



III - CONCURSO LITERÁRIO VITA ALERE -2020 MEMÓRIA VIVA: HISTÓRIAS DE SOBREVIVENTES DE SUICÍDIO

CATEGORIA I: COMPORTAMENTO SUICÍDA

1º. Lugar

LIMITE

Autora: Larissa Niewierowski

Seis e meia da manhã. Peguei o livro do Saramago debaixo do travesseiro. Abri a porta pesada do quarto e vi o começo da movimentação das gurias enquanto elas escolhiam as roupas para o primeiro banho do dia. Acenei, dei um “bom dia” baixinho e fechei a porta do quarto atrás de mim. Segui pelo longo corredor, contornando as curvas do espaço e me dirigindo para a cozinha, onde eu sempre ia quando acordava. Peguei uma

xícara azul de plástico, enchi com água na velha torneira e puxei um dos bancos da enorme mesa branca. Me sentei virada para a janela, olhando o jardim com grama verde, céu azul e muitos pássaros. Tomei um gole, gosto metálico. Como eu sinto falta de café! Contemplei a vista, o silêncio, fora os gritos dos bichinhos, e, pela primeira vez em mais de vinte dias de internação, resolvi refletir sobre o que aconteceu.

Por algum tempo eu achei que bloquear e ignorar tudo que me aconteceu era a saída. Eu fugia dos problemas, fugia das dores, fugia do que eu sentia e varria tudo para debaixo do tapete. Até que um dia, tudo isso explodiu da pior forma possível em cima de mim e de quem eu amo. A lição mais importante que aprendi foi não ignorar os sinais, porque é muito mais fácil sair de um buraco quando ele não está tão fundo assim, e eu me deixei chegar ao limite sabendo que poderia não ter tido volta. Eu não sei quando os pensamentos começaram, porque parece que convivo com isso desde muito nova, mas eu sabia em qual momento deveria ter pedido ajuda para que nada disso se tornasse insuportável. E eu não consegui pedir.

Por fora, eu havia começado mais uma vez um tratamento para ansiedade e depressão, já que isso começou a afetar meu desempenho na faculdade. Remédios e mais remédios, tentativas e mais tentativas, até que cansei e resolvi fingir que tudo estava

ótimo, que tudo estava correndo bem. Menti para amigos, família, psicóloga e médicos, mas, principalmente, para mim mesma. Eu acreditei. Comecei a viver intensamente, sair com quem eu não conhecia, me colocar em risco, beber demais. Eu não dormia, só sentia tudo da forma mais intensa possível. Então, um dia eu acordei e tudo estava diferente. Algo dentro de mim havia morrido, a luz dos meus olhos se apagou e eu não conseguia mais fingir, embora ainda me esforçasse para isso. Todos comentavam que algo estava errado, e eu sabia profundamente que, sim, algo estava muito errado.

Continuei no tratamento, trocando medicações, e então veio o diagnóstico de



Transtorno Bipolar e possível Border, esse último porque eu tinha um comportamento agressivo e sempre me machuquei muito. Nesse momento, meu mundo desabou, eu jamais pensava que o que eu tinha não teria cura. Eu pensava que fosse algo banal, umas doses de antidepressivos por uns meses e tudo ficaria bem. Mas não. Meu sentimento naquele momento foi de que eu jamais seria uma pessoa feliz, que eu nem lembro se um dia fui, pois desde que me conheço convivo com momentos de depressão moderada à severa.

Meus dias se tornaram impossíveis de serem vividos. Eu chorava a todo momento, inclusive na rua. Eu não socializava mais, não participava das aulas, não saía com ninguém. Estava imersa em um vazio que se apossou de tudo que eu era, sem me dar chances de contestar. E eu só aceitei. Continuei negando que eu precisava de ajuda especializada, continuei me refugiando na bebida, nas lâminas e no isolamento. Sinceramente, não consigo me lembrar de muita coisa, é como se tudo fosse um borrão sem sentido naqueles meses em que passei da mania à depressão severa. Não faço a mínima ideia de como passei nas provas da faculdade, tudo que eu sentia e conseguia focar era na dor e mais dor.

