

# Sou Bipolar! E daí ?

Andrea Valente

# Sou Bipolar!
# E daí?

Andrea Valente

Copyright © 2016 por Andrea Valente

Valente, Andrea. 1ª edição

Setembro -2017
Rio de Janeiro - RJ

Revisão: Vinicius Trindade
Imagem de capa: pixabay.com

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, ou qualquer outro tipo de sistema de armazenamento de informação sem a autorização do autor.

Esta é uma obra de ficção. Nomes, personagens, lugares e acontecimentos descritos são produto da imaginação do autor. Qualquer semelhança com nomes, datas e acontecimentos reais é mera coincidência.

# PREFÁCIO

Este livro é para quem sabe o quanto pode ser difícil viver numa gangorra de emoções. É para quem precisa de histórias diferentes das que vive, para saber que nem tudo é do jeito que gostaríamos que fosse...

É para quem sofre e não sabe o motivo, e mesmo assim nunca perde a esperança de um futuro melhor.

Enfim, é para todos, que sensíveis ao sofrimento humano, se preocupam não em julgar, mas acima de tudo em conhecer a infinidade de subjetividades, dores, tristezas e alegrias; e assim, possam se tornar simplismente cada vez mais humanos.

# SINOPSE

Sabrina nunca havia imaginado que sua alegria poderia ser atropelada por tristezas profundas, tampouco que sua intensidade em viver, tão desejada por todos, fosse sintoma de um distúrbio psiquiátrico.

Ao longo dos capítulos a história de Sabrina vai se desenrolando entre altos e baixos, mostrando como pode ser desafiador ter que sobreviver num turbilhão de emoções.

Amores e decepções, brigas e reconciliações, tentativas de suicídio e vontade infinita de viver, escolhas e consequências, esta é a vida de Sabrina.

# CAPÍTULO 1

## *EM SOROCABA*

Desde pequena sempre fui muito extrovertida. Era o tipo de criança que participava de toda e qualquer brincadeira. Nas apresentações de escola, eu era a primeira a querer participar. Vergonha? Nunca tinha tido ideia do que era... agora já sei... e digo que, se eu pudesse escolher, preferiria nunca ter tido acesso a isso...

Meu nome é Sabrina, nasci e cresci em Sorocaba. Sou a filha do meio, o que para muitos já é visto como um problema, mas, para mim, realmente nunca foi. Ser filha do meio durante a infância era como se eu pudesse aprontar com mais facilidade, ou porque meu irmão menor estava precisando de atenção, ou porque minha irmã maior estava incomodada por não receber tanta atenção quanto achava que merecia. Isso me dava liberdade. Nunca me incomodou.

Quando comecei a apresentar problemas na escola todos diziam:

– Tadinha, ela é filha do meio... está fazendo isso para chamar a atenção dos pais. – Posso afirmar que esta tese, pelo menos para mim, não era válida.

Em casa o ambiente era um tanto complicado. Cresci tendo uma mãe e dois pais. Deixe-me explicar. Minha mãe sempre foi cuidadosa, afetuosa e presente em nossas vidas. Já meu pai... dependia da época. Parecia que nele habitavam duas pessoas distintas. Uma amo-rosa, mas introvertida. Quando este pai aparecia pouco falava, passava horas dentro do quarto, e apesar de nos dar carinho, não participava das festas de família, nem ia aos eventos da escola. Lembro que todos perguntavam à mamãe:

– E Carlos? Por que não veio?

– Ele não está se sentindo muito bem e preferiu ficar em casa. – Era a

resposta padrão de mamãe.

Sempre me questionava por que ele vivia se sentindo mal... será que era problema na barriga? Uma vez perguntei para mamãe se papai estava com alguma doença. Ela respondeu para eu não me preocupar, que não era nada grave, e que papai era mesmo assim, que daqui a pouco estaria melhor.

Mas quando o outro pai aparecia... Ah, era muito divertido! Ele brincava muito com a gente, montávamos barraca no jardim para passarmos a noite, íamos aos parques, andávamos juntos de skate. Ele ficava falante, contava várias histórias do trabalho e de suas brincadeiras de infância. Participava de todas as festas, dançava, cantava e... bebia bastante. Essa era a única parte que eu não gostava, pois mamãe ficava triste e depois sempre tinha briga em casa. Papai ficava muito bravo e irritado, gritava muito com a mamãe e dizia sempre que ela não gostava de vê-lo feliz.

Mudamos de casa várias vezes durante minha infância. Algumas vezes mudávamos para uma casa melhor, mas em outras... a mudança não era nada boa. Papai explicava que o trabalho dele era difícil, e por isso, ele às vezes cansava demais e tinha que se afastar por um tempo. Era representante de laboratório farmacêutico.

Quando papai se afastava do trabalho para ficar em casa, muitas vezes via mamãe chorando, e não entendia o motivo. Ela explicava que como papai estava cansado teríamos que economizar para ele não trabalhar, e assim poder descansar. Nestas fases mamãe passava a noite fazendo salgadinhos para vender.

Eu e meus irmãos ajudávamos mamãe com os salgadi-nhos. Eu ajudava muito mais! Se eu tivesse que virar a noite e ir ao colégio no dia seguinte, não via problema algum. Tudo era diversão. Sempre tive muita energia.

Mamãe ficava preocupada, dizia que eu precisava descansar, que dormir pouco não era saudável. Mas eu me sentia tão bem... isso tudo só poderia ser preocupação boba de mãe. É... posso dizer que quando pequena eu era realmente feliz.

Porém, ao mesmo tempo em que transbordava de alegria, também me irritava com muita facilidade. Muitas vezes briguei com os colegas na escola, principalmente quando eles não faziam o que eu queria. Meu apelido era pavio curto.

Uma vez, na hora do recreio, estávamos brincando de elástico. Será que ainda se brinca disso hoje em dia? A brincadeira funcionava da seguinte forma: duas crianças, uma de frente para outra, numa distância de um pouco mais de um metro. Colocavam um elástico preso na altura de seus tornozelos e outra criança pulava no elástico e os enroscava nas pernas, tentando fazer dife- rentes movimentos. Simples e legal! Só meninas brincavam disso. Mas naquele dia, Jonas pediu para brincar também. Gostei da ideia, já que, além das brincadeiras de menina, eu brincava também em todas as brincadeiras de meninos. Comecei a ensinar Jonas como era a brincadeira, e ele, muito sem jeito pela falta de experiência, arrebentou sem querer o elástico. Não pensei duas vezes, meti um soco nele. Foi a maior confusão.

Muitas, mas muitas vezes mesmo, fui parar na coordenação. Mas também posso dizer que muitas dessas muitas vezes, eu consegui me livrar da tão temida punição: bilhete na agenda para comparecimento dos pais ao colégio.

Hoje fico pensando como as freiras gostavam de mim. Isso mesmo, era um colégio de freiras! Regras e limites eram fundamentais, mas apesar de algumas vezes eu não respeitá-los, sempre tinha uma boa explicação para todas as minhas “artes”. Argumentar era meu ponto forte.

Amava minha escola! Lembro que uma vez chorei porque papai, que teve que se afastar do trabalho porque estava cansado, não tinha mais dinheiro para pagar as mensalidades. Mas mamãe vendeu muito salgadinho, e eu pude permanecer por sete ótimos anos neste colégio. Recordo-me que sempre que as mensalidades atrasavam, uma das freiras ia às salas de aula e falava em alto e bom som:

– Fulano, Sicrano e Beltrano, por favor, falem aos seus pais que eles estão em atraso com as mensalidades.

Percebia que as crianças na mesma situação que a minha geralmente abaixavam suas cabeças envergo- nhadas, mas eu não! Falava para os meus colegas que meus pais estavam abrindo uma empresa muito grande para vender salgadinhos, e por isso o dinheiro estava sendo todo utilizado. Dizia também que depois que a empresa abrisse estávamos planejando fazer uma viagem para Disney, que papai compraria um carro novo, e que eu e cada um de meus irmãos teríamos di- reito de escolher um presente bem caro. Pura fantasia... mas o importante é que eu não me dava por vencida.

Já minhas notas geralmente eram boas. Sempre fui inteligente. O motivo da reclamação de meus professores no quesito acadêmico sempre foi minha letra indecifrável e os deveres de casa. Mal entendiam o que eu escrevia, apesar dos vários cadernos de caligrafia que odiosamente tive que preencher. Em relação aos deveres de casa, bem, nem sempre os fazia, e isso sempre me rendia alguns pontinhos a menos na média total.

Voltando ao meu pavio curto, lembrei de outra situação. Esta, em especial, não consegui me safar do maldito bilhete na agenda. Era um dia de chuva, e, por causa disso, não podíamos correr no pátio na hora do recreio. Quando isso acontecia, eu ficava bem aborrecida. Mal me aguentava quieta e calada durante as aulas, e não achava justo logo na hora do recreio São Pedro mandar chuva.

No fatídico dia, eu falava e me mexia sem parar. Ah, fora que às vezes eu fazia uns movimentos repetitivos com a cabeça e o pescoço. Papai dizia que era tique nervoso, ele também tinha quando estava mais agitado.

Enfim, a professora Juliana estava explicando alguma matéria no quadro, e de tempos em tempos pedia para que eu colaborasse. Aquilo realmente foi me chateando muito. Por que não me deixar falar, já que eu não podia correr no pátio? Lá pela quinta vez que ela chamou meu nome, eu simplesmente peguei minha cadeira e joguei na direção dela. Juro que gostava da professora Juliana, tentei explicar isso para ela. Mas ninguém compreendeu... Foi mais forte do que eu. Não sei explicar por que fiz aquilo, mas fiz...

Mas sabe, mesmo assim, todos gostavam de mim. Eu era chamada para todas as festas de aniversário e nunca estava sozinha. Às vezes eu é que deixava de falar com alguém por um tempo. Lembro que por volta dos 11 anos li um texto onde a palavra “retaliação” aparecia. Pedi explicação para professora do que aquilo significava, e constatei que eu fazia isso com os colegas, só não sabia que esse era o suposto nome do ato praticado. Ou seja, quando alguém fazia algo que eu não gostava, ficava sem dirigir uma única palavra para pessoa, minha forma de retaliar.

Como disse, tinha tiques nervosos. Isso também era um motivo para encrencas, já que alguns colegas ficavam me imitando. Também imitavam minhas pernas inquiquietas na carteira. Suportar que me zoassem era demais para mim. Nestes momentos ficava cega, e enquanto não me vingasse, não sossegava.

Já com meus irmãos não havia retaliação, eles nunca me zoaram, acho que tinham medo das minhas reações intempestivas. Com eles as questões eram diferentes. Meu irmão mais novo, João, não fazia nada sozinho. Mamãe e papai viviam dizendo para mim e para minha irmã:

– Vocês têm quer ter paciência ... Ele é mais novo e precisa de ajuda.

Isso me irritava, e eu simplesmente não o ajudava. Já minha irmã mais velha, Flavia, ao contrário, fazia tudo que meus pais pediam. Ela sempre ajudava meu irmão, mas depois ficava reclamando. Falava o tempo todo no meu ouvido que aquilo era injusto, que tudo sobrava para ela. Não preciso nem dizer que isso também me irritava. Muitas vezes gritei, xinguei e bati na minha irmã por causa disso. No entanto, como ela reclamava baixinho, e meus pais não a ouviam, somente quando eu estourava que a casa toda ficava sabendo. Resultado: eu que ficava de castigo. Mas não me importava não.

Quando saía do castigo voltava a brincar como se nada tivesse acontecido. E por que não me vingava da minha irmã? Sinceramente até hoje não sei explicar... acho que eu ficava com pena dela. Ela não sabia dizer não para ninguém, e por isso fazia tudo que pediam, mas ficava infeliz. Eu pelo menos fazia somente o que eu queria!

Nisso eu me parecia muito com meu pai. Ele também só fazia o que desejava. Ou ficava no quarto descansando ou fazia tudo ao mesmo tempo. Lembro uma vez que encontrei mamãe chorando porque papai ficou de ajudá-la nos afazeres de casa, mas de última hora resolveu que iria sair com os amigos para pescar. Voltou dois dias depois... Mamãe ficou sem falar com ele quase um mês. E ele? Nem se importou. Continuou feliz e fazendo tudo que gostava.

E assim, tudo acontecia em Sorocaba. Até meus 12 anos... quando muitas coisas começaram a mudar...



# CAPÍTULO 2

## *NOVA CIDADE, NOVO PAÍS*

Quando iniciei a 7ª série, atualmente 8º ano, no meu tão amado colégio, as coisas começaram a tomar um novo rumo. Era o mês de março e as aulas tinham iniciado recentemente, quando cheguei em casa e mamãe falou com ar de poucos amigos:

– Vamos nos mudar!

Pensei que não havia motivos para aquela cara de “enterro” de mamãe, ela já deveria ter se acostumado. Afinal, até meus 12 anos havíamos mudado de casa oito vezes...

Mas lembro como se fosse hoje, meu coração disparou e quase saiu pela boca quando logo em seguida mamãe falou:

– Filha, desta vez não mudaremos de casa, mas sim de país!

Papai estava fora de casa desde janeiro, mamãe havia nos dito que ele estava fazendo um trabalho fora da nossa cidade, e que ficaria longe de nós por uns meses. Achei tudo muito estranho, cheguei a pensar que era mentira e que eles haviam se separado, já que as brigas eram uma constante... Mas, definitivamente, não queria me preocupar com isso, segui vivendo minha vida. Papai ligava toda semana para falar comigo e meus irmãos.

João e Flavia estavam quietos, sentados no sofá. Ambos com cara de choro. Eles estudavam no turno matutino, e mamãe já havia contado para eles a novidade. Mas eu só chegava da escola por volta das 18h.

Aquele dia sempre ficará marcado em minha vida. O dia em que minha felicidade começou a ficar abalada...

O plano era embarcarmos para San Diego até o final do mês. Passei a chorar todos os dias. Não quis ir mais à escola. Mamãe disse que era importante eu ir pelo menos mais alguns dias para poder me despedir de todos, mas eu não queria falar com mais ninguém... meus colegas da escola ligavam para falar comigo, eu me negava atender. Meus amigos da vizinhança me chamavam ao portão, mas eu me escondia em meu quarto e dizia para mamãe mentir que eu não estava. Emagreci bastante, não brincava. Nada me trazia alegria. Mamãe fazia meus doces preferidos, mas eu não os comia.

Nosso plano atrasou uma semana e embarcamos para os EUA no primeiro sábado de abril. Muitas horas de viagem, e eu não disse uma única palavra. Meus irmãos não estavam muito diferentes de mim. Também estavam tristes, mas continuavam brincando normalmente.

Mamãe, apesar de preocupada, dizia para mim que tinha certeza que tudo iria passar quando eu chegasse lá. Que eu iria arranjar novos amigos, e que a nova escola seria muito mais legal.

Era final da manhã quando chegamos e papai foi nos buscar no aeroporto. Antes de irmos para casa, papai nos levou para almoçar hambúrguer com batatas fritas. Essa era uma das minhas comidas preferidas, mas não consegui comer nem a metade.

A casa era num bairro calmo. Não parecia em nada com Sorocaba, que apesar de ser uma cidade do interior de São Paulo tinha mais movimento de carros e de pessoas do que lá. Estranhei que as casas não tinham muro, e as poucas que tinham, ele parecia apenas um enfeite a poucos centímetros do chão.

Nossa casa nova era verde claro, de madeiras na horizontal. Tinha dois andares e uma janela solitária na parte de cima, que depois me explicaram que era o sótão. A mobília era bonita. E eu tinha um quarto só para mim.

Papai falava sem parar contando do novo trabalho como carregador de uma loja de móveis, e de como nos Estados Unidos tudo era mais fácil. Eu, com sono, não aguentava mais ouvir nada. Naquele tempo, eu dormia bastante. Para dizer bem a verdade, acho que nesta época era a única coisa que eu fazia questão, dormir.

Os dias que se seguiram foram confusos, pouco me lembro deles. Lembro-me apenas da nova esposa de papai...

Alguns dias depois de nossa chegada, tocou a campainha. Mamãe abriu a porta e uma moça com uma mala enorme começou a falar em inglês. Quando lá chegamos, mamãe não sabia nem como se dizia água no idioma local. E eu e meus irmãos sabíamos apenas aquele inglês macarrônico ensinado na escola.

A mulher falava, mas mamãe não entendia. Até que por algum motivo, a tal mulher entrou, colocou sua mala no canto da sala, e sentou-se no sofá. Mamãe lhe trouxe água, café e alguns biscoitos.

Algumas horas mais tarde, papai chegou. Eu estava em meu quarto quando a gritaria começou. Eu e meus irmãos saímos ao mesmo tempo de nossos quartos e nos juntamos próximos à escada, para espiar e tentar entender o que estava acontecendo. Como estávamos escondidos não os víamos, mas sabíamos, pelas vozes, que a mulher continuava lá também. Em raros momentos ela falava algo, e quando ela falava, mamãe a mandava calar a boca. E, ainda que ela não entendesse português, se calava.

Eu estava horrorizada com o que ouvia. Não era possível acreditar, eu deveria estar entendendo errado. Mamãe aos berros dizia:

– Carlos, agora você enlouqueceu de vez! Como pode se casar com outra mulher?

– Meu amor, é para o bem de nossa família! – Papai repetia incessantemente.

Sinceramente, não sei até que horas da madrugada aquela discussão durou. Depois de uns quinze minutos ouvindo o que não queria ouvir, me tranquei no quarto e me enfiei embaixo do edredom com o travesseiro tapando meus ouvidos. Chorei por muito tempo, até que adormeci.

No dia seguinte, quando desci, encontrei papai, mamãe e Susan – nova esposa de papai – sentados à mesa, tomando café da manhã. Meus irmãos desceram logo em seguida. Papai, alegre e falante, pediu para que sentássemos porque havia uma ótima novidade para nos contar. Gelei. Não era possível. O que aquela intrusa estava fazendo em nossa casa?

Após todos sentarem, papai falou que Susan iria morar com a gente. Que ela era uma pessoa legal, mas muito sozinha. Que precisava da nossa família para ser mais feliz, e que contava com nossa colaboração para isso. Mamãe muda estava, muda permaneceu. Eu e meus irmãos sequer nos olhávamos, talvez com

medo de nossas próprias reações. Se é que eu seria capaz de reagir a algo naquelas últimas semanas.

Susan somente sorria. Papai falava, ela apenas concor-dava com a cabeça, mesmo não entendendo nada do que estava sendo dito. Depois de conversar conosco, se virou para Susan e começou a falar em inglês com ela. Acre-dito que para traduzir tudo que nos havia falado.

Papai falava inglês e espanhol com fluência. Ele havia frequentado os melhores colégios de São Paulo, feito vários cursos e viajado bastante. Sua família, pelos relatos de mamãe, tinha muito dinheiro. Mas, infelizmente, nunca tínhamos tido acesso à família de papai. Ele nunca pronunciava o nome de seus pais, nem mesmo de seu único irmão. Tudo que sabíamos sobre o passado de papai, mamãe que nos contava.

Papai havia feito faculdade de Propaganda e Marketing. Na verdade, não havia concluído, mas dizia a todos que sim. Mamãe conta que, um ano antes de se formar, quando tinha 24 anos, brigou com a família e mudou-se para Sorocaba. O motivo da briga? Sempre foi um segredo.

Depois de dois meses conheceu mamãe, e quatro meses depois foram morar juntos. Nunca casaram legalmente ou na Igreja. Papai achava que tradição era algo que servia apenas para eliminar a individualidade, deixando todos muito iguais, como se fossem robôs seguindo um manual de instruções. Realmente, papai não era nada igual a ninguém! Casar-se já estando casado?

Meses depois entendi que era um casamento de “fachada”. Para papai poder trabalhar nos EUA precisava de um documento, um tal de Green Card. E esse documento ele só conseguiria casando com uma americana.

E assim os dias foram passando...

Tínhamos aulas de inglês todos os dias com a Susan. Papai dizia que precisávamos falar bem até o início das aulas, que seria em agosto. Lá o ano letivo não começava em fevereiro ou março como no Brasil.

Eu continuava desanimada, me sentia como uma boneca de pano, sem vida. Estudar inglês era difícil, ou melhor, fazer qualquer coisa era difícil. Mamãe começou a ficar realmente preocupada comigo e resolveu que me levaria ao médico.

Lembro que era um consultório diferente dos consultórios que já havia ido. Era mais bem decorado, mas ao mesmo tempo mais sombrio. Papai foi junto, já que mamãe ainda falava muito mal o inglês.

