



II CONCURSO LITERÁRIO VITA ALERE MEMÓRIA VIVA: HISTÓRIAS DE SOBREVIVENTES DE SUICÍDIO

CATEGORIA I: COMPORTAMENTO SUICÍDA

1º. Lugar

ESPELHO

Autora: Bárbara Maia L. O. Aquino

-Eu não quero falar nada não, doutora.

Mariana entrou no consultório, cambaleando (por excesso de medicamento, supus). Ajudei-a sentar-se na poltrona de couro, onde ela se enroscou tal qual uma criança e estendeu os pés numa cadeira. Não era meu primeiro atendimento do dia, aliás nem programado estava. Era um atendimento de plantão em situação de crise, assunto tão pouco explorado na minha graduação.

“Aliás, quando o suicídio é devidamente explorado?” pensei, enquanto preenchia um papel com os dados da paciente. Ela estava ali, com os olhos marejados, em um torpor não tão leve, em que se observavam sinais latentes de hostilidade. Nossos olhos se encontraram e ela disse, de forma vagarosa:

-Doutora, eu não gosto disso. Fiquei uma semana na ala de saúde mental porque queria dormir. Eu só quero dormir e ninguém me deixa. Eu não queria vir aqui hoje, mas me fizeram vir.

-Mariana, entendo que esteja difícil para você nesse momento. Mas vamos aproveitar que você se esforçou para vir aqui e me conte algo sobre você, o que você puder falar – disse-lhe, enquanto estendia minha mão para tocar a sua, manobra que demonstrava empatia.

Erro de principiante.

-Não me toca, doutora. Eu não gosto que me toquem, posso acabar lhe agredindo – Mariana disse, com a voz meio estranha, mas bem menos enrolada do que quando chegou ao consultório. Olhei rapidamente para o encaminhamento e estava lá, despidoradamente:

“Mariana L., 22 anos. **HIPÓTESE DIAGNÓSTICA- TRANSTORNO BIPOLAR**”

Foi aí que me veio um flashback. Quinto semestre de Psicologia, eu sentada no banheiro da faculdade, chorando e planejando a rota para me defenestrar. Uma colega veio ver



INSTITUTO
VITA ALERE
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO

como estava e eu a chutei na canela, de impulso. Ela me olhou transtornada e foi embora. Tudo isso foi desencadeado porque ninguém havia me chamado para fazer um trabalho em grupo. Fiz dois anos de terapia na época, consegui graduar, sem muitas honras, e acabei parando naquela clínica, após uma separação dramática por si só. Nessa mesma época, havia recebido meu próprio diagnóstico de Transtorno Bipolar.

De volta à consulta, minha mente tentava absorver o pouco que Mariana já havia me dito e busquei no fundo da minha memória as manobras teóricas que havia aprendido. “Ok, segundo o encaminhamento ela havia tentado se matar com overdose de medicamentos. Muito provável está cansada de ter gente falando que ela queria se matar. Vou ouvir o que ela puder me dizer” debatia comigo mesma, enquanto a minha paciente voltava a chorar em silêncio.

-Ok, Mariana. Desculpe por ter invadido seu espaço, respeitarei sua vontade. – eu poderia ter parado por aí, como os manuais sempre diziam, para efetuar a tal escuta terapêutica.

Mas a voz da contratransferência (aquele fenômeno no qual o terapeuta tem um viés menos rígido em relação ao paciente, o que pode se tornar perigoso) começava a se formar na minha cabeça e, antes que eu pudesse perceber, tomou conta de mim. -Eu sei que você deve estar cansada de falarem que você queria se matar e pelo que tu me relata realmente não era o caso. Você só queria dormir bastante até deixar de existir, não é? Porque existir tá te cansando. Até para esta conversa seu corpo está exausto.

Percebi pelo olhar dela que toquei num ponto.

-É sim, doutora! Nossa, é exatamente isso. Eu tô cansada de tudo, tá tudo doendo, eu não aguento mais. Só queria poder dormir, porque desde que minha amiga morreu eu fico ouvindo vozes. Na verdade, nunca mais fui feliz desde que minha filha morreu – as lágrimas e palavras escorriam dela como sangue, vivas e pulsantes. Instintivamente puxei minha cadeira para perto da poltrona e estendi-lhe lenços de papel.

Ao longo dos cinquenta minutos daquela primeira sessão, Mariana me contou da sua gestação traumática, que resultou na morte da filha prematura horas após ter nascido. E eu sentia a sua dor, não em um nível que me impedisse de trabalhar, mas em um nível que me permitiu entrar em contato com meus próprios fantasmas: duas gestações que resultaram em abortos dolorosos, e a quase morte do meu único filho, que nasceu prematuro e por diversas vezes dançou com a Morte naquela UTI neonatal.

Ao final da sessão, Mariana estava mais alerta e se dirigiu à recepção, com um esboço de sorriso no rosto. Nos despedimos, dei-lhe meu número de celular para emergências, guardei meu rascunho de relatório e fui para a casa. Tirei meu jaleco e olhei de relance para meu braço, de onde me olhavam algumas linhas rosas. Eu havia me arranhado no dia



anterior.

Abracei meu filho, que sorriu e logo se desvencilhou para brincar com algo. Cumprimentei minha mãe, que deitada na cama, ainda assim conseguiu cuidar do neto para que eu fosse trabalhar. Como ela mesma dizia, mesmo no auge da depressão ela sempre pensava nos filhos. Mesmo com uma arma na mão para atirar em seus miolos ela pensou no meu irmão mais velho e, chorando muito, continuou. Eu não me lembro disso, mas ela conta que quando eu era pequena eu ia enxugar suas lágrimas com um paninho. Por diversas vezes ouvi “só tô aqui ainda por sua causa” vindo dela, o que me causava profunda culpa cada vez que eu atentava contra minha própria vida.

