



Caso você
queira saber
como eu sinto

Bianca Holanda

Caso haja incoerências no caminho, gostaria de lembrar a quem lê que, assim como você, eu ainda estou vivendo, sentindo, pensando, me movimentando. O que significa que eu mudo, e pode ser que no início deste e-book eu diga algo que não faça sentido no final. Se isso acontecer, lembre-se que você já viveu isso muitas vezes, e é algo que tem nome: se chama vida.

Sísifo

Quando eu era adolescente e comecei a ter problemas de relacionamentos, eu passei um tempo tentando mudar a forma como as pessoas me viam para que eu, finalmente, conseguisse criar o maldito vínculo afetivo que eu precisava para sobreviver ao ensino médio.

Me lembro de mudar muitas, muitas vezes. Mudar de estilo, mudar de grupo, mudar de personalidade. Mas nada adiantava. Eu me esforçava para ser uma boa amiga para pessoas que jamais seriam boas para mim. Outras, até poderiam ser, se quisessem, mas não queriam.

No mito de Sísifo ele foi condenado a rolar uma pesada pedra até o alto de uma montanha, mas, sempre que chegava lá, a pedra rolava e ele precisava recomeçar o processo incontáveis vezes. Era assim que eu me sentia (e ainda me sinto, eventualmente) tentando fazer amigos: como se estivesse fazendo um esforço exaustivo por algo que não vingaria.

E mais ou menos nessa época eu tive a minha primeira crise de depressão. Foi silenciosa, não acho que minha mãe tenha percebido. Mas alguns desses amigos perceberam. Eu não queria ver ninguém, não queria falar com ninguém, não queria comer, não queria falar. Entrava na sala de aula em silêncio, e em silêncio saía de lá.

Era como se eu tivesse deixado a pedra cair e desistido de buscá-la, sem perceber que, naquele momento, empurrar a pedra morro acima era o que trazia sentido aos meus dias. Eu me aproximei cada vez mais da leitura e da escrita e foi através delas que passei a ser capaz de compreender como eu me sentia, com quais personagens eu me identificava e quais histórias eu poderia escrever para me dar um final feliz. E fiz isso por muito tempo. Criando histórias que doíam no meu peito e deixando as personagens terem a felicidade merecida, eu fui criando um mundo onde eu acreditava que também merecia ser feliz, se pudesse.

Mesmo sem amigos próximos, mesmo com enormes problemas financeiros em casa, mesmo com bullying acontecendo na escola, quando eu decidia escrever, eu criava mil versões de mim mesma, que terminavam cada uma de suas histórias sem se machucar, como eu fazia com a faca de cozinha nos meus braços e pernas antes de dormir, porque a dor física tornava a dor emocional um pouco mais suportável.

Uma vez, uma conhecida perguntou o que era aquilo no meu braço. Eu disse que minha gata me arranhou. Repeti essa história tantas vezes, para tantas pessoas, que, por um tempo, acreditei ser verdade. Mas a condenação de carregar a pedra está sempre lá, por mais que eu tente esquecê-la, afinal de contas.

Precisava subir e descer de novo, infinitas vezes. Subir e descer.

Subir e descer.

Levei doze anos pra descobrir que havia algo nisso.

Hades

Quando eu desço, não há nada que descreva melhor para mim a sensação do que caminhar pelo submundo, o mundo dos mortos. Onde eu não sou uma visitante: estou morta como todos os outros. Numa aula de psicopatologia da faculdade um professor disse que pessoas em depressão profunda têm dificuldade para enxergar cores. Elas não percebem, mas é como se a saturação e o brilho estivessem baixos e apenas quando elas saírem deste estado e forem acessar as memórias, é que vão perceber que as lembranças quase não têm cor. Caso zumbis existissem, eu imagino que eles enxergariam assim.

Obviamente meu único episódio depressivo não aconteceu apenas na adolescência (na verdade, pelo menos uns quatro aconteceram nesse período), depois, no início da vida adulta, eles continuavam lá para me atormentar. Às vezes era um dia como qualquer outro, eu fazia planos com meus amigos e, de repente, eu estava caminhando pelo submundo e enxergando em cada alma condenada o reflexo do meu próprio rosto em sofrimento.

Um dia, um amigo foi na minha casa e me perguntou quando tinha sido a última vez que eu tinha comido ou tomado banho. Eu não soube responder, havia passado dias vagando dentro da minha cabeça, o que só piorava a situação. Então esse amigo me fez uma intervenção, e, na época, ele disse “eu não sei como você se sente, mas eu preciso que você reaja, porque eu não aceito esse mundo sem você”. Ele me diz essas coisas até hoje.

E era sempre assim: crises atrás de crises. Psiquiatras receitando remédios atrás de remédios, que funcionavam por um tempo, mas depois era como se eu estivesse tomando só água.

Enquanto isso, eu me esforçava para ser uma das melhores alunas na faculdade, participar de projetos sociais, arrumar um emprego, superar o fim de um relacionamento conturbado, tomar banho e comer todos os dias. Parece simples, mas te garanto que não é.