Entramos nós três na sala do médico. Ele parecia simpático. Começou a perguntar de nossas vidas. Papai falava sem parar, relatou que eu andava muito triste, que não comia, não brincava e que nada mais me inte- ressava. O médico fez várias perguntas sobre mim, e depois começou a perguntar sobre mamãe e papai. Ficamos mais de quarenta minutos no consultório, e saímos de lá com um papel.

Nos dias que se seguiram não houve nenhum tipo de comentário de meus pais sobre a consulta. Eu passei a tomar um remédio todas as manhãs, e mamãe me dizia que ele me traria a alegria novamente.

Não sei precisar ao certo quantos dias se passaram com o uso do remédio, mas sei dizer que em bem menos de uma semana eu já estava feliz e radiante novamente.

Voltei a brincar, fiz amigos na vizinhança, tudo voltou a ser colorido. Nas aulas de inglês com Susan, falava sem parar e só recebia elogios dela. Assistia a vários seriados, lia livros e conversava com todos que eu tivesse oportunidade. Às vezes, ia comprar algo para mamãe em um mercadinho próximo de casa e puxava conversa com todo mundo, desde o atendente até quem estava na fila do caixa.

Já era meados de julho e minha ansiedade para o início das aulas só aumentava. Por vezes, passava a noite em claro pensando sem parar em como seria legal ter novos amigos. A escola antiga no Brasil nem existia mais em meus pensamentos.

Um final de semana antes do início das aulas, convenci meus pais de fazer uma festa em nossa casa para receber meus amigos da vizinhança. Todos foram, sem exceção. Éramos em número de 14, crianças e adolescentes de diferentes idades. Meu irmão e minha irmã também faziam parte do grupo.

Seria algo como a festa do pijama no Brasil. Comeríamos pizza e brigadeiro – este último era a grande sensação da vizinhança, e mamãe sempre fazia para todos – , depois dormiríamos em barracas no jardim.

Todos ajudaram nos preparativos, até a Susan, que a cada dia que passava conversava mais com mamãe. As duas pareciam até amigas, às vezes as encontrávamos sentadas juntas vendo TV ou tomando um café com bolo na cozinha. Papai ficava cada vez menos em casa, dizia que estava trabalhando muito para podermos ficar ricos.

Chegou o dia da festa! Por volta das 19h, todos começaram a chegar. Colocamos música na sala e comemos sentados no chão. Aos poucos foram formando-se grupinhos. Minha irmã, que estava com 16 anos, foi para o quarto com duas meninas quase da mesma idade. Já meu irmão e as crianças mais novas foram jogar beisebol na rua. Eu, Sarah, Louise, Patrick e Noah ficamos próximos as barracas, conversando e rindo um monte.

Por volta da meia-noite, mamãe veio pedir para que fossemos dormir. Minha irmã e as amigas decidiram ficar no quarto mesmo, não queriam dormir nas barracas. Meu irmão e os amigos se distribuíram em duas barracas – meninos e meninas – e deixaram outras duas barracas para o meu grupo.

Eu estava sem sono e continuei conversando com Sarah e Louise dentro da barraca. De repente, o silêncio de fora da barraca foi quebrado. Ouvimos vozes. Eram de Patrick e Noah, que estavam jogando verdade ou consequência. Saímos da barraca e fomos jogar com eles.

As perguntas e desafios começaram de forma amena. Perguntas como “você já dormiu sem escovar os dentes?”, e desafios onde alguém precisava ficar durante dois minutos se equilibrando num pé só.

Até que tudo começou a ficar mais picante, e eu estava adorando! Desde pequena, via escondida algumas revistas do papai que contavam histórias e mostravam fotos de pessoas nuas.

Louise, que era mais tímida, alegou estar com muito sono e foi para barraca. Eu, Sarah, Patrick e Noah continuamos na brincadeira. Os meninos, que logo perceberam que eu era mais solta e mais falante do que Sarah, começaram a me fazer perguntas e me propor desafios com mais frequência. Sarah só ria de forma envergo-nhada.

Desafios como mostrar a calcinha e mostrar meu peito fizeram parte do jogo. Eu não me negava a nada, e também propunha desafios do mesmo gênero aos meninos. Até que Patrick me propôs beijar de língua o Noah, e eu nem titubeei.

Taquei-lhe um beijo.

Naquela madrugada, fui dormir me sentindo o máximo, tinha 12 anos e não era mais BV, para quem não sabe, “boca virgem”. No Brasil, até já tinha beijado alguns meninos, mas sempre selinho, nunca de língua.

Desde que entrei na escola, sempre tive namoradi-nhos. Meus pais não viam problema algum e diziam que era normal ter amiguinhos. Para mim, eram mais que amigos... mas, lembro que me cansava logo deles, vivia mudando de namoradinho. Uma vez a freira me pegou de mãos dadas com Frederico embaixo da imagem de Nossa Senhora de Fátima. Levou-nos para coordenação e disse que aquilo era pecado, que nunca mais deveríamos ter nenhum tipo de contato físico. Realmente respeitei o pedido da freira, nunca mais tive nenhum contato físico com Frederico, mas tive com os amiguinhos dele.

No dia seguinte, acordamos e tomamos café todos juntos, e depois cada um foi para sua casa. Os mais novos, e os que moravam um pouco mais distante, esperaram seus pais os buscarem, e os demais foram so- zinhos, depois, é claro, de incessantes ligações para que eles voltassem para suas casas.

Era domingo, eu estava radiante. Ficava planejando mentalmente quando beijaria novamente Noah. Mas também pensava na escola nova que deveria ter vários meninos bonitos para namorar.

E assim passei o dia contando as horas, os minutos, os segundos... queria que a segunda-feira chegasse logo! A ansiedade mal cabia em mim.

◆◆◆

# CAPÍTULO 3

## *A NOVA ESCOLA*

Chegou o grande dia! Estava em êxtase, nem consegui engolir o café da manhã. Diferentemente do Brasil, agora eu estudaria no turno matutino juntamente com meus irmãos.

O ônibus escolar veio nos buscar. Fui a primeira a entrar. Meu irmão e minha irmã sentaram juntos no mesmo banco. Eu fiz questão de sentar ao lado de uma menina com cabelo vermelho que parecia ter uns 15 anos. A escola não era distante e não pude conversar muito com minha nova amiga.

Ao ultrapassar os portões da escola me vi diante de um prédio antigo, parecia até um castelo. Gostei! Ao entrar me deparei com extensos corredores, e nos corredores vários armários. Alguns inspetores recebiam os estudantes e os direcionavam para suas respectivas salas.

A minha sala era no primeiro andar, uma das últimas do segundo corredor. Quando entrei, a sala já estava quase completa de alunos e, sem um pingo de timidez, disse em voz bem alta, “Hello everybody!”. Alguns responderam, outros nem olharam para mim. Eu nem me importei. Sentei numa das últimas cadeiras e comecei a conversar com todos que me davam o mínimo de atenção.

Como era o primeiro dia de aula, os professores pediam que cada um se levantasse e fizesse uma breve apresentação. Adorei! Queria falar... também queria saber quem eram os meus colegas.

Falei que era brasileira e que havíamos mudado para os EUA porque meu pai tinha um cargo importante no governo brasileiro, e que havia sido transferido para cuidar de assuntos políticos. Por que menti? Não sei. Saiu de forma tão natural. Gostava que me achassem o máximo e ter um pai diplomata talvez ajudasse.

Os dias foram se passando e eu me tornava cada vez mais popular. Comecei a pintar a unha, usar maquiagem e a mudar meu estilo de vestir. Meus pais nada diziam. Papai continuava preocupado em trabalhar, e às vezes até passava a noite fora de casa. As brigas com mamãe haviam voltado.

Mamãe, por sua vez, continuava se ocupando com os afazeres de casa e voltou a vender salgadinhos, e agora também brigadeiros. Susan virou sua parceira, ajudava em tudo. Onde uma estava, estava a outra.

Em outubro, fiz 13 anos. Queria muito ter feito uma festa com todos os meus amigos da vizinhança e os da escola. Mas, infelizmente, não podia... os colegas de escola descobririam que meu pai não era diplomata. Então, convidei somente os amigos do bairro.

A festa transcorreu maravilhosamente bem. Fiz questão de decorar toda a casa com as cores da bandeira americana. Vivia tão intensamente aqueles dias que as cores da bandeira do meu país pareciam estar em um passado muito distante. Estava muito feliz, e nem tomava mais remédios para isso. Mamãe me deu apenas por dois meses e depois disse que era melhor eu parar de tomá-lo, senão eu poderia explodir de tanta alegria.

Noah também foi a minha festa. Em vários momentos, fingíamos que íamos ao banheiro só para podermos nos beijar no corredor. Ele propôs que quando a festa terminasse e eu fosse dormir, deixasse a janela do meu quarto aberta, assim ele voltaria e poderíamos ficar so- zinhos para aproveitar. Topei!

Já passava das duas horas da madrugada quando escutei o barulho dos galhos da árvore que ficavam junto a minha janela. Em questão de segundos, Noah estava em minha cama. Beijamo-nos e tiramos nossas roupas. Noah parecia nervoso e falou que precisava ir embora. Mas eu o tranquilizei, disse que sabia como fazer porque já havia visto alguns vídeos que o meu pai escondia numa caixa no sótão. E assim tudo aconteceu... Perdi a virgindade no dia que completei 13 anos. Foi perfeito! Senti-me poderosa. Noah agora me amaria para sempre!

Os comentários entre minhas amigas sempre foram de que perder a virgindade era algo que deveria ser feito com uma pessoa muito especial, que você conhecesse bem e confiasse bastante. Apesar de muitas discor-darem, eu acreditava que Noah se encaixava nestas supostas determinações sociais.

Todas também falavam da dor da primeira relação e do sangramento que poderia acontecer. Algumas pareciam até ter pânico de sexo, falavam como se fosse algo horrível e nojento, outras até diziam ser pecado. Mas, como sempre tive minha cabeça feita sobre tudo, nada disso me causava insegurança.

Desde muito nova eu já me masturbava, e quando era bem pequena lembro-me de mamãe várias vezes me repreendendo porque eu estava com a mão em minha vagina. Apesar das recriminações, não deixava de fazer, achava bom e ponto! A única coisa que mudou, depois de certa idade, não sei bem precisar qual foi, é que comecei a fazer isso escondida, ou no meu quarto ou no banheiro. Entendi que se ninguém visse, ninguém iria me encher o saco. Nunca tive nenhum grilo em relação ao sexo. Inclusive, hoje penso que talvez se eu tivesse tido, teria me poupado de alguns problemas...

Mas, enfim, naquele momento estava achando tudo lindo. Havia perdido a virgindade com Noah!

Depois que ele foi embora, fritei na cama. Minha cabeça não parava de pensar. Pensar em como era bom viver nos EUA, como eu amava o Noah, e que agora poderíamos ficar juntos para sempre. Já estava amanhecendo quando consegui pregar o olho.

◆◆◆

# CAPÍTULO 4

## *MINHA PRIMEIRA DECEPÇÃO AMOROSA*

Sempre achei que a melhor palavra para me definir era “intensidade”. Tudo que eu vivia, eu sentia bastante, gostava de ser assim. Para mim nada era pior do que algo mais ou menos. Ou era, ou não era. Ou eu queria muito, ou eu não queria. E assim foi com meu primeiro amor, Noah. Eu o queria muito. Mas ele não me queria...

Nos dias que se seguiram, não vi Noah. Depois de voltar da aula, ia brincar na rua para ver se o encontrava. Mas nem sinal dele. Até que não aguentei, e, depois de uma semana, liguei. Tentei marcar de nos vermos numa praça, próximo a nossas casas, ele disse que não podia. Alegou não estar se sentindo muito bem. Compreensível. Porém, todos meus outros convites foram negados. E, depois de um tempo, nem minhas ligações ele atendia mais. Meu mundo caiu!

Pensava dia e noite nele. Já havia passado um mês da nossa primeira transa. Sabia que o amava. Por que ele não correspondia? Será que não sentia o mesmo por mim? Em vez de triste, eu ficava cada dia mais irritada. Em casa e na escola, eu explodia por qualquer coisa. Distribuía farpas para todos os lados. Bati numa colega porque ela não quis emprestar a borracha e levei minha primeira suspensão. Enfiei uma caneta no joelho de um garoto do bairro que me chamou de piranha. E, por fim, cuspi na cara do Noah na primeira vez que nos reencontramos...

De repente, parece que tudo ficou mais claro na minha mente! Lembrei da palavra “retaliação”. Pronto! Era isso! Toma lá, dá cá. Eu ficaria com o melhor amigo dele: Pa-trick. E assim eu fiz.

Fiquei com Patrick, depois com Leonard, depois com Alejandro, depois com John... e a lista foi aumentando. Voltei a me sentir poderosa.

Na escola, eu ficava com todos que eu quisesse. Estava gostando desta brincadeira. As meninas, aos poucos, foram se afastando de mim, mas eu nem ligava. Os meninos me chamavam para todas as festas, eu não perdia nenhuma. Nem que para isso tivesse que ir escondida. Muitas vezes pulei a janela de meu quarto depois que todos iam dormir. Quando a festa era muito distante, eu tirava dinheiro escondido da carteira da mamãe para pegar taxi. Ela nunca percebeu...

Em uma das ocasiões, fui a uma festa na casa de um rapaz bem mais velho, o conhecia do colégio. Os pais dele haviam viajado e a festa durou até de manhã. Provei pela primeira vez cigarro e maconha. Álcool já havia provado, mas não gostei. Lembrava sempre do meu pai quando excedia na bebida e brigava com mamãe. Não achava aquilo legal. Naquela festa fiquei com cinco ga- rotos. Sabia que muitos garotos faziam comentários maldosos sobre mim e eu cheguei a ser motivo de aposta algumas vezes. Mas também nem ligava. Só queria aproveitar a vida. Uma necessidade enorme de prazer. Se o mundo acabasse, não teria problema, pelo menos eu estava vivendo.

Minha mãe e Susan começaram a prestar mais atenção em mim. Diziam que eu tinha que viver a idade. Deveria brincar mais, me maquiar menos. Mas eu não dava ouvidos para ninguém.

Um dia, minha irmã me viu no pátio da escola fumando cigarro com os meninos e contou para mamãe. Fiquei de castigo durante um mês. E papai? Nesta época não participava de mais nada de nossas vidas. Raras vezes estava em casa, e quando estava era briga na certa. Concluí que ele e mamãe realmente não haviam nascido um para o outro. Triste realidade...

E tudo transcorria em pura festa para mim até que... engravidei. Tinha 14 anos. Não sabia bem quem era o pai, já que na época eu estava saindo com dois caras. Demorei a perceber que se tratava de uma gravidez. Sempre tinha tido sorte. Não usava nenhum método contraceptivo, sempre achei que nada fosse acontecer. Não pensava em gravidez, tampouco em doenças sexualmente transmissíveis. Sentia-me invulnerável. Mas aconteceu...

Já estava com quatro meses quando contei para mamãe. Ela não emitiu uma única palavra, mas chorou por dois dias. Uma semana depois, contou para papai. Resultado: muita gritaria.

– Você não serve nem para cuidar da sua filha, sua imprestável! – Papai

berrava.

Papai não dirigiu mais a palavra para mim. Uma se- mana depois eu, mamãe, meus irmãos e meu futuro filho, nesta ocasião ainda não sabia o sexo do bebê, voltamos para o Brasil. Nunca mais vi papai, nem Susan.

◆◆◆

# CAPÍTULO 5

## *DE VOLTA AO BRASIL*

Fomos morar com minha avó materna. Meu avô já era falecido e vovó morava sozinha num apartamento de dois quartos em Sorocaba. Recebia uma boa pensão que meu avô havia deixado, e foi desse di-nheiro que passamos a viver, até meu tio conseguir um trabalho para mamãe com um político da região. Mamãe ganhava um bom salário e, aos poucos, as coisas começaram a melhorar um pouquinho.

Ficava extremamente irritada em ter que dividir o quarto com meus dois irmãos. Parecia um acampamento. Fazer o quê? Não tinha outro jeito. Mamãe dormia no quarto com vovó.

Como voltamos ao Brasil em agosto, mamãe decidiu que eu e meu irmão ficaríamos o resto do ano sem ir à escola. Já Flavia, minha irmã, havia concluído os estudos nos EUA e, quando tivemos que voltar, ela estava justamente aguardando a carta de aceitação de alguma instituição para iniciar a universidade.

Meu irmão não pareceu ficar triste em voltar para o Brasil, já minha irmã... deixou de falar comigo. E quando falava, era para me xingar e dizer que graças a mim o futuro dela estava perdido. Nunca havíamos nos dados realmente bem, mas agora simplesmente nos odiávamos. Depois de alguns meses, ela começou a trabalhar como vendedora em uma loja de roupas. Mamãe disse que se ela quisesse realmente fazer uma faculdade teria que trabalhar para pagar. Ela queria ser advogada.

Dia 23 de janeiro minha Nina nasceu. Apesar da minha pouca idade tudo transcorreu bem. Em março, mamãe e vovó insistiram que eu retomasse os estudos, mas não o fiz. Preferi ficar o ano todo curtindo minha filha. Ela parecia

um prêmio, um troféu. Eu desfilava com ela em shoppings, praças, supermercados... adorava quando me paravam para elogiá-la. Esse passou a ser meu grande prazer!

Até que um dia conheci Ronaldo na fila do mercado. Ele tinha 24 anos e fazia faculdade de Engenharia. Apai-xonei-me. Nina, na época, estava com seis meses. Comecei a sair com Ronaldo quase que diariamente. Deixava Nina sob os cuidados de minha avó.

Ronaldo me levava para todas as baladas, desde as chopadas da faculdade até as *raves* em cidades próximas. Conheci os amigos dele e não tive dificuldade em me tornar amiga deles também.

Mamãe começou a insistir que eu deveria ficar mais em casa cuidando de Nina, que eu tinha que retomar os estudos e pensar em meu futuro. Tudo isso me fez desenvolver uma total repugnância em ser mãe. Não queria mais brincar daquilo! Queria viver, não ficar dentro de um apartamento minúsculo trocando fraldas e dando de mamar. A partir daí, os conflitos com minha mãe aumentaram, e em setembro eu fugi de casa com o Ronaldo.

Fomos morar em um apartamento de quarto e sala em um bairro bem pobre; afinal, era o único lugar que Ro-naldo podia pagar com o dinheiro de seu estágio. Tudo ia muito bem, até que, dois meses depois, Ronaldo começou a insistir que eu buscasse algum trabalho para ajudar nas despesas da casa. Cheguei até pensar na ideia, mas bateu saudades de Nina, voltei para casa.

Ronaldo não entendeu e terminou o namoro. Não posso dizer que não sofri nada com o término, mas devo reconhecer que gostava dos rapazes de forma intensa, mas não necessariamente por muito tempo. Aproximadamente um mês depois, Ronaldo era apenas passado...

No ano seguinte, retomei os estudos num colégio pú-blico, no período noturno. Estava com 16 anos, iniciei o 2º grau. Era a mais velha da sala de aula e logo virei sensação. Com pouca idade, já sabia bastante da vida, e isso parecia atrair as pessoas.

Nesta época, fiz duas grandes amigas: Roberta e Fabrícia. Éramos unha e carne. Matávamos aula juntas, iamos às festas e até estudávamos às vezes. Elas me definiam como “esquentadinha, mas legal”.

Por elas serem mais novas, eu as defendia de tudo e todos. Uma vez, na hora do intervalo de aula, estávamos no corredor quando, sem querer, uma garota esbarrou no ombro da Roberta. Não prestou. Deixei o olho da garota roxo e a boca ensanguentada. Naquela ocasião, minha mãe foi chamada e disseram que se eu aprontasse mais alguma vez seria convidada a me retirar da escola.

Confesso que depois desse evento passei a refletir mais sobre meus comportamentos, não que eu conseguisse sempre, mas juro que tentava. Não entendia por que eu arranjava encrenca com tanta facilidade. Era como se algum tipo de fogo estivesse sempre aceso dentro de mim, e que, se alguém o alimentasse, saíam labaredas. Comecei a me comparar com meu pai, éramos parecidos... Não gostei nada dessa constatação porque, apesar de amá-lo, sim, eu nunca deixei de amá-lo, eu sabia que papai era uma pessoa difícil. Muitas vezes pensei, “como uma pessoa pode ser legal e problemática ao mesmo tempo?” Bem, não sei, mas essa pessoa era meu pai... essa era eu!