O que não me impediu de tomar duas cartelas de antidepressivos no Ano Novo e me trancar no quarto, porque não havia recebido nenhum convite e meus ex estavam postando fotos com as atuais. Eu queria dormir. Dormir e não acordar nunca mais. Queria arrancar aquele vazio, cortar em pedaços. Mas em vez disso, o que me restava era dormir. Briguei com todos que me vinham dar feliz ano novo e, naquele torpor, dormi até terça-feira, acordando apenas para dar refeição ao meu filho, minha única razão de permanecer viva. Logo eu, psicóloga e suicida. Que credibilidade eu passaria com minha vida pessoal fodida dessa forma?

Enquanto escovava os dentes para dormir, me olhei o espelho. O que devolvia era uma mulher beirando aos trinta, com olheiras. Tomei um banho morno, ajeitei o menino para dormir e tomei um chá de camomila. Desde o episódio do Ano Novo, passei a tomar apenas o Prozac receitado pelo psiquiatra e me acalmava com chás antes de dormir.

No dia seguinte, resolvi falar com minha chefe para ver se agi corretamente e se Mariana poderia ser tratada com outro colega, já que havia a tal contratransferência e eu mesma já havia tentado suicídio.

-Olha Débora, você sabe que quem distribui os casos sou eu, né? Então. Eu percebi pelos seus status que algo não ia bem e fico feliz que tenha falado comigo sobre isso. Eu repassei a Mariana pra você porque você, mais do que ninguém, está preparada para lidar com paciente de comportamento suicida. Nesse último ano você foi ao inferno e voltou, para calar a boca de muita gente, portando empatia e tendo intuição o suficiente para agir dentro da ética. Aliás, a mãe da Mariana ligou e disse que ai de mim se ela for com outro terapeuta que não seja você. Gostaria que você se abrisse comigo toda vez que sentir que seu humor está voltando à depressão, até lhe dou alguns dias de licença.

– disse ela, me abraçando.

Sempre ouvimos na graduação e na vida fora da academia que deve-se ocultar ao máximo



nossa vida pessoal e que ai do psicólogo que transparecer que sofre. Mas decidi arriscar uma manobra e, na semana seguinte, quando Mariana apareceu, mais desperta e até de batom, disse-lhe:

- Fico feliz que tenha voltado, Mariana! Sabe, quando eu disse semana passada que lhe entendia, eu realmente tenho uma certa experiência no assunto. O que você diria se eu lhe contasse que, assim como você, eu também fui diagnosticada com bipolaridade e que, antes disso, já havia tentado me machucar?

Mariana olhou espantada. Nessa hora meu coração acelerou e eu imaginei a repercussão negativa de ter me aberto com minha paciente. “Falei merda”, pensei.
-Doutora, até prefiro. A senhora entende então que eu não quero morrer morrer, né? Só queria dormir mesmo, até a dor passar.

-E mesmo assim ela não passou, né?

-É.

-Mariana, tu gosta de uva-passa na maionese?

-Hein? Gosto sim, doutora, mas não sei o que tem a ver com suicídio – Mariana me olhou tipo “que porra é essa? Bem que dizem que psicólogo é tudo doido”

-Tem a ver com emoções – vi que ela continuava sem entender e prossegui com meu raciocínio. – Sabe o nosso paladar? É composto de doce, salgado, azedo e amargo. Uma uva-passa é doce, que mistura com o azedinho da maionese, o salgado do tempero e, tudo junto, fica uma delícia, não é mesmo? Nem sempre vamos só ter doce, o que até dá uma travadinha na garganta. Com as nossas emoções é a mesma coisa: vamos sempre experimentar uma variedade delas, até mesmo as desagradáveis fazem parte. O que parece ser um sofrimento impossível é apenas uma parte da nossa vida e, junto com a terapia e aceitação de nós mesmos, podemos aprender a lidar com elas. Alguns lidam de forma não muito saudável, como automutilando, comendo, bebendo. Mas a terapia está para dar ferramentas que nos ajudem a lidar com a rejeição, a dor, a perda. O que acha disso tudo?

-É doutora, explicando assim faz um pouco de sentido. Mas eu não sei se tô pronta ainda, não me acho capaz não.

-Bom, você hoje decidiu levantar e vir até aqui. Parabéns por essa conquista. Vamos de pouco em pouco e ver no que dá, certo?

-Tá bom, doutora. Sabe de uma coisa? – disse Mariana, com um sorriso.



-Não, diga

-Queria que todo terapeuta fosse assim.

-Assim como? – estranhei

-Assim, com coragem de assumir que tem problema. – e foi embora a caminho da recepção e me deixando boquiaberta.

DOIS MESES DEPOIS

-Alô, é com a psicóloga da Mariana que eu falo?

-Sim, quem gostaria?

-Aqui é o Dr. Clóvis, psiquiatra dela. Tem um tempinho para discutirmos o caso dela?

-Claro, doutor.

-Pois bem. Como deve ter visto no encaminhamento, nossa paciente além de bipolar, tentou várias vezes se matar ao longo dos quatro anos que venho tratando dela, mas desde que começou a terapia com a senhora ela não foi mais internada. Essa menina já passou na mão de pelo menos três terapeutas. Posso pedir para quebrar um pouco a ética e dizer qual abordagem utilizou?

Foi aí que me deu um estalo e, rindo, respondi: - Caro doutor, apenas precisei olhar no espelho. Obrigada por me ligar, mas tenho outro atendimento em breve. Nos falamos depois, abraço.