Num fim de semestre eu derrubei algumas lágrimas numa prova, não porque estava difícil, eu tirei 10, mas porque viver no mundo real requer mais esforço do que a entrega de viver no mundo dos mortos.

Mas Hades, além de Rei do Submundo, também é dono de todas as riquezas que existem e, um dia eu comecei a flertar com tanto brilho. E se eu aproveitasse as descidas para ter ouro também?

Sempre subindo e descendo.

Ícaro

Por volta dos meus 22 anos houve uma mudança muito brusca. Eu queria fazer tudo, viver tudo, ter tudo, escrever tudo, trabalhar muito, me exercitar muito, festejar muito. Mas eu não tinha recurso para isso, e passei dos limites muitas e muitas vezes.

Até que eu parei de dormir. A agitação era tanta que eu sequer conseguia ficar sentada na sala de aula durante um período inteiro. Eu corria subindo e descendo as escadas, eventualmente pensando que eu poderia voar se pulasse do terraço. Confiante da minha capacidade de vôo.

Eu ouvia barulhos estranhos, via coisas estranhas e passei a dormir com uma faca debaixo do meu travesseiro, caso algo acontecesse. Meu estado de paranóia era claro e intenso: eu tinha certeza de que estavam me seguindo pela rua, ou que as pessoas estavam falando de mim ou até mesmo que meu celular ou aparelhos eletrônicos estavam me gravando para me expor na internet.

Acho que o ponto decisivo para fazer algo sobre isso foi numa noite onde eu gastei todo o limite do meu cartão de crédito, que, obviamente, eu não podia pagar, e saí para caminhar pelo meu antigo bairro perigoso às 3h da manhã.

A psiquiatra que me atendeu na época disse que era só ansiedade, que era só tomar um ansiolítico que ela ia me prescrever e tudo ia ficar bem.

Não preciso nem dizer que não ficou, certo?

Eu variava entre aquele estado profundamente deprimido e esse estado absurdamente eufórico, que foi onde comecei a beber e me colocar em situações de risco sem nem pensar duas vezes. Porque, quando você está nesse estado, você tem certeza de que você é capaz de tudo e que nada, nunca, será capaz de te fazer mal.

Mas a verdade é que, quando você é mulher, tudo pode te machucar. E num dia de muita festa, muita bebedeira, me machucaram para sempre.

Ícaro tinha asas artificiais unidas e estruturadas com cera. Um dia, para fugir do labirinto de Minotauro, Ícaro alçou vôo e, ignorando os avisos de seu pai, foi voando em direção ao sol, que derreteu a cera de suas asas e o derrubou no mar.

Na ambição de chegar ao sol, eu acabei caindo. Sempre, sempre, subindo e descendo.

Saturno

As coisas seguiram dessa forma por alguns anos. Visitei incontáveis profissionais que só diziam o mesmo: crise de depressão ou crise de ansiedade.

Me acostumei com a rotina que levava e percebi que havia algo que eu poderia ter em ambos os polos: o álcool. E então eu bebia todo dia. Cresci com alcoólatras na família e sabia que não era isso que eu queria para mim, então me convenci de que era só um pouquinho e só de vez em quando e ficaria tudo bem.

Na mesma época, minha avó ficou doente e eu e minha mãe fizemos o melhor que podíamos para cuidar dela, mas meu estado emocional piorou e o álcool passou a ser a única saída que eu tinha daquela realidade onde uma das pessoas que eu mais amava no mundo, estava partindo.

Eu nunca tinha perdido alguém para a morte. Mesmo tendo flirtado com ela por anos, visto filmes, consolado amigos, eu nunca tinha sentido o momento em que a pessoa que você ama deixa de ser matéria e tudo o que sobra é um corpo para consolar aqueles que ficam.

Na época, ironicamente, eu fazia estágio em um AA e passei a prestar mais atenção nas reuniões. Eu não queria fazer parte delas no futuro.

A perda da minha avó e a falta do álcool me deixaram agressiva com as pessoas. Na época, me relatei com alguém que magoei muito no início com palavras duras que só podem sair de dentro de alguém que está tão duro quanto.

Com o tempo e luto passando, senti que voltei ao normal: sobe e desce, sobe e desce, e decidi aproveitar os momentos de sobe para cuidar da minha aparência física. Fiquei totalmente obcecada por exercícios e dietas, e logo eu estava caminhando 16km todos os dias. Achando que poderia voar.

Saturno é o deus do tempo na mitologia Romana e enxergo hoje como o tempo foi agente em tudo o que aconteceu desde que perdi a minha avó. O fim. O luto. A pausa. O recomeço.

Ares

Depois de tantos anos vivendo com esses altos e baixos, eu meio que me acostumei. Não porque era confortável, mas porque eu realmente acreditava que todo mundo sentia as coisas assim. Que era normal ter incontáveis crises depressivas e que as euforias eram apenas parte da minha personalidade. Depois, passei a duvidar de mim mesma e a achar que estava inventando as crises, que eu só queria chamar atenção.