E a vida foi seguindo. Conclui o 2º grau. Já estava com 19 anos e mamãe me incentivava a começar uma faculdade, no entanto, nada me interessava mais do que poucas semanas.

Primeiro, pensei em ser design de interiores. Todos os dias, passava numa banca de revista e comprava uma revista de decoração. Mas, o interesse durou pouco, até que comecei a gostar de moda, e aí troquei as bancas de revista pelos shoppings.

Naquela época, minha avó me dava uma pequena mesada, que eu gastava exatamente no mesmo dia. Comprava coisas interessantes e úteis, mas nem sempre... muitas vezes quando chegava em casa me perguntava: “por que diabos comprei isso?”. Mas, para dizer bem a verdade, o importante mesmo era sair do shopping com alguma sacola.

Comecei a mentir para minha avó dizendo que Nina precisava de mais fralda ou leite, só para ela me dar mais dinheiro para eu poder gastar. Meses depois minha mãe descobriu... não prestou! Fui proibida de ir a shoppings sem ela.

Até que um belo dia, quando fui levar Nina para creche, conheci Gabriela. Ela tinha 25 anos e uma filha de 4 anos. Era aeromoça e voava na Star Linhas Aéreas. Nunca fiz tantas perguntas em tão pouco tempo. Queria saber tudo sobre essa profissão. Simplesmente bombardeei Gabriela, que, com muita paciência,

respondeu tudo.

Este dia sempre ficará gravado em minha memória. Saí da creche e parecia que as cores do mundo eram todas fluorescentes. Tudo estava lindo. Agora eu sabia o que realmente queria fazer da minha vida. Eu queria ser aeromoça!

Levou certo tempo para convencer mamãe, até que ela não aguentou minha insistência e se rendeu. E assim, aos 22 anos, eu ganhei asas!



# CAPÍTULO 6

## *VOANDO POR AÍ*

E assim, fui morar em São Paulo, capital. Durante o curso de comissária de voo, nome “científico” dado à aeromoça, fiquei hospedada numa pensão. E todo final de semana pegava um ônibus para Sorocaba.

Percebi que buscar pessoas para dividir apartamento era algo natural, já que grande parte era de outros estados brasileiros. Desta forma, combinei com cinco meninas do curso que moraríamos juntas.

O curso durou quatro meses, e só depois disso estávamos aptos a fazer a prova do DAC (Departamento de Aviação Civil), hoje substituído pela ANAC (Agência Nacional de Aviação Civil). Esta aprovação na prova do DAC nos dava liberação para enviarmos nossos currículos às empresas aéreas, para, só então, torcer para sermos chamados para entrevistas e mais uma bateria de provas.

Todos esses desafios me deixavam em êxtase. O próprio curso não era nada fácil. Tínhamos aulas de direito ae- ronáutico, primeiros socorros, combate a incêndio, sobrevivência na selva e no mar e muito mais. Além das provas práticas, onde passávamos um final de semana no meio de uma floresta simulando uma sobrevivência. Armávamos barracas com pedaços de avião e fazíamos fogueiras com gravetos. Passávamos até fome. Sempre destemida, nada me acovardava, nem mesmo passar dentro de uma casa cheia de fumaça visando apagar um foco de fogo. Tudo era mágico.

O inglês fluente também era um fator importante, mas com isso eu não precisava me preocupar, afinal meus anos nos EUA tinham servido para alguma coisa. Muitos colegas do curso faziam aulas diárias de inglês com professor particular, tentando correr atrás de um mínimo necessário para fazer a prova quando fossem chamados pelas empresas aéreas. Eu me gabava do meu inglês

perfeito, e adorava dizer que, por causa disso, eu já tinha minha vaga garantida na Star Linhas Aéreas, empresa que eu realmente queria voar.

E assim aconteceu. Fui aprovada nas provas da Star Linhas Aéreas! Lá tive aulas diárias num centro de treinamento durante trinta dias. Aulas de serviço de bordo, de etiqueta, dos diferentes aviões que a empresa possuía, além de treinamento de evacuação das ae- ronaves em caso de emergência.

Meu primeiro voo foi para Fortaleza, e meu instrutor era um doce de pessoa. Seu nome de guerra era Piccini, ou seja, o nome escolhido para colocar como identificação no crachá. O meu era Julie, podíamos usar nosso próprio nome ou inventar um fictício.

Piccini virou meu grande amigo. Ele era do Recife e já estava na empresa havia cinco anos. Havia escolhido ser comissário de voo para poder “fugir” da família, e deste modo, viver tranquilamente sua homossexualidade. Muitos inclusive faziam isso, escolhiam essa profissão pela comodidade de poder sair do armário e viver livremente. Cada dia num lugar, sem ter que dar satisfação para ninguém.

Estive com Piccini durante meus primeiros cinco voos, todavia depois tiveram que me mudar de instrutor. Algo que era normal de acontecer devida algumas alterações necessárias de escala.

Minha nova instrutora se chamava Patty Costa, e posso dizer que a experiência com ela foi péssima! Nosso santo não bateu logo de cara. Ela me chamava atenção por tudo, “Você ainda não atendeu aquele passageiro? Tem que ser mais rápida!”, “Seu café com leite está muito aguado, já não te expliquei como fazer?”

Tudo seria lindo e maravilhoso, caso eu me calasse diante das eternas exigências de Patty, porém, como diziam meus colegas da época de colégio, eu era “pavio curto”.

Acho até que suportei bastante, mas, teve um voo que não aguentei. Estávamos na *galley* (famosa “cozinha do avião”) quando um passageiro foi pedir um cafezinho, que eu prontamente preparei. Quando Patty voltou do corredor e viu que eu estava fazendo o café, disse que já havia me dito mil vezes que naquele voo, por ser de pequena duração, não havia serviço de café. Não suportei, explodi na frente do próprio passageiro, que com o café na mão e

totalmente sem graça, pediu desculpas e foi sentar.

Esse deslize me rendeu uma advertência e tive que prestar contas numa reunião junto à chefia. Fui pena- lizada e perdi direito a utilizar o benefício de passagens áreas por seis meses (tínhamos direito de embarcar em qualquer voo nacional, sem qualquer tipo de custo). Não me importei muito com as passagens; afinal, poderia tranquilamente esperar seis meses para viajar, o pior mesmo foi ter que continuar suportando a mesma instrutora. Era um suplício!

Comecei a criar muitas amizades na aviação... e também inimizades. Meus inimigos, é claro, eram os amigos de Patty Costa!

Mas tudo passou, graças a Deus a instrução não é eterna, e, depois de dois meses estava voando solo (forma uti-lizada para dizer quando você passa a voar sozinha, sem precisar mais de instrutor).

Todos nós iniciávamos fazendo apenas voos nacionais. E, pela regulamentação de voo, poderíamos trabalhar até seis dias sem voltar para nossa base, no caso São Paulo. Portanto, podíamos passar até cinco noites fora de casa, um dia em cada hotel, um dia em cada cidade.

Como a Star Linhas Aéreas estava em pleno crescimento, havia muitas contratações. A cada mês mais comissários eram chamados para iniciar o treinamento. Muita gente nova e cheia de gás começava a voar. Não preciso nem dizer que cada pernoite era uma festa, com uma tripulação diferente e novas amizades. Eu sabia exatamente o que tinha de legal para se fazer em cada cidade. Dos restaurantes às baladas...

Os horários dos voos não mantinham uma constante, às vezes nos apresentávamos no aeroporto de uma cidade para iniciar a jornada às 17h e voávamos ma- drugada adentro, mas às vezes, nos apresentávamos no meio da madrugada e varávamos o dia trabalhando. Muitos comissários reclamavam do sono irregular. Eu não tinha esse problema. Chegava numa cidade às 9h da manhã, ficava na praia o dia todo, saia na balada à noite e me apresentava para trabalhar no dia seguinte às 7h da manhã na maior tranquilidade, mesmo tendo dormido pouquíssimas horas. Nada tirava minha energia e produtividade.

Quando paro para pensar neste período da minha vida, percebo que vivi muitas coisas em pouco tempo. Posso dizer que a única coisa que não vivia era a

maternidade... cada vez espaçava mais minhas visitas a Sorocaba. Até porque sempre que chegava dos pernoites, alguma co- lega de apartamento me chamava para fazer alguma coisa. Vivia intensamente cada nova experiência.

Outra coisa que passou a fazer parte do meu roteiro de diversões era comprar. Agora tinha meu salário, que não era nada mal para minha idade e para quem apenas havia concluído o 2º grau. O grande problema é que eu não gastava somente o salário, mas também o limite do banco e dos cartões de crédito. Pegava dinheiro emprestado com amigos para pagar as dívidas, e me enrolava cada vez mais.

Eu saía de casa sempre dizendo que naquele dia ou naquela viagem não compraria nada, porém nunca conseguia cumprir a promessa. Afundei-me em dívidas e tive que pedir ajuda a mamãe, e por causa disso, brigamos de uma forma que nunca havíamos feito. Mamãe me chamou de inconsequente, não aceitei. No fundo até podia saber que ela tinha razão, mas não admitiria isso nunca! Eu precisava sempre ter razão! Então a ofendi. Como sempre fazia quando me sentia acuada. Justifiquei que não queria ter a mesma vida medíocre que ela tinha e que queria viver. Ela bateu na minha cara. Como cartada final, ameacei que se ela não me ajudasse, eu levaria Nina comigo para São Paulo e desapareceria da vida dela. Que nunca mais nos veríamos.

Naquela noite ouvi mamãe chorando no banheiro, mas não pedi desculpas. Mantive-me dura. No dia seguinte, havia um bilhete na mesa da sala dizendo o seguinte:

*Por favor, não leve Nina daqui. Apesar do trabalho que dá, ela tem sido minha única alegria. Depositarei o dinheiro em sua conta. Venha nos visitar sempre que puder...*

*Beijos com amor,*

*Mamãe*

Mais tarde, entenderia o que é ser mãe e perdoar, mesmo com o coração dilacerado. No entanto, naquela fase de minha vida, Nina tinha sido apenas um

acontecimento, assim como havia sido a ida aos EUA, a volta de lá, meu primeiro namorado e todas as outras coisas. Não a colocava num patamar diferenciado, amava somente a mim mesma. Não por escolha, mas porque assim eu era. Existia um entusiasmo dentro de mim em fazer muitas coisas, mas não em ser nada por muito tempo. Queria apenas o momento, o imediato. Não tinha tempo a perder. Não pensava em consequências, quando elas apareciam, eu simplesmente dava um jeito.

Por pensar assim, avalio como me coloquei em situações de risco várias e várias vezes. Nos pernoites, se ninguém da tripulação estivesse animado para sair, eu saía so-zinha. Ia para noitadas, trazia caras que eu nem co-nhecia para o hotel.

Em uma das ocasiões quase fui estuprada. Estava numa boate em Belo Horizonte e fiz amizade com um grupo de pessoas. Na hora de ir embora, um dos caras se ofe-receu para me levar ao hotel porque o amigo dele, com quem eu havia ficado durante toda a noite, estava sem carro e iria de carona com outro pessoal. Aceitei. Mas ele não me levou para o hotel... me levou para uma rua pouco movimentada e parou o carro. Começou a me agarrar. Eu me debatia e tentava sair do carro. A porta estava travada. Não sei quanto tempo levei tentando me desvencilhar daquela situação. Pareceu uma eternidade. Até que, do nada, surgiu uma viatura da polícia fazendo ronda, e ele, apavorado, ligou o motor para sair dali. Neste ínterim, eu destravei a porta e saí gritando do carro. Ele fugiu. A polícia nem me viu e seguiu reto. Eu não fazia ideia de onde estava, e tampouco tinha di-nheiro para voltar para o hotel.

Andei por muito tempo, até que cheguei numa rua movimentada onde consegui carona de um grupo de meninas que estava saindo de alguma noitada. Contei toda história e elas, impressionadas, me levaram para o hotel. Porém, este susto não foi o suficiente para me aquietar. Sair era uma necessidade, assim como co-nhecer pessoas, falar, me sentir desejada, beijar, transar... além de comprar.

Continuei fazendo dívidas, e para pagá-las pegava em-préstimos, inventando histórias tristes que eu mesma chegava a me emocionar.

Uma das piores foi a que contei para meu tio Alfredo. Na época, ele morava em Vitória e, como fui pernoitar lá, aproveitei para lhe fazer uma visita. Ele era aposentado e morava sozinho. Ficou todo feliz em saber que almoçaríamos

juntos. Já não nos víamos há anos. Ele mo- rava num apartamento de dois quartos num bairro de classe média, e eu fiquei sabendo, ao ouvir uma conversa entre mamãe e vovó, que ele guardava suas economias em casa porque não confiava em bancos. Dizia que os banqueiros eram capitalistas nojentos que enriqueciam com o trabalho e a desgraça alheia.

Tio Alfredo tinha se aposentado como servidor público. Como nunca havia se casado e levava uma vida pacata, sem grandes gastos, havia juntado uma boa quantia.

Eu estava com 24 anos e com perspectivas boas de nos próximos meses iniciar voos na rota internacional. Isso me renderia diárias em dólar e euro, e um salário mais gordo. Entretanto, as dívidas eram tantas que eu não podia mais esperar. Recebia ligações de cobrança diariamente e já não sabia mais o que fazer.

Então, contei para tio Alfredo que mamãe e vovó estavam passando necessidade financeira. Que mamãe estava desempregada, e que meu salário e a pensão de vovó não estavam sendo suficientes. Que mamãe já havia perdido um carro por falta de pagamento, e que, apesar de todos os meus esforços, eu não estava conseguindo nem dar o básico para minha filha.

Tio Alfredo ficou impactado com todo o relato dizendo que mamãe não havia lhe falado sobre suas dificuldades, e que família existia para se ajudar. Eu aleguei que mamãe sempre foi muito fechada e orgulhosa, e não queria admitir que estivesse com sérios problemas. E, como se não bastasse, ainda inventei que vovó estava com câncer, mas que também não queria contar para ninguém. Eu e meu tio choramos juntos. Saí da casa dele com oitenta por cento de todo dinheiro que ele havia guardado ao longo de seus anos de trabalho.

Naquela noite me senti culpada e chorei. Eu reconhecia meus erros, mas não conseguia evitá-los. Acredito que a partir desse momento algo começou a mudar dentro de mim. Passei a me questionar se eu era realmente “normal”, comparava-me com minhas colegas de apartamento e meus colegas de trabalho, e percebia que eu era diferente. Falava e fazia coisas sem pensar, magoava pessoas. Mentia para conseguir satisfazer minhas vontades. Gastava além da conta. Era totalmente destemida e me colocava em risco para obter mais e mais prazer. Eu parecia insaciável...

Decidi que eu deveria fazer alguma coisa para mudar de vida. Não queria mais continuar fazendo as coisas sem pensar. Tinha uma filha e precisava ser melhor, dar o exemplo. Resolvi que deveria parar de ficar com caras sem nenhuma intenção de relacionamento, que deveria pagar minhas dívidas e parar de fazer gastos excessivos. Mas como fazer isso? Não fazia ideia, até que conheci a comissária Edilene em um dos voos, e ela me fez ver um outro mundo.

◆◆◆

# CAPÍTULO 7

## *A SALVAÇÃO*

Edilene era mais velha, tinha 35 anos e era chefe de equipe. Entre pousos e decolagens, ela começou a me falar sobre a palavra de Deus. Encantava-me como ela podia ser tão meiga e falar de forma tão calma.

Era um voo de quatro dias e eu não me desgrudei dela. Chegávamos ao hotel, tomávamos banho e nos encontrávamos na recepção para irmos jantar ou apenas tomar um café. Eu estava ávida por cada palavra dela. No terceiro dia, pernoitamos em Belém, e ela me levou a um culto. Assim como eu conhecia as melhores noitadas de cada cidade, Edilene conhecia a igreja mais próxima de cada hotel.

Fui recebida de uma forma muito carinhosa na igreja. Edilene, que conhecia o pastor, me apresentou a ele e disse que era minha primeira vez em um culto. O pastor me abraçou forte e disse que Deus estava muito feliz de eu ter escolhido um novo caminho. O culto reuniu muitas pessoas. A pregação do dia caiu como uma luva para mim. As músicas eram mágicas e me davam uma sensação de pleno bem-estar.

E, a partir deste vôo, posso dizer que minha vida tomou um novo rumo... pelo menos por um tempo...

Edilene era natural de Santa Catarina e dividia apartamento com mais três comissárias. Em São Paulo, mo- rava no bairro de Campo Belo, assim como eu. Passamos a nos ver todas as folgas possíveis e frequentávamos a igreja no bairro de Santo Amaro.

Sentia-me feliz e acolhida na Igreja. Queria que todos fizessem parte desta alegria, e sempre que podia, pregava a palavra de Deus. Mudei em relação à família, passava mais tempo com minha filha, e logo também arranjei uma igreja

em Sorocaba para frequentar. Insistia para mamãe e vovó me acompanharem nos cultos, dizendo que era muito importante vivermos de acordo com a palavra. Mamãe dizia que Edilene, ela já a co- nhecia de tanto que eu falava nela, havia feito lavagem cerebral em mim e que não entendia por que tudo em minha vida tinha que ser tão intenso.

Fazia questão de contribuir com o dízimo, e não gastava mais dinheiro em roupas e noitadas. Batizei-me. Falava da igreja e da bondade de Deus para todos. Nos cultos fazia questão de dar meu depoimento, contando como eu vivia numa vida de pecado, e como agora estava muito mais alegre e completa. Engajava-me em todas as atividades que podia e cheguei a pensar em estudar cada dia mais a palavra na intenção de um dia ser pastora.

Mudei minha forma de vestir e de ver a vida. Não ficava mais com ninguém. Passei a acreditar que, no momento certo, seria colocado um homem de Deus no meu caminho. Não tinha mais desejo sexual, toda minha energia ficou voltada ao meu crescimento espiritual.

Porém, além da igreja, outra forma de prazer começou a fazer parte de minha vida: a comida. Afundava-me em bolos e chocolates. Conseguia comer uma barra de cho- colate em poucos minutos. E em apenas um mês engordei cinco quilos. Jamais havia tido problema com peso, nunca fui de comer muito, sempre parecia que eu tinha outras coisas mais importantes para fazer. Para comer eu tinha que parar e parada eu perdia tempo na vida.

Meu uniforme passou a não servir... tive que pedir um maior. Os problemas aumentaram quando fui chamada na chefia para justificar meu excesso de peso. Na época, todos brincavam sobre o “Projeto Free Willy”, uma menção ao filme sobre uma baleia. A chefia sempre advertia os mais gordinhos sobre a necessidade de nos mantermos no peso ideal para levarmos aos passa- geiros uma imagem de saúde. Pura hipocrisia! A verdade mesmo é que queriam aeromoças bonitas e magras, e não aeromoças gordas que entalassem nos es - treitos corredores dos aviões.

Enfim, nunca imaginei que ficaria numa situação dessas... Sempre me gabei por ser desejada pelo meu corpo. Minha autoestima começou a despencar, e minhas idas aos cultos diminuíram. Nada que vestia me caía bem.

Edilene se propôs a me ajudar e marcou uma consulta num endocrinologista.

Faltei à consulta. Passava mi-nhas folgas dormindo e assistindo TV. Ou melhor, não necessariamente assistindo TV, mas na frente dela. Minhas colegas de apartamento começaram a ficar preocupadas. Convidavam-me para ir ao cinema, dar uma volta no parque Ibirapuera, ir ao shopping. Mas eu não aceitava nada. Queria apenas me isolar, me esconder...

Voar passou a ser um desafio. Não queria sair da minha casa, do meu casulo. E, quando chegava aos hotéis, passava o pernoite todo trancada e só saía do quarto na hora de voltar ao aeroporto. Quase não falava. Quem me co- nhecia, perguntava:

– O que aconteceu, Julie? Você está bem? Está tão dife- rente...

E eu me afundava cada vez mais no meu próprio mundo. A sensação que eu tinha era a de que estava dirigindo à noite, em uma estrada sem iluminação, e que ficava focada apenas em olhar pelo retrovisor, onde tudo estava escuro. Uma sensação de abandono, de-samparo. Lembrei-me da época em que fui morar nos EUA quando havia me sentido desta forma. Mas agora parecia até mais intenso... Ou será que mais intenso sempre é o agora, já que o passado fica apenas na lembrança?

Torcia para chegar do pernoite e não ter nenhuma co- lega no apartamento. Tentava convencer-me de que eu tinha que procurar ajuda, mas não tinha forças. Tudo era sem cor, tudo parecia não fazer sentido. Até que um dia aconteceu o pior...

