

RODRIGO R. ELMAS

ENTRE DOIS POLOS

APRENDENDO A VIVER COM
O TRANSTORNO BIPOLAR



DIALÉTICA
EDITORA

RODRIGO R. ELMAS

ENTRE DOIS POLOS

APRENDENDO A VIVER COM
O TRANSTORNO BIPOLAR



DIALÉTICA
EDITORA

Belo Horizonte, 2019



Copyright © 2020 by Editora Dialética Ltda.

Copyright © 2020 by Rodrigo R. Elmas.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico, fotocópia, gravação etc. – nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados, sem a expressa autorização da editora.

Diagramação: Marcel da Silva

Conversão para Epub: Cumbuca Studio

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E48e Elmas, Rodrigo R.

Entre dois polos : aprendendo a viver com o transtorno bipolar /
Rodrigo R. Elmas. – 1. ed. – Belo Horizonte: Editora Dialética, 2019.
E-book: 1 MB. ; EPUB.

Inclui bibliografia.
ISBN 9786580096596

1. Autobiografia. 2. Relatos. 3. Saúde. 4. Transtorno Bipolar. I.
Elmas, Rodrigo R. II. Título.

CDD 610:571.97

CDU 61

Ficha catalográfica elaborada por Mariana Brandão Silva CRB-1/3150



DIALÉTICA
EDITORA

f /editoradialetica

@editoradialetica

www.editoradialetica.com

SUMÁRIO

Capa

Folha de Rosto

Créditos

INFORME AO LEITOR

SOBRE O AUTOR E SUA OBRA.

CAPÍTULO I. O SURTO PSICÓTICO

CAPÍTULO II. OS GASTOS EXCESSIVOS

CAPÍTULO III. O COLOCAR-SE EM PERIGO

CAPÍTULO IV. A IMPULSIVIDADE

CAPÍTULO V. A ELAÇÃO DO EU

CAPÍTULO VI. O VELÓRIO NO MEU QUARTO

CAPÍTULO VII. AS CRENÇAS IRREAIS

CAPÍTULO VIII. OS PENSAMENTOS OBSESSIVOS

CAPÍTULO IX. OS FURTOS

CAPÍTULO X. A CARREIRA PROFISSIONAL

CAPÍTULO XI. UM EPISÓDIO MANÍACO

CAPÍTULO XII. A PARANOIA

CAPÍTULO XIII. O PUNHAL

CAPÍTULO XIV. O REI DO HUMOR INVOLUNTÁRIO

CAPÍTULO XV. O CRER-SE ESCOLHIDO POR DEUS

CAPÍTULO XVI. BREVE NARRATIVA DA MISÉRIA HUMANA

CAPÍTULO XVII. PENSAMENTOS MÁGICOS

CAPÍTULO XVIII. O ÁLCOOL

CAPÍTULO XIX. AS COMPULSÕES

CAPÍTULO XX. MUDANÇAS EM TRÂNSITO

INFORME AO LEITOR

Convém informar que a presente obra possui cunho autobiográfico, porém, contendo fatos adaptados e criados, como numa ficção literária. Trata-se de fatos baseados livremente na realidade.

SOBRE O AUTOR E SUA OBRA.

Este livro foi escrito por Rodrigo Elmas em novembro de 2018; tendo sido atualizado quase um ano depois, em outubro de 2019.

A obra narra episódios clássicos do transtorno bipolar, em ciclos de mania e depressão, além de outros sintomas que se manifestaram no autor. Busca-se o foco em fatos cotidianos do bipolar, dificuldades como a relação médico-paciente, medicação e estigma. O livro é estruturado em capítulos curtos, de rápida e fácil assimilação, como em breves contos.

Rodrigo Elmas é natural de Niterói/RJ, onde reside. É bacharel em Direito pela Universidade Federal do Rio de Janeiro e em Letras Português-Grego pela Universidade Federal Fluminense. Também é mestre em Estudos da Linguagem (linguagem, sentido e tradução), pela PUC-Rio.

CAPÍTULO I. O SURTO PSICÓTICO

Era uma tarde de outubro ou de setembro de 2014, não sei. O que sei é que eu estava perdido. Minha situação era de muita confusão mental. Eu havia sido transferido do meu estágio atual, na Justiça Federal, no qual eu estava havia quase um ano, para um lugar estranho, em outro prédio, em outro bairro, com uma equipe estranha e que contava com um velho escroto que me chamava de Seu Barriga através de indiretas.

– O senhor viu a Dona Florinda passar por aí?

– Não, não a vi.

A humilhação da transferência não foi recebida por mim muito bem. Eu apenas havia consultado meu e-mail usando o computador do cartório. Foi o suficiente para que o diretor da 29ª vara se irritasse e me transferisse. Mas essa história não me convence. Com certeza ele estava querendo se livrar de mim havia algum tempo, por motivos pequenos, questões de convivência.

O fato é que amanheci sem ter para onde ir. Meu novo serviço só começaria na segunda-feira seguinte. E eu, ocioso, decidi que tomar umas cervejas; seria a melhor forma de passar o tempo. Tomei um tanto de

cachaça também, porque se é pra fazer merda, que ela seja feita em sua plenitude.

No decorrer do dia, entrei em contato com um amigo chamado Maurício. Esse sempre foi o meu bravo companheiro de copo. Sempre me acompanhava em minhas aventuras – até que um dia casou, infelizmente. Em verdade, felizmente, pois assim ele encontrou um destino diverso do meu, que não foi nada honroso, como saberemos logo.

Combinamos de ir à praia. Não podia ser qualquer praia. Tinha que ser a praia. Escolhemos Itacoatiara. Eu iria de carro, apesar de embriagado, e ele me encontraria por lá, também de carro.

Nesse ínterim, decidi, não sei porque, pegar minha arma de ar comprimido, a popular espingarda de chumbinho, e transportar comigo em direção à praia. Não sei no que pensei, se era pra dar uns tiros na areia. Certamente não. Mas por um momento pareceu genial a ideia. Eu não tinha noção do quanto eu estava me colocando em risco.

Num dado momento do trajeto de ida decidi tirar a arma da capa e apoiá-la na janela do carro, com o cano para fora; como fazem os policiais usualmente, transportando seus fuzis, ostentando suas armas para fora da viatura. Eu achei que seria devido fazer o mesmo. Eu poderia ter sido avistado e abatido, por Deus! No momento não atentei para tal fato. O cano da arma era idêntico ao de uma arma de fogo, com massa de mira e alça de mira. Era idêntico.

Eu sinceramente não sei que força estranha governou o carro até Itacoatiara. Eu estava muito bêbado. Só sei que em algum momento lá cheguei. Cheguei e decidi dar uma volta pelo bairro enquanto meu amigo não chegava. Flanei pelas ruas do bairro, até que cheguei à praia. Percorri a praia em sentido inverso ao Costão, lentamente. Até que avistei uma moça

mais ou menos bonita que passeava com seu cachorro. Um rottweiler grande e roliço.

Ao avistá-los tive a ideia de empunhar a arma e efetuar disparos em sua direção. Realizar uma verdadeira caçada humana. Só hoje vejo como fui cruel e louco. E manejar uma arma longa enquanto se dirige é tarefa quase impossível, mas eu tentei. Eu andava um pouco, mirava com dificuldade, e atirava. Repeti essa operação várias vezes. Não acertei nenhum projétil, felizmente.

A moça que eu persegui, no final das contas, foi muito mais esperta que eu. Ela foi caminhando em direção ao distrito policial. Onde me denunciaria e poria fim à minha caçada. Eu, sem perceber, caí em sua armadilha. Fui perseguindo a vítima, e efetuando disparos.

Foi quando avistei um carro da polícia atravessado na pista, com um policial que segurava uma pistola. Ao me ver ele apontou a arma e me mandou descer do carro. Sua aparência era terrível. Sua boca espumava. Estava visivelmente nervoso, por causa de um garoto com uma espingarda de chumbinho! Mas ele não sabia que era uma arma de ar comprimido. Dá para compreender seu nervosismo.

A abordagem foi a usual. Como sempre, me mandou abrir as pernas, me fez me apoiar com as mãos no carro e me revistou, para ver se havia alguma arma de fogo ou droga. Só que não havia nada. Então ele decidiu me interrogar do modo mais original:

– Tá vindo de onde e indo pra onde, cidadão?

Não lembro o que respondi. Acho que falei da praia e de que esperava um amigo. O que lembro é de ter feito um esforço sobre-humano para disfarçar os efeitos do álcool. Não sei se isso tem base científica, mas o fato é que quando confrontado por uma situação de estresse como a de uma batida

policial o efeito do álcool simplesmente evapora. Fiquei sóbrio como quando nasci.

Nesse momento passei a observar o policial, pardo como quase todo policial militar, de óculos e prodigiosamente gordo. Bem gordinho. Parecia um porquinho amulatado e irritado. A tal ponto chegou o marido da vítima. Chegou xingando um puta que pariu pronunciado mais alto que o necessário, para me atingir. Entrou no distrito e lá ficou. Eu, como todo covarde, temi pela minha integridade física. Falei ao policial que ficasse junto comigo, pois o marido da vítima tinha chegado, ao que ele respondeu:

– Cidadão, de agora em diante sua integridade física pertence ao Estado. Se alguém mexer com você vai ter de se entender com a lei.

Fiquei mais tranquilo, mas ao mesmo tempo fiquei admirado. A multiplicação de viaturas policiais no local era patente. Uma foi chamando outra e por pouco não tivemos um convescote de milicos. Eles iam estacionando ao mesmo tempo que se cumprimentavam, como que dando os parabéns ao policial roliço por ter pego alguém.

Em poucos minutos eu estava em uma viatura. Mas não era qualquer viatura. Fiz questão de me certificar de que a minha tinha câmera. Em tempos de Caso Amarildo a câmera era acessório fundamental. Para onde me levariam, afinal? Um policial disse em voz alta, debochando de mim:

– Esta viatura não serve, fulano. Não tem câmera! O cidadão quer uma com câmera.

Providenciaram uma viatura com câmera. Fui posto no banco de trás. Pelo menos não me algemaram. Seria muita humilhação. Fui levado para a 81ª delegacia de polícia. A delegacia de Itaipu, na Região Oceânica de Niterói.

A recepção não poderia ter sido melhor. Fui levado a uma sala qualquer em que fiquei em pé, disposto em uma roda de policiais dentre os quais figurava o delegado Lauro. Havia um demônio entre os policiais. Um homem que tinha a função de me fazer perder a cabeça. Ele me provocava, debochava de mim e me atacava. Sempre falando aos berros e muito rápido.

– O que que você tava fazendo lá? Por que você chamou a moça pra entrar no carro (eu em momento algum chamei a moça pra entrar no carro)? O que você queria fazer com ela? Fala direito, rapaz! Tá achando que tá falando com um colega?!

Eu respondi lenta e pausadamente. Mas a minha calma só deixava o policial mais exasperado. Eles queriam saber o porquê de eu ter chamado a moça pra entrar no carro. Eu tentei explicar que eu não havia feito nada daquilo. Que provavelmente a moça se enganou por causa da minha posição. Eu me esticava, me projetava em direção à janela do carro, para mirar e atirar e só. Toda essa explicação foi dada sob o efeito de muito álcool, e o babacas da polícia nem perceberam!

Fui conduzido a outra sala, onde passei pela humilhante tarefa de me despir e fazer o famoso sopro agachado, pra ver se sairia algo do meu ânus. Depois disso fui posto sentado ao lado de um computador e de um homem que o operava de modo bastante antipático. Os policiais ficaram surpresos com o meu conhecimento jurídico. Eu rebatia os argumentos deles. Isso os deixava mais irritados. Eu falei em *iter criminis*, as etapas de cometimento do crime. Falei que só havia ficado nos atos preparatórios, que não havia iniciado a execução, ou, se ela havia sido iniciada, não se havia concretizado por motivos de força maior. O policial me mandou calar a boca.

Só eu sei o quanto aquela espera era torturante. Eu estava louco para fazer xixi, e fui proibido de fazer isso. Isso até hoje eu não perdoo na polícia.

O que custava me deixar fazer xixi? Mas fazia parte da minha “punição”. Antes de ser julgado eu já estava condenado. Fui chamado novamente para depor, em nova sala, com outro policial. Descrevi minha ida a Itacoatiara, falei que encontraria um amigo – amigo esse que não parava de ligar para o meu celular, depois fiquei sabendo. E o Dr. Lauro queria saber quem era o tal Maurício.

Eu não contei que minha intenção era atirar na moça com o cachorro. Eu dizia que eu apenas atirava, e que o barulho assustou a moça. O policial perguntou se a alça de mira e a massa de mira estavam alinhadas; eu jurei que não. Mentira.

A pessoa mais sensata nessa história, em minha opinião, era o marido da vítima, que, quando chegou ao distrito, além de gritar o puta que pariu disse em alto e bom som para que eu ouvisse:

– Vamos leva-lo ao IML, lá pra Tribobó!

Foi o comentário mais sensato. Um exame qualquer detectaria o álcool e eu estaria encrencado. Mas nada disso foi feito. A polícia preferiu conter o meu xixi e me submeter a vários interrogatórios. Viva a eficiência de nossa polícia!

Eu queria sair da sala onde me encontrava, eu insistia e insistia. Após horas de espera, um momento novelesco: por trás de uma parede saíram minha mãe, meu pai e minha irmã. Já era fim de tarde, e Sol já começava a se por. O policial que me interrogou por mais tempo, e que era mais simpático disse que havia sido aluno de minha mãe no Ensino Médio. Talvez seu nome seja Douglas. Foi uma vergonha sem tamanho para a minha mãe.

Quando chegou à delegacia teve de ouvir, em tom de muxoxo, a crítica da vítima:

– A família da vítima chegou! – em tom de deboche.

Fato é que nos reencontramos. Não houve abraço. A merda feita tinha sido muito grande. A maior da minha vida, sem dúvida. Da qual me arrependo infinitamente. O resultado dessa história foi um processo criminal ao qual respondi. A polícia me indiciou por tentativa de lesão corporal. Aí eu pergunto: existe isso? Não sei se o Dr. Lauro instruiu o inquérito de qualquer jeito para que eu me livrasse de uma condenação. O fato é que o Ministério Público não gostou nada da história da tentativa de lesão corporal e entendeu que, na verdade, não se tratando de uma arma de fogo, o ideal seria o entendimento de que se tratou de um caso de porte de arma branca.

Sorte a minha. Porte de arma branca nem crime é. É contravenção penal, um crime menor, como diz a própria doutrina jurídica. Foram feitas duas audiências. Foram duas oportunidades que a vítima teve de me acusar, mas a vítima optou por abrir mão desse direito e simplesmente não compareceu às audiências.

Diante dos fatos, o Ministério Público optou por pedir o arquivamento do meu caso. E assim se pôs fim ao meu processo. Foi somente depois de quatro anos que fui saber do fato de se tratar, em verdade, de um surto psicótico. À época eu ainda não me tratava. Não havia diagnóstico. Eu me tratava com um médico mais louco que eu, que atendia em casa, numa casa em que quando você menos espera pula um gato sobre você. Uma pocilga. Não um consultório. E o diagnóstico era equivocado. Eu tratava uma suposta depressão, e não o transtorno bipolar. A medicação que eu tomava só me deixava ainda mais fora do eixo.

Quando minha mãe chegou à delegacia ela, coitada, despejou os remédios sobre a mesa do delegado, pra ver se isso atenuava a minha situação, em vão. A verdade é que eu não tinha compreensão plena dos

meus atos, mas isso também não pode servir de desculpa para me inocentar por completo. A decisão de beber foi minha. E eu não bebi pouco. Eu apenas espero que algum dia essa história chegue aos ouvidos da vítima. Eu queria obter o seu perdão. Só de narrar essa história já me sinto bem mais aliviado, mas para ser perfeito falta o perdão. Não o auto-perdão de que minha psicóloga atual fala, mas o perdão de fato, da vítima do caso.

CAPÍTULO II. OS GASTOS EXCESSIVOS

O modo de pensar de um bipolar é diverso do de uma pessoa “normal”. Agora que estou medicado, confesso já não ter a plena lembrança de como era minha vida anteriormente, mas algo ficou daquela época. Sei bem pelo espólio que permanece: as joias compradas e depois empenhadas na Caixa Econômica; um vaso paquistanês, uma caneta de ouro, instrumentos musicais e o nome sujo no SPC.

Em cada caso houve um engodo, e eu sempre caí na lábia dos vendedores, pois eu não me preocupava. Eu queria simplesmente gastar o dinheiro que eu nem tinha direito. Era a renda de um estagiário nas mãos de um louco deslumbrado com um mundo de compras. Se ao menos todo esse dinheiro fosse gasto com viagens, ficariam as memórias, mas foi gasto com bobagens, coisas pequenas, e fica apenas o lamento, a dor do dinheiro perdido.

