



INSTITUTO
VITA ALERE
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO

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

CATEGORIA I: COMPORTAMENTO SUICÍDA

1º. Lugar

A Grande Queda

Autor: Gabriel de Souza Cunha

Acordou naquele dia como se fosse apenas mais um em sua vida. Já desesperançado, passando por meses de um marasmo depressivo e uma letargia de ansiedade, resolveu tomar o rotineiro café. Desculpa para fumar; adorava uma ‘boca de pito’. Levantou-se da cama e, ao ir para a cozinha, percebeu que os cigarros estavam acabando. Viu também que há dias não tomava banho, nem saía de casa. Chegou na cozinha e iniciou o preparo da bebida. Colocou a água para ferver, pegou o pó do café e o açúcar na dispensa. Esperou a água esquentar, já ansioso. Queria logo fumar o cigarro apreciando a bebida preta de que tanto gostava. De repente, começou a sentir algo diferente. Uma ansiedade forte começou a afunilar seu coração com uma força inimaginável. O café já não mais importava; desligou o fogo, deixando a água por ferver. Resolveu usar um pouco daquela água para um chá. Pegou o hibisco, com as mãos trêmulas, e colocou-o na água, que àquela altura havia esquentado um pouco. Mexeu bem, colocou açúcar e entornou um pouco do líquido fervente em uma xícara. Ao cheirar o chá que fizera, um sentimento diferente lhe ocorreu.

Sentia uma sensação anormal. Sentia que algo estava errado. Começou a ficar nervoso. A ansiedade batia à sua porta como um sopro de tempestade. Já estava irritadiço nos dias anteriores, havia se isolado de todos que amava nas semanas antecedentes, perdia toda uma vida há meses. Com seus 19 anos, chegava no momento mais crítico de sua vida até então. Seu nervosismo começou a se transformar em desconfiança. De tudo, de todos, do mundo. Correu para o quarto, amedrontado com o cheiro do chá que fizera. Havia alguém colocado algo ali para lhe envenenar? O barulho da construção ao lado de sua casa não seria desculpa para lhe vigiar? As horas estavam certas? Sentia-se diferente, delirava em seus pensamentos acelerados e começou a canalizar toda a sua energia para enfrentar o mundo. Queriam lhe matar, ele pensava; estavam vindo busca-lo para que fosse logo morto. Não havia mais espaço no mundo para ele.

Então era aquilo. Morto seria. Iriam mata-lo, ele sabia. Começou a ver coisas no celular que antes ele não via, ligou o notebook, mas o vírus que haviam instalado ali para vigiá-lo não o deixava se conectar; não podia mais confiar em nada. Em ninguém. Eram os tempos áureos da copa do mundo, Belo Horizonte estava lotada de policiais e ele ouvia os helicópteros rondando a sua casa, iriam pegá-lo! Iriam leva-lo! Iriam mata-lo como um



INSTITUTO
VITA ALERE
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO

marginal, um delinquente, um qualquer. Não queria morrer. Só conseguia pensar nisso. Não queria deixar que lhe matassem. Resolveu fumar um cigarro, mas com dois tragos viu que o fumo havia sido trocado. Mexeram ali. Tentavam lhe envenenar. Era a gota d'água. Em seu devaneio, decidiu que não iriam mata-lo de forma alguma. Tinha sido paciente até aquele momento, ele pensou; agora era hora de atacar. Era hora de dar o troco. Havia chegado o momento de impedir aquela perseguição, de pararem com aquilo. Não iria se deixar ser morto de forma alguma, iria deixar-se levar pelo ato mais sublime e doce que podia imaginar para aquele momento. Iria tirar a própria vida.

Quando saiu do quarto e viu um rapaz que com ele morava, sua desconfiança e ansiedade fizeram com que materializasse nele todos os medos que sentia. Era ele quem iria mata-lo! Ele foi pago! Iria lhe entregar! Não teve dúvidas; era aquele um culpado. Pegou uma faca de serra, apontou-a para seu coração e mandou que ele se afastasse. Diante da negativa, não teimou: levou a faca ao seu coração de forma rápida, em um momento repentino. A faca arranhou um dos ossos da costela. Por centímetros, ela não foi cravada em seu peito. Não satisfeito, e diante do traidor pedindo calma e chegando perto, subiu para o telhado. Dali foi para a sacada do apartamento que havia em cima do seu. Vivia no primeiro andar, em um velho prédio de apenas três pisos no Santa Efigênia. Já na sacada, descontrolado, o show começou. A plateia não demoraria a chegar. As garrafas de vidro estavam logo ali, no chão da sacada.

Naquele dia, ele quebraria uma garrafa no chão e ameaçaria cravá-la em seu peito, como o fez. Ele ainda arranharia o seu braço esquerdo, com vistas a parar a circulação sanguínea de uma veia importante que havia ali. O fez. Ele também cortaria um pouco de seu pescoço, perto da medula, pois queria logo perder os movimentos. Ele o fez. Ele errou.

Querendo finalizar logo a sua morte, tratou de se jogar no telhado que havia à sua frente. É que um dos bombeiros já estava na sacada do apartamento de cima; estava cercado. Na rua a multidão filmava os atos daquele herói mal compreendido, a polícia acompanhava e tentava dialogar, os bombeiros faziam de tudo para chegar perto daquele rapaz e evitar que o pior acontecesse. Mas ele não ouviu a eles. Ele não ouviu ninguém. Há meses já não ouvia, verdade seja dita. Sua vida de isolamento e falta dos cuidados mais básicos para com sua saúde mental fizeram com que ele chegasse àquele momento. No telhado pulou, com a cabeça para baixo, com o corpo mole. Só queria morrer. Imaginou que assim quebraria o pescoço, que assim morreria. Mas ele errou.