◆◆◆

# CAPÍTULO 8

## *VIVER PRA QUÊ?*

Era um domingo e eu teria que me apresentar às 19h no aeroporto. Estava sozinha em casa, deitada no sofá, sem me alimentar, na mesma posição havia horas, sem mexer nenhuma parte de meu corpo. Nos últimos dois meses havia emagrecido onze quilos.

Que sensação desoladora! Era somente um vazio. O telefone tocava e eu não atendia. Queria apenas ficar ali. Só isso. Não tinha força para escovar os dentes ou os cabelos, tampouco tomar banho. Dormia e acordava sem ter noção das horas. Não sabia se era dia ou noite porque ficava sempre com as cortinas e persianas fechadas. Raras vezes falava com minha mãe e não visitava minha filha havia três meses. Mamãe deixava vários recados na secretária eletrônica, e, as poucas vezes que eu retornava a ligação, não conseguia manter uma conversa por mais de um minuto. Ela percebia que eu não estava bem e perguntava se eu queria que ela fosse até São Paulo. Eu simplesmente não queria nada!

Em alguns breves momentos, parece que uma lucidez tomava conta de mim, aí eu pensava mais claramente que deveria fazer alguma coisa para sair daquela situação. Pensava em ligar pra Edilene, pedir para que ela orasse por mim ou agendasse uma visita com o pastor, pensava em ligar para mamãe e falar que precisava novamente daquele medicamento milagroso que eu havia tomado quando estava triste, pensava que talvez se eu apenas levantasse e me alimentasse já melhoraria, mas o pensar chegava a doer... e eu me entregava novamente a dor... como acabar com esse sofrimento?

Por volta das 23h, o telefone tocou, não atendi. A voz na secretária eletrônica era da escala de voo da Star Linhas Aéreas questionando minha falta. Lembrei! Tinha que ter ido para o aeroporto...

Com muita força sentei-me, não sei quanto tempo passei nesta posição até que num determinado momento me veio a ideia: morrer. Essa seria a solução! A única solução!

Neste momento, não pensei em Nina, tampouco no so- frimento que eu geraria à mamãe e à vovó. Apenas pensei na paz e no alívio de acabar com todo aquele sofrimento.

Fui ao banheiro onde havia a caixa dos medicamentos e tomei o máximo de comprimidos que consegui. Não sei nem para que serviam, só queria que tudo acabasse. E, a partir daí, não me lembro de nada....

Acordei dois dias depois num hospital. Mamãe estava ao pé da cama e levantou rapidamente, vindo pegar minha mão e beijar meu rosto. Eu estava voltando do coma. Tudo estava confuso. Minha mente parecia que ía e voltava em um turbilhão de pensamentos desconexos.

Alguns dias depois, já totalmente consciente, mamãe me contou o que havia acontecido. Disse que minha co- lega Ariane chegou de voo por volta da meia-noite e me encontrou caída no chão do banheiro com vários frascos de medicamentos vazios ao meu lado.

Naquele momento, eu ainda não sabia dizer se eu amava ou odiava a Ariane pelo que ela havia feito. Só sabia que continuava estranha, parecia que estava sem alma. Mamãe falou que à tarde o Dr. Antonio viria me visitar, e que era importante eu conversar com ele sobre tudo que vinha acontecendo em minha vida.

Dr. Antonio era o psiquiatra do hospital. Entrou no quarto e se apresentou com um grande sorriso. Mamãe nos deixou a sós. Ele, calmamente, me perguntou o que havia acontecido, dizendo estar ali para me ajudar.

Estranho falar da sua vida para quem você nem co-nhece... mas, internamente compreendia que eu precisava de ajuda. Que sozinha não daria conta. Então, falei... não lembro ao certo por onde comecei... só sei que, mesmo com pouca idade contei muitas expe-riências vividas, às vezes de forma totalmente desorga- nizada, às vezes com começo, meio e fim.

Dr. Antonio ouviu tudo com atenção e me fez algumas perguntas. Ao final, me explicou que eu era portadora de Transtorno Bipolar, doença em que a pessoa

alterna diferentes polos de humor, depressão ou ânimo excessivo, este último chamado de período de mania. Disse que, para que eu ficasse bem, teria que tomar corretamente as medicações e fazer acompanhamento psicológico. Disse também que conversaria sobre o diagnóstico e o tratamento com minha mãe, e que estaria aberto para tirar qualquer dúvida nossa. Não sei dizer bem o que senti naquela hora. Talvez um misto de desespero e alívio. Desespero por ser uma doente mental, e alívio por nomear o meu problema e saber que existia um tratamento.

Os dias que se seguiram foram bem difíceis. Tive que providenciar a documentação necessária para meu afastamento temporário no trabalho, e toda vez que precisava ir a algum departamento da empresa, torcia para não encontrar ninguém conhecido, e assim não ter que explicar o que havia ocorrido. Falava a mesma coisa para todos, que eu andava muito estressada, e por isso me afastaria dos voos por um período, mas nunca contava da tentativa de suicídio.

Acredito que foi neste momento de minha vida que entendi o significado real da palavra vergonha, embora mamãe conversasse comigo dizendo que todos passam por dificuldade, e que eu não era diferente, sentia vergonha pelo meu estado atual, pela minha doença, pela tentativa de suicídio... nada me confortava.

Além disso, tive que me deparar com Ariane e minhas outras colegas de apartamento. Todas foram discretas. Umas apenas me abraçaram, outras perguntavam como eu estava e diziam que tudo ficaria bem. Mamãe também tirou licença de seu trabalho e me acompanhava em cada passo que eu dava. E assim, providenciamos toda parte burocrática junto a Star Linhas Aéreas e voltamos para Sorocaba.

Encarar vovó foi igualmente difícil. Ela era muito ca tó- lica e dizia que as pessoas que tentavam se matar é porque não tinham Deus no coração... Isso foi impor- tante para eu repensar minha religião. Será que eu não havia buscado Deus de forma verdadeira? Ou será que esse sofrimento era fruto de uma punição divina por tudo que eu já havia feito? Posso dizer que naqueles meses os sentimentos que me definiam eram vergonha e culpa.

Nada aplacava a dor que eu sentia dentro de mim... uma dor estranha que desta vez não estava passando nem com os remédios. Confesso que cheguei a pensar novamente em morrer, mas agora os sentimentos que eu nutria em relação à tentativa anterior me deixavam com medo. E se eu tentasse e não conseguisse

novamente? Cheguei a elaborar mentalmente como poderia tirar minha própria vida, mas faltava coragem para concretizar os planos.

Estava tomando três tipos de medicamento, mas me negava ir à terapia. Mamãe conseguiu a indicação de uma psicóloga em Sorocaba. Fui a duas consultas e desisti. Falar me cansava. Estava totalmente descrente de uma melhora. Passava os dias deitada e era com muita dificuldade que fazia o básico: comer e me higie-nizar.

Fiquei assim por quatro longos meses... intermináveis meses. Só quem já passou por isso sabe o que significa estar morto dentro do próprio corpo. Saber que algo está realmente muito errado, mas não conseguir fazer nada para mudar. Neste período, Edilene veio me vi-sitar e me levou a um culto. Fui só para agradá-la. Ela me ligava quase todos os dias para falar uma palavra de carinho, e, muitas vezes, ouvia sem nem entender o que estava sendo dito. Parecia existir um botão *liga* e *desliga* dentro do cérebro. O meu estava no *desligado*...

Não sei ao certo em que momento o cérebro resolveu ligar, mas de repente comecei a ter vontade de fazer as coisas. Passei a atender todos os telefonemas e, quando não me ligavam, eu mesma ligava para conversar. Tomar banho e me alimentar não estava mais sendo difícil. Minha cama passou a ser usada apenas à noite.

Edilene, que percebeu rapidamente minha melhora, foi me visitar dizendo que precisávamos agradecer a Deus, pois ele havia agido em minha vida. Em gratidão a Edilene fiz isso. Mas a igreja não me empolgava mais. Ia a alguns cultos, mas passei a questionar as pregações do pastor. Mesmo assim, ainda frequentei a igreja por alguns meses, mas sem a vontade e o ardor anterior.

Retornei ao trabalho e prometi a minha mãe que continuaria tomando os remédios e que voltaria a me consultar com o Dr. Antonio. No período que permaneci em Sorocaba, fui acompanhada por outro psiquiatra. O nome dele era Afonso. Ele tinha por volta de uns 70 anos e parecia ter mais depressão do que eu. Falava de forma quase inaudível, e eu me perguntava se ele realmente seria a solução para meus problemas. Assim, quando mamãe falou para buscar novamente o Dr. Antonio, aceitei logo a sugestão. Hoje, percebo o quão importante é ter apoio de profissionais que você confia e simpatiza. Mas, às vezes não é fácil encontrá-los de primeira...

# CAPÍTULO 9

## *DE VOLTA À VIDA*

O consultório do Dr. Antonio era num bairro nobre de São Paulo. A decoração era bonita e acolhedora. Em minha primeira consulta, depois de passados cinco meses da tentativa de suicídio, fui recebida com um sorriso e um forte abraço. Fiquei feliz em vê-lo...

Ele alterou meus remédios e me explicou que sempre faria ajustes medicamentosos de acordo com a fase da doença. Disse também que as flutuações de humor poderiam diminuir se eu seguisse bem o tratamento e fizesse terapia para entender melhor como o transtorno funcionava em mim, e como poderia fazer para prevenir novos quadros de depressão, já que afirmei que esse era meu maior medo.

Apesar do Dr. Antonio ter dito que o transtorno bipolar não tinha cura, saí de seu consultório mais tranquila. A doença não era mais um monstro de sete cabeças como no dia em que ele havia me dado o diagnóstico. Talvez o monstro agora só tivesse quatro cabeças...

As informações e orientações dele me ajudavam muito. Ia as consultas todos os meses, sem faltar. Era como se, a partir de agora, eu me entendesse mais como pessoa. Não que eu fosse só minha doença, mas passei a ver que a minha doença era parte de mim, e que conviver com ela de forma amigável seria melhor.

Certa vez li que, assim como na vivência do luto, nas doenças também podemos passar por fases antes de aceitá-la. Podemos primeiramente negá–la, depois termos reações de revolta e raiva.

Muitas vezes, por causa desses sentimentos, começamos a negociar formas mais sutis de encarar a doença, até que sucumbimos à realidade, para depois

aceitá-la. Acredito que só a partir daí realmente nos entregamos ao tratamento. Passamos a perceber que negar, se revoltar ou fingir que a mesma não existe, não faz com que ela desapareça, e que o único movimento produtivo é aceitar e encarar os fatos. Esse movimento não foi simples para mim, mas o Dr. Antonio, e, mais tarde, a psicóloga Ana Maria, me ajudaram muito neste caminhar.

Ana Maria, ou melhor, Ana, como eu gostava de chamá-la, entrou em minha vida depois de dois meses do meu retorno ao trabalho. Graças à insistência do Dr. Antonio.

O consultório de Ana era próximo ao meu apartamento em São Paulo, e ela ajustava o meu horário semanal de acordo com minha escala de voo.

Voltar a voar foi fácil e, ao mesmo tempo, difícil...

Fácil porque havia retomado a energia para viver, e difícil porque todos meus amigos haviam passado a fazer voos internacionais, menos eu.

Meu afastamento temporário atrasou minha ascendência na empresa, e o fato de encontrar meus amigos indo e voltando de diferentes lugares do mundo me fazia constatar como a depressão havia acarretado prejuízos. Definitivamente, não queria mais aquilo para mim!

Nas sessões com Ana buscava incessantemente uma explicação para tudo aquilo que eu havia sentido, ou me- lhor, para tudo aquilo que eu não conseguia sentir du- rante a depressão. Ana me ouvia e estimulava minhas reflexões. Ela também me transmitia informações a respeito do transtorno bipolar e me incentivava a quebrar o ciclo da doença através de uma investigação constante do meu humor. Ensinava-me que nossas emoções e sentimentos são ótimos rastreadores, e que eu deveria estar atenta a eles para eliminar padrões de pensamentos e comportamentos não funcionais.

Ana sempre fazia questão de deixar claro que não era somente a depressão que trazia prejuízos, e que, em- bora ela tivesse um poder maior de ficar registrada como uma experiência negativa para o portador do transtorno, as fases de mania, eram igualmente maléficas.

Apontava o quanto eu havia me colocado em risco ao sair com vários homens sem conhecê-los, e sem ao menos usar preservativos para evitar doenças sexualmente transmissíveis. Dizia-me também que eu estava sujeita a outra

gravidez, já que muitas vezes falhava ao tomar o anticoncepcional. Me fez avaliar os prejuízos financeiros, os conflitos interpessoais e as pessoas que magoei por não pensar antes de falar e fazer as coisas.

Sinceramente, concordava com Ana, mas ainda assim, dizia internamente que por pior que fossem os prejuízos da fase de mania, nada se comparava à horrenda depressão.

Hoje compreendo como é difícil para as pessoas buscarem tratamento na fase de mania... Afinal, quem a vive raramente vai parar e ponderar o que há de errado em ter energia para querer viver tudo ao mesmo tempo. Mesmo que isso venha junto com alguns estragos...

Foi somente após quase dois anos de ter retornado da licença médica que passei para os voos internacionais. Estava vivendo um momento de paz e tranquilidade. Trabalhava, saía com os amigos sem exageros, visitava minha filha com frequência, fazia atividades físicas e mantinha meu tratamento psicoterápico e medicamentoso. Nada era para mais ou para menos. Avaliando junto a Ana, estava num período realmente assintomático e de equilíbrio. Problemas aconteciam e eram resolvidos, emoções vinham e iam sem causar des- truição...

Meu primeiro voo internacional foi para Bruxelas. Nunca havia saído do continente americano e atravessado o Oceano Atlântico anteriormente, e costumo dizer que foi amor à primeira vista. A cada novo destino europeu me encantava mais com a cultura. Todos os lugares me pareciam inspiradores. Estava com 26 anos e ganhando o direito de conhecer o mundo sem pagar, ou melhor, ainda recebendo para isso.

Hospedávamo-nos em hotéis cinco estrelas, comíamos em restaurantes maravilhosos, comprávamos o que havia de melhor em cada lugar. Era um sonho!

Nesta época, comecei a namorar um comissário de voo, Igor Bresson. Igor era pacato e me fazia bem. Passávamos as folgas juntos, em São Paulo e também em So- rocaba. Uma vez por mês, pedíamos para a escala de voos nos colocar no mesmo destino, e assim curtíamos o pernoite juntos.

Igor se dava muito bem com Nina. Ela já estava com 14 anos e torcia para que nos casássemos. Acho que no fundo ela queria um pai... Nunca havia me

perguntado quem era seu pai... e eu nunca tinha tocado no assunto.

A Star Linhas Aéreas continuava expandindo suas rotas, e agora também tinha uma base nos EUA para poder fazer voos ao Japão. Por causa disso, começou a selecionar tripulações para morar por dois anos em Los Angeles, na condição de ficar fazendo a rota para Osaka.

Empolguei-me logo de cara com a ideia. Apesar de amar a Europa, não seria nada mal morar novamente por um tempo nos EUA. Mas... como nem tudo são flores... Igor começou a ser uma pedra em meu sapato, ele não queria morar fora do país. Sua família era de São Paulo e sua mãe estava com Mal de Alzheimer. E ele alegava que, enquanto pudesse, queria aproveitar cada segundo ao lado dela.

Comecei a não ter sossego mental... dormia e acordava pensando que se eu não passasse por essa experiência poderia perder uma ótima oportunidade. E assim, não suportando a ansiedade, depois de três meses me inscrevi para o baseamento nos EUA. Não contei nada para Igor. Havia desistido de tentar convencê-lo. Eu iria sozinha mesmo.

Fazia mil planos para quando fosse morar em Los Angeles. Cheguei até pensar em ir a San Diego tentar reencontrar meu pai. No entanto, seis meses se passaram e nada de novidades. Liguei para saber se havia alguma previsão, e fui informada que muitas pessoas haviam se inscrito, e que o processo somente seria mais rápido para quem falasse o idioma japonês, estes sim teriam preferência.

Não pensei duas vezes... caí dentro dos livros! Fazia aulas particulares em todas as folgas, comprava livros e DVDs de como falar japonês. Nos pernoites não saía do quarto, só estudava.

Comecei a dar desculpas para não sair com Igor e ficar em casa estudando. No entanto, mesmo com todo cui-dado, Igor descobriu. Viu meus livros de japonês dentro da mala. Expliquei-lhe que precisava muito viver isso. Ele disse apenas que entendia. Mas, dali para frente, tudo estremeceu, e as brigas tornaram-se constantes. Igor alegava que eu não pensava em mais nada além do Japão, e jogava na minha cara a pouca atenção e ca rinho que eu lhe dava. Chamava-me de egoísta. Ele estava certo... minha falta de vontade de ficar ao lado dele era evidente, até que lhe pedi um tempo.

Sem o Igor, passava horas e mais horas em cima dos livros. Passei a ter menos necessidade de sono. Faltava constantemente a terapia. Ana sinalizava

minha mudança, mas eu estava muito ocupada para ouvir isso. Até que me dei um tempo da Ana também...

◆◆◆

# CAPÍTULO 10

## *DE VOLTA AOS EUA*

Era o mês de abril e estava completando exatamente 17 anos da minha primeira ida aos EUA. O coração não cabia no peito de tanto êxtase... eu estava retornando para lá! O que me esperava? Não fazia ideia, mas estava cheia de expectativas.

Eu havia passado na prova de japonês e meu baseamento foi antecipado. Mamãe e vovó eram contra minha ida. Elas diziam que Nina estava com 15 anos e que precisava mais da minha presença. Que estava na hora de eu assumir a maternidade e criar uma vida com mais estabilidade. Nina vinha apresentando vários problemas disciplinares na escola e em casa, e mamãe associava tudo isso a minha ausência.

Minha relação com Nina sempre fora diferente. Não me sentia realmente mãe... Era como se eu fosse sua irmã mais velha, sem obrigações de cuidar ou educar. Já Nina tinha uma adoração por mim, só me elogiava. Na escola ela sempre me defendia dizendo, “minha mãe não participa dos eventos escolares porque tudo isso é uma baboseira! Importante mesmo é conhecer o mundo! Quando eu crescer também serei aeromoça!”

Enfim, para mim foi extremamente simples deixar todas estas questões familiares para trás e embarcar numa nova etapa de vida.

Em Los Angeles, a empresa nos dava a opção de morarmos no hotel ou buscarmos uma moradia e sermos ressarcidos dos gastos. Optei por morar numa casa com mais três tripulantes. Karen Li, Lucas Damasceno e Pedro Paulo. Todos também da Star Linhas Aéreas. Tornamo-nos amigos inseparáveis!

Acho que nem é preciso dizer que a grande excitação dos últimos tempos me fizeram entrar na fase de mania novamente, voltei a ficar com vários caras e a

comprar compulsivamente. A única coisa que continuava sem fazer era beber. Conhecendo melhor sobre transtorno bipolar sabia o quanto tudo poderia ficar mais complicado se eu tivesse uma relação próxima com o álcool ou outras drogas. Só não consegui me abster do cigarro... fumava muito.

Não estava fazendo uso das medicações desde que parei a terapia. Pensei, se aprendi ficar sem a Ana, também aprenderei a ficar sem os remédios. Sentia-me fortalecida. Era como se o meu autoconhecimento adqui-rido nos últimos meses agora fosse minha maior arma, e que a doença não me derrubaria mais. Doce ilusão...

Os dois anos nos EUA passaram rápido, da mesma forma que minhas dívidas aumentaram. Mais uma vez, estava devendo ao banco, aos cartões de crédito e para alguns amigos.

Definitivamente, ser compulsiva por compras e morar nos EUA era incompatível! Eu frequentava todos os *outlets* da cidade, comprava desesperadamente. Nos supermercados, comprava até comidas que não gostava. O importante era comprar!

Karen Li, que sabia que eu era descompensada nos gastos, se aproveitava da situação e fazia questão de sair comigo. Quando chegávamos numa loja, ela provava algumas roupas e depois olhava pra mim com uma cara triste dizendo:

– Que pena... gostei tanto, mas não posso levar... Este mês tenho que mandar mais dinheiro para minha família no Brasil.

E eu? Fazia o quê? Imediatamente comprava as roupas e alegrava minha amiga.

Lucas e Pedro Paulo não abusavam nunca. Sempre faziam questão de dividir igualmente as contas da casa, e até me poupavam de alguns gastos quando saíamos juntos.