Eu decidi investir em joias pensando no patrimônio que supostamente se constrói. O ouro é perene, o ouro fica, permanece, e me iludiu, como os demais gastos. Decidi começar por um anel. Não poderia ser qualquer anel,

tinha que ser um anel que simbolizasse uma aliança. Como a de Deus e Abraão. Eu achava que me tornaria famoso (ao menos para mim mesmo) por selar uma aliança comigo mesmo. E foi assim que fui ludibriado pela vendedora de uma joalheria. Em vez de comprar um anel qualquer, a maldita me vendeu uma aliança. Nem se preocupou em vender um par. Ela percebeu que eu levaria o anel e vendeu a unidade mesmo, que é melhor que vender nada.

O vaso paquistanês valeria um capítulo à parte. Comprado em uma feira oriental realizada no Plaza Shopping, em Niterói, foi talvez a maior sem-razão que fiz, mas que pelo menos não foi tão nociva, em função do valor do vaso. Foi uma grande sem-razão em função das circunstâncias da compra e da utilidade que ela teve em minha vida.

A compra da aliança ao menos teve uma utilidade, qual seja o ornar a minha mão. Passei por ridículo, de fato, as pessoas perguntavam se eu estava comprometido com alguma garota, e eu respondia entediado que não, pois a cada vez que me perguntavam isso, era uma vez que eu lembrava o quão babaca eu fui, por ter comprado a aliança. O vaso foi uma aquisição bizarra porque não possuiu nenhuma utilidade, com efeito. Ele nesse momento se encontra no alto de uma estante que fica atrás de uma porta. Como minha psiquiatra mesmo disse: “aposto que não combina com nada”. De fato, foi só pelo prazer momentâneo de adquirir algo.

Lembro perfeitamente do que se passava pela minha cabeça enquanto eu percorria os corredores do shopping. Eu vivia o duro dilema de comprar ou não comprar. Eu havia avistado o vaso e decidi dar uma volta, para não agir impensadamente. Como se fosse adiantar alguma coisa. Chega um momento em que sua cabeça ferve. Comprar ou não comprar, comprar ou não comprar, comprar ou não comprar, até que você decide que qualquer

uma das decisões é indiferente. O que importa é tomar uma decisão e sair desse ciclo perturbador de dúvida; depois você aguenta as consequências.

Decidi comprar o vaso. Foram 280 reais pagos com desconto. E no momento do desconto é como se ele justificasse a compra. “Viu, eu sei o que estou fazendo. Me dei muito bem. Como sou esperto!” Tolo. Estúpido: são os pensamentos que tomam conta de você depois que você mostra a alguém mentalmente são o que você comprou.

- Mas o que você vai fazer com este vaso, meu filho?

É essa a pergunta que ecoa dentro de mim toda vez que olho para o vaso.

- Sei lá. Ele vai fazer o que todo vaso faz ... Ele vai ornar o ambiente.

- E onde você vai pôr este vaso, meu filho?

São perguntas difíceis. Difíceis porque simplesmente não tem resposta. Não se pensou em nada disso no ato da compra. Tenta-se ainda dar uma explicação sobre a extirpe do vaso. Não é um vaso qualquer. Ele é paquistanês! Foi esse parte do pensamento que direcionou a compra. Ele viajou do Paquistão. Sabe onde fica isso? Longe pra cacete. E quis Deus que eu o encontrasse nessa feira, nesse shopping. Tanta coincidência justifica a compra. É assim que eu penso, ou pensava. Que garantia há de que o vaso é realmente paquistanês? Nenhuma. Só a cara da vendedora, que parecia meio turca, com o nariz adunco, vale como comprovante.

A compra seguinte não fica atrás da compra do vaso. Dessa vez o tombo, o prejuízo foi maior. Lembro de ter pago mil reais por uma caneta de ouro 23K. Sendo que anos depois eu descobri que ouro 23K nem existe.

Isso foi numa época relativamente próspera. A mesma época da compra das joias. Eu tinha dois estágios. Era um “estagiário ostentação”, como dizia meu amigo Maurício, do capítulo anterior. Eu fiz a besteira de

um dia colocar meus pés numa loja de canetas situada ao final da rua México, onde fica a Justiça Federal, onde eu estagiava.

O dono da loja é um senhor germânico de ares aristocratas que fazem o cliente se sentir na obrigação de corresponder a tais ares. Ele foi me mostrando cada caneta, com muita paciência. Eu sabia apenas o tipo de caneta que eu queria. Tinha que ser aristocrática como uma tinteiro - justo a menos funcional das canetas. Mas eu não me preocupava com isso. Eu estava era desesperado para sair do nível das canetas Crown, que são populares, mas metidas a aristocráticas só por que ficam em uma vitrine. Eu queria ir além.

Foi quando fui apresentado à “caneta presidente”. Era como o senhor, que se não me engano se chamava Ralf, chamava a caneta francesa da marca Waterman. O nome parece inglês, mas a caneta é francesa. Eu me rendi à caneta. Seu brilho era incomparável. A caneta é, de fato, guarnecida a ouro. O que significa que ela tem partes banhadas em ouro, com um acabamento de dar inveja. Uma verdadeira joia, mas que hoje nem sequer escreve. Cadê sua funcionalidade? Nada. Nem lembro de quando usei essa caneta. Foi só o prazer da compra.

O gosto por coisas que lembram joias ou que são joias não para por aí. Posteriormente eu adquiri uma pulseira de ouro que para usar eu tinha que tirar e colocar em cada lugar ao qual eu chegava, por medo de ser roubado na rua, e que acabou derretida, vendida a um ourives, junto com todas as joias que comprei. Tinha também um anel com uns pequenos diamantes em cima. Foi tudo pelo ralo. Junto com um relógio da marca suíça Mido.

Outra espécie de investimentos que fiz foram os instrumentos musicais. Eu perdi a conta do número de vezes que adquiri e vendi os mesmos. Eu comprava de tudo na época de bonança e depois vendia na época de crise.

Fiquei com nada. Repeti essa operação uma três ou quatro vezes. Quem se beneficiou com isso e me ajudou foi o Fróes, um grande amigo meu que sempre comprava os instrumentos nos meus momentos de dificuldade.

Quem me conheceu bem nessas idas e vindas foram as lojas de instrumentos musicais usados, que trabalham com o esquema de consignação. São lojas que funcionam de modo bastante esperto: praticamente não há gasto com a formação de um estoque. Pessoas desesperadas, como eu, necessitadas de dinheiro vão até a loja e deixam seus instrumentos em consignação, isto é, preenchem uma nota fiscal em que dizem quanto querem pelo produto e o dono da loja cobra uma porcentagem sobre o produto.

Tal prática hoje já não é tão forte. Depois que inventaram sites como o Mercado Livre e a OLX, ficou mais em conta anunciar na internet. A minha psiquiatra mesmo já me disse: “ainda bem pra você que inventaram a OLX!” Ao menos a venda direto pela internet poupa a gente de se expor em lojas de consignação, onde eu sempre me senti um viciado em drogas tentando desesperadamente trocar objetos por dinheiro, em trocas que sempre resultavam em muito prejuízo, pois o valor anunciado é sempre muito abaixo do valor pelo qual o bem foi comprado.

Outra parte de minha história com os gastos excessivos diz respeito a como fui parar no SPC. Arrastado por paixões loucas eu torrei todos os meus cartões de crédito a um só tempo. Mas existe um porquê.

Eu nessa época vivia de bolsas de faculdades. Eu ainda estava no início das duas graduações que decidi cursar. Eu não podia fazer estágio, pois ainda era iniciante nos cursos. Mas eu podia ter bolsas de monitoria. E era isso que eu fazia. Nessa época eu era um monstro em termos de conhecimento. Modéstia à parte, passei por uma fase em que eu era genial.

Eu passava em todos os processos seletivos de que participava. Isso foi antes do tratamento da bipolaridade. O foco aqui são os gastos excessivos, mas permita-me uma digressão sobre a parte cognitiva do bipolar, ou ao menos sobre a minha parte cognitiva.

Eu era muito bom nos estudos. Eu nunca soube o que é estudar, pra falar a verdade. Eu apenas assistia as aulas. Tudo mudou quando comecei a tomar ácido valpróico, um remédio para epilepsia que por algum motivo também funciona para a psiquiatria, como estabilizador de humor. Tem remédios que é melhor a gente só tomar. Não adianta perguntar pro médico como funciona, pois ele também não sabe. Só sabe que funciona.

Esse remédio e outros tem o condão de causar umas turbações cognitivas. Nenhum psiquiatra aceita esse fato, aliás, falar mal de um remédio é a melhor forma de se arranjar uma briga com um psiquiatra. Não é como se você estivesse falando de um remédio, é como se você estivesse falando dos filhos dele. Ofende. Se seu médico insistir que não há perda cognitiva ou uma leve turbação da inteligência pergunte sobre o Topiramato, de nome comercial Amato. É outro remédio que em algumas pessoas causa danos nas funções intelectivas perceptíveis.

Bem, isso tudo é para dizer ou explicar que eu acumulava duas bolsas das faculdades que eu fazia: a de Letras e a de Direito. Com isso eu mantinha alguns cartões de crédito, e, como sabido, as financeiras jogam a corda para o cliente se enforcar mesmo. Mesmo tendo uma renda de oitocentos reais, que era o valor da duas bolsas somadas, eu tinha acesso a um limite de crédito muito superior à minha renda. E foi assim que eu me afundei em dívidas.

Em verdade, eu me afundei com consciência. Eu estava em um mês de novembro ou dezembro e sabia que em março eu não receberia mais as

bolsas. Fiz as contas e concluí que em breve eu não teria dinheiro para honrar meus compromissos. Foi então que desde então eu decidi parar de pagar logo os meus cartões e torrar todo o limite de que eu dispunha. E foi assim que meu nome foi parar no SPC. Mas ele já está saindo. Aquilo foi em 2013, e nós estamos em 2018... vai caducar. Iria, se eu não tivesse feito dívida num outro cartão, desses de lojas, no qual eu fiz uma compra toda constituída por perfumes. Foi o descontrole, eu assumo. Eu havia esquecido que eu tinha limite em um cartão. Quando soube que não servia apenas para comprar roupas, mas outras coisas, perdi o controle e gastei tudo, em 2016 e 2017. Agora nome limpo eu só terei em 2022.

CAPÍTULO III. O COLOCAR-SE EM PERIGO

J á passava das oito horas da noite quando fui percorrer, dirigindo, um trajeto usual, que fazia toda semana, do centro espírita até minha casa, um trajeto que leva, no máximo, dez minutos. Mas aquele não era um dia qualquer. Seria um dia qualquer, se não cruzasse meu caminho um motociclista mal educado.

O desgraçado me cortou pela direita, e eu, transtornado, decidi que o melhor a se fazer seria seguir o desgraçado. Desci a Av. Marques do Paraná toda atrás do desgraçado. Perdi-o de vista. Reencontrei o mesmo na curva da Av. Amaral Peixoto. Acelerei mais, até que fui impedido de seguir adiante por um sinal de trânsito.

Mas era um sinal qualquer, meramente educativo, desses que não fica em cruzamento, mas que apenas serve para dar passagem aos pedestres. Acelerei a furei o sinal. Eu podia ver o motociclista ao final da avenida. Por Deus! Eu embarcara em uma aventura que teve como ponto de partida algo que interpretei como uma provocação, mas que, em verdade, havia sido nada. O motociclista nem se dera conta de que eu o seguia, mas eu, no meu

mundo de fantasia o tomava por algoz, e violava as normas de trânsito para alcançar o tal motoqueiro.

A essa altura já não era possível alcançar mais o meu alvo. Mas mesmo assim insisti. Eu o havia visto ao final da Av. Amaral Peixoto, indo para a Visconde de Uruguai. Decidi fazer o mesmo caminho, tomei o rumo da Rua da Conceição e continuei em busca daquele que eu tomava por ofensor. Foi só quando avistei um carro da polícia que tornei a mim novamente. A presença da polícia exerce um como que fascínio sobre a mente dos loucos.

Isso me faz lembrar meu tio, coitado. Portador da síndrome de Down e de mais uma vasta gama de transtornos psiquiátricos, que eram muito mais comprometedores para sua saúde mental que a síndrome de Down, meu tio não podia ouvir falar em polícia. Isso quando não tinha alucinações envolvendo a polícia, que para ele estava a todo instante à espreita. E o levava a dar gritos horríveis, de fazer estremecer o mais corajoso dos homens.

A polícia representa mais do que a presença do Estado para um louco. A polícia representa a sensatez. O retorno à sensatez, depois de um momento de insânia. Foi ela que me colocou no eixo ao final dessa caçada ao motociclista. Mais uma vez. Primeiro foi em Itacoatiara, no primeiro capítulo; dessa vez a polícia não me pegou. A verdade é que o carro da polícia passara na transversal, e os policiais conversavam entre si. Estavam entretidos e provavelmente tinham mais o que fazer além de prender um alucinado que não sabia o que fazia.

Essa não foi a única vez em que me coloquei em perigo.

Desde os doze ou treze anos eu tinha o hábito de sair de casa sem destino. Flanava por ai, pegava um ônibus, ia até o ponto final e, se o motorista deixasse, voltava no mesmo ônibus. Se o motorista deixasse

porque na maioria das vezes eu era impedido, sendo obrigado a pagar a passagem novamente. Mas não me restava outra opção senão a de pagar a passagem e voltar no mesmo ônibus, afinal, eu não saberia fazer outro caminho.

Repeti essa operação em ônibus municipais e intermunicipais. Fazia isso no antigo 100, da viação Mauá, indo pra praça XV e voltando, e fazia usualmente o trajeto de diversos ônibus de Niterói, isto é, que apenas andavam por Niterói, até que um dia decidi ir mais longe: peguei um ônibus para os confins de Maricá. Era uma linha que combinava números e letras. Aprenda: ônibus que tem letra no nome a gente não pega, ou evita pegar, pois o trajeto feito é um trajeto bandido. O meu ônibus tinha um R no meio.

Fui levado ao final de uma rua da qual não se avistava o fim. Via-se o horizonte por entre muita poeira do chão de terra batida. Ao saltar, uma surpresa: um rio. Acho que foi a primeira vez que vi um rio em minha vida; ao menos que fosse um rio, e não um valão. Atravessei o rio e pude jurar que ouvia o som do mar. Andei alguns metros e avistei areia. Era uma praia que não tinha começo nem fim. Olhava-se para a direita e não se via a Serra da Tiririca, que separa Niterói de Maricá. Eu estava longe mesmo! Lembro da sensação de surpresa que tomou conta de mim com a distância em que me encontrava.

A praia era deserta, excetuando-se pela presença de um carro sobre a areia. Mas afora isto, não havia banhistas no local. Havia, felizmente, uma lojinha onde lembro de ter tomado um guaraná. O chão do local fervia, e a areia do chão do local se confundia com a areia da praia. Voltei para o ponto de ônibus e aguardei por um longo tempo até que veio um ônibus, um certo 585, dessa vez sem o R.

Tomei o ônibus e voltei para casa. Cheguei à minha casa calado. Nunca contei nada dessas andanças a ninguém. Sempre mantive o sigilo, pois sabia que meu hábito não era normal. Eu rapidamente seria estigmatizado e teria de frequentar psicólogos muito antes do que eu passei a frequentar.

Outro tipo de situação ao qual eu me expus foi o de visitas a cemitérios. Eu simplesmente escolhia um cemitério, sobretudo o do Maruí, em Niterói, no bairro do Barreto. Eu sempre optava por perambular por entre as capelas primeiro, subir até a sala das urnas, dar uma bisbilhotada e descer e fazer uma visita à capela de São Pedro do Maruí. Uma capela que decidi adotar e que passei a fiscalizar, para saber em que estado se encontrava, se as autoridades estavam cuidando dela, preservando o patrimônio histórico municipal, afinal, a capela é de 1751 e é ornamentada em estilo rococó. Sua data é apenas um ano posterior à morte de Bach, que põe fim oficialmente ao período barroco, ao menos na música.

Minhas andanças pelos túmulos me levaram a descobrir o túmulo de Fagundes Varela, situado ao lado da capela a que me referi. E, para mim, sempre restará o mistério da localização do corpo de outro escritor: Manuel Antônio de Almeida, o autor de *Memórias de um sargento de milícias*; teria ele, afinal, tido seu corpo encontrado sem cabeça e sido transportado por um amigo até o cemitério do Maruí, como conta a versão oficial? Se sim, onde se encontra o seu corpo? Nunca encontrei.

