carro, revisei os combinados, sem cerimônia. Repeti para nós três: ninguém precisa ser herói hoje — só honesto com seus limites.

— Estou sempre ao seu lado, filho. Você pode segurar a minha mão o tempo que quiser.

— Eu sei, pai.

— E o quarto do corredor é o nosso canto seguro. Você pode ir para lá a hora que quiser. Se não quiser falar, basta tocar no meu ombro, que eu sei que é pra sair um pouco.

– Tá bom.

– E o seu combinado? – perguntei à Tais.

– Qual é?

– Hoje eu quero você correndo muito com os primos. Sua missão é bagunçar e ser feliz. E se os primos fizerem muito barulho perto do Levi, você me avisa.

– Deixa comigo! – ela fez sinal de positivo com a mão.

– Valeu, chefinha! Mas lembra: você é criança. O trabalho pesado é do papai.

Era ótimo ela se sentir importante; eu é que precisava garantir que a responsabilidade ficasse comigo.

– Tá bom – ela sorriu, empolgada.

A Vovó Tânia abriu o portão. Sorrisos honestos; cheiro de amor saindo do forno. Os primos espalhados, a TV com música de Natal – o tradicional especial da Simone: “Então é Natal... e o que você fez...”. Na sala, uma foto da Sônia na estante. Respirei quatro-seis, dois toques no pulso. Três respirações, três de nós. A foto ficou no lugar; nós também.

– Levi, meu querido, que bom te ver! – disse a Vovó, baixinho, a um passo de distância. – Posso te dar um abraço?

Levi olhou para mim; eu incentivei:

– Ela está perguntando se pode te abraçar. De leve. Se você quiser, responda que sim.

Ele pensou um segundo.

– Sim.

→ continua no livro

# CURTIU A LEITURA?

## CONTINUE AGORA!

■ Comprar o e-book –  
[\[CLIQUE AQUI\]](#)



■ Comprar o livro impresso –  
[\[CLIQUE AQUI\]](#)



Alan Ochotorena – escritor, mentor e palestrante.

Pessoa de Dupla Excepcionalidade (TEA + AH/SD), produz conteúdo sobre neurodivergência, carreira, liderança, família e saúde emocional.

Fala comigo no Instagram: [@alan.ochotorena](#)

**Compartilhe esta amostra com quem pode gostar desse conteúdo!**

© Alan Ochotorena – *Não Era Eu*. Todos os direitos reservados.