E o reencontro com meu pai? Jamais aconteceu! Chegando lá desisti de procurá-lo. Até raiva dele cheguei a nutrir. Pensava que eu poderia estar dividindo todas minhas vitórias com ele, mas ele que escolheu não saber delas... Mais tarde, eu sentiria tudo isso na própria pele com Nina... Afinal, de tanto eu lhe dar minha ausência, minha presença passou a ser dispensável, e por vezes, até indesejável.

Depois de um ano e nove meses na Califórnia, dormindo pouco e acumulando alguns conflitos entre os colegas de voo, percebi que algo estava novamente errado comigo. É muito difícil admitir que se vive numa gangorra, sem controle das próprias emoções. Comecei a lembrar das palavras de Ana sobre a necessidade de me policiar constantemente, para agir preventivamente e não ter recaídas graves da doença. Será que eu estava num quadro grave? Lembrei-me também que Dr. Antonio dizia, “fácil é detectar e buscar ajuda na depressão, mas difícil é ter consciência de que está passando dos limites na mania...”

Antes de saber do meu diagnóstico, acreditava que tudo que eu fazia estava congruente com tudo que eu era, que fazia parte do meu temperamento e pronto... Mas quando saímos do limbo da ignorância, vem o peso da responsabilidade. Eu não estava dormindo pouco porque eu queria, nem estava comprando desesperadamente porque eu precisava. Tampouco poderia dizer que era normal comprar sem ao menos avaliar se o dinheiro que eu tinha era suficiente para todos aqueles gastos. Sem falar na minha irritabilidade aumentada, que fazia com que pequenos problemas do dia a dia se transformassem em infindáveis guerras em busca da razão.

Lucas Damasceno foi o único com quem não briguei naqueles últimos meses... não porque eu não tenha sido intransigente com ele também, mas porque ele era sensível as minhas dificuldades. Apesar dele ser mais novo do que eu, tinha apenas 24 anos, era muito mais maduro em relação aos problemas da vida. Ele tinha uma história até parecida com a minha, um pai alcoólatra, e, por vezes, violento com a mãe dele. Cresceu num ambiente desestruturado, e contava que quando seu pai chegava à noite, se escondia embaixo da coberta e ficava rezando sem parar, pedindo para que naquele dia nada de ruim acontecesse com sua mãe.

Lucas era filho único de uma família abastada da Bahia. Seu pai era um político influente, e sua mãe não o denunciava pelos maus tratos com medo do escândalo e de toda repercussão que isso acarretaria na carreira do marido. Eu sempre perguntava se Lucas não tinha ressentimento do pai por tudo que ele e sua mãe já haviam sofrido, mas ele sempre dizia:

– Sabrina, querida, passamos sempre pelo que precisamos passar para nos aprimorar como seres humanos. – Pensar tão lindamente assim era demais para mim!

Lucas era o único que tinha o poder de me acalmar. Quando eu chegava nervosa de um voo, ficávamos batendo papo até de madrugada. Ele sempre ouvia tudo que eu tinha para contar primeiro, e depois me dava seu entendimento do fato. Era impressionante a capacidade de Lucas em ver o lado bom de tudo. E quando não havia o lado bom, ele encontrava o lado menos pior. Toda vez que me despedia dele, antes de sair para um voo, dizia sorrindo:

– Juro que tentarei fazer o papel de Lucas desta vez! – Ele gargalhava e falava que sempre torceria por mim.

Quando já estávamos quase retornando ao Brasil, Lucas sentou comigo para fazer o cálculo das minhas dívidas. Como ele era de família rica, se comprometeu que arranjaria o dinheiro para eu quitar tudo, contanto que eu prometesse que, ao retornar ao Brasil, buscaria novamente o tratamento. Aceitei, não só porque precisava do dinheiro, mas porque eu sabia que era a coisa mais acertada a se fazer.

No nosso último mês do baseamento nos EUA, resolvemos fazer várias saídas de despedida. Numa delas eu, Lucas, Pedro Paulo e Karen Li fomos a uma balada numa boate gay. Pedro Paulo era gay, e com frequência o acompanhávamos nestas baladas, já que a música era sempre maravilhosa. Nenhum de nós tinha qualquer tipo de preconceito; aliás, preconceito na aviação era um defeito de poucos.

Aquela noite foi incrível! Dancei como se fosse minha última balada da vida, só saía da pista para ir fumar num *lounge* externo para os “leprososos”, como eu costumava chamar os fumantes. Incomodava-me fumar quando pensava que eu poderia adoecer devido às incontáveis substâncias tóxicas do cigarro, mas, ao mesmo tempo, tinha pavor do comportamento dos não fumantes, que faziam caretas ou saíam de onde eu estava reclamando da fumaça. Parecia mesmo que eu era detentora de uma doença extremamente contagiosa. Só sendo fumante mesmo para ficar ao lado de outro fumante, assim como contava minha avó que só leproso ficava ao lado de le-proso.

Ao final da noite, eu e Lucas ficamos esperando a Karen e o Pedro Paulo que haviam ficado lá dentro dando os últimos beijos em seus “peguetes” da noite. Estava estrelado e eu sentia uma alegria indescritível. Passei a noite sem ficar com ninguém, por incrível que pareça, não tinha tido vontade. Sabia que minha amizade com Lucas iria além daquele baseamento, mas queria aproveitar cada

minuto nosso naquele local.

Estávamos encostados num muro alto ao lado da boate e conversávamos animadamente relembrando as melhores e mais engraçadas experiências vividas em L.A., como os íntimos costumam chamar Los Angeles. Gargalhávamos alto até que, de repente, se fez silêncio. Lucas se virou num gesto rápido, colocou uma de suas mãos em minha nuca e puxou minha cabeça, dando-me um beijo que me devorou a alma.

Minha cabeça girava, meu corpo fervia, meu coração ficou descompassado... não falávamos nada... somente nos beijávamos mais e mais. Pensar numa palavra para descrever aquela noite era difícil... Talvez algo como “encantada”...

Minha relação com o sexo masculino sempre fora pautada em sexo e desejo. Mas com Lucas tudo pareceu diferente. Dormimos abraçadinhos, mas não transamos. Ele me disse que gostava muito de mim, e que nada precisava ser feito com pressa. Que teríamos todo tempo do mundo para nos curtir. Mas, infelizmente, isso não era verdade.

Lucas acordou por volta do meio-dia e deu um pulo da cama. Ele precisou se arrumar rápido, estava atrasado, seu voo decolava às 14h. Saiu tropeçando em tudo e mal deu tempo de nos despedirmos.

E esta foi a última vez que vi Lucas...

◆◆◆

# CAPÍTULO 11

## *O FIM DO QUE NÃO HAVIA COMEÇADO*

Passava das 16h quando o telefone de casa tocou. Escutei Karen aos berros do outro lado da linha:

– Lucas morreu! Meu Deus!! Lucas morreu!!

Não lembro bem o que pensei, tampouco o que senti naquele instante. Sei lá... foi como se o tempo houvesse parado, o chão parecia estar aberto diante de mim com um buraco enorme a minha frente.

Os dias que se seguiram foram de estranheza. Era como se eu não tivesse ainda compreendido o que havia acontecido. A sensação era de que eu estava vivendo como num filme, as cenas dos meus dias iam se seguindo uma atrás da outra, como se eu fosse apenas expectadora.

Lucas morreu num acidente de carro quando estava indo para o aeroporto. Sua morte impactou todos do baseamento, e, por causa disso, adiantaram nosso retorno ao Brasil. Por estarmos em outro país, os tripulantes se sentiam como em uma família. Não era algo dito, mas ficava subentendido que poderíamos não simpatizar com todos, mas teríamos que nos tolerar e nos ajudar sempre!

Retornei ao Brasil e entrei de férias. Estava em Sorocaba, mas falava com Karen e Pedro Paulo todos os dias. Chorávamos e lamentávamos o tempo todo o ocorrido. Era como se não fosse real. Em minha cabeça os pensamentos de culpa me atormentavam: “e se eu tivesse o acordado antes e ele não tivesse saído de casa às pressas?”, “e se eu não tivesse o deixado ir voar naquele dia?”

E, mais uma vez, afundei na depressão...

A nuvem negra havia voltado, mas desta vez de forma diferente. Nos outros

quadros de depressão, chegava um momento que tudo era indiferente, como se eu não tivesse sentimentos, mas desta vez eu sentia... sentia muita raiva, ódio, indignação. Por que a vida era tão injusta? Queria ter dito a ele o quanto ele era importante para mim... mas não tive tempo.

Apegava-me aos detalhes de cada uma das conversas que tinha tido com Lucas, meu corpo ficava inerte e minha cabeça acelerada não parava de pensar. Emagreci. Dormia facilmente, mas acordava de madrugada e não conseguia mais conciliar o sono. Muita irritabilidade. Descontava minha ira em minha família. Nina, coitada, se aproximava de mim tentando agradar, mas eu nem dava ideia. Isso quando não a mandava calar a boca e sair do quarto. Eu só queria ficar sozinha, pensando no Lucas e em tudo que poderíamos ter vivido juntos.

Não consegui voltar de férias. Passei pelo médico da empresa aérea, que me deu afastamento temporário, e me orientou a buscar um psiquiatra. Eu estava visivelmente doente.

Entreguei-me a depressão por longos meses. Não tomava direito as medicações. Não reiniciei a terapia.

Minha avó, que era cardíaca, teve um AVC e faleceu. Mais uma perda...

A situação financeira ficou muito ruim. Nina teve que sair do colégio particular. Mamãe tentava se desdobrar pegando novos trabalhos para nos sustentar. Eu ga- nhava o benefício do INSS, mas o dinheiro ia todo para pagar as dívidas que eu havia feito durante o baseamento nos EUA.

Na nova escola, Nina começou a se mostrar mais rebelde. Suas notas que já não eram boas, pioraram muito. Estava com 17 anos e havia reprovado duas vezes no co- légio anterior. Chegava e saía de casa sem ao menos dar satisfação. Minha mãe tentava conversar com ela, mas eu apenas dizia:

– Deixa, mamãe, não perca tempo com essa garota, ela não quer ser ajudada!!

Hoje penso em tudo que falei para Nina naquela época, e posso dizer que se o resultado não tivesse sido tão trágico, teria sido cômico. Como assim eu falar que uma pessoa não queria ser ajudada? Logo eu? Que não aceitava nenhum tipo de ajuda e me deixava “devorar” pela doença?

Edilene, minha amiga cristã, com quem eu não falava havia quase três anos, foi me visitar em Sorocaba. Passou o final de semana em minha casa. Fez questão de me levar ao salão de beleza para fazer as unhas e cortar o cabelo. Disse que eu precisava cuidar do corpo também, que isso melhoria minha mente. Convidou-me para ir à igreja, não aceitei. Ela não insistiu e disse-me que estaria ao meu lado de qualquer jeito.

As visitas de Edilene se tornaram constantes, e, com muita paciência, ela insistia para eu marcar consulta com Dr. Antonio e com a Dra. Ana. Tentava sempre me conscientizar da importância de eu retomar minha vida, bem como da necessidade de dar bons exemplos a Nina.

E os dias iam passando... até que algo me fez despertar: minha filha!

◆◆◆

# CAPÍTULO 12

## *A TRISTE REALIDADE DE UM ABANDONO*

O final do ano chegou, e mais uma vez Nina reprovou. Ela escondeu a notícia até quando pôde, e num dia de dezembro, já passava das 23h quando chegou totalmente bêbada e cheirando a  cigar -ro. Mamãe, desesperada, perguntou o que havia acontecido, mas ela mal conseguia concatenar as palavras...

Ajudei mamãe a dar um banho nela e colocá-la na cama. No dia seguinte, Nina contou que não passara de ano novamente. Falou de quanto se sentia fracassada, que não conseguia prestar atenção nas aulas e nem estudar para as provas. Chorou desesperadamente. Nunca a havia visto daquela maneira, ela nunca tinha admitido ne- nhuma fraqueza. Na realidade, ela nunca admitia nada, pois mal conversávamos. Foi a primeira vez que realmente tentei ser mãe... coloquei Nina em meu colo e fiz cafuné. Disse que tudo ficaria bem e que me doía vê-la sofrer.

Naquela tarde, Nina e eu, ficamos abraçadinhas no sofá vendo TV. Ela já era uma mulher, mas eu infelizmente não havia acompanhado nada de seu crescimento...

Nos dias seguintes, Nina voltava sempre tarde para casa. Tentava me aproximar puxando papo, mas ela voltou a ser indiferente a mim, pouco falava quando estava em casa e permanecia fechada em seu quarto. Comecei a suspeitar que além de beber e fumar cigarro ela também estava fumando maconha. Chegava sempre faminta e com os olhos vermelhos.

Não fazia ideia de como abordar este tipo de tema com uma filha, e acabei desabafando e pedindo ajuda a Edilene. Infelizmente, tentei colocar em prática tudo que Edilene me orientava, mas nada surtia efeito. Nina era inacessível, me tratava mal, dizia que não queria conversar, e, por vezes, perdia a paciência me

insul-tando e xingando.

Mamãe fazia de tudo para mediar nossa relação, agradava ambas fazendo nossas comidas preferidas sempre que tinha tempo. Mas tudo somente piorava. Nina começou dormir fora de casa sem avisar e ficava cada dia mais agressiva.

Resolvi que tinha que melhorar para poder ajudar Nina. Reiniciei o tratamento tomando de forma adequada a medicação e marquei uma psicóloga do plano de saúde em Sorocaba, já que o dinheiro estava apertado, e eu não poderia arcar com os gastos de ir até São Paulo me consultar semanalmente com Ana.

Os sintomas foram desaparecendo. Passei a me sentir bem novamente, mas não cogitava voltar a voar, com a morte de Lucas, o simples fato de pensar em pisar num aeroporto me afligia.

Ainda pensava muito em Lucas, mas agora era Nina que não saía da minha cabeça! Quanto mais ela ficava arredia, mais eu insistia na aproximação. Até que um dia não prestou ...

Ela chegou em casa depois de mais de 24 horas desaparecida, como se fosse algo normal. Eu entrei em seu quarto cobrando satisfação. Nina gritava que eu não tinha direito de cobrar nada, que eu nunca tinha sido presente na vida dela, e que eu era uma doente que trazia problemas para todo mundo. As palavras foram entrando em meu ouvido como uma agulha perfurando meus tímpanos, até que não suportei mais e lhe dei um tapa na cara.

Nina saiu do quarto e se trancou no banheiro, eu fiquei sentada no chão chorando... Não podia ter feito aquilo! Sabia que Nina tinha motivos para toda aquela raiva... eu sempre havia pensado somente em mim, vivia a minha vida, sempre em altos e baixos, sem pensar em ninguém. Agora eu colhia os frutos disso ...

Ao entardecer, quando tudo parecia mais calmo, entrei novamente no quarto de Nina pedindo desculpas, mas ela nem levantou a cabeça em minha direção. E, a partir daquele dia, não me dirigia mais uma só palavra.

Edilene me consolava dizendo para dar um tempo a Nina.Que tudo ficaria bem se eu começasse a demons- trar que havia mudado. Então, isso passou a ser meu propósito de vida.

Fiz acordo com a empresa aérea para ser demitida e arranjei emprego de recepcionista em um hotel de Sorocaba. Nas folgas e horas livres, dava aulas particulares de inglês. Com o dinheiro da rescisão, consegui finalmente quitar minhas dívidas e comprei algumas roupas novas para Nina. Deixei os pacotes em cima de sua cama com um bilhete:

*"Sei que errei muito com você, minha querida... mas tenha a certeza que me tornar uma boa mãe passou a ser meu objetivo de vida. Quero que um dia você possa sentir orgulho de mim... quero que um dia você consiga dividir comigo suas alegrias e angústias... e que um dia você possa me perdoar..."*

*Te amo mais e mais a cada dia...*

*De sua mãe meio "torta",*

*Sabrina*

Os presentes e o bilhete não fizeram Nina voltar a falar comigo. Mas isso não me abalou, eu a entendia.

No ano seguinte, Nina não quis regressar para mesma escola, e como ela já estava com 18 anos, foi matriculada em um supletivo. Eu e mamãe concluímos que seria o melhor a se fazer.

Mamãe conversou com Nina sobre a possibilidade dela buscar um trabalho para começar a ganhar seu próprio dinheirinho, ela aceitou prontamente. Conseguiu em- prego como vendedora em uma loja de artigos espor- tivos em um shopping próximo de casa. Tudo parecia estar indo bem. Ela tinha feito novas amizades no supletivo e parecia feliz. Sempre animada e com disposição. Até que em agosto veio a bomba... Nina fora demitida porque havia furtado mercadorias da loja.

Mamãe, sempre muito paciente, quase bateu em Nina dizendo que aquilo era inadmissível. Nunca vi mamãe tão decepcionada... Falou que já tinha passado por muitos problemas na vida, mas sempre tivera orgulho da honestidade de sua família. Chegou a citar o absurdo das minhas constantes dívidas, dizendo que,

por mais altas que fossem, eu sempre as honrava.

Nina chorava pedindo desculpas e admitiu que fizera isso para comprar drogas. Estava usando cocaína...

Como eu tinha deixado tudo isso acontecer com a minha filha? Jamais me perdoaria! Entendo que por mais que os pais eduquem e deem amor aos filhos, nada trará a certeza de que os mesmos não se envolverão com drogas, mas eu tinha absoluta certeza que minha ausência e meu descaso como mãe haviam contribuído muitíssimo para isso.

Nina voltou a falar comigo...



# CAPíTULO 13

## *ESCREVENDO UMA NOVA HISTÓRIA: NINA E EU*

A depressão começou a mostrar sua cara novamente, mas eu estava alerta às mudanças psi- cológicas e comportamentais. Agi rapidamente marcando uma nova consulta com o psiquiatra para ajustar as medicações. Percebi o quanto somos fortes quando nos apropriamos de nossas dificuldades e não nos tornamos reféns delas. Não posso dizer que é fácil pensar que terei que passar o resto da vida me monitorando para que eu não afunde em novos quadros de depressão ou mania, mas agradeço por saber que existem formas de evitar fortes recaídas.

Compreendi que as doenças mentais merecem cuidado tanto quanto as doenças físicas. Que não devemos menosprezá-las ou fechar os olhos para elas, pois é isso que as tornam incontroláveis. Há diferentes formas de ver a doença mental, eu gosto de compará-la a uma rinite alérgica. Você sabe que é portador da rinite, tenta se prevenir evitando os alérgenos, mas, quando isso não é possível e uma nova crise surge, você tem que lançar mão de todas as estratégias, sejam elas medicamentosas ou não, para poder sair do novo quadro de alergia instalado. E, por vezes, faz uso constante de medicações ou vacinas para evitar recidivas.

Ou seja, você sabe que é portador do transtorno bipolar, tenta eliminar os agentes estressores, cuidando do seu sono e do seu estilo de vida, mas quando isso não é suficiente e uma nova crise se instala, você intensifica os cuidados.

E a vida seguia...

Nina começou a buscar um novo trabalho. Karina, a dona da loja em que ela trabalhava, não colocou o mo- tivo da demissão em sua carteira de trabalho, alegou que não queria prejudicar o futuro profissional dela. Achei nobre a

atitude, e, até hoje, sou muito grata a Karina. Sei o quanto alguns erros podem nos prejudicar e nos marcar para sempre, assim como sei o quanto é importante que existam pessoas em nosso caminho para apontá-los e nos direcionar para novas oportunidades de acertar.

Nina logo encontrou um novo emprego como vendedora, desta vez numa loja de roupas para bebês. Entretanto, a raiz do problema não havia sido cortada e ela continuava andando com os colegas do supletivo que faziam uso frequente de maconha e cocaína. Muitas vezes ela virava a noite e ia para o trabalho sem dormir. Eu insistia para que ela iniciasse uma terapia, todavia, conversar com ela não adiantava. Voltou a ficar agressiva em casa.

Eu prosseguia tentando me equilibrar entre a terapia, as medicações, o hotel e as aulas particulares de inglês. Confesso que não estava fácil. Minha vontade era jogar tudo para o alto e gritar para todo mundo ouvir, “Chega! Desisto!!” Mas eu havia prometido que os dias seriam em prol da minha filha, e Edilene era meu grande apoio nas horas que eu pensava em desistir.

Nesta época também me aproximei mais de minha irmã. Ela estava casada há 12 anos, tinha se formado como advogada e levava uma boa vida com seu marido. Seu grande sonho era ser mãe, mas o destino estava sendo cruel com ela. Todas as tentativas para engravidar falharam, e agora ela estava gastando fortunas em clínicas de fertilização.