Lembro-me de ter ido também a um cemitério em Magé/RJ. Peguei o carro só para isso. Expus-me a perigos sem tamanho naquela estrada, a BR-493, depois da BR-101, e fui parar em um cemitério que, como o Maruí, e como era praxe antigamente, cerca uma igreja que, se não estou enganado, é a igreja de Nossa Senhora da Piedade.

Chegando à igreja me deparei com o que havia do outro lado da rua: uma funerária. Aquilo me abalou os sentidos, pois desde criança eu tenho uma obsessão por caixões, num misto de medo e atração funérea. Eles estavam, como de costume, perfilados em pé, justo na posição mais ameaçadora. Quando deitados eles não tem esse mesmo condão de se fazerem presentes ameaçadoramente.

Optei por não adentrar a igreja, pois estava de bermuda, e não me sinto à vontade estando de bermuda em uma igreja. Da porta da igreja consegui avistar um senhor sentado em uma cadeira no meio, em frente ao altar; chamava a atenção a sua longa barba branca, que o fazia se assemelhar ao próprio Deus, na imagem que os quadrinhos e desenhos animados nos fazem ter de Deus.

Em seguida, decidi adentrar o cemitério, que logo na entrada conta com a imagem de um anjo medonho, assustador, que parece se mover, e com o qual depois tive um sonho terrível, desses em que você tenta correr, tenta gritar e não consegue. É como se ficasse petrificado. O cemitério é pequeno, e faz você andar até um ponto sem saída, no qual você fica cercado por túmulos. De longe, um coveiro magro como a própria morte me observava. Queria saber o que eu vinha fazer para aquelas bandas. Eu simplesmente fiz um aceno de cabeça ao qual ele não me correspondeu. Virou-se e entrou no cômodo onde estava anteriormente. Decidi que havia visto o suficiente e fui embora.

Um hábito que classifico como gerador de situações que me punham em risco era um antigo hábito meu de ir a lugares, comer e beber a me fartar e sair sem pagar. É difícil delimitar onde termina o patológico e onde começa a patifaria, a canalhice. Acho que o patológico se encontra no exagero e na impulsividade, no desejo de comer e beber sem limites, até

passar mal, e a patifaria tem seu lugar na maldade de fazer outra pessoa pagar pelo seu banquete.

Lembro-me de ter feito isso pela primeira vez em um restaurante chamado Di Lidia, no bairro de Icaraí, em Niterói. Eu fui com o dinheiro para pagar. Eu tinha dinheiro, mas ao longo da refeição eu fui percebendo que era fácil sair sem ser pego. Comi mais, até me fartar. Deixei passar um tempo para que eu tivesse o fôlego restabelecido e saí sem pagar. Saí, dobrei à esquerda e desci a Gavião Peixoto até a Presidente Backer. Entrei na Presidente Backer e caminhei até o carro, onde eu o havia estacionado. Quando já estava abrindo a porta do carro uma moça me chamou educadamente:

- Ei, senhor. O senhor estava agora no Di Lidia. O senhor não pagou.

Eu na mesma hora desconversei e disse:

- Eu não. Não sei de nada.

E ela retrucou:

- Ai meu Deus! O senhor não pagou!

Essa frase ecoa em minha cabeça e me faz mal até hoje. O meu arrependimento é sincero e profundo. Eu deixei a conta aos coitados dos garçons e garçonetes. Eles que se virassem, que dessem o jeito deles de pagar.

A minha conduta foi muito mais guiada pela busca da emoção e pelo prazer de quebrar regras. Não é novidade que pessoas com transtorno bipolar tenham problemas com a lei. Lembro muito bem de uma entrevista concedida pelo ilustre psiquiatra Dr. Elie Cheniaux, professor da UERJ e pesquisador da UFRJ, em que ele fala que problemas com a lei são frequentes em bipolares. Isso não quer dizer que todo bipolar seja um criminoso, muitos não o são, mas existe uma tendência perniciosa a ocorrer

de o bipolar se encrascar, como, por exemplo, ocorreu no primeiro capítulo deste livro.

Outras ocasiões semelhantes se deram comigo, casos em que consumi e não paguei. É fácil puxar pela memória. No botequim Informal, em São Francisco, em Niterói e no CADEG, em Benfica, no Rio de Janeiro, por exemplo, eu não apenas saí sem pagar, mas fiz com que meus amigos me acompanhassem nessa loucura, amigos esses que não cito aqui para não comprometê-los. Nesses dois casos pedimos a conta como cidadãos honestos e direitos, mas a ineficiência dos garçons fez com que a conta nunca chegasse. Não pensei duas vezes: semeei a ideia na cabeça de meus amigos, que inicialmente rejeitaram a ideia como absurda. Foi a demora excessiva do serviço que acabou por convencer meus amigos.

É claro que também houve a influência do efeito manada. Muitas pessoas juntas tem uma tendência maior a fazer merda. Mais do que uma pessoa sozinha. Agora lembrei de outro caso, dessa vez no Armazém Granel, em Santa Rosa, também em Niterói. Dessa vez foi uma grande trapalhada. Eu saí extremamente bêbado do bar, saí sem pagar, mas esqueci a chave do carro no bar. Imediatamente peguei o dinheiro e fingi que havia esquecido de pagar. Pedi desculpas, paguei, peguei minha chave de volta e fui para casa. Dirigindo. Passando por cima de todas as leis, como diz o título deste capítulo, colocando-me em perigo. Colocando a mim e às demais pessoas em perigo.

Por Deus! Felizmente não sou mais assim. Felizmente encontrei uma médica que me orientou na vida. Todos os dias sou grato à Dra. Juliana Teixeira de Paiva Souza. E sempre penso como é importante um tratamento de sucesso, em que haja a confiança entre médico e paciente. A medicação não é perfeita, muito ao contrário, tem efeitos colaterais, traz problemas,

mas é ela que segura a barra do bipolar. Dos doentes em geral. É muito mérito que devemos atribuir à medicação. Medicação e terapia. O auxílio de um psicólogo também é fundamental. Não quero ficar aqui cagando regra. Mas é a verdade. No meu caso foram as doutoras Barbara e Bruna que me conduziram em tratamentos de sucesso. E é especialmente graças à Dra. Bruna que escrevo este livro. Dela é a ideia da obra.

CAPÍTULO IV. A IMPULSIVIDADE

Parte importante dos traços que compõem a personalidade de uma pessoa com transtorno afetivo bipolar (TAB) é composta pela impulsividade.

Essa impulsividade se expressou, no meu caso, de formas diversas, como, por exemplo, o exagero à mesa, comendo descontroladamente – ao menos até que chegássemos a uma medicação que tem como efeito colateral controlar o apetite, o que felizmente aconteceu –, até adoecer, o exagero do álcool, que se constituiu como um vício pernicioso, o exagero em algumas das minhas atitudes e, especialmente, o exagero nas minhas palavras, o que me rendeu problemas de sobremaneira.

O exagero à mesa sempre foi um traço meu, desde criança. Sempre fui uma criança gordinha. Eu nunca ouvi dos meus pais aquelas frases clichê, do tipo “come, meu filho”, “saco vazio não para em pé”, “preciso dar biotônico Fontoura pra essa criança ou algum suplemento alimentar” ou “só vai brincar depois de comer”.

Com a chegada da adolescência e do início da fase adulta, justamente a fase em que transtorno bipolar costuma se manifestar, vem a liberdade, vem o início ao acesso do próprio dinheiro, ainda que pouco, e para quem é

impulsivo é a hora de se perder. Não há mais a necessidade da mãe ou do pai para comprar ou não algo. Você simplesmente vai lá e compra. Vai ao mercado e compra latas de leite condensado, barras de chocolate, groselha e outras gulodices. Ao menos eram essas as minhas preferências, como de todo bom adulto que cresceu, mas que manteve o paladar da infância.

O excesso de comida me fez chegar a pesar 144kg, isso para uma pessoa de 1,72m, que deveria pesar em torno da metade disso, perto dos 75kg. Eu atingi esse peso de 144kg justamente quando passei pela minha primeira internação hospitalar, em função da minha glicose, que passou dos 540mg/dl. Eu poderia ter tido uma acidose metabólica e ter entrado em coma, e esse livro jamais seria escrito.

Minha visão simplesmente ficou turva. Eu não conseguia enxergar as letrinhas da televisão. Foi aí que percebi que algo estava errado. Liguei para um amigo oftalmologista, o Leonardo Azevedo, e ele disse que eu deveria aferir minha glicose em jejum, no dia seguinte. Foi então que descobri a tal glicose de 540mg/dl.

Os exageros à mesa também criaram outro aspecto da minha vida, qual seja o do estigma. Você passa a ser conhecido no seu círculo de colegas como o incontrolável, o insaciável, aquele pra quem se destinam as sobras da comida que ninguém quer, além da criação da imagem do gordo engraçado, o pândego, o risonho. O que faz piada com tudo e que passa a aceitar ser o motivo das piadas no círculo de amigos.

Aos poucos, a impulsividade, sem você perceber, se torna parte de você. As suas atitudes, o seu modo de pensar mesmo passa a ser impulsivo, e você se acostuma a ser uma pessoa que age e que depois, somente depois, se questiona: “será que eu deveria mesmo ter feito aquilo?”

É claro que momentos de impulsividade qualquer um pode ter, sendo doente ou não, mas no transtorno bipolar existe um padrão de ser impulsivo sistematicamente. É algo flagrante na personalidade de grande parte do bipolares, tomo aqui o cuidado de não falar por todos, mas grande parte. Uma rápida busca na internet traz resultados que relacionam impulsividade e bipolaridade de maneira clara, através de diversos artigos científicos.

O abuso do álcool merece um capítulo à parte. Além da situação descrita no primeiro capítulo deste livro, o álcool me fez passar por situações vexatórias como o casamento do meu amigo Maurício, já aqui mencionado, onde me encharquei de uísque e cometi diversas grosserias com vários convidados, em função do estado em que me encontrava. E eu era padrinho, tinha que manter a compostura.

Eu cheguei para um casal de amigos gays e disse:

– Quer saber? Eu acho que eu também sou viado. Que nem vocês! Nenhuma mulher me quer!

Os dois, muito discretos, disseram que não era para tanto, que não era o caso, e que tudo dependeria de exame de consciência mais apurado. Olha só que constrangimento!

E, de fato, havia uma mulher na festa que me queria. A Camila, amiga de trabalho de minha tia e da noiva. Ela havia me conhecido via Facebook, e esperava que na festa de casamento eu me aproximasse dela. Mas eu estava tão bêbado que não tinha condição de pensar em mulher nenhuma. Sinto que perdi uma oportunidade de viver uma história e de, quiçá, ser feliz.

Além disso, eu sentei ao lado de convidados aleatórios como um outro casal de amigos e os aluguei a noite inteira, falando sobre as teorias da Filosofia da Linguagem de Wittgenstein, além de alugar a moça responsável pela parte de orquestração da festa, a parte musical da festa. Falei do meu

gosto concernente à ópera barroca italiana, as obras de Claudio Monteverdi, falei milhões. Se bem que ela também estava bêbada e embarcou na minha. Eu nesse dia nem lembro como cheguei em casa. Penso nos riscos que corri.

Dia trágico, com efeito, foi outro, já há alguns anos, em que saí para beber sozinho, porque sim, eu tinha o hábito de beber só, sem companhias. Foi no Armazém Granel, um bar requintado de Santa Rosa, em Niterói, desses que vendem cervejas artesanais, trabalhando com um catálogo que envolve cervejas de países como Japão, Austrália, Inglaterra, coisa fina e cara, que não era para o meu bico, mas que a impulsividade não me permitia enxergar.

Nesse dia eu passei de todos os limites toleráveis de álcool. Eu me afundei em uma cerveja chamada *Delirium Tremens*, isto é, o próprio nome da cerveja faz menção ao estado em que ela deixa a pessoa que a bebe em excesso. Além de tomar um baita prejuízo financeiro eu passei muito, mas muito mal. Eu estava de carro, para começar. Eu já estava errado nesse ponto. Dirigi até minha casa. Cheguei à casa e então comecei a passar muito, muito mal. Chegou ao ponto de terem que chamar o SAMU para me atender. Eu lembro de flashes desse momento, e lembro do enfermeiro falando: “ele precisava passar um dia com a gente, pra aprender”.

Em outra situação, em 2018, eu passei por outra situação desnecessária. Eu nem ia escrever aqui. Eu já estava na última linha do capítulo, mas voltei e achei que essa história estaria bem encaixada aqui.

Num certo fim de semana, eu combinei com meu amigo Maurício e sua agora esposa de ir tomar umas cervejas no Campo de São Bento. Programinha *light*, coisa honesta, pra curtir em família.

Tudo daria certo, se não fosse a minha genial ideia de antecipar os efeitos do álcool. Eu como um bom pobretão não teria dinheiro pra beber

pra valer no Campo de São Bento, pois lá as cervejas são artesanais e caras. Eu, então, decidi beber antecipadamente. Beber, diga-se, cachaça; pra acelerar o efeito do álcool. Bebi, bebi, bebi. E fui contente encontrar meus amigos.

Ocorre que em algum momento, não sei se por causa do diabetes ou se pela hipertensão, eu comecei a passar mal. Eu ainda nem havia encontrado meus amigos. Fui pedir ajuda ao brigadista, que me levou ao posto médico. A partir daí eu só me recordo do Maurício chegando e perguntando como eu estava. A cara de constrangimento da Fernanda era impagável. Meu pai foi chamado para me buscar. Meus amigos foram conosco no carro. Só me recordo de nós na sala conversando. Um flash. Depois não sei que fim tiveram, se meu pai os levou pra casa. Eu espero que ele os tenha levado. É o mínimo que teríamos a oferecer naquele momento. Estraguei o final de semana dos meus amigos.

Mais do que mostrar como é ser arrastado por paixões nos ciclos da impulsividade bipolar, eu quero mostrar as consequências que ficam pra posteridade. Um mês depois desse caso foi o aniversário de um ano do casamento de meus amigos. Eu estava feliz, tudo corria bem; era um churrasco maravilhoso, num ambiente superlegal, quando o pai do Maurício me puxou pelo braço num canto e disse: “vê se hoje você vai pegar leve; não vá fazer vexame. Fica só na cervejinha”.

Pronto. Foi o suficiente para que eu começasse a ter uma crise de ansiedade, ou algo do gênero, e começasse a suar muito, mas muito, de modo anormal. Aquelas pessoas que antes me eram caras, de repente, passaram a ser vistas como ameaças, e todos pareciam falar de mim e olhar para mim. Foi muito estranho. Recorri à ajuda do meu amigo Fróes, que sempre me salva, comprando instrumentos musicais e me ajudando em

situações como essa. Ele fez a gentileza de me levar em casa de uber e depois voltar à festa, tomando o maior cuidado para que ninguém percebesse a minha saída. Só o Maurício ficou sabendo.

Eu acho que a conduta do pai dele de chamar a minha atenção me fez atentar para o fato de que ali alguém mais sabia da história do dia da cachaça. Um dia que eu queria esquecer, que causava, ainda causava e causa muito constrangimento. Mas a verdade é que nem o próprio Maurício gostou dessa explicação, e passou a me tratar de modo mais frio depois que eu disse que a culpa havia sido do seu pai. No fundo eu entendo. Ora essa, lá vem esse pinguço botar a culpa no meu pai por um erro que foi dele! Deve ser assim que ele pensou.

Alguns anos antes, no início da faculdade eu aprontei uma que não sei se qualifico como pior ou melhor. Acho que foi pior em função do prejuízo causado. Eu sempre achei que cerveja era uma coisa fraca, diluída, e que se você quer álcool você deve ir até o mais próximo que uma bebida pode te deixar dele, daí o porquê de eu gostar tanto de cachaça. É como partir pro finalmente, ir direto ao ponto, ao que interessa, em vez de ficar enrolando, bebendo água misturada com álcool. Cachaça é o álcool. Melhor que cachaça, só absinto, que é mais forte ainda.

No bar do Cauby, em frente à minha saudosa Faculdade Nacional de Direito, da UFRJ, eu, insatisfeito com a demora que a cerveja levava pra fazer efeito, decidi junto a um amigo começar a tomar 51. Um real a dose. Era muito barato. Caro foi o que aconteceu com o carro. Eu cheguei a Niterói extremamente bêbado e decidir dar uma volta pela cidade. Eu poderia ter ido pra garagem simplesmente, satisfeito com a sorte que eu tivera não cruzando com nenhum policial no caminho, mas não, fui dar uma volta pela cidade.