Quando o primeiro médico me chamou de bipolar, eu quase voei no pescoço dele. Não por ele, mas me senti ofendida: “você acha mesmo que eu, psicóloga, não saberia se eu fosse bipolar?” e aí ele me explicou um monte de coisas que eu não aprendi na faculdade. Me passou um punhado de remédios e pediu pra voltar depois de 1 mês.

A primeira coisa que eu fiz foi ir pro banheiro chorar. Eu não queria um rótulo. Um rótulo me limitaria para sempre, eu pensei. Eu não queria ser a pessoa que faz tal coisa porque é bipolar. Não queria que vissem a doença antes de mim.

E depois eu caí num túnel de lembranças confusas onde eu não conseguia separar quem era eu e o que era a doença. Liguei para pessoas importantes da minha vida e contei o que estava acontecendo. Todas concordaram com o diagnóstico e disseram que fazia muito sentido, diante de tudo o que já viveram comigo ou me viram vivendo.

Eu não estava sendo capaz de entender o que estava acontecendo, em que mundo eu estava vivendo e que tipo de profissional que eu era, já que não conseguia reconhecer algo aparentemente tão óbvio.

Eu só sabia sentir raiva. Eu fiz o tratamento pela raiva. E talvez ainda o faça até hoje pelos mesmos motivos.

Mas, quando melhorei, decidi me abrir ao tratamento. Troquei de profissionais muitas, muitas vezes, mas, já que eu teria que trilhar este caminho, queria pelo menos uma vez na vida ter a sensação de que eu escolhi algo que conheço. Tudo isso foi um processo extremamente difícil. Amigos ou figuras de admiração duvidando das minhas palavras, mil efeitos colaterais. Ter que aceitar que é um transtorno sem cura.

Ares, que é o deus da violência e da guerra, habitou em mim durante muitos e muitos meses.

Até que o alvo fui eu.

Atena

Não vou falar como foi, o que usei, porque não quero que se repita com mais ninguém, mas um dia eu decidi que eu não queria mais estar por aqui.

Não me lembro de muita coisa, sei que escrevi uma carta e me lembro de dizer o tempo todo que eu estava cansada. Quando levantaram a hipótese de internação psiquiátrica, eu aceitei. Não sabia como seria, quanto tempo levaria, mas sabia que não dava mais pra continuar com as coisas como estavam. Então eu fui.

Foi uma experiência única. Lá, me tratavam como Atena, a deusa da sabedoria, tanto pelo fato de eu compreender mais da mente humana do que a maioria ali, que tudo o que conhecia era o sofrimento psíquico, quanto porque eu sempre conseguia dar um jeitinho de convencer as enfermeiras, a cozinheira. Conseguí adiantar minha alta em meses. Não porque eu não quisesse ficar lá, mas porque eu queria minha família.

Estar lá, apesar de ter sido uma boa experiência, me aproximou muito do fato de que eu não queria mais voltar.

Quando recebi a visita das pessoas que me amavam pela primeira vez e vi seus rostos, vi neles um olhar tão triste, e lembrei que minha colega de quarto falou que, quando acordou, o marido a olhou como se tivesse desistido deles. Eu não queria que desistissem de mim..

Voltar para casa foi como estar num outro país onde você ganha flores e chocolates e as pessoas querem te dizer o tempo todo o quanto você é especial para elas. Aquilo que deveria ser feito em circunstâncias felizes, não tristes.

Ainda estava abalada quando voltei pra casa e precisei de um tempo para me realocar no mundo (sinceramente, não sei se já me realoquei).

Mas eu percebi que, quando algo assim acontece, o primeiro movimento sempre é o de indignação.

Como assim você não quer viver?

Eu preferiria que a pergunta fosse:

o que há nessa vida que te faz querer sair dela?

Bianca

Atualmente eu sou diagnosticada com bipolaridade tipo II em investigação de transtorno de personalidade borderline. Obviamente eu não concordo com o diagnóstico, mas já aprendi com isso, então veremos como será.

Neste momento eu estou em um episódio misto do meu transtorno: o que significa que estou em depressão e hipomania ao mesmo tempo. Não quero levantar da cama, mas sou capaz de escrever um e-book inteiro em três horas.

Eu só sou capaz de saber tudo isso sobre mim, porque eu estudei, eu questionei, eu fui atrás. Passei tantos, mas tantos anos da minha vida perdida, em sofrimento, que não quero mais que ele seja passivo. Ele vai acontecer, eu vou visitar Hades milhares vezes e vou cair como Ícaro centenas de vezes. Mas, assim como Sísifo, eu vou continuar insistindo na missão de manter a pedra em equilíbrio lá no alto.

Com amor,

A handwritten signature of the name "Bianca" in black ink. The signature is fluid and cursive, with the letters "B" and "i" being particularly prominent.