Provavelmente, por querer tanto ser mãe, doía-se com a realidade que eu vivia. Chegou a convidar Nina para passar uns tempos em sua casa para afastá-la do grupo de “supostos” amigos. Nina ficou duas semanas na casa de Flavia, mas quando retornou passou três dias na rua se drogando. Chegamos a acionar a polícia por causa de seu desaparecimento. Nina perdeu o emprego.

Nesta mesma época, alguns objetos de casa começaram a desaparecer, péssimo indício de como as coisas estavam realmente indo ladeira abaixo.

Até que o pior aconteceu... Recebemos um telefonema numa madrugada. Era do hospital. Nina estava em coma. Overdose. Lembro-me de como foi difícil chegar ao hospital e vê-la com todos aqueles tubos e aparelhos ligados ao corpo.

Apesar de não poder ficar ao lado dela no CTI, não queria sair do hospital. Só passava em casa para tomar banho e trocar de roupa.

Mas minha Nina foi forte, e depois de dois dias voltou do coma. Eu e mamãe optamos por interná-la numa clínica de reabilitação. Precisávamos fazer algo além de tentar conversar com ela e convencê-la de que precisava se tratar. É muito difícil para família tomar esse tipo de decisão. Ficamos entre o pensamento de que estávamos fazendo o melhor e o de que poderíamos tentar mais um pouco, de outra forma.

Nina ficou internada por quatro meses. Eu ia visitá-la em todas as minhas folgas. Inicialmente ela mal me olhava ou falava comigo, mas o tempo lá na clínica foi nosso amigo e nos aproximou. Sempre que podia eu levava presentes para ela e passamos a conversar sobre a vida.

Triste pensar que para eu me aproximar de minha filha ela precisou chegar àquela situação... Mamãe tentava me confortar eliminando minha culpa, mas minha sensação era de que algo realmente drástico teve que acontecer para que eu refletisse sobre a necessidade de me tratar, e assim, tentar ser mãe.

Na verdade, acredito que, no geral, toda grande mudança necessita de um motivo forte para acontecer. Tendemos a nos manter no *status quo* porque é mais cômodo, mais prático, e porque mesmo quando não estamos satisfeitos com ele pelo menos já sabemos como é viver assim... sabemos o que esperar e o que não esperar daquilo que nos é conhecido.

Infelizmente, também nos acostumamos com o que não é bom... Eu, por exemplo, havia me acostumado a ter fases ruins e fases boas. Fases de total falta de vontade de viver e fases onde viver era a melhor coisa do mundo. A grande questão é que em nenhuma dessas fases eu incluía Nina. Quando estava mal, eu buscava o isolamento de tudo e todos, e quando estava bem, meu foco era compra e sexo.

Graças a muita terapia, conseguia cada vez mais perceber minhas dificuldades, assim como também me perdoar e não ser tão cruel comigo. Podia afirmar que somente agora, aos 33 anos, estava começando a tomar as rédeas da minha vida.

Durante os quatro meses da internação de Nina, pude dividir com ela minhas fraquezas e pedir perdão pelos meus erros. Nina pôde falar da raiva que sentia por nunca ter me tido ao seu lado, de todas as vezes que sonhava em participar mais da minha vida, das festas escolares que almejava minha presença e dos

momentos de infinita tristeza por sentir-se diferente de seus amigos que tinham uma família estruturada e feliz.

◆◆◆

# CAPÍTULO 14

## *VIDA QUE SEGUE*

Nina saiu da clínica no final do ano letivo. Havia perdido mais um ano escolar. Decidimos que a matricularíamos em outro supletivo para que ela finalizasse o Ensino Médio. Na clínica, fomos orientadas que era importante mudar o círculo de amigos para evitar recaídas.

Preferimos não insistir num novo trabalho e deixá-la mais em casa sob nossa supervisão. Eu só saía de casa para trabalhar e todo tempo vago passava com ela. Assistíamos seriados na TV, conversávamos, passeávamos no shopping, íamos ao cinema e até ouvíamos música juntas. Estávamos em plena lua de mel.

João, meu irmão mais novo, que morava na Itália havia muitos anos, retornou ao Brasil e foi morar conosco. Dávamo-nos muito bem, e posso assegurar que nossa família finalmente parecia estar em plena harmonia. Enquanto eu ia trabalhar, tinha a segurança de que Nina estava na companhia do tio.

João estava com 27 anos, mas era um eterno adolescente. Suas preferências e gostos eram similares aos de Nina, e os dois se tornaram o que eu passei a chamar de “dupla dinâmica”.

Comecei a me sentir muito bem. Avaliava-me como a mãe perfeita! Estava orgulhosa de mim. Comecei a presentear Nina de tudo que era forma. Roupas, sapatos, bolsas, CDs, livros...

Como estava mais segura da recuperação de minha filha, conversei com mamãe e João que estava na hora de Nina voltar ao mundo. Resolvi que sairia com ela para alguns shows ou noitadas. João tornou-se parceiro também nesta empreitada. Pensamos que talvez esta fosse a melhor forma de protegê-la, estando ao lado dela.

Em janeiro, fiz uma superfesta de aniversário para Nina. Contratei uma casa de festas com um buffet magnífico, DJ, decoração maravilhosa. Não faltou nada!

Ver o sorriso de Nina era minha ânsia diária. Tornou-se um vício. E, mais uma vez, eu vivia uma fase de intensidade...mais uma vez eu estava na fase de mania...

Minha psicóloga sinalizou a necessidade de rever a medicação e de algumas mudanças que eu precisava efetivar urgentemente para evitar maiores prejuízos. Mas demorei quatro meses para admitir isso, e novamente me afundei em dívidas.

Além de comprar coisas para Nina, também custeava os gastos de meu irmão, já que o mesmo estava desempregado.

Fiquei imensamente decepcionada comigo. Como era difícil perceber e aceitar as alterações da doença para agir de forma rápida e evitar estragos.

Na terapia, minha psicóloga trabalhava minha frustração dizendo que apesar das dívidas, que realmente eram algo muito negativo, desta vez, eu havia levado um tempo menor para aceitar uma intervenção. Mesmo assim ficava me questionando: “será que sempre vou precisar de uma babá – neste caso, a psicóloga – para me fazer enxergar quando estou recaindo?”

Enfim... me estabilizei novamente. E, o mais importante de tudo, consegui evitar um novo quadro de depressão, já que o mesmo vinha logo após a mania.

No trabalho, a novidade é que eu havia sido promovida. O hotel fazia parte de uma rede internacional renomada, a MAXX, e minha promoção me possibilitou viagens para participar de cursos e reuniões.

Foi numa dessas viagens que conheci Arthur. Ele era gerente geral da rede MAXX na América Latina.

Desde a morte de Lucas não me interessava por ne- nhum homem. Nas noitadas com Nina e João às vezes até ficava com alguém, mas nada ia além de beijos.

Porém, com Arthur tudo pareceu diferente, ele despertou algo em mim... Não

ficamos logo que nos co- nhecemos, mas o interesse recíproco foi evidente. Não parávamos de nos olhar e puxávamos papo sobre tudo, desde assuntos de trabalho até a fome mundial. Passamos a trocar e-mails diários, e, às vezes, nos falávamos por Skype. Ele morava em São Paulo, capital.

Numa de minhas folgas de final de semana, planejamos uma viagem a Campos do Jordão. Eu nem dormia de tanta ansiedade. Pensar nele fazia meu coração disparar, o ar chegava a faltar...

◆◆◆

# CAPÍTULO 15

## *MEU GRANDE AMOR*

A viagem para Campos do Jordão foi esplêndida. Estar ao lado de Arthur era magnífico. Ele tinha 35 anos e um acúmulo de histórias de vida que mais parecia estar na terceira idade. Sempre dedicado profissionalmente, havia feito faculdade de Contabilidade e várias especializações dentro e fora do país. Conversávamos por horas a fio...

Curtíamos cada momento juntos. A química que existia entre nós também era forte. O toque dele me fazia estremecer... o sexo com ele era simplesmente incrível. Parecia que estávamos vivendo uma história daquelas de romance de livros, onde tudo se encaixa, tudo é perfeito.

Retornar para casa depois da viagem e me despedir dele foi difícil... mas ele garantiu que tudo aquilo que havíamos vivido no final de semana não acabaria ali. E assim foi... nos víamos sempre que podíamos, nos falávamos o dia todo!

Pergunto-me o porquê de não conseguir distribuir minha energia em várias coisas ao mesmo tempo. Ob- servo que as pessoas conseguem trabalhar, se divertir com os amigos, namorar, ter uma religião, ter um hobby; tudo junto! Mas eu não...

Fazendo uma avaliação da minha própria história, percebo que o máximo que consigo é focar em duas coisas ao mesmo tempo, como: compras e sexo, trabalho e religião, trabalho e Nina... e agora estava sendo Arthur e trabalho! Equilíbrio? Palavra ausente em meu dicionário!

No entanto, naquele momento de minha vida, não me atentei que mais uma vez estava deixando de ser mãe.

Confesso que, em algumas raras ocasiões, pensava em dar mais atenção a

Nina, mas logo me tranquilizava dizendo a mim mesma que ela estava sendo bem assistida pelo tio. João não conseguia trabalho, e ficava em casa o dia todo vendo TV e escutando música com ela.

Mamãe começou a pressionar meu irmão, alegava que ele já tinha retornado da Itália havia oito meses e que precisava contribuir com os gastos da casa. Eu concordava com mamãe, mas não opinava diretamente, a situação dele cuidar de Nina era cômoda para mim. Desta forma, eu podia viajar e sair com Arthur sempre que desejássemos.

Sentia-me uma adolescente apaixonada. Era como se Arthur fosse meu ar e eu precisasse respirá-lo a todo o momento para poder viver. Planejávamos dia e noite nosso casamento. Queríamos ter filhos, construir uma história, uma vida inseparável.

Depois de cinco meses de namoro resolvemos que moraríamos juntos. Para Arthur, que era gerente geral da MAXX na América Latina, ficava inviável morar em Sorocaba. Sendo assim, ele conseguiu minha transfe- rência para São Paulo. Mais uma vez, eu moraria na ca- pital financeira do país.

Nina? Ficou em Sorocaba com meu irmão e minha mãe....

Arthur, que ganhava um ótimo salário, me ajudou a quitar as dívidas. Pela primeira vez menti para ele... Contei que havia me endividado por causa da internação de Nina. Não tive coragem de falar dos meus sintomas, dos meus descompassos com compras, das minhas fases de mania e depressão.

Tomava a medicação escondida e tinha vergonha de admitir a ele que era bipolar, embora não tivesse nenhuma dúvida a respeito disso. Mas até quando conseguiria esconder? E quando ele descobrisse, será que me deixaria?

Apesar de a sociedade já ter evoluído, quando comparado com outros períodos históricos onde o doente mental era totalmente excluído do contexto social, o preconceito em relação à saúde mental ainda existe, e é bem significativo.

Muitos ainda interpretam os sintomas psiquiátricos como loucura ou como simples fraqueza, como se as pessoas com problemas mentais fossem categorizadas; ou como loucas, porque são destituídas de senso crítico e por isso vivem fora da realidade; ou fracas, porque apresentam depressão,

ansiedade e doenças similares.

Hoje, sei que nós, portadores de distúrbios mentais, temos a árdua tarefa de romper a barreira deste preconceito. Temos que assumir nosso sofrimento e mostrar ao mundo que não escolhemos estar assim, e que lutamos muitas vezes contra a doença, mas que nem sempre saímos como vitoriosos...

Com o amadurecimento compreendi que para cuidar da saúde não podemos negar a doença. Que temos sim que brigar com o pensamento de incapacidade e invalidez. Que precisamos tentar fazer emergir a todo o momento nosso lado saudável para aplacar e enfraquecer a doença, e acima de tudo, manter em mente que não somos somente a doença, ela é apenas parte de um todo bem maior.

Fato era que Arthur e eu levávamos uma vida de conto de fada, e o medo de que algo pudesse estragar isso me deixava em pânico. Trabalhávamos, passeávamos, namorávamos e nos amávamos em cada detalhe. Mas... a rotina chega pra qualquer casal... não tem como escapar!

Após alguns meses morando juntos, Arthur já não me procurava para o sexo com a mesma frequência. Continuava carinhoso e companheiro, mas o fato de não termos relação sexual todos os dias me deixava muito mal. Comecei a me questionar se ele não me desejava mais, ou se ele tinha se envolvido com outra mulher. Ele justificava apenas cansaço e me chamava de “minha doce insaciável”.

A sexualidade na bipolaridade pode ser um fator complicador para que o portador mantenha-se num relacionamento conjugal saudável. Na fase de mania e hipomania (assemelha-se à mania, no entanto, nesta fase, os sintomas se apresentam em menor quantidade e/ou intensidade), o estado de humor mais elevado propicia um aumento de excitação e energia, e isso nos faz buscar mais intensamente as atividades que nos geram prazer.

Daí a explicação do sexo excessivo, do gastar compulsivo, da menor necessidade de sono, do aumento das interações sociais, e, por muitas vezes, do envolvimento em atividades de alto risco, já que as mesmas aumentam ainda mais o grau de excitação. É como se ficássemos viciados em adrenalina!

Importante dizer que nem todos os portadores de bipolaridade apresentam o mesmo ciclo da doença. Existem também casos onde os sintomas da mania ou hipomania podem gerar um humor mais irritável, com um aumento de raiva e

agressividade. Nestas situações, os conflitos interpessoais geralmente se fazem presente.

Enfim, comecei a me masturbar com frequência como forma de me aliviar, e assim, evitar cobranças e conflitos com Arthur. Isso foi uma solução efetiva por um tempo, mas não foi suficiente. E acabei me envolvendo com um homem casado, Frederico.

Ele era frentista no posto de gasolina que eu abas-tecia meu carro. Ficávamos juntos num hotel de quinta categoria no Bairro da Sé. Sentia-me desejada e pode-rosa! Voltei a comprar compulsivamente roupas, bolsas, sapatos, joias, perfumes. Quando sabia que encontraria Arthur em casa, deixava as sacolas de compras escondidas no bagageiro do carro.

Mas a verdade dificilmente permanece escondida eternamente... e Arthur começou a perceber a mudança em meus comportamentos. Dizia que se preocupava porque eu estava dormindo pouco, e que percebia que eu andava extremamente agitada. Eu apenas dizia que estava bem e que não havia necessidade de preocupação.

E, num belo dia, quando cheguei do trabalho, Arthur estava sentado na mesa da sala com vários extratos bancários e comprovantes de compras espalhados. Ele olhou para mim e disse:

– Quero uma explicação!

Desesperei. Eu o amava, não podia perdê-lo. Chorei copiosamente. Pensei em mentir, mas não havia como fazer isso. As provas dos gastos estavam ali. Ele pacientemente esperou eu me acalmar e novamente pediu que eu me explicasse. Um turbilhão de pensamentos e sentimentos se chocaram dentro de mim e quase gritando disse: sou bipolar!!

◆◆◆

# CAPÍTULO 16

## *LIDANDO COM QUEM EU SOU*

Arthur me abraçou forte e falou que eu não deveria ter escondido isso dele, que, de forma alguma, isso diminuiria seu amor por mim. Senti uma mistura de aflição e alívio. Como quando você faz algo errado na infância, e é descoberto pelos pais que não te dão a bronca que você imaginava que receberia.

Senti-me confortada também, não estaria mais sozinha nesta batalha contra a doença. É muito ruim você esconder aspectos sobre você do próprio companheiro, é como se você fosse uma farsa.

Mas e Frederico? Eu deveria contar? Ele entenderia que eu o amava mais que tudo, e que minha compulsão se- xual que havia feito eu acabar buscando outro homem? Preferi manter segredo a respeito disso, afinal estava decidida que não iria mais me encontrar Frederico!

Nas semanas que se seguiram, sempre que podíamos conversávamos sobre o assunto. Eu contava sobre os altos e baixos de minha vida, meus momentos mais tristes, e os que eu considerava os mais insanos. Arthur também começou a buscar livros sobre o assunto, e disse que iria comigo na próxima consulta psiquiátrica.

Retomei meu tratamento psiquiátrico e meus atendimentos com a psicóloga Ana Maria. Eu realmente queria me cuidar!

Arthur me ajudou a renegociar as dívidas e combi-namos que ele ficaria com meus cartões bancários e de crédito, conforme orientação da própria Ana.

Começamos a fazer planilhas dos meus gastos pessoais, e Arthur me dava apenas o dinheiro que seria necessário para o dia. Nosso amor fortaleceu-se ainda mais. Eu brincava com ele dizendo que agora eu tinha certeza que ele era

meu companheiro, pois como dizem: na alegria e na tristeza, na saúde e na doença.

Voltei a me estabilizar e começamos a planejar um filho. Confesso que, com a clareza cada vez maior que tinha da minha doença, os receios em relação à gravidez eram grandes. Até há alguns anos atrás, determinados médicos chegavam a contraindicar a maternidade nestes casos. Mas Arthur tinha um desejo enorme de ser pai, e eu queria lhe dar esse direito.

Naquela época, para evitar gastos, estava me consul- tando com um psiquiatra do plano de saúde, mas tomei coragem e pedi para Arthur que somente me sentiria tranquila sendo acompanhada novamente pelo Dr. Antonio.

Naquela ocasião, já estava tendo total discernimento do quanto é fundamental uma boa relação médico–paciente. Disse sobre a importância que Dr. Antonio tinha tido em minha vida, e a segurança que eu sentia nele como profissional. Falei também de como as dife-rentes formas de apoio e acolhimento prestadas pelos profissionais em saúde mental podem fazer diferença no tratamento, eu já era *expert* nisso!

Contei que havia passado por vários profissionais, mas meu carinho e confiança eram voltados ao Dr. Antonio e a psicóloga Ana Maria. Sempre que eu me deparava com alguém doente (seja física ou mentalmente), e que este alguém me relatava não estar percebendo resultados no tratamento que vinha fazendo, eu questionava se realmente a pessoa estava se sentindo confortável e segura com os cuidados médicos que estavam lhe sendo dados.

Bem, fato é que: não foi nada fácil me preparar para maternidade! Dr. Antonio começou a retirada do lítio (medicação utilizada como estabilizador de humor) e me orientou sobre os efeitos prejudiciais do fumo na gestação. Parar de fumar foi terrível, comecei a comer compulsivamente e engordei vários quilos.

Em terapia trabalhava incessantemente técnicas de controle da ansiedade. Dr. Antonio, juntamente com Ana, optaram por retirar totalmente minha medicação e criar novas estratégias psicossociais de apoio. A medicação na gravidez sempre é avaliada em uma relação custo-benefício. Em casos muito graves da doença a medicação é mantida, optando-se por classes medicamentosas que possam ser administradas com maior segurança.

Nina estava amando a ideia de ter um irmão, mas mamãe era totalmente

contra. Numa de nossas visitas a Sorocaba, mamãe aproveitou uma oportunidade em que estávamos sozinhas e falou de forma ríspida:

– Sabrina, você sabe que nunca foi mãe de Nina! Que a responsabilidade de criá-la e educá-la sempre caiu sobre minhas costas! Mas hoje não tenho mais ânimo, e tampouco idade para criar outro filho seu!!

Fiquei extremamente ofendida, apesar de saber que mamãe tinha razão. O programado era permanecermos três dias em Sorocaba, mas no dia seguinte pela manhã inventei uma desculpa e disse que tinha que voltar a São Paulo. Não suportaria passar mais dois dias olhando para cara de mamãe e entrando em contato com toda aquela verdade dita por ela.

Na viagem de retorno, Arthur disse que não havia entendido a pressa de ir para casa, e que achava que eu deveria passar mais tempo com minha filha. Pronto! Ele pisou justo no meu calo! Não prestou! Pela primeira vez, mostrei meu lado extremamente irônico e grosseiro a ele.

– Muito engraçado você! No início de nosso relacionamento, quando queria me conquistar e transar comigo o tempo todo, não se importava se minha filha estava sem mãe! Pois pense bem se quer um filho comigo, Arthur! Eu sou esta pessoa má e desalmada que você está vendo!

Ele não me dirigiu nem mais uma palavra até chegarmos a São Paulo, mas eu, eu não conseguia parar de falar! Ofendia e o ameaçava de que estava tudo termi-nado entre nós!

Quando chegamos, Arthur estacionou o carro em frente ao prédio e permaneceu no carro. Disse que iria dar uma volta, que precisava de um tempo para esfriar a cabeça. Olhei com muita raiva e disse:

– Isso mesmo, seu frouxo, fuja da briga!