Já era bem tarde. Eu decidi ir a um dos lugares mais aprazíveis da cidade. O bairro do Gragoatá, de onde se tem uma vista linda da Baía de Guanabara e de tudo o que a orna, o Cristo, o Pão de Açúcar, se bem que era noite. Eu percorri a reta do Gragoatá em alta velocidade, e ao final havia uma curva, a curva do Forte do Gragoatá. Em vez de virar na curva eu fui direto, e só não fui parar na água porque nessa época (2009) ainda havia um meio-fio onde o carro fico pendurado. A suspensão do carro foi pro cacete. Pro carro andar em linha reta o volante tinha que ficar virado como numa curva. Cheguei à minha casa, vomitei, e fui dormir.

No dia seguinte, fui acordado pelo meu pai, assustado com o estado da roda do carro, toda amassada. Não a calota, mas a roda mesmo do carro. Eu inventei uma história de que a polícia me havia abordado muito bruscamente, e que eu joguei o carro pra cima da calçada. A história funcionou, mas a minha consciência falou mais alto e eu, que no fundo sou uma pessoa até boa, contei toda a verdade. Foi um prejuízo e tanto. Lembro de ter pago esse prejuízo com as bolsas de monitoria que eu recebia. Foi um mês perdido.

A impulsividade também se expressa em atitudes mais amenas, sem precisar de álcool, carros e ambulâncias. Contando apenas com o concurso de um simples celular e um aplicativo de mensagens como o WhatsApp. Na semana passada, em novembro de 2018, eu me envolvi em uma discussão sobre política. O foco do debate era uma notícia que dizia que o governo Bolsonaro mente sobre a situação dos médicos cubanos no Brasil. Eu poderia ter lido o aviso da postagem, lamentado e ido dormir. Mas não. Eu cliquei na postagem e li toda a reportagem, que era por demais tendenciosa e injusta, não apontando onde estava a tal mentira do governo, e ainda dizendo absurdos como que nos Estados Unidos as pessoas pegam lanchas para se

tratarem em Cuba, por que, é claro, o sistema de saúde dos Estados Unidos é uma droga, o de Cuba, nação superdesenvolvida é que é bom. Meu amigo Leonardo, o médico oftalmologista, brincalhão, me garantiu que essa lancha existe e que sai de hora em hora. Tem graça.

Qual foi a minha reação? A pior possível. Quem postou a notícia foi a noiva do casamento em que fui padrinho há algumas linhas. Eu cometi a grosseria de dizer que a reportagem era uma reportagem de merda, que dizia mentiras e etc. A Fernanda foi educada e disse que respeitava a minha opinião. Ela apenas se preocupava quanto ao destino das pessoas que moram longe e que ficariam sem médico. Nesse instante eu fui tomado por um demônio que me fez dizer que os tempos novos eram de fascismo e que eu era fascista e que todas as pessoas sem acesso a médico deveriam, nesses termos, se foder. Basicamente, foi isso o que eu disse.

Depois eu voltei atrás e disse que não era pra tanto, e fiz o que todo doente covarde faz: tentei usar a patologia pra justificar a minha conduta. Sabe como é... eu não bato muito bem das ideias... todo mundo do grupo sabe disso (porque não foi somente pra Fernanda que eu disse aquilo; foi para um grupo de WhatsApp), eu no casamento até me recordo de em algum momento alugar um dos rapazes do casal gay, que é psicólogo, e falar sobre o meu tratamento, meu diagnóstico, uma vergonha. Ele estava no grupo do WhatsApp.

Passados mais alguns minutos – percebam como aos poucos eu fui reassumindo o controle dos meus atos –, eu decidi que o melhor a fazer seria pedir desculpas. Desculpei-me profundamente com um textão em que dizia não ser nada daquilo. Que eu havia ter dito flertar com uma doutrina política que não refletia meus ideais, o fascismo, que eu disse coisas que eu não queria ter dito e que nem toda opinião se respeita, como a Fernanda

havia dito respeitar. A minha opinião quanto ao que deveria acontecer com quem não tivesse acesso a médicos, por exemplo, não merecia respeito e deveria ter sido censurada imediatamente. Agora, escrevendo este livro, espero poder me retratar de vez.

Passadas algumas horas, já no dia seguinte, com o controle de minhas emoções, tomei nova decisão: sair do grupo do WhatsApp. Não havia clima para eu permanecer no grupo. Viram como funciona? Esse é um exemplo da impulsividade maléfica que ataca quem sofre de transtorno bipolar. Algumas pessoas são só impulsivas, eu já disse isso aqui. Não necessariamente todo impulsivo é bipolar, mas, com toda certeza, muitos bipolares são impulsivos.

A minha impulsividade me levou, certa vez, a cometer um crime. Por pouco eu não fui processado pela minha atitude impensada.

Eu era monitor de uma disciplina chamada OEB (Organização da Educação no Brasil), e trabalhava para uma professora que já era uma senhorinha que requeria muita paciência. Isso foi na UFF, a Universidade Federal Fluminense, em 2013.

A minha rotina era bastante corrida, fazendo duas faculdades, dando duas monitorias, uma no Rio e outra em Niterói. E a senhorinha começou a num dado momento me cobrar muito. Ela queria fazer reuniões quinzenais, que se tornaram semanais e que depois se tornaram quase diárias. A cada aula era uma reunião para conversarmos sobre o caminhar da disciplina. A postura da minha professora refletia o universo acadêmico em que ela estava inserida; ela vivia para a Academia, então para ela não era sacrifício algum marcar tantas reuniões. Eu, ao contrário, sempre fui adepto de racionalizar. Reuniões, para mim, só servem para uma coisa: marcar a próxima reunião.

Num dado momento, via e-mail entramos em conflito. Ela queria que eu fosse à UFF num dia em que eu não costumava ir, não era meu “dia de

serviço”, e, para piorar, eu estaria sem carro. Eu nessa época era bem *mimadinho*. Só ia pra faculdade com o carrinho dos pais. Nada de caminhar ou pegar ônibus. Faltou tolerância de minha parte. Se eu tivesse tido tolerância e um pouco de paciência eu não teria me envolvido na situação em que me envolvi.

Em um determinado ponto da discussão com a professora eu disse via e-mail que não iria a pé para a faculdade, debaixo do sol. Eu bem que poderia consultar as mensagens antigas da minha caixa de e-mail para me ajudar a lembrar como se deu todo esse imbróglio, mas confesso que sinto vergonha da minha atitude, e não tenho coragem de olhar na cara do passado.

A professora insistiu na minha ida ao gabinete dela, eu recusei novamente e disse algo como que já estava de saco cheio dela. Ela, então, sem que eu percebesse incluiu na troca de e-mails outra professora, a coordenadora de monitoria, e falou: a partir de agora você não se reporta a mim. Fale com a coordenadora de monitoria. Você já não é mais meu monitor. Eu, tolo, e puto porque perderia uma bolsa fiz a besteira de ameaçar as professoras. As professoras, no plural, pois já não era uma, mas duas. E via e-mail, onde tudo fica registrado.

Eu lembro de ter usado uma passagem bíblica, bem à moda crente, embora eu seja espírita, pra atingir a professora (no singular, pois eu achava que era uma só). Inspirei-me em Eclesiastes 1:3, “que proveito tem o homem de todo o trabalho que faz debaixo do Sol? Da mesma forma você, tome cuidado, pois muitas coisas podem acontecer debaixo do Sol”. Pronto. Estava armada a situação. A professora disse que aquilo era um absurdo, uma ameaça – e era um absurdo, de fato. Tudo isso eu fiz movido pela

impulsividade. Não que isso tire a minha responsabilidade. Não. O culpado fui eu, mas eu não estava nem aí pra isso.

Em vez de me recolher à minha insignificância discente eu preferi redigir um recurso administrativo e protocolar na Reitoria. Ou seja, eu estava errado, e ainda estava recorrendo da decisão. Eu poderia ter pedido desculpas ou ter ficado calado, mas não. Eu estava ansioso por ver o que aconteceria se eu usasse os conhecimentos de Direito Administrativo que eu estava adquirindo no curso de Direito. Recorri. E fiz a coisa bem feita, instruída com documentos, com doutrina e jurisprudência que eu nem sei de onde eu tirei. Foi marcada uma audiência. Lá fui eu me sentindo vitorioso por movimentar a máquina burocrática estatal.

– Então, o que temos aqui? – perguntou um dos servidores que conduziam a audiência.

Eu disse para que abrissem os autos do processo, que estava tudo explicado. Mas eu esqueci de que estava lidando com colegas.

– A frieza do papel não nos interessa. Queremos que seja explicado oralmente.

Ficou difícil de me defender.

A professora começou a narrar os fatos, falou do desentendimento, me elogiou, disse que eu era inteligente, mas que eu tinha feito uma ameaça à duas professoras – só então eu atentei para o fato de se tratar de duas ameaças.

– Isso é muito grave – disse em tom ainda mais grave o servidor barbudo – Como é que você faz uma coisa dessas? Isso é inaceitável. Francamente...

Essas palavras, como tantas outras que ouvi em função dos meus destemperos, ecoam dentro de mim, e ainda me machucam. É a vergonha

que sinto que não tem tamanho. Eu achei que recorrendo eu estava fazendo um bem, lutando pelos meus direitos, mas na verdade eu estava fazendo um mal, remexendo numa história sobre a qual uma pedra deveria ser colocada. Eu só fiz a merda feder mais.

Bem, pôs-se fim à audiência. Eu fiquei sem a minha bolsa. E voltei pra casa morrendo de vergonha. Ainda fiquei fichado na faculdade, pra qual voltei recentemente para fazer a licenciatura, pois com meu diploma de bacharel em Letras eu não consigo emprego em lugar algum.

Eu ainda tive a infeliz coincidência de esbarrar com a professora coordenadora da monitoria. Ela seria minha professora de Pesquisa e Prática de Ensino I (PPE I). Eu não aguentei olhar para a cara dela todas as semanas, duas vezes na semana, e lembrar do ocorrido. Não que ela me discriminasse, mas ela bem que aproveitou uma aula para dizer em alto e bom som que tem um irmão delegado de polícia. Com certeza aquilo era para me atingir. Abandonei a disciplina de PPE I, é claro.

Ficou a lição do ocorrido. Jamais ameace alguém. Ameaça é crime. Não estou querendo aqui compor uma história com moral no final, como uma história infantil, se bem que é o que está parecendo mesmo, eu admito. Na dúvida, se não sabe o que vai dizer, levante, beba um copo d'água, respire. Se tiver amigos, converse com eles, mas não aja no impulso. A vida me ensinou isso do modo mais duro, e que poderia ser ainda mais duro, com um processo criminal, audiências, Ministério Público, juiz, e muito, muito constrangimento, como passei no primeiro capítulo.

Surtar com parentes acaba sendo mais fácil, pois tudo se resolve em família, e os problemas não costumam acabar em processos judiciais. As famílias, aliás, sofrem muito com descontrole de seus parentes doentes. Ter desentendimentos em família todo mundo tem, mas eu fui um pouco além.

Na época em que eu estava estagiando, eu precisava de roupas sociais, de escritório, e não era eu quem passava minhas roupas, e quem usa esse tipo de roupa ou passa sabe que são as mais difíceis de se passar. Eu dependia dos meus pais para ter as roupas passadas. Nós tínhamos uma empregada, mas ela pediu demissão em 2010. Fazia pouco tempo que ela havia pedido as contas. Eu, num dado dia, precisei das minhas roupas, e elas não estavam passadas. Eu me desesperei com a situação e, em vez passá-las eu próprio (o que envolvia ir até o terraço e buscar as roupas no varal) eu achei por bem espalhar as roupas do cesto de roupas limpas pela casa e, não satisfeito, como eu tinha a tarefa de limpar o cocô do cachorro, eu espalhei cocô de cachorro pela casa, como que para me vingar dos meus pais. Justo aqueles que me geraram e cuidaram de mim com amor quando eu mais precisava! Fica o arrependimento.

CAPÍTULO V. A ELAÇÃO DO EU

No livro *Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais*, de Paulo Dalgalarrrondo, 3ª edição, pela editora Artmed, encontrei uma referência interessante à elação do eu, que servirá de base para o presente capítulo. Situa-se no verbete “mania”:

A mania se caracteriza por humor alegre, às vezes eufórico ou exaltado; outras vezes o humor alegre é substituído pela irritabilidade ou mesmo agressividade (sobretudo ao longo do episódio maníaco, quando o indivíduo se sente frustrado ou impedido de realizar seus desejos e ideias). O paciente tende a sentir seu Eu expandido (elação do eu), poderoso. Seu sentimento corporal, vital, pode ser muito positivo – “jamais me senti tão bem”.

A verdade é que, se formos analisar o transtorno bipolar, veremos que ele pode ser muito mais do que a alternância entre episódios de depressão e mania. A base é essa alternância, e em torno dessa base podem orbitar alguns sintomas como logorreia (falar sem parar), delírios diversos, alucinações e alucinoses entre outros problemas. É comum haver junto ao transtorno bipolar as chamadas comorbidades, isto é, a existência simultânea de doenças, como, por exemplo, um transtorno de personalidade, a esquizofrenia ou o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).

Dentro disso tudo pode se situar a elação do eu, mencionada logo acima, definida como o Eu expandido, poderoso; uma sensação de poder, de grandeza íntima, de que se é capaz de realizar coisas grandiosas, acima do normal.

Eu, por exemplo, nunca toco violão sozinho. Eu sempre me imagino estando tocando para um teatro lotado. É loucura? Sim. Algo me diz que existe uma plateia me assistindo. Eu não a vejo, mas a sinto. E é como se eu a ouvisse me aplaudir toda vez que eu termino de tocar uma música.

Outra situação memorável de elação do eu ocorreu com as eleições de 2018. Durante a formação dos governos estaduais e o federal, eu, no meu íntimo, alimentava a esperança de ser chamado para assumir uma secretaria ou um ministério. Eu não me preocupava com minhas diferenças ideológicas com relação aos governos respectivos. Eu apenas tinha olhos para a glória de ser o ocupante de uma cadeira em uma posição de destaque.

As próprias ocasiões em que me coloquei em risco e que referi nos capítulos anteriores são situações de Eu engrandecido.

E a cada subida, a cada vez que o Eu se infla, corresponde uma situação de queda, acompanhada de um período de depressão. É quando se percebe que você é apenas mais uma pessoa em meio a sete bilhões e meio de pessoas.

A queda é dura. Perceber-se comum, normal, é frustrante. E, no caso do bipolar, é uma constante. Eu mesmo ao escrever este livro já me imagino famoso, dando entrevistas, sendo requestado... pura loucura. Ainda terei de percorrer a *via crucis* das editoras, e bater de porta em porta até encontrar uma que aceite meu livro, se encontrar.

E o interessante é que a gente não aprende com as quedas. Nossa vida é um constante sobe e desce, como Sísifo rolando a pedra de mármore. Só que

no caso do bipolar ele esquece da queda da pedra, e sempre começa a rolá-la novamente, feliz, como se nada tivesse acontecido.

Um exemplo interessante de elação do eu pode ser encontrado no filme Mr. Jones, em passagens como a que ele, do alto de uma construção, afirma que vai voar, e quando, em outra passagem, ele vai a um concerto e sobe no palco e começa a reger ele próprio a sinfonia.

A elação do eu também pode se manifestar de modo bastante simples, digo mais vulgar, comum, como num trabalho em grupo da faculdade, em que a pessoa pense que só ela tem um bom desempenho e possa fazer um bom trabalho. O que pode levar a pessoa a dispensar a ajuda dos colegas e fazer tudo sozinho.

Outro exemplo é o de uma pessoa que sem treinar se considere apta a participar de uma maratona, achando que logrará êxito, ou, um exemplo que ficou famoso, o do candidato à presidência Cabo Daciolo, que mesmo tendo um por cento das intenções de voto jurava que seria eleito com cinquenta e um por cento dos votos.

Um exemplo pessoal de elação do eu é relativo à minha autoimagem. A forma como eu imagino como sendo a minha forma física. Ora, eu tenho 1,72 metro e peso 120 quilos. É evidente que sou obeso. Mas não é assim que eu me imagino.

Eu me imagino magro e branco, basicamente. Tenho uma dificuldade pessoal para lidar com o fato de ser obeso e mulato. A pressão que a mídia faz, com seus padrões de beleza tem um papel fundamental nisso.

Eu me imagino com a pele mais clara, por achar que esse é o padrão de beleza mais aceitável, e me imagino não macérrimo, muito magro, mas no peso ideal. Lembro de sempre tomar um susto ao ver as minhas roupas. O tamanho das roupas chama a minha atenção. Eu quase não acredito que

aquela é a minha roupa, mas só pode ser. A pessoa mais gorda da família sou eu.

CAPÍTULO VI. O VELÓRIO NO MEU QUARTO

Era uma da manhã, quando acordei sobressaltado. Havia sido um sonho estranho, como se eu estivesse dentro de uma máquina de lavar, minha visão era toda compartimentada em cores, muitas cores. Muitos flashes de cores variadas. Eu tentava me mexer, mas não conseguia. Como eu disse, era como se eu estivesse em uma máquina de lavar, girando e girando, só que pra frente.