Ele errou e passou por seis meses turbulentos até recobrar sua consciência. Primeiro, foram 5 dias no Hospital João XXIII. Loucura. Davam-lhe morfina para ficar quietinho. A fita vermelha em seu braço não deixava mentir: era um dependente químico que necessitava de atenção especial. Sua droga: idealismo exacerbado. Com a decepção de conhecer o mundo tal qual ele é na capital, a depressão não demoraria a chegar. Na maconha descobriu um



INSTITUTO
VITA ALERE
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO

aconheço difícil de largar. E assim foi por meses, até culminar no dia da queda no telhado. A grande queda. Aquela que ele errou.

Os meses de recuperação devido à grande queda foram estranhos. Chegou em sua cidade com uma síndrome do pânico. Após algumas semanas, a ansiedade enorme partia e vinha a depressão profunda. Passou por poucas e boas durante esse período. Por vários momentos de desespero, de angústia, de tristeza profunda, ele desejou não ter errado naquele fatídico 21 de junho de 2014. A falta de lazer, a forma como era tratado por pessoas que até então considerava ser seus amigos, o jeito que era olhado até por quem não conhecia, a malícia de alguns conhecidos em ficarem perguntando sobre como andava a vida na faculdade.... Tudo isso o fazia ficar ainda mais deprimido e descontente com aquela vida.

Ora, ele havia errado. Mas percebeu, com o tempo, que já era hora de fazer daquele erro o maior acerto de sua vida. E o fez.

Os psiquiatras foram indo e vindo, até que ele acertou a mão e permaneceu seriamente em tratamento com um deles. O controle de ansiedade e depressão é algo que deve ser levado a sério, e assim ele o começou a fazer. Tentou o jornalismo, mas ficou acertadamente no curso de direito. Gostava de escrever, e com o primeiro estágio veio a certeza de que era aquilo que queria para sua vida. O futebol dos finais de semana começou a ser mais frequente. O esporte é de fato um grande aliado na manutenção de uma vida balanceada. Os amigos, aqueles que lhe apoiaram, estavam sempre ali. Eram poucos, mas bons; bastavam para si. A família, sempre ao seu lado, sempre lhe dando todo o apoio e o suporte necessários. A compreensão de seu pai, a doçura da mãe, a convivência com os irmãos e o sobrinho, tudo fazendo com que sua melhora fosse notável. A única namorada possível lhe ajudava a descobrir um mundo novo, a viver com alegria, a ver a vida de outras perspectivas. Tanto amor, tanta cumplicidade, tudo de forma tão leve! Que sorte! Que vida!

Seu surto psicótico em 2014 e aquela momentânea incapacidade de pensar racionalmente fez com que ele compreendesse o quão tênue é a linha entre a vida e a morte. Uma infinidade de fatores contribuiu para que ele chegasse àquele instante, e até hoje ele busca respostas para tentar compreender como a sua saúde mental foi negligenciada até chegar àquele ponto. A conclusão mais precisa e confiável que ele pode compartilhar após passar por tudo isso aponta para a importância do diálogo e da compreensão. Como disse Goethe, “Falar é uma necessidade e ouvir é uma arte”. E muitas vezes não estamos preparados para dialogar e compreender o que se passa com o outro nem sequer para falar sobre aquilo que se passa com nós mesmos.

Ele compreendeu, com a vivência que teve, que as maiores adversidades a serem enfrentadas quando se está lutando com problemas como esse é a desinformação e a ignorância, pois isso gera muita incompreensão. Hoje ele pensa que não se pode crer

que a depressão seja uma frescura, ou que a ansiedade seja falta do que fazer ou mesmo que o suicídio se dê por falta de religião. Também não acredita que há que se falar em drama ou tentativa de chamar atenção. Na realidade, o que ele entendeu é que esses estados tornam a pessoa desinteressada pela própria vida e a diminuição da autoestima pode levar a consequências devastadoras. Isso porque não apenas o indivíduo como também todos aqueles que convivem com ele são impactados pela dor e pelo sofrimento que esses distúrbios acarretam.

Por isso, é de extrema importância exercitar a nossa empatia e se abrir ao diálogo. Falar sobre a depressão, a ansiedade e tantos outros transtornos mentais é dar visibilidade para assuntos que são considerados um tabu. Ajudar a difundir essa discussão é essencial para diminuir o preconceito e encorajar a procura pelo tratamento. É essencial não se resignar diante de uma situação dessas. Mesmo que seja difícil, é preciso se abrir para alguém de confiança. É preciso compreender as nossas emoções. É fundamental contar com o apoio da ajuda médica especializada. Ele descobriu tudo isso com o tempo, fazendo daquele famigerado erro o seu maior acerto. Viu que não estava a sós nessa luta, e só a partir disso começou a entender a fluidez da vida e a descobrir a sua leveza. Tal como na simplicidade dos escritos de Tolstói, colocou em prática que “o segredo da felicidade não é fazer sempre o que se quer, mas querer sempre o que se faz.



INSTITUTO
VITA ALERE
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO
www.vitaalere.com.br