Saí do carro e dei as costas. Escutei os pneus do carro cantando.

Anoiteceu e Arthur não voltava para casa e nem atendia o celular. Minha raiva começou a ceder lugar ao desespero... O que eu havia feito? Por que eu sempre estragava tudo?

Ele chegou por volta da meia-noite. Eu corri na direção dele e o abracei.

Chorei e pedi perdão. Ele me beijou e fomos dormir.

No dia seguinte, o clima entre nós ainda estava bem es- tranho, mas com o decorrer do tempo tudo foi voltando ao normal, e nunca mais voltamos ao assunto. Ter um filho continuou sendo nosso objetivo.

Já fazia sete meses que eu havia parado todas as medicações e intensificado minhas sessões de terapia quando engravidei. Arthur era só felicidade, mas eu... sentia medo!



# CAPÍTULO 17

## *A GRAVIDEZ*

Estava com 36 anos e em relação à gravidez tudo corria bem, minha saúde física estava ótima, mas, emocionalmente eu estava o caos...

Outro ponto incômodo do transtorno bipolar é o de como ficamos mais vulneráveis do que a maioria das pessoas em situações de grandes mudanças ou estresse. Facilmente nos sentimos mais frágeis ou diferentes dos demais, e acabamos achando que tudo tem uma dimensão muito maior e que não conseguiremos suportar. Isso pode desencadear irritabilidade, conflitos interpessoais, sentimento de que o mundo está contra você ou de que você não serve para nada, tornando tudo ainda mais complexo.

Arthur me mimava de todas as formas, inclusive me fazendo engordar cada vez mais. Trazia todos meus doces preferidos. Meu obstetra nos alertava que não era saudável continuar engordando daquela forma, mas Arthur parecia entender e aceitar que comer estava sendo a única forma de aplacar minha angústia.

Sempre que podia, meu marido também fazia questão de ir ao shopping comigo para que comprássemos o enxoval do Vitor. Sabia o poder das compras sobre meu humor. Devolveu meus cartões de crédito...

Com sete meses, fui licenciada do trabalho, me irritava muito facilmente e o Dr. Antonio optou pelo meu afastamento. Passei a dormir praticamente o dia todo, cho-rava constantemente e incrivelmente comecei a perder peso. Tentava esconder minha tristeza. Sempre que eu tinha vontade de chorar quando Arthur estava em casa, me trancava no banheiro e fingia estar tomando banho. Sabia que estava em depressão, mas queria resistir à medicação pelo menos até que Vitor nascesse.

Durante a gravidez, vi Nina e mamãe poucas vezes. Insistia para que elas

viessem passar o final de semana comigo, mas mamãe sempre dava uma desculpa. Depois que Vitor nasceu, finalmente entendi a causa do afastamento de mamãe... Nina havia voltado às drogas, e ela quis me poupar de saber disso.

Meu irmão, que sempre colocava defeito nos trabalhos que arrumava, resolveu voltar para a Itália. E minha irmã Flavia, depois da notícia de minha gravidez, começou evitar minha companhia. Eu imaginava qual era o motivo. Ela já estava com 40 anos e continuava tentando engravidar sem êxito.

Vitor nasceu de 39 semanas, de parto cesárea. Eu não queria sentir as dores do parto. Tudo transcorreu bem, e voltamos para casa com o novo integrante da família. E foi então que meu inferno aumentou ... Vitor chorava muito e eu não tinha paciência para acalentá-lo. Arthur contratou uma babá para me ajudar enquanto ele estava trabalhando, mas mesmo assim eu me sentia sobrecarregada. Com Nina, havia sido diferente. Eu achava o máximo trocar fraldas, levar ao pediatra e dar de mamar. Mas com Vitor tudo era muito irritante!

Depois de dois meses, meu leite secou e eu achei ótimo. Amamentar era um tormento. Julia, a babá, falava com voz meiga:

– Dona Sabrina, a senhora tem que ter mais paciência com Vitor e curtir mais esse momento tão lindo!

Para quem não sente o que eu sentia realmente deve ser difícil, e até mesmo parecer algo monstruoso, uma mãe não querer saber de seu recém-nascido. Eu simplesmente o evitava! Não o queria perto de mim!

Fazia-me sofrer ver o quão carinhoso Arthur era com o nosso filho. Sentia-me traída e esquecida. Como se eu não existisse mais, tudo era para criança!

Dormia cada vez menos, emagreci, vivia com olheiras fundas. Arthur chegou a marcar o Dr. Antonio, mas eu não quis ir. Briguei com ele dizendo:

– Eu sei bem o que você quer, Arthur! Quer que eu vá ao psiquiatra para poder me internar, e assim ficar só você e Vitor!

Arthur, sempre muito paciente, tentava conversar comigo, mas apesar de tudo que ele havia lido e estudado sobre o transtorno bipolar, não se deu conta que minha depressão estava abrindo um quadro de psicose.

Eu ficava pensando o tempo todo que Arthur estava traçando algum tipo de plano para me internar, e assim aproveitar mais seu tempo sozinho com o filho. As raras vezes que conseguia dormir chegava a sonhar com isso.

Até que, numa terça-feira, Julia não pôde ir trabalhar... Arthur saiu cedo e eu me deparei com a função de ser mãe. Já havia imaginado em alguns momentos de dar fim na vida de Vitor e depois na minha. Ficava pensando que somente assim Arthur voltaria a me valorizar. So- freria minha perda e perceberia que eu era muito mais importante que Vitor.

Por volta das dez da manhã, Vitor estava dormindo quando o peguei no colo e o levei para o banheiro. Tranquei a porta e coloquei uma toalha para vedar a saída de ar. Fechei bem a janela e liguei o gás. Tomei mais de uma caixa de calmantes para dormir, e deitei-me no chão ao lado de Vitor.

◆◆◆

# CAPÍTULO 18

## *TUDO RECOMEÇA NOVAMENTE*

Acordei e demorei a reconhecer que estava num hospital. Como fui parar ali? E por que estava ali? Eu parecia estar sedada, dormi novamente. Acordei com mamãe me dizendo oi.

Perguntei o que havia acontecido e mamãe me relatou que Arthur, por sorte, teve que voltar para casa na hora do almoço, buscar uns documentos, e que havia nos encontrado no chão do banheiro com o gás ligado.

As lembranças afloraram em minha mente e uma lágrima silenciosa escorreu. Fiquei com medo de perguntar sobre Vitor, mas mamãe pareceu adivinhar meus pensamentos e disse: “Não se preocupe, Vitor está bem!”.

Havia se passado apenas um dia da tentativa de suicídio. Eu estava no hospital por causa dos calmantes que havia ingerido, mas em relação ao gás não houve intoxicação, já que Arthur chegou logo em seguida.

Dois dias depois, recebi alta e fui para Sorocaba com mamãe. Arthur não queria nem me ver...

Afundei novamente na depressão. Voltei às medicações. Nina havia ido morar com um namoradinho, Gui- lherme. Mamãe me contou que Guilherme também era usuário de drogas, mas sinceramente esta informação nem me tocou...

Não fazia nada além de planejar minha morte. Dr. Antonio, que havia me visto antes de eu retornar para Sorocaba, orientou mamãe que, ou ela me internava, ou seria necessária uma supervisão constante até que as medicações começassem a fazer efeito. Como ela agora não trabalhava, e vivia apenas da aposentadoria, optou por cuidar de mim.

Na minha intensa dor pensava que eu nunca conseguiria ser mãe como minha mãe era, pois apesar de todo sofrimento que eu lhe gerava, era ela que sempre estava comigo nos momentos mais difíceis. Nunca me abandonava.

Fiquei sabendo que Flavia, minha irmã, estava ajudando Arthur nos cuidados com Vitor. Não sei dizer o que senti em relação a isso, só sei que mamãe me confortava dizendo que isso faria muito bem a Flavia, e que toda história negativa também pode ter um lado positivo.

Eu já estava me sentindo um pouco melhor quando Nina veio me visitar. Abraçamo-nos e choramos juntas. Ela me contou que estava trabalhando e que Guilherme era um cara do bem, e que estava feliz com ele. Ele era dez anos mais velho do que ela, e trabalhava com Marketing na empresa do pai dele. Marcamos de nos co-nhecer no final de semana.

No sábado à noite, mamãe e eu fomos jantar na casa deles. Gostei de Guilherme logo de cara. Dizem que mãe sempre sabe quem pode fazer bem ou mal aos seus fi- lhos. Não sei se isso é verdade, mas minha intuição estava certa.

Guilherme fazia questão de me aproximar de Nina. Planejava vários eventos familiares e sempre tinha um bom papo para nos entreter. Ele incentivou Nina a voltar para os estudos e ela iniciou faculdade de Turismo. Dizia que quando ela se formasse e arranjasse emprego, eles teriam filhos.

Refletindo sobre Nina, me questionei como eu não havia me afundado no álcool e nas drogas, já que transtorno bipolar e abuso de substâncias andam lado a lado. Costumava brincar com Ana que eu já tinha muitos pro-blemas com as outras compulsões, não poderia arranjar mais uma.

Ana sempre me explicava que o curso da doença tem suas particularidades de acordo com cada pessoa, e que nem todos irão preencher todos os sintomas descritos; o que, por vezes, torna o diagnóstico mais complexo, mas que, ao mesmo tempo, ajuda a indicar o prognóstico (evolução da doença).

Ela explicava que quanto maior a quantidade e intensidade dos sintomas envolvidos, geralmente, maior a dificuldade de controle da doença.

Enfim, três meses se passaram sem eu conseguir falar com Arthur. Ele se negava atender minhas chamadas. Flavia me mantinha informada de tudo e prometeu tentar ajudar. Eu o amava e me arrependia do que tinha feito. Entendia

que tudo que havia ocorrido era por causa da doença, e que mais uma vez eu havia demorado a buscar ajuda. Por que eu ainda falhava neste aspecto?

Depois de cinco longos meses, Arthur aceitou minha visita. Minha irmã foi quem combinou tudo para nosso encontro. Eu estava muito nervosa. Como seria recebida por ele? E Vitor? Viria no meu colo ou me rejeitaria?

Cheguei trinta minutos antes do horário combinado. Toquei a campainha. Flavia abriu a porta com Vitor no colo e me deu um beijo na face. Meu menino já estava com nove meses e, para minha surpresa e emoção, ele olhou para mim, abriu um lindo sorriso e estendeu os bracinhos pedindo colo. Arthur estava parado na porta da cozinha observando tudo que acontecia.

Peguei Vitor em meus braços e chorei, não de tristeza, mas sim de alegria! Naquele momento, entendi que apesar do que eu havia feito nosso laço de amor nunca poderia ser quebrado. Beijava-lhe todo e dizia em voz baixa: “Perdoe-me, meu filho! Perdoe-me!”. Percebi que todos choravam na sala, exceto Vitor, que olhava para mim sorrindo.

Não sei dizer quanto tempo fiquei abraçando e beijando Vitor, até que Flavia chegou até mim e disse:

– Sabrina, vou ficar com o Vitor um pouquinho lá no quarto. Você e Arthur precisam conversar.

Arthur sentou-se ao meu lado no sofá, nada falava. Até que o silêncio foi quebrado:

– Sabrina, você ainda me ama? – perguntou ele.

– Claro, Arthur! Nunca tive dúvidas disso.

Ele se aproximou e me beijou. Eu tremia nos braços dele e com muito esforço consegui perguntar:

– Você me perdoa?

– Se nosso filho te perdoou indo para seus braços e sorrindo para você, como posso não te perdoar também? Eu te amo, Sabrina...

Retornei para minha casa e pedi que Flavia continuasse a ajudar-me nos cuidados com Vitor. Não queria e nem poderia eliminar esta alegria da vida de minha irmã. Flavia, que tinha uma empresa conceituada de advocacia e vários advogados que trabalhavam para ela, raras vezes ia ao escritório. Por esta razão, cuidar de Vitor passou a ser sua ocupação. Nunca imaginei que nos tornaríamos melhores amigas, mas foi o que aconteceu!

Posso dizer que, apesar de tudo, sempre tive sorte na vida. A aproximação com Flavia foi num momento muito delicado de minha vida: mamãe foi encontrada morta em seu apartamento. Pelo laudo do IML, já estava morta havia aproximadamente dois dias, sofrera um enfarto.



# CAPÍTULO 19

## *SEM MAMÃE, E AGORA?*

Os dias que se seguiram ao enterro de mamãe foram de muita dor. Nina estava inconsolável. Como eu ainda estava de licença médica no trabalho, optei por ficar algumas semanas em Sorocaba. Flavia voltou para São Paulo com Vitor. Meu irmão e eu nos responsabilizamos por arrumar as roupas e pertences de mamãe para doá-los. João havia conseguido voltar da Itália em tempo de despedir-se de mamãe no enterro.

Os únicos bens de mamãe eram o apartamento em que morava e um carro velho que vivia dando problemas mecânicos. Também tinha uma quantia em dinheiro na poupança, que decidimos dividir entre os filhos e Nina, já que meus irmãos concordaram que este seria o desejo de mamãe.

Numa das noites, João e eu estávamos jantando, quando uma conversa um tanto inesperada e reveladora aconteceu.

– Você sabia que voltamos ao Brasil e nos separamos de papai por sua causa? – perguntou meu irmão, como se eu já não estivesse careca de saber disso. Inclusive, na época, Flavia fazia questão de jogar isso na minha cara o tempo todo.

– Claro que sei, João. Papai não parava de brigar com mamãe por causa da minha gravidez. Aí ela não aguentou a pressão e veio morar com vovó.

– Não foi só isso, Sabrina, na verdade papai estava decidido que daria sua filha para adoção assim que ela nascesse. Disse que não suportaria mais um gasto em casa, e que não ficaria o resto da vida olhando para uma criança que simbolizaria a vergonha da família. – Fiquei impactada! Como meu pai teria sido capaz de pensar numa coisa dessas?

E João continuou falando:

– Além disso, papai ameaçou de te internar numa clínica psiquiátrica até o nascimento da criança...

Meu Deus! Um turbilhão de pensamentos começou a passar pela minha cabeça. Eu realmente sempre tinha sido um problema na vida de toda minha família! Na infância, queixas frequentes na escola. Na adolescência, uma vida promíscua e uma gravidez precoce, que fez com que meus irmãos ficassem sem o pai, minha irmã perdesse a oportunidade de realizar o sonho de fazer uma faculdade no EUA, e minha mãe foi obrigada a se separar do próprio marido...

Naquela noite, fui me deitar e não conseguia dormir. Lamentava-me por ter trazido tanto sofrimento para mamãe... tentativas de suicídio, brigas, dívidas, mentiras, e por vezes até acusações injustas...

Quando finalmente adormeci, sonhei com mamãe. No sonho estávamos sentadas na varanda de uma casa que parecia uma das muitas que havíamos morado durante minha infância. Mamãe estava linda, num vestido azul da cor do céu. Parecia feliz, e conversava comigo com calma. Dizia que eu não deveria me culpar de nada, que ela faria tudo novamente por mim se fosse preciso. Pedia-me para que eu cuidasse de Nina e de Vitor, e que não me deixasse abater pelas dificuldades da vida.

Acordei assustada, mas com uma sensação boa. O sonho parecia tão real... não queria que tivesse terminado... algumas lágrimas brotaram de saudades... eu precisava honrar a memória de minha mãezinha. Eu queria ser forte e batalhadora como ela!

Sei que em outros momentos de minha vida também fiz promessas de mudança sem ter conseguido cumpri-las. Mas o sonho havia trazido novas esperanças, e eu me senti revigorada e pronta para assumir uma nova etapa da minha vida.

◆◆◆

# CAPÍTULO 20

## *TUDO POR UMA BOA CAUSA*

Quando retornei a São Paulo, conversei com Flavia sobre o que João havia me contado. Pedi-lhe perdão por ter prejudicado a vida dela por causa das minhas inconsequências. Ela me abraçou de forma ca-rinhosa dizendo que sabia que nada do que eu tinha feito era proposital, e que já havia me perdoado há muito tempo.

Infelizmente não tinha meu pai presente em minha vida, mas meus sentimentos de gratidão em relação à minha família só aumentavam. Minha mãe tinha sido perfeita, Nina estava mais próxima de mim agora, minha irmã hoje era minha melhor amiga, eu tinha um marido que eu amava e um filho lindo que só me trazia alegrias. Meu irmão havia voltado para Itália, mas eu ficava satisfeita em saber que lá ele era feliz.

Depois de ter alta de minha licença médica, eu e Arthur optamos por eu não voltar a trabalhar no hotel. Ele reforçou que eu precisava continuar meu tratamento e cuidar bem de Vitor, e que como o salário dele era suficiente para os nossos gastos, seria melhor eu me poupar de qualquer tipo de estresse até me fortalecer totalmente.

Arthur estava certo em querer me poupar, atitudes preventivas para evitar fontes de estresse são de extrema importância na vida de um portador de transtorno bipolar. Mas quanto ao fato de se fortalecer totalmente, posso afirmar que as coisas não funcionam bem assim. Aprendi que na vida nada nunca é “totalmente”, e nem “para sempre”, e que aprender a lidar com essas verdades é o que nos deixam realmente fortes.

Pensar que eu poderia ter uma nova recidiva da doença, mas que isso passaria, assim como sempre havia passado, era o que me confortava. Também

não exigia mais a perfeição de mim. Buscava apenas ser e fazer o meu melhor, nada mais.

Entendi que a aceitação de nossas limitações é o primeiro grande passo para fazermos as pazes conosco. Afinal, se nos sentimos magoados por sermos criticados, por que somos os primeiros a nos criticar e a nos colocar para baixo?

Muitos anos de terapia, muitos erros e acertos, uma caminhada constante. Independente da minha doença, creio que uma frase que se aplica bem a todos é a de que cada um tem seu próprio tempo. Alguns demoram mais para amadurecer frente aos problemas da vida, outros já parecem ter nascido com um manual “de como fazer” acoplado em suas mentes, e sempre acabam tendo uma solução para tudo, nem que seja aceitar que determi- nado problema não tem solução.

Enfim, motivada com todas minhas novas descobertas subjetivas, ganhei forças para lutar contra a bipolaridade de uma forma mais ativa, criei um grupo de apoio para os portadores da doença.

O uso de medicamentos é essencial no transtorno bipolar, mas vale dizer que não somente eles são necessários aos pacientes. Vários estudos já analisaram a ligação entre os eventos ditos psicossociais (conflitos familiares, comportamentos desadaptativos e acontecimentos negativos em geral) e o curso da doença bipolar nos diferentes portadores. Estes estudos apontam que as recaídas tendem a aumentar quando os eventos estressantes não são bem gerenciados, e por isso, a importância das abordagens de terapia psicossocial para educar os pacientes sobre sua patologia, ensinar-lhes estratégias preventivas de recaídas e estratégias para manutenção do equilíbrio.

Outro ponto importante dessas terapias é que elas ajudam os pacientes na adesão ao próprio tratamento medicamentoso, já que os mesmos, apesar do imenso benefício, também podem gerar efeitos colaterais que fazem com que o desejo dos pacientes em mantê-los se reduza.

Pensando em tudo isso criei o GAATB (Grupo de Acolhimento e Apoio aos Portadores de Transtorno Bipolar). Em minha terapia com Ana, sempre tentamos trabalhar minha doença como algo sério e que merecia cuidado, mas ao mesmo tempo como algo que eu tentasse co-locar leveza sempre que possível. Ana dizia que já bastavam os sintomas, que eu não precisava agregar a eles pensamentos

destrutivos e avaliações negativas.

Minha vida tomou um grande sentido a partir daí. Sentia-me útil em dividir minha experiência com outras pessoas que sofriam da mesma doença. Era como se tudo aquilo que eu tivesse vivido não tivesse sido à toa, e que a dor gerada pelos meus erros não deveria ser apagada da mente como algo feio, mas sim como algo que eu deveria me orgulhar: vivi e sobrevivi!

Adotei como lema de vida, a famosa frase do filósofo Nietzsche: “O que não me mata, me fortalece.”

Dr. Antonio e Ana me ajudaram na divulgação do grupo de apoio e rapidamente já éramos em doze pessoas. As reuniões aconteciam semanalmente com os portadores da doença, e quinzenalmente com seus familiares. Todos eram recebidos por mim com carinho e atenção.

Eu fornecia uma listagem de instituições públicas que prestavam atendimento em saúde mental para os que ainda não estavam em tratamento, entregava panfletos e textos explicativos escritos por mim e revisados por Ana, e também disponibilizava um contato onde qualquer um dos integrantes do grupo poderia falar comigo em caso de emergência.