Lembro de ter assistido ao vídeo de uma moça que descrevia uma situação semelhante. Ela, também bipolar, usava o termo “virada maníaca” para descrever o que lhe acontecera, essa decomposição da visão em cores.

Acordei e me deparei com um velório acontecendo ao meu lado:

– Santa Maria, Mãe de Deus, rogai por nós pecadores...

Era um agrupamento de pessoas que oravam em volta do caixão intransigente, posto no centro de meu quarto. A sua tampa se encontrava atrás da porta do meu quarto, e brilhava ante a luz das velas acesas dispostas perto da cabeça da falecida. Sua textura era *sunburst*, degradê, do preto para o marrom mais claro.

Imediatamente me levantei e quis saber quem era o *de cujus* velado em meu quarto. Se bem que, a essa altura, já não era mais o meu quarto. As pessoas oravam alternando o Pai Nosso e a Ave Maria, o popular *terço*.

O corpo velado era de uma senhora bem idosa, que, no caixão, parecia uma uva-passa de tão ressequida, de tão enrugada. Morrera com a boca escancarada. Dentro de sua boca era visível um tufo de algodão com uma linha preta. Um lindo véu branco lhe cobria a face, e compunha a forma do corpo sobre o fundo de cetim branco da urna, em oposição às bordas pretas do caixão.

Havia algo que impedia as senhoras de seguirem o seu rumo, e a mim de continuar a ter uma noite de sono. Até que alguém disse:

– Aí vem ele.

Era o diácono, que trajava a roupeta de padre, branca, e que usava uma estola púrpura. Com sua chegada tiveram um novo impulso as orações:

– Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo...

Neste momento chegaram dois músicos: um violinista e um teorbista. Fiquei admirado, pois para mim as teorbis haviam ficado no período Barroco e, no entanto, eu podia ver uma diante dos meus olhos.

Os músicos começaram a tocar *Sì dolce è il tormento*, de Claudio Monteverdi, justo a minha versão preferida, interpretada pelo grupo espanhol Forma Antiqua. O teorbista começou pela mais grave das quatorze cordas de sua teorba, e a cada toque na corda, os presentes faziam um movimento, como se fosse orquestrado, em um baile.

Passados alguns minutos, vinha um homem mal encarado trazendo a tampa do caixão. As pessoas relutavam, queriam se despedir por mais alguns instantes, e beijavam a face gélida da defunta, pegavam em sua mão, onde jazia um *terço* preto. Ao homem se ajuntou outro homem, e ambos

começaram a afastar os circunstantes. Enquanto isso o primeiro homem tentava colocar a tampa sobre o caixão. Foi novamente impedido, dessa vez de forma histérica por uma mulher de meia idade, aparentemente filha de defunta:

– Por Deus! Se o senhor conheceu seus pais, sabe o que enfrento.

O homem deu um passo para trás, passou a tampa da urna para o outro homem, que a depositou onde estava.

– Não é possível que hoje a igreja não possa ficar aberta por mais alguns instantes! – disse uma senhora que não saía do lado do caixão, e que em idade superava a morta; talvez fosse sua irmã.

O cheiro de vela queimada se misturava com o odor persistente da madeira recém cortada do caixão.

De repente o diácono elevou o tom de voz e começou a rezar o Pai Nosso. Era uma nova volta que se dava no terço. Eu, de minha parte, já desistira há tempo de tentar acompanhar a coerência dos fatos, nada fazia o menor sentido. Olhei para trás e o relógio digital não estava lá, nem minha cama, onde eu estava, afinal?

A essa altura, eu não queria reparar nesse detalhe, mas isso estava me incomodando. Uma gosma bege começou a escorrer das narinas da falecida. E foi como se isso justificasse o fechamento do caixão. Todos já haviam visto o suficiente.

E as pessoas que cantavam continuavam a, agora mais alto, entoar desde o início a música:

– *Sì dolce è il tormento che in seno mi sta*

Ch'io vivo contento per cruda beltà...

Nel ciel di beleza s'accreschi fierezza et manchi pietà

Che sempre qual scoglio all'onda d'orgoglio mia fede sarà...

Finalmente o caixão foi fechado pelos dois homens, e sua tampa foi pregada com força. O som das marteladas ainda ecoam em mim. Era terrível assistir a tal espetáculo. Agora os homens, o diácono, os músicos e as mulheres se encaminhavam para a porta do que agora voltava a ser meu quarto. As pessoas se espremiavam para passarem todas logo pelo portal, rumo ao cemitério.

E foi assim que tive uma madrugada funérea e um tanto quanto musical.

CAPÍTULO VII. AS CRENÇAS IRREAIS

Ficar sozinho em casa, para mim, era uma batalha. Batalha essa a ser guerreada quase que diariamente contra um exército de demônios e fantasmas que ainda habitam a minha mente.

Inicialmente, o pavor que eu sentia de ficar só, em casa, era apenas noturno, mas com o tempo esse pavor se expandiu para as outras partes do dia. É como se algo nas cores dos objetos me desse um sinal, a iluminação do ambiente também dá sinais, e de repente o medo se instala.

As crenças irrealis me levaram a adotar um comportamento bizarro, qual seja o de dormir no quarto dos meus pais até os vinte e sete anos. Não é difícil imaginar os transtornos que isso causava. Felizmente isso ficou no passado, graças ao tratamento psiquiátrico e à terapia, mas esse passado ainda é inegavelmente recente e presente.

Eu só queria levar uma vida normal, e dormir como uma pessoa normal, mas algo me atrapalhava, e era sobretudo a crença em seres sobrenaturais que me conduzia de modo a me manter refém dos medos.

O momento do sono, para o bipolar, é sagrado. Ter uma rotina bem estabelecida é ainda mais. É claro que para qualquer pessoa dormir é

importante, seja ela doente ou não, mas para quem sofre desse transtorno a privação do sono por mais de um dia pode resultar em um surto psicótico. É terrível.

Lembro das experiências que tive graças à mudança de medicação. Mudança essa que me fez perder o sono. Tolamente, sabendo que não conseguiria dormir, porque estava agitado, me dirigi a um hospital comum. Não era um hospital psiquiátrico. E a infeliz da médica me deu cinco gotas de Rivotril, justo um remédio que eu tenho em casa, e que posso tomar a qualquer momento, em uma dosagem muito maior.

A médica foi irredutível.

Nesse momento você passa a ser tratado como um viciado em drogas. Sempre há a desconfiança de que o paciente psiquiátrico busca socorro médico só porque quer uma droga, na dosagem que for, pra suprir um vício.

Diante da reação da médica e das tais cinco gotas de ansiolítico, não me restou outra alternativa senão buscar um hospital psiquiátrico. Em Niterói temos um municipal muito bom, o Jurujuba.

Horrível é o estigma que pesa sobre quem busca esse tipo de atendimento. Eu relutei muito antes de buscar essa saída. Mas não teve jeito.

Fui para o Jurujuba.

Chegando lá, dei com a cara no portão. O hospital, que, diga-se de passagem, fica na entrada de uma comunidade, estava todo apagado. Toquei a campainha. Uma luz se acendeu. Fui atendido pelo que parecia ser um segurança. Já passava de meia-noite. Entreguei um documento e me sentei em um banco desses de praça, que fica na recepção.

Em alguns minutos um médico muito jovem me chamou. Fui levado a uma sala onde já havia um homem sentado. Era um psicólogo. O jovem que me chamou era o psiquiatra. Conteí a eles toda minha história, desde o

psiquiatra maluco que me atendia anteriormente, passei pelo surto psicótico e cheguei à noite em que nos encontrávamos. Tudo para não fazê-los pensar que eu era um viciado implorando remédio para dormir.

Funcionou. Deram-me receita para a compra de Amplictil. E ainda me forneceram os primeiros comprimidos de graça. Impossível não fazer uma comparação com os traficantes de droga, que todo mundo diz que fornecem as primeiras amostras de graça, para te viciar, e que só depois passam a cobrar.

Essa operação de ir ao Juruçuba se repetiu mais duas ou três vezes. Eu não conseguia dormir, então chamava um uber e ia pro hospital. Em outra ocasião me deram Risperidona, e em outra me deram Neuleptil. É fácil identificar remédio de maluco: muitos deles terminam com -il: Rivotril, Neuleptil, Amplictil, Melleril, Menotensil, Cipramil e assim por diante.

Sobre as crenças irrealistas, uma convicção que desenvolvi é contrária ao que a própria psiquiatria diz ser correto. Os psiquiatras sustentam que a religião faz bem ao paciente psiquiátrico. Ter uma crença supostamente faz bem ao paciente. Eu respeito essa opinião, mas, de minha parte, preciso ponderar que existem religiões que terminam por respaldar as crenças irrealistas do paciente.

Um exemplo que dou é a minha própria religião: o Espiritismo.

De modo bastante resumido, o Espiritismo crê na pluralidade das existências, a reencarnação. Crê também na existência de espíritos. E é aí que mora o problema, porque a doutrina também crê na comunicabilidade dos espíritos, sendo possível o contato entre os mundos físico e espiritual. Toda a massa de material produzido em filmes de terror, por exemplo, passa a ser, com efeito, chancelada pelo Espiritismo. No fundo, é como se tudo

fosse verdade. A vida é, então, um grande pesadelo habitado por fantasmas e demônios que na verdade deveriam ser exorcizados pelo bom senso.

É verdade que, justiça seja feita, o Espiritismo também fornece recursos como a prece, que afastaria todo o mal. Mas a verdade é que o Mal continua existindo no velho embate cristão entre o Bem e o Mal, e nesse embate de forças nem sempre o Bem está vencendo.

Analisando os fatos friamente, é perfeitamente plausível para o espírita que você esteja em um cômodo da casa e uma pessoa estranha apareça pra você, ou que objetos inanimados se movam sem motivo aparente algum.

Isso pra psiquiatria tem nome: são crenças irreais. Crer em fantasmas, demônios ou no próprio Satanás (que pro Espiritismo não existe) é simplesmente rotulado como crença irreal. E aí eu me pergunto: como pode, então, a psiquiatria recomendar a religião? A única resposta plausível em que consigo pensar é a de que a religião traz malefícios e benefícios, mas que em quantidade os benefícios superam os malefícios, como aliás ocorre com a própria medicação. Os remédios trazem uma série de efeitos colaterais, alguns engordam, alteram o perfil lipídico da pessoa, causam tremores, prisão de ventre e retenção urinária, dependendo do remédio, eventualmente causam depressão ou inquietação, mas os benefícios da medicação superam em muito os problemas causados pela mesma. Por isso a medicação é prescrita.

Eu, particularmente, discordo. Acho que os malefícios de se crer em espíritos superam os benefícios da religião. Sempre achei que os céticos são as pessoas mais felizes do mundo. Eles não tem de se preocupar com o invisível. Como li certa vez em uma propaganda de ateus, “a notícia ruim é que Deus não existe. A boa é que você não precisa mais dele”. Mas apesar

disso, mantenho minha crença no Espiritismo, infelizmente. Não consigo me desvencilhar dela.

Eu até queria poder ostentar um discurso bonito, de livre-pensador, mas a verdade é que sou religioso, e sofro por isso. Sofro, por exemplo, com personagens da ficção. O filme A mulher de preto (“The woman in black”), de 2012, colocou na minha vida a imagem aterradora da mulher de preto trajando um véu também preto. E sua imagem vem me perturbar com frequência quando vou dormir, ou quando acordo de madrugada.

O que me fez superar o medo e passar a dormir sozinho foi uma estratégia ensinada por minha psicóloga. Ela simplesmente me questionou: mas por que essa mulher perseguiria você? Por que você especificamente? O que você fez de mau para ela? Afinal, quem é ela?

Pronto. Fui para casa, coloquei a mão na consciência, refleti bastante. Por que essa mulher me perseguiria? O que eu fiz para ela? Simplesmente não há resposta para essas perguntas. Foi então que decidi me mover e colocar fim à palhaçada de dormir com meus pais. Fiz uma reorganização dos móveis no meu quarto e coloquei a cama disposta de um modo que para acender a luz basta esticar o braço. Pronto. Problema solucionado. Foram necessários vinte e sete anos e alguns meses para que isso ocorresse.

O medo causado pelas crenças irreais às vezes encontra respaldo em coisas que efetivamente ocorrem. Um exemplo disso foi um caso que vivenciei de alucinação, que é uma condição patológica que se caracteriza por alucinações, sendo que a pessoa afetada consegue ter consciência delas. E normalmente a alucinação tem uma base orgânica, uma causa como a ingestão excessiva de álcool ou o uso de maconha.

No meu caso, desconfia-se que a alucinação tenha ocorrido pelo oposto, ou seja, pela ausência do álcool, por uma possível abstinência alcoólica.

Uma interrupção abrupta no consumo de álcool.

Eu estava deitado no sofá da sala. Era de manhã, e eu assistia à animadora programação matinal da TV. Eu a todo instante pegava no sono, e acordava. Eu estava coberto pelo meu cobertor até a cabeça. Quando de repente olhei para o lado e, mesmo estando com a cabeça coberta, vi uma mancha amarela que me dizia:

– Toma o seu remedinho, meu filho. Toma o remedinho.

Era uma voz doce, de mulher. Foi uma alucinação extremamente aconchegante. E foi uma alucinação porque eu consigo me dar conta de que aquilo foi irreal.

Lembrei-me de minha primeira psicóloga, que dizia que as alucinações, ao menos pela experiência dela, normalmente são causadoras de conforto, são reconfortantes, ocorrendo a uma paciente dela, por exemplo, de em um dia extremamente quente sentir frio a ponto de se cobrir com roupas para o frio. Eu estranho essa concepção de alucinação, pois já ouvi falar em casos nada reconfortantes, mas é a experiência que a referida psicóloga teve. E, ao menos comigo, foi reconfortante esse “toma o seu remedinho, toma o seu remedinho”, como se fosse uma mãe cuidando de seu filho. Ao menos foi mais reconfortante que minha mãe cuidando de mim, que seria algo como “toma logo esse remédio que eu não tenho o dia todo”.

Falando em alucinações e alucinoses, tive uma experiência engraçada, ainda em 2017. Ao final do ano, fiz uma viagem para Búzios, e fiquei hospedado no hostel de um amigo. Já pelo final da noite meu amigo acendeu um baseado e compartilhou com os amigos, como sói acontecer. Eu, que já estava ali, decidi não perder a oportunidade de ter uma experiência nova, embora soubesse que para pacientes psiquiátricos a

maconha não é nada recomendável, sendo como acender chama perto de um pavio.

O fato é que eu experimentei o baseado. Dei tragadas profundas, e usei o máximo que eu podia, pois queria experimentar. A droga estava disposta em um cachimbo de madeira muito bonitinho, e o cheiro era apazível.

Quando fui dormir, veio a alucnose. Eu estava deitado no beliche, na parte de baixo, em função do meu peso excessivo, e já pela madrugada comecei a pensar na funcionária do hostel, uma camareira argentina chamada Isabel, linda. Cogitei me masturbar, mas, ao colocar a mão na minha bermuda, uma voz me repreendeu:

– Ê, ê!

Eu, assustado, parei de fazer o que eu pretendia imediatamente. E mais tarde a mesma voz se manifestou novamente, dessa vez dentro da minha cabeça, fazendo um som incompreensível, como se fosse um “hummm” longo, com um certo eco, por umas três vezes ao longo de minha noite de sono. Sono esse que foi turbado por essa voz, que me causou grande medo. Não hora da alucinação você não se questiona quanto à realidade dela, se faz sentido ou não. Você simplesmente obedece. Você embarca na viagem. É por isso que tem gente que surta e sai correndo pelado, que pula de janela. As pessoas creem no que ouvem, ao menos naquele instante.

Recentemente, tivemos o caso do atentado a Bolsonaro. O agressor alegou ouvir vozes que o comandavam. Eu acho que isso não passa de uma estratégia da defesa, pra conseguir uma pena mais branda pro Adélio, mas é bem possível que ele tenha, de fato, ouvido vozes e nem se questionado.

Ao rol de crenças irreais eu posso acrescentar também a crença no que chamo de *transmutação de ambientes*.

Um exemplo paradigmático se deu numa ocasião em que toda a minha família, digo, os parentes que moram comigo (pai, mãe e irmã), foram à academia e me deixaram sozinho em casa. Já passava das seis horas da tarde, e já estava escuro. Foi quando eles bateram a porta da rua. Senti meu corpo gelar por inteiro. Eu estava sozinho. E era noite! Uma bobagem para um pessoa normal, mas não para mim.