Então comecei a planejar. Sabe, dizem que quando você olha para o abismo, ele olha de volta para você – sábio Nietzsche –, mas e quando o abismo é você? Não há como fugir, esconder ou evitar. Você pode tentar, porém, por quanto tempo? Eu estava exausta de me afogar nas mentiras que contava para fingir que estava tudo bem. Não estava e nunca estive. Eu escolhi o local, uma passarela que ficava acima de uma avenida, depois de meses pensando nisso e mapeando os horários. Eu não via saída do caos que eu era, aquilo estaria comigo para sempre e o único jeito de ficar livre era pulando. Porém, o meu

“anjo” me salvou de mim mesma. Uma amiga, que nunca passava por ali naquele horário, estava saindo de um dos prédios atrasada e me viu. Eu estava aos prantos, atormentada e tremia sem parar. Ela me agarrou e me levou para longe dali, desesperada para poder me ajudar. Conversei com ela por horas e então entendi tudo, entendi que eu havia ganhado uma nova chance de pelo menos tentar ter minha mente de volta.

A partir disso, eu criei coragem para falar com minha psicóloga, pedir socorro e desculpas por mentir, e ela abriu o caminho para que eu contasse aos meus pais o que vinha acontecendo. Não nego, foi um dos dias mais difíceis da minha vida e a decisão mais dolorosa que já tomei, olhar nos olhos da minha mãe e dizer: “eu tentei me matar e quero fazer isso de novo”. Eu sabia que tentaria de novo se não pedisse ajuda e eu sabia que não era justo eu morrer agora, depois de tudo que venci para estar onde estou. Foi então que vim parar aqui onde estou sentada, num hospital psiquiátrico e agora, depois de toda a revolta e relutância, eu sei que foi a minha melhor escolha. Entrei aqui ainda procurando formas de me matar, mas hoje posso dizer que, por mais que esse pensamento ainda me ronde, não estou mais submissa a ele. Eu penso em sair logo daqui, voltar a minha vida, às aulas, aos meus amigos e familiares. Tenho, sim, medo do que



está por vir, mas depois de tantos anos me vendo presa em meu próprio inferno, eu enxergo a luz e enxergo o apoio de quem me ama.

Em uma das visitas aqui, meu pai me disse algo que jamais esquecerei: quando eu estava em casa, durante os meus momentos depressivos e com impulsos suicidas, eles percebiam que algo estava muito errado, mas eu não deixava ninguém chegar perto ou tentar me compreender. Eu não via os esforços deles, que sabiam do tratamento e dos remédios, para que eu ficasse bem. Eu ignorava tudo e estava focada somente em minha dor, então não percebi a dor deles por me verem assim. Depois de duas semanas no hospital, ele disse que meus olhos possuíam brilho e que era possível não só ver a gratidão

que eu tinha pelo apoio deles, como sentir que tudo que eles faziam por mim era realmente apreciado.

Ainda é difícil para mim aceitar um transtorno que não tem cura, mas agora sei que com apoio, a medicação certa e terapia, eu posso ter uma vida o mais perto possível do normal. Eu entendi que ainda assim vou oscilar, ainda assim vou ter momentos depressivos, mas preciso me agarrar a mim mesma e ao que eu amo para que se torne suportável passar por esses períodos sem chegar ao limite. Ninguém precisa chegar ao limite para decidir ir ao médico, para decidir passar por uma internação e para decidir mudar o rumo da vida. Cada pequena coisa que escolhemos nos leva a diferentes caminhos.

Não paro de pensar que um anjo me salvou. Não sou nada religiosa, mas nada explica o que ela estava fazendo lá, naquele exato momento, já que eu nunca tinha visto ninguém conhecido por ali naquele horário. Aquela conversa mudou minha vida, me salvou, e agora espero a alta para poder agradecer a quem me trouxe uma segunda chance.