As ligações que eu recebia tinham a intenção de ouvir para acolher quem estivesse passando por algum pro- blema, e quisesse dividi-lo para se sentir melhor. Nestas ligações, eu sempre reforçava que as atividades do GAATP eram apenas de apoio, e que não substituíam de forma alguma o tratamento médico e psicoterápico.

Estava grata pela minha nova vida. Poderia afirmar até que me sentia realizada frente aos novos desafios. Gostaria muito que mamãe tivesse participado deste momento. Mas não tinha dúvidas que, onde ela es- tivesse, estaria alegre por minhas conquistas. Assim como também ela deveria estar extremamente feliz por Nina que, juntamente com o marido, pararam de usar drogas e se preparavam para ter um filho.

Embora a morte de mamãe tivesse nos abalado pela falta que ela nos fazia, parecia que todos da família estavam dispostos a homenageá-la através de mudanças que ela sempre havia pregado. Flavia, finalmente, aceitou o fato de não conseguir engravidar e adotou uma linda menina de dois anos; e meu irmão conseguiu, com ajuda de um amigo, abrir um restaurante de comida brasileira na

Itália e começou a fazer bastante sucesso.

Mas, como a vida é feita de surpresas... nada como um dia após o outro...

◆◆◆

# CAPÍTULO 21

## *REENCONTROS*

A vida tem uns detalhes curiosos mesmo... Ora nos afastamos de pessoas que nos eram queridas, ora nos aproximamos de pessoas que nem imaginávamos que seria possível.

Penso que a idade nos faz começar a analisar diferentes aspectos de nossa jornada, e parece que ficamos mais sensíveis para avaliar determinados acontecimentos que antes não nos diziam nada. Ou, quem sabe, isso não seja da idade, mas talvez uma característica da perso-nalidade? Não sei... mas, independentemente do motivo pelos quais estas reflexões sobre a existência foram ge- radas, eu passei a fazê-las. E gostava disso, encarava como algo positivo e de valor. Como se de posse de cada reflexão eu me tornasse mais completa e mais ligada à vida.

Enfim, falo tudo isso porque comecei a buscar, através das redes sociais, muitas das pessoas que um dia ti- nham sido importantes para mim, e consegui reencontrar algumas.

Despertou minha atenção o fato de que, apesar de ser empolgante revê-las, nem todas necessariamente se encaixavam na minha atual história. Como se fossem peças de outro quebra-cabeças, não mais do meu. Isso aconteceu quando revi Fabricia, por exemplo, minha amiga do 2º Grau.

Marquei com Fabricia numa cafeteria próxima de casa. Quando ela chegou nem mesmo a reconheci, estava muito mudada. Atualizamo-nos da vida uma da outra e relembramos algumas aventuras do passado, e após míseros quarenta minutos parecia não termos mais nada a falar. Foi estranho...

Já com Paula, uma amiga do primário, a conversa voltou a fluir como se nunca tivéssemos parado de nos falar. Inclusive, foi preciso nos forçar a dizer

um até breve, pois eu precisava ir buscar Vitor no colégio.

Agora, o mais surpreendente de tudo, foi tornar-me amiga da Patrícia, minha instrutora da aviação que era praticamente minha inimiga mortal.

Reencontrei Patrícia na escola de Vitor. Estava o aguardando no portão quando ouço uma voz atrás de mim:

– Sabrina, é você? – Virei e me deparei com um largo sorriso no rosto.

– Patrícia! Caramba! Quanto tempo! – Foi o que consegui dizer na hora.

Coincidências à parte, Juliana, a filha de Patrícia, como se não bastasse estudar na mesma escola que Vitor, estudava também na mesma sala.

Quando o sinal de saída dos alunos tocou alto, ambos saíram correndo em nossa direção. Havia uma praça bem em frente à escola, e Patrícia me convidou para irmos lá com as crianças, assim conversaríamos um pouco. Confesso que, partindo dela, o convite soou um tanto suspeito, mas topei.

Patrícia também havia saído da aviação e estava traba- lhando com decoração de festas infantis. Disse que tinha cansado de estar em todos os lugares e em ne- nhum lugar ao mesmo tempo, e que, depois de ter a filha não suportou mais ficar longe de casa. Estávamos conversando animadamente até que ela disse:

– Me desculpe por não ter sido legal com você no passado... eu andava numa fase bem difícil da minha vida...

– Já passou... Eu também não devo ter sido uma aluna muito fácil – E, a partir destas desculpas, nos tornamos inseparáveis.

O marido de Patricia, Joaquim, se deu muito bem com Arthur, e passamos a combinar vários programas em família.

Patrícia ficou sabendo de toda minha história de amor e ódio com a Bipolaridade. É isso mesmo, amor também! Hoje aprendi a me amar, do jeito que sou, com meus defeitos e minhas qualidades, com meu lado saudável e com minha doença. E como dizem que de perto ninguém é normal, Patrícia também tinha suas dificuldades... Ela era dependente química em recuperação. Já estava

“limpa” do álcool havia oito anos, e participava frequentemente das reuniões do AA (Alcoólicos Anônimos). Ou seja, para minha surpresa, quando contei do grupo de apoio que eu havia criado, ela me parabenizou relatando toda sua experiência de grupo, e de como isso tinha sido peça fundamental em sua recuperação.

Muitas pessoas antes de começar a frequentar grupos de ajuda mútua se questionam sobre a efetividade dos mesmos, mas posso afirmar pela experiência que agora tenho, o quanto ser acolhida por um grupo de iguais pode fazer diferença no tratamento.

É como se naquele local você pudesse ser você sem restrições, porque sabe que ali encontrará, além de respeito com sua dor, identificação e compreensão pelo que você passa.

E tudo seguia em paz até que minha vida ganhou uma nova alegria: meu neto!

Pedro nasceu lindo e saudável. Fui para Sorocaba ajudar Nina no primeiro mês do nascimento. A experiência de ser avó foi tão excitante que alguns sintomas maníacos começaram a aflorar. Minha necessidade de sono diminuiu consideravelmente, e acabei me excedendo na compra de presentes para Pedro.

No retorno a São Paulo, logo intensifiquei minhas consultas com Ana e ajustei minha medicação. Senti-me vitoriosa! Sei que pode parecer estranho alguém sentir-se bem por ter que ampliar sua rede de apoio e pedir ajuda novamente; mas, acredite, quem tem transtorno bipolar, ou qualquer doença que seja suscetível a recidivas, consegue entender que “dominar” a doença é conseguir brecar sua evolução.

Podemos até não ter a capacidade de evitar o aparecimento dos sintomas, mas podemos evitar o tamanho da recaída! E isso faz uma enorme diferença! Quanto antes agimos, menos danos, e maior nossa sensação de controle.

Sofre muito quem acredita que ficará a vida toda assintomático, pois pensar assim faz de uma nova crise mais um fracasso. Alimentar nosso lado saudável é reconhecer até onde vão nossos limites, e ativar nossas forças para aquilo que realmente nos é possível, ou seja, neste caso, aumentar os cuidados sempre que for preciso.

Rapidamente retornei ao equilíbrio, e isso me deixou ainda mais envolvida com meu trabalho no GAATB. Ao final de um ano da criação do grupo, já éramos mais de sessenta integrantes, e tínhamos que programar dife-rentes horários para cada grupo, de no máximo quinze pessoas.

Reuníamo-nos em um salão cedido caridosamente por uma igreja do bairro, todavia, o espaço, apesar de grande, começou a não atender bem nossas necessidades. Principalmente nos dias de reunião com os familiares, quando o número de participantes às vezes chegava a triplicar.

Lembrei que mamãe havia trabalhado por muitos anos como assessora de um político. Ela comentava que para ganhar visibilidade, melhor dizendo, votos, ele sempre buscava ajudar causas “nobres”. Enfim, nossa causa era nobre! Passei a buscar ajuda de políticos locais para arranjar um espaço mais adequado para nossas reuniões.

E como quem procura acha ... Achei, além de um espaço melhor, um belo problema para minha cabeça... Me apaixonei pelo tal político...

◆◆◆

# CAPÍTULO 22

## *QUEM PROCURA ACHA*

Quem disse que quando amamos não olhamos nem para o lado pode até estar certo, mas isso não quer dizer necessariamente que alguém não possa cair de paraquedas na sua frente, ao invés de cair ao seu lado...

Felipe, o vereador que conseguiu a nova sede para nosso grupo, foi gentil e cavalheiro comigo. Logo percebi que estava com segundas intenções, e devo admitir que isso serviu até para me animar, já que ele era dez anos mais novo do que eu. Minha autoestima foi no céu! Em plenos 42 anos e um “garoto” de 32 anos a fim de mim?!

Inicialmente era apenas um flerte que eu alimentava para me sentir bem, mas em hipótese alguma dava oportunidade para ir além. Até que, num sábado, após a reunião dos familiares, estava indo embora quando Felipe chegou.

Intrigante, pensei. Ele nunca aparecia por lá...

– Oi, Sabrina. Tudo bem? Preciso dar uma palavrinha contigo – disse Felipe.

– Claro! Eu já estava de saída, mas senta, pode falar – apontei uma cadeira para ele e sentei numa à sua frente.

Ele mal sentou e já começou a falar:

– Então, estive pensando que talvez eu tenha um lugar melhor para vocês. Tem um prédio velho da prefeitura a quatro quadras daqui, ele tem três andares... seria inte- ressante reformarmos para que possa ser usado para esse fim. Já falei com o prefeito que apoiou a ideia, mas quero primeiro que você vá conhecer o local e me dê seu parecer. – E continuou falando, sem ao menos respirar. – Poderíamos, inclusive, equipar melhor as salas, com mais conforto...

Fiquei sem reação inicialmente... Será que já não era demais? Um prédio, reforma, mobília... Tudo com o dinheiro público?! Tentei justificar, sem ser mal-agradecida, dizendo que tudo estava perfeito, e que no momento não estávamos precisando de mais nada... mas fui interrompida.

– Sabrina, entenda que o prédio não será reformado apenas para o GAATB. Também podemos colocar outros projetos sociais para funcionar lá. Isso trará benefícios para a população. Você mesma me disse que tem uma amiga que frequenta o AA...Então, podemos colocar outras reuniões de diferentes grupos de apoio no prédio também. Pense em como isso será positivo!

Ele tinha razão! Na minha mente consegui imaginar um grande centro de apoio social!

– Ok, Felipe... sendo assim, acho que seria uma ótima ideia!

– Fechado então! – disse ele todo empolgado – Na segunda, às 16h, te aguardarei no prédio, assim você poderá dar sua opinião.

Despedimo-nos e fui para casa com o pensamento a mil por hora. Que sorte a minha encontrar alguém como Felipe para poder ampliar meu projeto e fazer mais real ainda meus sonhos!

Fiquei tão extasiada que cancelei minha ida para Sorocaba. Eu, Arthur e Vitor íamos praticamente todos os finais de semana visitar Nina. Desculpei-me com Arthur dizendo que estava um pouco enjoada e não seria bom pegar estrada, quando na verdade, como eu já me conhecia, sabia que, da forma que estava agitada mentalmente eu não seria uma boa companhia para ninguém naquele final de semana.

Preferi não contar nada sobre o prédio e a reunião de segunda para Arthur, queria primeiramente ter certeza de tudo. Sinceramente, não sei como aguentei minha língua, mas queria muito dar-lhe a notícia completa.

Na segunda-feira, Arthur faria uma viagem a trabalho e se ausentaria por três dias. Combinei com minha em-pregada para que ela fosse buscar Vitor na escola, já que eu não sabia quanto tempo demoraria com Felipe.

Cheguei pontualmente no prédio e Felipe já estava lá. O prédio era antigo e realmente precisava de uma boa obra para poder ser utilizado. As paredes

estavam todas descascadas e com marcas de infiltração. O piso de madeira estava em péssimo estado, e o teto tinha várias falhas no gesso decorrente dos inúmeros vazamentos.

– Caramba, um espaço tão bom, com salas num ótimo tamanho! E uma localização perfeita! Como deixaram chegar neste estado? – Não contive minha indignação ao ver aquele total abandono com o patrimônio público.

Verdade. – disse Felipe – Mas não vamos pensar no passado. O que importa é daqui para frente. E então? O que acha? Podemos começar a obra?

Respirei fundo ainda sem acreditar como tudo aquilo estava acontecendo. Estava realmente deslumbrada olhando tudo a minha volta, quando senti o corpo de Felipe me pressionando contra a parede. Foi tudo muito rápido, e quando dei por mim, estávamos nos beijando loucamente.

Naquele dia, cheguei a casa rindo à toa. Lenita, a empregada, perguntou qual o motivo de tanta felicidade e eu respondi:

– Nada em especial... Só percebi o quanto a vida é divina e surpreendente! – Ela com certeza não entendeu nada, mas eu não estava preocupada em dar explicações, queria apenas ir para o meu quarto e ficar relembrando o que havia acabado de acontecer.

Vitor bateu na porta do meu quarto pedindo ajuda para fazer o dever de casa, e eu, totalmente sem paciência e absorta em meus pensamentos, disse que faríamos no dia seguinte. Não queria saber de obrigações naquele momento, queria somente viajar na imaginação, e pensar no que poderia vir depois...

Felipe e eu marcamos de nos encontrar no dia seguinte, às 13h, para passarmos a tarde num motel. Mal consegui dormir.

E foi então que meu paraíso começou... E meu inferno também...

Felipe virou minha mania! Queria vê-lo todos os dias, falar com ele o tempo todo. Ele correspondia inicialmente. Sempre atendia minhas chamadas, respondia minhas mensagens e marcava os encontros de acordo com minhas possibilidades de horário.

Arthur reclamava minha ausência incessantemente:

– Sabrina, você precisa dar mais atenção ao Vitor. Você não tem tido paciência com ele... O que está acontecendo? E seu neto? Antes o víamos praticamente todas as semanas... você amava passar os finais de semana com ele...

– Lá vem você e suas cobranças! Não percebe o quanto estou cheia de trabalho! Estou totalmente envolvida na obra do prédio e você sabe o quanto isso é importante para mim! – eu alegava, mesmo sabendo que Arthur estava certo.

Também abandonei meus amigos. Todo tempo extra queria passar com Felipe. Só Patricia sabia de toda verdade. No dia que lhe contei o que estava acontecendo, ela falou:

– Querida, que bom que você confiou em mim para contar tudo isso. Imagino a barra de viver um segredo, mas tome cuidado... isso tudo pode ser apenas uma ilusão... algo momentâneo... você pode se machucar...

Patricia infelizmente estava certa...

Depois de cinco meses intensos de muito sexo, Felipe começou a mudar seus comportamentos. Não atendia minhas chamadas, não respondia minhas mensagens, e quando o fazia sempre tinha uma desculpa para não poder me ver.

Meu cérebro gritava fortemente para meu coração: perigo!

Meus companheiros do grupo percebiam meu humor triste e perguntavam o tempo todo se eu precisava de ajuda. Mas, apesar dos nossos depoimentos serem sigilosos, eu tinha vergonha de falar o real motivo da minha tristeza – que eu era uma mulher casada e estava traindo meu marido, e o pior, havia me apaixonado pelo meu amante que visivelmente estava caindo fora da relação!

Ana, minha psicóloga, para quem eu não escondia absolutamente nada, dizia que dividir minha experiência no grupo talvez pudesse me ajudar. Mas que respeitava minhas decisões, e entendia que para eu fazer isso deveria me sentir confortável.

Até que num dia de muita dor – Felipe estava desaparecido havia três semanas –, contei no grupo de apoio todo sofrimento que vinha vivenciando.

Fui prontamente acolhida por todos. Como é bom não ser julgada! Já bastam

nossas próprias autoacusações...

Você deve estar se perguntando sobre a obra do prédio... Pois é, nem começou... ficou só nas promessas...

Questionava-me como havia caído naquele “papinho” barato do Felipe. Bem que falam que para ser político tem que dominar a arte de convencer pessoas...

E aí entraram em cena a vergonha, a culpa... e, mais uma vez, fui visitada pela depressão. Não que esses sentimentos gerem necessariamente depressão. Afinal, toda e qualquer emoção serve para nos proteger, para sina-lizar que algo não vai bem. A grande questão é quando nossas emoções ficam tão intensificadas que geram um desequilíbrio, e acabam por nos prejudicar. Emoções em si não são boas ou ruins, mais podem tornar-se nossas oponentes quando desreguladas...

Com a força e o apoio do grupo, da minha amiga Patricia, da minha psicóloga Ana, do meu psiquiatra Antonio e... do meu marido Arthur – ele nem poderia imaginar o motivo de minha recaída –, comecei a melhorar.

◆◆◆

# CAPÍTULO 23

## *E ESSA É MINHA VIDA, ESSA SOU EU*

Bem, hoje estou com 49 anos. Como a vida passa... mas nada de lamentações! Ainda tem muito para se viver!

Avaliando minha história até aqui, acredito que tenho mais a agradecer do que reclamar. Mesmo porque re-clamar não mudaria nada, só me deixaria mal. Já agradecer... ah, agradecer dá uma sensação gostosa de que tudo vai bem, mesmo quando não vai...

Sei que muitas pessoas, principalmente as que têm uma visão mais racional do mundo, podem achar que isso seja uma forma de otimismo exagerado, e que, inclusive, possa deturpar a realidade. Mas eu não concordo! E uma das coisas que não mudei apesar dos anos foi de que se acho que é isso, é isso e pronto! Brincadeira... até acho que estou mais flexível...

Continuo morando em São Paulo. Meu Vitor já está um rapazinho. E, graças as minhas orações, puxou ao pai! Comportado, estudioso, um verdadeiro lorde inglês.

A grande novidade é que minha filha também está morando em São Paulo. Guilherme, com o apoio do pai dele, abriu uma filial aqui. Tenho certeza que sou uma superavó. Levo e busco na escolinha, faço comidinhas gostosas e brinco de rolar no chão. Também monto cabanas na sala para passarmos a noite. Por que será? É... lembro muitas vezes de meu pai... é triste não saber seu paradeiro, saber se pelo menos ainda vive. Arthur tentou me ajudar a procurá-lo, mas nunca tivemos êxito...

E o que falar de Arthur? Simplesmente um compa-nheiro de jornada! Nos melhores e piores momentos está sempre de forma incansável ao meu lado. E olha, sei que às vezes não sou nada fácil!

Meu irmão já está com dois restaurantes de comida brasileira na Itália, e no final de ano ele sempre vem nos visitar.

Flavia, minha amada irmã, vive feliz com sua linda filha Lola.

Patricia, minha amiga do peito, está cada vez mais presente em minha vida. Foi uma das grandes incentivadoras para que eu escrevesse um livro da minha história. No ano passado, infelizmente ela teve uma recaída... Separou-se do marido depois de descobrir uma traição, e passou por um momento bem difícil. Cheguei a resgatá-la algumas vezes caída no bar, e inclusive a trouxe para morar comigo por uns tempos. Afinal, também me preocupava com Juliana, sua filha.

Não foi fácil para Patricia retomar a sobriedade, mas ela é uma guerreira! Tenho muito orgulho da minha amiga! Hoje está fazendo exatamente dez meses e uma semana que ela está limpa novamente! Todas as noites antes de dormir, eu a parabenizo por ter vencido a luta contra a dependência química por mais um dia.

Continuo com muito afinco o GAATB, às vezes nem tanto, confesso! Mas, foco no saldo positivo! Nossa sede ainda é a sala que consegui com Felipe. E Felipe? Esse virou fumaça! Nunca mais vi.

Contando tudo isso até parece final de novela, onde tudo é bonito e se resolve. Mas não é essa minha intenção ao escrever este livro. Até porque não é nada legal sofrer fortes oscilações de humor, e ter que ficar se policiando o tempo todo para entender o que está indo além do dito “saudável”. Só eu sei que nem sempre é divertido ser eu...

Mas, enquanto eu viver, optei por aceitar a bipolaridade... Ela não é uma inimiga, é apenas um outro lado do meu eu. Um lado que venho aprendendo a conviver a cada novo dia.

Em relação ao futuro? Terei outros momentos extre-mamente difíceis? Não sei... Mas e quem sabe o que acontecerá afinal? E assim vou vivendo, e assim vou vencendo, e assim sou eu: Sabrina.

E o livro? Escrevi porque qualquer vida, independentemente de ser de uma portadora de transtorno mental ou não, é e sempre será uma linda história que merece ser contada!

FIM