Eu moro numa casa antiga, um típico sobrado português, embora construído por albaneses. É uma casa estreita e funda, com um corredor longo ladeado pelos cômodos da casa. A configuração da casa não ajuda muito quem sofre dos meus problemas, pois a casa se apresenta como um pouco fantasmagórica, pois em cada cômodo viveu alguém que já morreu há anos.

Entreí no banheiro, que é o cômodo mais externo da casa. E lá me quedei inerte. Não sabia o que fazer. A crença que me vinha à mente era a de que eu abriria a porta do banheiro e encontraria outro ambiente que não o da minha casa. Daí o nome *transmutação de ambientes*. Um nome metido pra uma crença irreal.

A única coisa que fazia sentido era a firme lembrança que eu tinha da voz da minha primeira psicóloga, que dizia para eu não me trancar em ambientes fechados, a fim de facilitar o socorro, quando alguém chegasse, caso chegasse.

A crença que eu tinha era a de que eu poderia, por exemplo, abrir a porta e dar de cara com um velório acontecendo na minha frente. Parece loucura – e é –, mas no momento em que se vivencia isto parece tão real que não adianta te contrariarem. Soa como a mais pura verdade.

Fiquei sentado na privada aguardando que meus pais chegassem, pois só aí eu poderia tomar meu banho e ir dormir.

Dormir hoje em dia já não é um problema. Agora que estou com uma medicação bem estabelecida criei uma rotina ótima, que me faz ir dormir às sete horas da noite e acordar todos os dias às seis horas. O problema é que, de fato, eu durmo muito; onze horas por dia é bastante.

Lembro de ter lido um artigo científico cujo título é *Help your bipolar disorder patients remain employed* (algo como *ajude seus pacientes com transtorno bipolar a se manterem empregados*), de um médico estadunidense, professor da Universidade do Texas, chamado Charles L. Bowden. Nesse artigo o médico lista uma série de problemas incapacitantes do transtorno bipolar. Um dos principais é o quanto se dorme. Em geral, o sono só vem muito tarde, e a pessoa acaba por acordar também muito tarde. Eu resolvi esse problema, mas de forma artificial, tomando Amplictil, mas no momento eu estou trabalhando com minha psiquiatra a retirada dessa medicação, que é *old fashioned*, meio antiga, trazendo alguns efeitos colaterais desnecessários como retenção urinária.

Dormir também era difícil, no meu caso, porque os fantasmas do passado vivem retornando para me atormentar. A fixação que tenho pela morte e que será mais bem abordada em um capítulo mais adiante me faz lembrar e sempre revisitar cada fato atinente à morte de parentes e pessoas amigas.

Uma ocasião especial, que sempre retorna na forma de memórias que me perturbam foi a morte do meu tio Miúdo. Eu acompanhei sua morte desde o princípio, quando ele começou a apresentar os primeiros sintomas de que não estava bem.

Tudo começou à noite. Mas antes de falar dessa noite preciso explicar quem era meu tio. Ele é uma pessoa que merece uma explicação à parte.

Sinto já tê-lo mencionado em algum momento, mas sem a devida explicação.

Ele era portador da síndrome de Down. Se fosse só isso estaria bom. Tem um monte de down vivendo por aí. Alguns estudam, trabalham, mas não o meu tio. Ele tinha uma série de comorbidades, de problemas psiquiátricos graves. O que me faz pensar na hereditariedade desses problemas, sobretudo se eu for pensar nos parentes do meu pai. Ele provavelmente era esquizofrênico, pois tinha muitas alucinações. Ele em dados momentos rompia completamente com a realidade, e, acima de tudo, era muito, muito agressivo. Seu nome verdadeiro era Voke, em função e sua ascendência albanesa. Seu pai, meu avô materno, era da Albânia. Ele nasceu entre 1958 e 1959. Seu apelido era Miúdo porque ele nasceu pesando um quilo.

Só Deus sabe como aquela criança sobreviveu. Filho de pais muito ignorantes, só se descobriu que ele tinha síndrome de Down quando ele tinha sete anos de idade. Minha avó dava para a criança, com a qual parecia haver algo de errado, miolo de boi, porque disseram a ela que miolo de boi tratava o problema dele.

Quando jovem Miúdo quebrava a casa inteira usualmente. Tinha crises e passava a quebrar tudo. Especialmente os móveis e objetos de vidro. Era um perigo deixar qualquer coisa de vidro com o garoto. Eu peguei a fase *soft* dele, quando ele já havia passado dos quarenta anos, e já não tinha tanta força física. Mas o fato é que ele causava muitos transtornos na nossa vida. Até 2002 havia a mãe dele para cuidar dele, mas nesse ano ela morreu. Vivemos com Miúdo até 2010 sem sua mãe. Exatamente oito anos após sua morte ele também morreu. Os dois morreram no dia 31 de julho. E as

peessoas não tardam a elaborar teorias quanto a isso; uns dizem que foi a mãe que veio buscar o filho...

Eu havia parado de narrar na noite em que Miúdo passou mal. Estava a narrar a morte dele, ainda me lembro. Em torno das nova horas da noite Miúdo se queixou de dores abdominais. Eu e meu pai não levamos a sério. Até fizemos piada. Devia ser caganeira. Fomos dormir. De madrugada lembro que alguém passou pelo corredor e foi chamado por Miúdo. Novamente ele se queixava das dores:

– Vai passar, Miúdo. Vai passar.

Não passou. Lembro de ter acordado com os gritos dele. Gritos esses que eram bem altos e desesperados. Ele não sabia se expressar. Sua voz não saía normalmente. Ele falava muito baixo. Os dentes ele perdeu, de tanto que apanhou do pai. O único recurso audível era o grito.

Chamamos minha tia, irmã dele. Talvez ela pudesse ajudar, era enfermeira. Miúdo começou a defecar sangue nas calças. O desespero aumentava. Chamamos o SAMU. Eles chegaram. Lembro-me de ter desejado firmemente a morte do meu tio. Hoje meu arrependimento é profundo, mas confesso que naquele momento eu desejava a sua morte, mais pela curiosidade de ver a morte de perto.

Meu tio foi levado ao Hospital Municipal Carlos Tortelly. Eu fui com ele na ambulância. Justo eu, que desejava ardentemente sua morte. O fato é que a situação dele não era nada boa. Ele era diabético e tinha uma infecção intestinal. Para um diabético, quadros infecciosos são especialmente difíceis, por razões diversas, incluindo-se a questão da cicatrização. Eu não sou médico. Não vou me aventurar a descrever detalhes médicos. O fato é que meu tio, ao final da tarde, após ter sido transferido para o Hospital Estadual

Azevedo Lima, faleceu. Eu estava deitado na cama de minha irmã quando recebi a notícia.

Não comemorei. Pelo contrário. Recebi a notícia atônito. Havia apenas uma ponta de sentimento de vitória e curiosidade pelo o que havia de vir. Os preparativos do funeral, a compra do caixão. Tudo isso mexeu comigo.

Na noite do mesmo dia eu e meu pai pegamos o carro e rumamos para o cemitério. Chegando lá, fomos para a sala das urnas, que fica na sobreloja, isto é, no segundo andar das capelas. Tínhamos uma ordem: comprar um caixão branco. Branco porque simbolizava a pureza infantil de Miúdo, que, de fato, nunca soube o que é um pecado.

Foi feito como pedido. Caixão branco com detalhes prateados na tampa. A única preocupação era se a urna daria conta de suportar o peso de meu tio. Mas ele deu conta. Saímos de lá e fomos para casa.

No dia seguinte foi minha vez de mostrar que era um adulto. Tinha eu a missão de ir vestir o corpo. Passei na casa de Arildo, o marido da minha tia, para buscá-lo para irmos juntos cumprirmos essa missão feral. Fomos ao Hospital Estadual Azevedo Lima, entregamos a papelada a um funcionário e fomos encaminhados para a câmara mortuária.

Tratava-se de uma sala gelida, retangular, em que na parede do fundo ficava um freezer. Na verdade, são seis freezers. Na tampa de cada um havia um papel com o nome do morto. No último freezer de esquerda para a direita, de cima para baixo, havia um papel em que se lia “fetos e membros”. O lugar era terrível. Mas não havia muito tempo para analisar o local. Foram oferecidas luvas e os homens da funerária já foram entrando com o caixão. Lembro-me de ter me sentido sufocado com aquele momento: eles entrando

com a urna por um lado e eu querendo fugir para o outro lado, mas esbarraria nos freezers. Fiquei esmagado entre o caixão e os freezers.

A urna foi posta no chão. Eu queria parecer muito macho. Então abri as pernas e fiquei com a urna debaixo de mim. Veio o corpo. Estava ensacado. Abriram o saco. A cabeça do meu tio saltou para fora do saco. Estava roxo, meio azulado, cianótico. De sua boca saltava uma porção de algodão que estava congelada, como o corpo como um todo. Sair do freezer fez com que a condensação começasse a ocorrer, parecendo que o corpo transpirava. Observei isso mais no cemitério, quando o corpo estava há mais tempo fora da refrigeração.

Vestimos o corpo com o uniforme da APAE. Calça azul marinho, salvo engano, e camisa azul-bebê. Era de cortar o coração ver meu tio naquela situação, e ainda vestido daquele modo. Lembro de ter sentido muito nojo, mesmo usando luvas. O gelado do corpo passa pela luva e chega até você. Arildo vestia o corpo com um desembaraço que eu não compreendia. Eu tentava imitar, mas não conseguia.

Eu voltei para minha posição com as pernas abertas, ajeitei a almofada que vem junto com a urna e peguei meu tio pela axila direita. Ainda bem que os funcionários da funerária nos ajudaram, bem como o rapaz do hospital. O peso de demasiado. Duas pessoas apenas não dão conta do recado. Suspendemos o corpo e o colocamos na urna. Lembro do som que o corpo fez ao bater no fundo da urna. Um som surdo e profundo. Tampamos o caixão e rosqueamos as tarraxas. Missão cumprida.

Não sei o porquê, mas o fato é que essa história se repete na minha cabeça, e constitui um episódio de crença irreal porque sempre vem à tona a lembrança do meu tio e o medo de que ele apareça com a mesma aparência do velório no meu quarto.

Lembranças como essa eu conservo também a de outras pessoas, de outros parentes e de amigos, como o Guerra, um amigo dos meus pais, e de amigas que perdi para o câncer, que se foram bem jovens. Uma em especial chama a atenção pela foto que ficou colocada atrás do caixão, preto e branca, extremamente sensual. A foto destoava muito da realidade que víamos no caixão. Era ver a foto e comparar com o corpo careca e sem dentes. Muito cruel. Não consigo pensar em uma doença que seja pior que o câncer, pensando por esse prisma.

Parte das minhas crenças irreais encontram lugar em um episódio que não é propriamente de crença irreal. Isto porque esse episódio tem um nome específico. Trata-se de episódios de despersonalização ou desrealização. Usam-se esses dois nomes. Eu não vou entrar em termos técnicos. Não sou médico. Quero apenas relatar a minha experiência. Após o contato com a maconha tive episódios de despersonalização.

Eu me olhava no espelho e parecia não me reconhecer. Eu andava pelo corredor de minha casa e o meu Eu parecia flutuar, como se eu fosse feito de éter, e evaporasse. Isso ocorreu, depois fui saber, por causa da experiência com a maconha, que dá azo a esse tipo de situação. Dei uma parada com as *brisadas* e melhorei. Com a ajuda também de antipsicóticos.

Um último caso interessante que quero mencionar de crenças irreais diz respeito a um dia em que eu tinha uma consulta com a psiquiatra. Não era um dia comum. Eu precisava ir à psiquiatra para buscar receitas médicas e precisava estar na PUC em questão de cinquenta minutos. De Icaraí à Gávea vai uma distância considerável. Eu dificilmente conseguiria cumprir isto.

O meu compromisso na PUC era importantíssimo. Era uma sessão de pôsteres científicos. Eu era mestrando bolsista. E além do meu pôster eu

estava com o pôster de mais dois amigos. Eles pediram que eu fizesse o pôster deles porque eu encontrei uma gráfica mais barata.

A minha consulta estava marcada para as 14 horas. Mas eu me atrasei. O uber demorou muito para chegar. No caminho eu já ia telefonando e avisando à secretária que eu ia me atrasar. Eu era o primeiro paciente do dia. Logo, o meu atraso atrasaria a vida do médico, sendo extremamente perceptível. Diferente de uma ocasião em que eu estivesse entre outros pacientes, porque sempre ocorre de uma consulta demorar mais um pouco, e seria o tempo de eu chegar.

Eram 14:15h. Eu liguei novamente para a Mara, a secretária:

– A doutora já começou a atender. Ela passou um paciente que já tinha chegado na sua frente.

Ao saber disso minha cabeça começou a ferver. “Aposto que ela está querendo me punir pelo meu atraso”, pensei imediatamente.

Cheguei esbaforido ao consultório às 14:20 horas. Sentei e me pus a pensar. Comecei a imaginar mil teorias pro fato de ela ter chamado o paciente seguinte. “Certamente é para me punir. Ela está se vingando de mim porque eu a deixei esperando”. Eu podia ouvir a voz dela irritada me repreendendo quando eu entrasse no consultório. “Você não marcou hora com a Mara? Por que não chegou no horário? Eu não tenho o dia inteiro para lhe esperar! Que falta de respeito!” – era o que eu a imaginava dizendo. Minha cabeça fervia ainda mais, e eu não parava de imaginá-la repetindo essa frase. Num dado momento essa passou a ser a realidade. Até que a porta se abriu e a secretária chamou o meu nome:

– Rodrigo, pode entrar.

A secretária me mandou entrar.

– E aí, Rodrigo, na correria?

Foi a frase que a médica pronunciou. E ela o fez de maneira tão doce que tudo o que eu havia preparado para responder com grosseria veio abaixo. Ela simplesmente me desarmou.

– Sim... na correria... Tenho um evento na PUC...

Contei a história para ela e justifiquei meu atraso.

Tudo não passou de uma construção mental minha. Ela com a doçura dela agiu como uma mão que dissipasse uma fumaça que saía de minha cabeça. O universo de grosserias que imaginei era a fumaça. Ela foi lá e a dissipou. Tudo não passou de um momento meu de loucura. Eu imaginava grosserias ditas mutuamente. Ela me chamando de irresponsável. Eu a acusando de ser inflexível. Uma gritaria sem fim. Tudo não passou de uma ilusão, de uma crença irreal. Ainda bem.

CAPÍTULO VIII. OS PENSAMENTOS OBSESSIVOS

Eu, como um bom leigo, pensava que Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) fosse só um conjunto de manias esquisitas, como a pessoa praticar atos repetitivos, lavar as mãos muitas vezes, verificar se desligou o ar-condicionado quinze vezes antes de sair de casa. Coisas desse tipo.

O que eu não sabia é que nesse transtorno também se enquadram os pensamentos obsessivos. Eu, aliás, nem sabia que eu seria vítima dos pensamentos obsessivos/intrusivos, como são chamados pelos psiquiatras.

Eu vou narrar uma série de situações, mas eu não queria assustar ninguém. Estou avisando porque sei que algumas pessoas, principalmente as leigas, vão ficar assustadas com o tipo de pensamentos que compõem os meus pensamentos obsessivos.

Antes de tudo, é importante deixar claro que o TOC não está ligado a sintomas da bipolaridade. Se seu amigo é bipolar isso não significa que ele tenha pensamentos obsessivos. Trata-se do meu caso especificamente. No

meu caso, essa comorbidade se manifestou, infelizmente. Isso não quer dizer que outras pessoas tenham essa comorbidade.

No final de maio de 2018, no feriado de Corpus Christi, eu fiz uma viagem. Fui para Curitiba, para um evento de espíritas. Tudo corria bem. O evento era em um lugar muito aprazível, num sítio chamado Recanto Lins de Vasconcelos.

No meio do evento, uma menina chamou minha atenção. Não sei o que havia com ela. Acho que era a sua roupa, por demais justa, que chamou minha atenção. Eu tinha o desejo de levá-la pro mato e molestá-la. É um pensamento horrível, eu sei. Ainda mais em tempos atuais, em que as mulheres clamam por seus direitos, fazendo com que a sociedade as escutem muito mais do que há alguns anos, mas foi um pensamento. Não se concretizou. Foi um pensamento obsessivo, fruto de um transtorno mental.

Eu também sofro com isso. Vou descrever situações aqui que são todas geradoras de culpa intensamente.

Eu passei o evento de Curitiba todo me sentindo culpado, e, ao mesmo, tempo, tendo novos pensamentos do gênero. Já que praticar um ato como o que mencionei não me era possível, atos menores, menos complexos eram cogitados, como ofender pessoas. Simplesmente chegar e gritar:

– Ei! Seu filho da puta! Tá olhando o que? Vai se foder!

Esse tipo de pensamento parece ter voltado comigo na bagagem. Chegando ao Rio, eu piorei bastante.

Os pensamentos ocorriam em qualquer lugar e a qualquer hora. Andar pela rua se tornou uma atividade de risco. Eu pensava a todo instante em agredir pessoas fisicamente. Era algo completamente gratuito, sem motivo. Era um desejo de dar socos na cara das pessoas e sair correndo. Não há explicação para essa maluquice, que só não é pior do que outros

pensamentos que passaram a vir com muito mais frequência: os pensamentos obscenos.

Os pensamentos de obscenidades, como abusar de pessoas pessoas na rua eram frequentes e perseguidores. Andar pela rua, com efeito, se tornou um inferno. Durante meu estágio de prática docente eu sofri bastante. Os pensamentos vinham direcionados à professora que era a minha preceptora. Esses tais pensamentos sempre era autodestrutivos. Sempre me colocavam em uma situação em que eu me arruinaria se colocasse os mesmos em prática.

Fico pensando em como posso estar destruindo minha vida escrevendo este livro. Se ele for publicado, os pensamentos obsessivos se tornarão públicos, a experiência com a maconha também, o surto psicótico, o meu quadro como um todo. Será que estou preparado para tanta exposição? Posso nunca mais conseguir um emprego. Nesse caso, não terei nem o meu primeiro emprego. Porque na vida eu só tive estágios. Se este livro for publicado, não haverá chance para o erro. Ele terá que dar certo. É como participar de tiroteio tendo uma única bala. O tiro terá de ser certo. Só haverá uma chance...

Outra obscenidade que me vinha à mente era esfregar o pênis na pessoas, fazer coisas que moralmente são reprováveis e, acima de tudo, são ilegais. E ninguém escapava da minha mira.

Felizmente esses pensamentos nunca se concretizaram, mas eles são muito fortes e presentes. E eles tem mais uma característica: você simplesmente não lembra se fez ou se não fez. Eu constantemente tenho que, em casa, na minha cama, passar os meus pensamentos em revista, e tentar lembrar se coloquei ou se não coloquei em prática algum pensamento obsessivo. A minha psicóloga diz que isso é um traço do pensamento

obsessivo. Você depois não lembra se ele foi ou não foi concretizado. Ou seja, a sua vida é um inferno. O tempo inteiro você precisa ficar se lembrando se fez ou se não faz alguma merda pesada.

Eu, durante os pensamentos, ao mesmo tempo penso nas consequências de colocar em prática o pensamento. Eu logo me imagino na delegacia, tendo de responder a um interrogatório, e em função de tudo ter que responder a um processo constrangedor, por ter se desequilibrado. É terrível. A memória dos fatos que ocorreram no primeiro capítulo deste livro logo vem à tona. Fatos como a abordagem policial, ser detido, responder a um processo...

Além dos pensamentos obscenos há também os catastróficos. Sem que eu queira, tenho ideias como as de que grandes tragédias vão acontecer. Principalmente com os meus pais. Sempre penso que eles serão vítimas de acidentes de carro, que serão atropelados ou que serão vítimas de alguma outra tragédia. Acidentes automobilísticos são os mais comuns. A única pessoa que eu não imagino sendo vítima de nada sou eu. Talvez em função da relação do eu, de que já falei, o Eu grandioso, inflado, que não é vitimado por nada.

Algo que também ocorre é eu estar andando de carro com os meus pais, estando no carona, e sentir uma vontade quase incontrolável de virar o volante e provocar um acidente. Trata-se de outro comportamento sem explicação, e que só consigo atribuir a um pensamento obsessivo.

Outro tipo de pensamento que tive, porque, importa frisar, isso tudo acontecia quando eu não estava medicado, ou estava medicado, mas não na dosagem ideal, que é a dosagem atual, é o pensamento de anunciar assalto em lugares públicos, como em ônibus e lojas. Esses são pensamentos que causaram grande preocupação à minha psicóloga, a ponto de ela telefonar

para a psiquiatra e ambas planejarem uma estratégia, uma saída para o problema, que foi usar a Risperidona como solução. Como elas chamam, como S.O.S. Ou seja, um remédio para ser tomado somente em caso de urgência, de extrema necessidade.

Em casos de pensamentos muito vívidos, intrusivos e persistentes eu devia buscar tomar esse remédio. Outro procedimento foi aumentar a dose do Latuda, que é um estabilizador de humor que tem efeitos antipsicóticos também.

Dentre os pensamentos obsessivos há outro que também chama a atenção, que é o de engolir objetos não comestíveis, como tachinhas, percevejos de metal e pilhas. Isso me ocorreu quando eu estava querendo divulgar meu trabalho de professor particular. Eu precisava de percevejos de metal para pregar os cartazes pela universidade. Minha mãe comprou pra mim uma caixa com cem percevejos. Eu, no meu quarto, vivenciava a dúvida quanto ao que fazer, num dilema, engolir ou não engolir.

Acabou que não precisei dos percevejos. Usei os dos quadros em que preguei meus cartazes. E rapidamente devolvi as tachinhas para minha mãe, me desfazendo de algo que colocava em risco a minha saúde.

Em meio às loucuras dos pensamentos obsessivos também me vinha à mente sair de casa andando e não voltar mais. Esse pensamento se constituía em simplesmente sair de casa e ir morar na rua. Não voltar para casa. Fico pensando em quantos moradores de rua passaram pela mesma situação, mas que, com famílias desestruturadas, e desamparo financeiro, fizeram desse pensamento obsessivo uma opção de vida perene.

A minha sorte é ter uma família bem estruturada e um lar. Eu não sobreviveria a uma noite sequer nas ruas. Foi no que minha psicóloga me fez pensar. Logo eu, uma pessoa bem instruída, com gostos refinados,

razoavelmente sofisticada, morando na rua? Mas não é de todo impossível. Lembro de quando, há alguns anos, encontramos um ex-colega de faculdade de minha mãe. Ele foi parar nas ruas por causa das drogas. Depois minha mãe até se lembrou de um momento com ele, na faculdade de Física, em que ele dizia, numa época em que quase todos fumavam, que não gostava de estudar fumando porque entre uma baforada e outra se perde o raciocínio matemático da questão.

Por fim, falta tratar do pensamento obsessivo da minha cara morte.

Minha mente é habitada por toda a simbologia que gira em torno da morte. Cemitérios, túmulos e urnas compõem um todo que nem sempre é para mim fantasmagórico. Por vezes, o que há é uma estranha atração. Atração essa que há alguns meses, segundo minha psicóloga antiga, caminhava para uma fobia, mas que predominantemente permanece como uma atração.

Trata-se de um pensar com frequência na morte, e relacionar fatos cotidianos com a mesma. É sentir-se comparável a um morto por estar em posição deitada. É associar portas de madeira a urnas. São pensamentos persistentes, que ocorrem sem que se queira, e que quando ocorrem são difíceis de se frear.

São pensamentos lúgubres, que ocorrem, por exemplo, quando se está dirigindo. De imaginar o carro se chocando contra uma ou várias pessoas, de sentir seus ossos se espatifando contra o carro. Ou imaginar-se em uma reta sem fim, e acelerar, acelerar e acelerar, causando a sua própria morte e a de quem mais estiver presente.

São esses, em suma, os pensamentos obsessivos. Pensamentos que eu não escolhi ter, e que causam em mim uma culpa sem tamanho.

CAPÍTULO IX. OS FURTOS

Um hábito repreensível que eu desenvolvi nesses anos loucos de bipolaridade descompensada, especialmente quando eu ainda não era medicado, é o hábito de furtar lojas. Eu já mencionei aqui o relato do Dr. Elie Cheniaux e os problemas que um bipolar pode ter com a lei. Esse é mais um caso do rol de situações de descumprimento das regras, ou de dificuldade para se manter conforme elas.

Eu comecei furtando coisas pequenas, como chocolates e balas, e terminei furtando uma livraria. Minha carreira foi curta, pois o trauma de ser pego e humilhado foi uma lição que eu nunca esqueci.

Em mais um dia normal, furtei chocolates no Supermercado Guanabara. Eu rasgava a embalagem e guardava o conteúdo. A intenção era me livrar do código de barras, que poderia me criar problemas na saída.

Eu furtava mais pela emoção do furto do que pelo lucro auferido. Como dito, as coisas furtadas eram de baixo valor, excetuando-se uma vez: quando furtei uma famosa rede de bares, no centro do Rio. Dessa vez eu me superei.

Os garçons me deixaram sozinho, no fundo do restaurante, onde havia algumas peças em exposição, à venda. Lembro de ter pego uma caixa de madeira de mais ou menos quarenta centímetros. Nela havia uma cachaça da marca *Harmonie Schnaps*, que na época valia R\$ 550,00 reais. Hoje vale mais de setecentos reais. Tudo isso numa cachaça! Mas não era qualquer cachaça. Tratava-se de uma cachaça envelhecida, e que vem num kit com duas tacinhas de cristal. Lembro de ter bebido tudo e de ter vendido a caixa e as taças pela internet.

Mais uma vez eu me questiono aqui quanto ao que é relativo ao transtorno mental e ao que é relativo à moral do paciente. Onde será, nessa linha tênue, que termina o transtorno e começa a patifaria, a canalhice? Dizer que se cometem crimes por causa da doença, em minha opinião, é canalhice. Ela até é o estopim. Mas há um fundo de imoralidade inegável.

No meu caso, o que me fazia repetir os atos de canalhice era o fato de eu não ser pego. Lembro de ter ouvido de uma psicóloga que os atos de violação à lei são como cordas. A cada ato se cria uma corda. Se você comete dezenove atos ilegais, são dezenove cordas que se criam, que se amarram. Para você punir exemplarmente o criminoso talvez seja necessário cortar as dezenove cordas. Ou seja, ser pego uma vez talvez não seja o suficiente, porque o crime compensou. O crime só deixa de compensar quando você pune o criminoso no número de vezes em que ele delinuiu.

Talvez essa teoria seja furada, mas, ao menos pra mim, parece fazer sentido. Se das dezenove cordas você corta dezoito, talvez o delinquente não aprenda, pois ele precisa do reforço das dezenove cordas, do reforço punitivo dezenove vezes.

Furtos como o do Guanabara, de chocolates, se repetiram muitas vezes, e se espalharam para outras lojas, como a Americanas. Eu só não tive

coragem de furtar a Saraiva. Essa loja, no centro do Rio, ao menos a *Megastore*, tem um ar austero, que inspira respeito, e possui aqueles detectores na porta, que dificultam o furto.

Uma opção seria cortar o código de barras do CD, porque sim, nessa época eu já estava me especializando em CDs e livros. Foi quando eu fui pego e foi posto um fim na minha carreira de delinquente. Essa é uma história que merece ser contada com vagar.

Era um dia ensolarado de novembro de 2014. Para mim, era mais um dia normal de estágio na Procuradoria Geral do Estado. Peguei o ônibus 100 e saltei nas imediações do Terminal Menezes Côrtes, no Castelo, região central do Rio.

Fui para a procuradoria, onde cumpri minha rotina de estágio normal, de quatro horas diárias, e decidi ir à livraria Arlequim, que fica a um quarteirão, uma quadra da procuradoria, no Paço Imperial.

Nessa livraria há uma divisão entre o ambiente da música, dos CDs, e dos livros. São dois ambientes postos nas extremidades da loja, que conta também com um café.

Foram dois dias de furtos.

No primeiro dia eu peguei um livro sobre a ópera de Claudio Monteverdi, com alguns libretos, mais alguns livros dos quais não me recordo e dois CDs. Foi fácil, a loja não possui detector na saída, ou não tinha, não sei como está hoje. Nunca tive a cara de pau de voltar lá.

Armazenar tudo foi fácil também. Eu usava uma pasta de couro preta com muitos compartimentos. Lembro de ter lotado a pasta. Mas creio ter vacilado ao sair e deixar que um funcionário me visse. Esse funcionário foi que me denunciou, tenho quase certeza.

No segundo dia eu estava encorajado pelo sucesso do primeiro dia. Eu não contava é com que os funcionários fossem ser mais espertos que eu.

Eu decidi, neste dia, me especializar em CDs. Eu só pegaria CDs. E seriam os mais caros. Os CDs de ópera são caríssimos. Eu havia decidido que cada espaço da minha pasta teria que ser utilizado. Eu pus a faca no dente e fui preparado pra furtar quanto me fosse possível. Nesse dia a minha sanha arrecadatória estava maior que a do Estado, que eu conhecia bem, já que eu estagiava na Dívida Ativa do Estado, trabalhando em favor da arrecadação estatal.

Saí recolhendo todos os CDs que pude. Eu nem me preocupava com o ser descoberto. Eu só tinha vistas a furtar. Eu estava enlouquecido. Mas lembro de que em algum momento olhei para trás e vi o funcionário que me fitou por mais tempo no dia seguinte. Ele me olhou de um jeito assustado, e seguiu seu rumo.

Eu não contava com o fato de que ele iria me delatar pro dono da loja. Dono esse que dirigiu a mim e disparou:

– Furtando na minha loja!?

Eu tentei me justificar, mas era visível como minha pasta estava lotada de CDs.

– Que papagaiada é essa? – Foi a frase que ficou na minha memória, e que ecoa em mim até os dias atuais.

Um a um eu fui removendo os CDs da minha pasta.

Duas senhoras estavam sendo atendidas no caixa, ao meu lado. Elas pararam para assistir àquele espetáculo.

O que eu poderia dizer? Não havia o que ser dito. Eu ainda ensaiei pedir desculpas, mas não adiantou. A minha sorte foi que o dono da loja, um senhor de bochechas rosadas, não chamou a polícia. Furto é um crime e

tanto. Todos sabemos o quanto nossa legislação é patrimonialista, e com razão. Os crimes contra o patrimônio pululam pelo país.

Eu abaixei a cabeça, fechei a pasta e fui embora. Nunca mais voltei àquela livraria. Sinto muita saudade dela, pois tem um catálogo excelente, mas sempre temi ser reconhecido. Talvez um dia, quando eu tirar o cavanhaque, eu volte lá, nem que seja para rir do dia do furto. O fato é que com certeza os donos não me querem por perto. Fica a memória desse dia e o aprendizado de jamais furtar.

CAPÍTULO X. A CARREIRA PROFISSIONAL

A minha sensação íntima é a de em vida de ter feito tudo e ao mesmo tempo nada. Graças ao transtorno eu iniciei mil projetos e terminei por não finalizar direito nenhum deles.

Eu até que consegui, de fato, feitos grandiosos como uma graduação em Direito pela UFRJ e uma graduação em Letras pela UFF. Mas eu não concretizei nenhum desses projetos plenamente.

No Direito, eu fiz a escolha preguiçosa de não prestar o exame da OAB. O tempo passou, eu não me atualizei, e agora não tenho condições de prestar o exame.

Em Letras, eu me contentei com a formação mais básica, qual seja a de bacharel, que não me habilita a, por exemplo, ser professor. Para dar aula eu preciso de uma licenciatura.

Fiz um mestrado em Estudos da Linguagem, mas mesmo assim não posso ser professor no nível escolar, para Ensino Fundamental e Ensino Médio. Só posso ser professor em nível universitário, e o mercado está extremamente fechado.

Tudo isso ajuda a explicar o meu desemprego. Estou a quatro dias de completar vinte e oito anos e nunca trabalhei formalmente. Só estagiei. Aliás, estagio em uma escola pública, sem remuneração. Tomei, depois de anos, a decisão de concluir a licenciatura e me tornar oficialmente um professor.

A minha psiquiatra já havia me confrontado quando eu lhe disse que a medicação estava me tornando um retardado. Eu lhe disse que antes do tratamento eu funcionava muito melhor, fazia mil cursos, não estudava e tinha um bom desempenho. Foi aí que a psiquiatra jogou na minha cara:

– Pois é, você fez isso tudo, mas não fez nada direito.

Nesse ponto eu fiquei sem argumento. Com efeito, eu, em minha vida, construí nada. Eu apenas fiquei na masturbação mental, no exercício de erudição, que, em verdade, é um sonho. Viver de erudição, de cultura, é um sonho que poucos conseguem realizar. Eu estou me aventurando tentando escrever este livro, mas eu não tenho garantia nenhuma de que isso vá dar certo.

Um exemplo dessa suposta erudição e do viver de cultura foi a escolha que fiz no curso de Letras. Eu poderia ter feito Letras Português-Inglês e me tornar professor da língua, mas não, eu, na minha mania de grandeza, na minha arrogância, pensei: isso é para os fracos, vou fazer um curso original, erudito... Escolhi o curso de Língua Grega, uma língua morta, de utilidade limitadíssima. Limitada sobretudo ao meio religioso, aos seminários, à formação de padres e pastores. Coisa de gente que acha que pra falar com Deus precisa chegar o mais próximo possível da “língua original da bíblia”, o que é uma perda de tempo, pois temos ótimas traduções, mas as pessoas demonizam as traduções, então passam anos estudando grego e hebraico.

O que essas pessoas não sabem é que, em verdade, muito pouco se aprende da língua. Ao menos pelo método tradicional de ensino, quase não se retém vocabulário, e sem vocabulário não se pode dizer que se sabe uma língua. Os idiotas vivem colados em dicionários. Sabem apenas traduzir. Pergunte a um helenista como se diz “vou à praia”, e o babaca vai pedir um dicionário. Outro desafio é pedir, como propôs o italiano Luigi Miraglia, um dos autores do método pelo qual aprendi o grego, que ele nomeie dez objetos de uma sala em grego. Ele não saberá nem dois. Então que língua ele sabe?

Falando em idiomas, estudei vários, mas é como se tivesse estudado nenhum. Eu me aventurei com mais competência pelo inglês, pelo francês, no qual sou fluente, e pelo grego. Mas sinto que perdi tempo com o italiano e com o alemão. O italiano eu ainda compreendo bem. Leio, principalmente, muito bem, mas no alemão eu sinto que foram quase três anos jogados fora. Anos de dinheiro jogado fora.

O alemão foi, aliás, uma língua que eu poderia ter citado como uma ocasião em que violei normas jurídicas. Para fazer o curso com um desconto maior que o dos meus colegas eu falsificava o certificado de matrícula na universidade. Era exigido que eu fosse aluno de Letras Português-Alemão. Eu, usando um recurso tosco, o Paint, apagava o “Grego” do documento e acrescentava “Alemão”.

Mais um caso em que me vejo em conflito com a lei, além do capítulo I, dos furtos e tudo o mais. Agora me vejo às voltas com um caso de falsificação de documentos. E de documento público. Acho que a pena é até maior. Mas que se dane, eu não vou ser condenado por isso mesmo.

O fato é que pelo menos hoje em dia estou tentando compensar o passado, tentando recuperar o tempo perdido, assumindo uma profissão. Eu

prestei vestibular para Direito somente porque era difícil. Não era o ENEM atual. Eu ainda peguei o vestibular raiz, à moda antiga, 2008. Nem se pensava em ENEM, a não ser para contar como acréscimo de pontos no vestibular da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, a UNIRIO.

Se eu pudesse voltar no tempo, não prestaria vestibular para Direito, mas para Psicologia. Pode parecer jocosa essa escolha: “putz, logo você, um doente, paciente psiquiátrico”. Sim. Estudando o transtorno bipolar e os transtornos de personalidade foi que percebi como isso pode ser legal. Pena que descobri isso muito tarde. Agora preciso ao menos me formar na licenciatura, ter um emprego (preferencialmente público), e aí sim cogitar estudar Psicologia.

Isto posto, esse é em resumo minha carreira profissional, ou, diga-se melhor, carreira acadêmica. Nem começar a carreira profissional começou. Ao menos não ainda. Eu espero com a licenciatura tomar um rumo na vida, pois sinto que encontrei uma atividade que me dá prazer. Não é o ideal como seria com a Psicologia, mas é, sem dúvida, uma atividade que me dá muito prazer: lecionar.

Um ano após escrever essas linhas concluo que estava equivocado. Precisei chegar à Psicologia para concluir que seria bom trabalhar sozinho. Desse modo, concluí que advogando se daria o mesmo. E diploma na área eu já tinha. E estudando para o Exame da OAB concluí que estudar Direito pode ser prazeroso, e que os concursos públicos para tribunais poderiam ser um boa opção. Como estagiário, trabalhei com técnicos e analistas judiciários, nas justiças estadual e federal. Atualmente é a essa carreira que me dedico, em outubro de 2019, um ano após iniciar a composição deste livro.

CAPÍTULO XI. UM EPISÓDIO MANÍACO

Falar de episódio maníaco é falar de como me sinto agora: frustrado, pois tem uma série de coisas que eu queria realizar e não posso. Por exemplo, viajar, ou, já que viajar não é possível, em função de compromissos diversos e por falta de dinheiro, pegar o carro e ir dar uma volta.

O problema é o medo de como será essa volta. Ela provavelmente será em alta velocidade. Isso se eu não cismar com alguém na rua e decidir perseguir...

A alternância entre mania e depressão é muito evidente quando se tem vistas aos sintomas como um todo. Olhando-se “de cima” fica mais fácil de entender esse sobe e desce. Para quem está vivenciando o transtorno é difícil de enxergar, a não ser quando se faz como faço agora, olhando pra trás e comparando como eu me sinto e como eu me sentia há alguns meses.

O problema é que, ao contrário do que se pensa vulgarmente, cada episódio, de mania e de depressão, pode durar meses. Não são episódios rápidos como se fossem diários ou durando horas. As pessoas vulgarmente associam o ser bipolar a mudanças repentinas de humor, e dizem: “fulano é

bipolar, muda de humor toda hora”, ou, pior, ainda mais leigo: “fulano é bipolar, muda de opinião a cada minuto”. O que é que tem a ver opinião com humor? Eles até podem estar ligados em alguns casos, mas não com a frequência com que se fala.

No episódio maníaco eu fico agitado e sinto o meu Eu engrandecido. Sinto-me capaz de realizar coisas maravilhosas, grandiosas. Sinto-me também com muita energia; com uma agitação anormal.

Na depressão é o oposto. Há a falta de energia, a prostração, e até mesmo a ideação suicida, que é o desejo, é a cogitação de tirar a própria vida. Comigo ocorreram episódios de depressão em que havia a falta de cuidados pessoais, como escovar os dentes e tomar banho. Eu sentia que até me limpar era um desafio. Eu evitava fazer cocô, para não ter de me limpar. Quando tinha de me limpar, fazia-o muito a contragosto.

Lembro-me de, em episódios de depressão, me automutilar com uma faca de caça que eu deixava no alto de uma estante de livros. Eu mantinha essa faca por pura loucura, pensando que alguém poderia entrar em casa e querer me matar. Era pura paranoia.

Eu me mutilava principalmente quando estava afundado em álcool. Eu bebia tanto que ficava anestesiado. Aí eu começava a me cortar nos antebraços. Mas eu nunca fui um suicida muito convicto. Eu, no fundo, tinha medo de provocar uma situação que fosse irreversível e que pudesse acabar com a minha morte. Suicida de merda. Eu tinha medo do arrependimento, medo de começar a me matar e atingir um ponto que fosse irreversível, e que a morte se instaurasse, e fosse tarde pra se arrepender.

Cogitei, por vezes, fazer como a escritora estadunidense Sylvia Plath, e também enfiar a cabeça no forno. Como também cogitei amarrar a corda

que fica na mala do carro, para reboque, num ferro que fica no terraço da minha casa, e me enforcar saltando do terraço.

Essa seria a forma perfeita de se matar. Mas a verdade é que o que me freia é a religião. Já falei sobre a importância da religião pra psiquiatria e a minha opinião quanto a isso. O fato é que nesse ponto a religião ganha importância, pois ela cria o medo do que vem depois da morte, que é um medo meio vago, mas o importante é que esse medo, ao menos no meu caso existe.

A crença num umbral, que é, resumidamente, o inferno do espírita, me paralisa. A vontade de encontrar alívio na morte é grande, mas o medo de que em verdade não haja alívio através do suicídio também é grande.

A sensação que fica é a sensação de cansaço. Cansaço de ficar subindo e descendo, em mania e depressão, e você já começa a pensar: “que moda será que eu vou inventar dessa vez? Que merda será que eu vou aprontar da próxima vez? Será que eu vou colocar a vida de alguém em risco? Será que eu vou me colocar em risco?”

Alternância que também é importante, ao menos no meu caso, na alternância de humor é relativa à apatia e à empatia. Eu posso estar dizendo uma grande bobagem pelo ponto de vista médico, mas a verdade é que quando eu me encontro no episódio depressivo eu me sinto mais empático. Eu choro com facilidade, me emociono com coisas bobas e triviais da televisão, ao passo que quando eu estou maníaco eu me sinto mais apático, mau, e mais insolente.

Lembro de uma vez, em um episódio maníaco ter matado um gato, com uma espingarda de ar comprimido, de chumbinho, a mesma que eu usei no primeiro capítulo. Quero deixar claro que eu não apoio atitudes como a que eu pratiquei. Eu as reprovo. Minha conduta foi censurável sob

todos os aspectos. E hoje eu me arrependo muito do que fiz. Neste livro, aliás, eu estou descrevendo uma série de atitudes das quais me arrependo. Nesse conjunto de atitudes está a morte do gato. Trata-se de mais um episódio de insanidade.

Eu estava no terraço de minha casa, praticando tiro ao alvo com objetos fixos como latas de desodorante e garrafas. Foi quando apareceu um gato, um alvo de ocasião. Era um gato preto horroroso, que vinha da minha direita, do puteiro cujos fundos dão pra lateral da minha casa.

E era do puteiro que o gato era mesmo. O bicho pertencia a alguma prostituta. O bicho pulou de uma caixa d'água, e no meio desse pulo eu acertei um tiro bem nas costas do animal, na espinha.

Ele continuou a fugir, mas foi acertado. A morte foi confirmada por uma prostituta dias depois:

– Filha da puta, matou o meu gato! – Logo quem me chamando de filha da puta! A própria puta...

O gato nem devia ser dela. O fato é que o som da arma era irritante. Seu estampido era muito alto, tão irritante que a mulher quis me assustar. Se houvesse um vínculo afetivo entre a prostituta e o gato com certeza ela me denunciaria. Se não denunciou é porque o gato não tinha tanta importância para a mulher.

Hoje, mais equilibrado, medicado, acima de tudo, eu me arrependo por ter matado o gato, mas na hora da mania, em que eu me sentia grandioso, eu não pensei bem, não sabia o que fazia.

As oscilações de humor também atingem quem mora com a gente. Eu, como filho, sou cobrado afetivamente. Eu não saberia atribuir a um estado, um episódio como o maníaco ou depressivo um melhor ou pior humor.

Na mania, que é teoricamente quando o Eu está expandido pode haver otimismo e bom humor, mas também pode haver mau humor quando o indivíduo é contrariado nas suas expectativas, quando não consegue realizar seus planos mirabolantes.

O que ocorre é que há momentos em que estou mais carinhoso e receptivo, havendo outros em que estou contrariado e indisposto para carinhos. Eu não sei a qual episódio atribuir cada coisa. Sei é que no momento eu até me sinto disposto a carinhos, mas se a minha mãe não quer correspondê-los como eu espero, eu passo imediatamente a querer que ela vá pro inferno.

Sou muito cobrado quanto a condutas como perguntar como foi o seu dia, se você dormiu bem, se está precisando de ajuda, se está tudo bem com você. A verdade é que nunca fiz, nunca faço, nem farei essas perguntas estúpidas, pois não são típicas da minha personalidade, nem fazer elogios. Por que eu vou perguntar se uma pessoa está bem se eu posso ver isso com os meus olhos?

Mas isso não tem nada a ver com o transtorno bipolar. Isso tem a ver com como eu sou. É a minha individualidade, que precisa ser respeitada. Nem tudo dá pra atribuir à doença, e a doença não define o indivíduo. Existe a larga margem de condutas que são atinentes à pessoas e só a ela.

O meu temperamento eu encaixaria na classificação – e aqui eu estou inventando da minha cabeça uma classificação – de um idiotismo. Pra medicina essa palavra tem outro sentido, é um transtorno cognitivo. Eu uso essa palavra aqui no seu sentido linguístico, de particularidade. Em grego, ἰδιος (*ídios*) significa privado, particular, do indivíduo. Trata-se de um comportamento só meu, e não de quem tem o transtorno bipolar.

Por exemplo, a minha desonestidade quando eu uso um atestado médico de transtorno bipolar para faltar às aulas indiscriminadamente não é patológica, mas a tendência a burlar normas e a acatisia que me aflige, que é um transtorno psiquiátrico que me faz ficar inquieto e ter dificuldades para assistir às aulas, é patológica.

Eu não consultei o dicionário para ter certeza, mas estou quase certo de que acatisia também vem do grego. O *a* é o *-a* privativo, indicativo de negação, e catisia vem do grego καθίζω (*katízo*), que significa sentar. Acatisia seria, portanto, a impossibilidade de se sentar ou de permanecer sentado.

Outro termo técnico da psiquiatria que tem origem grega (são muitos, na verdade) e que tem relação com o transtorno bipolar, cuja origem eu curto muito, é logorreia, que é o falar sem parar. Em logorreia, logo vem de λόγος (*lógos*), que significa discurso, e *reia* vem do verbo ῥέω (*rhéo*), que significa fluir, escorrer, como em diarreia, que é fluir, escorrer através. *Diá* é a preposição que significa através (διά-).

Assim, creio ter concluído um capítulo importante, falando sobre a base do transtorno bipolar, que é a alternância entre episódios de mania e de depressão. O objetivo deste livro é mostrar o que ocorre além dessa alternância, mas eu não poderia prescindir de abordá-la, já que ela é tão básica, sob o risco de parecer estar falando de qualquer coisa, menos de transtorno bipolar.

CAPÍTULO XII. A PARANOIA

Algo que, no meu caso especificamente, se manifestou foi a paranoia. Ela se manifesta em episódios pessoais, que não afetam outras pessoas, e em episódios públicos, que me atrapalharam bastante, como no trabalho.

O ano era 2014, e eu era estagiário de um escritório pequeno no centro do Rio. Eu, nessa época, tinha dois estágios: o da Procuradoria Geral do Estado e o desse pequeno escritório.

O escritório era tão pequeno que sua equipe era formada por uma secretária, um estagiário, e três advogados, mais uma faz-tudo que estava estudando pra passar no exame da ordem, mas que já era formada. Ou seja, que estava no limbo entre bacharel em Direito e advogada. Era um negócio próspero, e funcionava porque era administrado por poucas pessoas. Lidava com Direito Empresarial e Tributário.

Eu tinha uma cisma tremenda com uma das sócias. Eu tinha a impressão de que ela não gostava de mim, de que ela falava mal de mim, e de que eu devia sempre desconfiar do que vinha dela. Era uma desconfiança além do normal. Era uma verdadeira cisma.

Foi num dia quente de verão que a rotina pachorrenta do escritório seria virada de ponta-cabeça. A tal sócia com quem eu tinha uma cisma tremenda derrubou bebida sobre um dos computadores. Imediatamente, a faz-tudo e a secretária correram para ajudar, ou fingir que ajudavam, só pra cumprir com sua obrigação de puxa-saco, e fingir que estava prestando um grande serviço.

Eu não. Eu fiquei parado onde estava, observando da minha cadeira. Já havia gente demais secando o computador. Foi quando eu tive a impressão, repare, a impressão de que a sócia fez um comentário dirigido à minha pessoa:

– Não, ele é um banana.

Foi quando eu levantei e fiz um escândalo. Disse, chorando, que eu não recebia pra aquilo, que ela não poderia me tratar daquela maneira, que aquilo era um absurdo, coisas do gênero. Todos ficaram atônitos, espantados com a minha reação.

A cara da sócia era de quem diria: “mas o que foi que eu disse? Eu disse nada, e você está aí gritando, vai se tratar”. E era o que eu devia fazer desde aquela época. A tal sócia não havia dito nada, eu, paranoico, é que devo ter tido uma alucinação auditiva e escutado ela dizer aquilo.

O sócio majoritário do escritório me pegou pelo braço e me levou para a sala de reuniões. Lá ele não quis discussões. Preencheu meu cheque, pagando-me adiantado uma série de dias que nem cheguei a trabalhar, e dizendo que me daria uma carta de recomendação se eu assim desejasse.

Eu estava oficialmente desligado do escritório.

Peguei minhas coisas, mas, antes de ir embora, fiz uma última insanidade: peguei um bolo de cartões de visitas do escritório e uma planta ornamental e joguei tudo na privada, com a intenção de entupir aquele troço

todo mesmo. Fiz isso e, como todo bom covarde, saí correndo pelas escadas, a fim de evitar que desse tempo de perceberem a cagada que fiz e viessem atrás de mim.

Vivenciei outro episódio semelhante, de choro incontrollável no escritório seguinte, de Direito do Trabalho. A rotina era muito puxada, e eu não tinha preparo emocional pra aquilo. Nós éramos um pequeno exército de estagiários que tinham a missão de escanear com um escâner de mão todos os processos que existiam contra essas empresas do ramo ferroviário (Riotrilhos, Central e Flumitrens). Era um acervo enorme, e os equipamentos não funcionavam direito, e sempre que voltávamos ao escritório tinha um monte de coisa faltando, e o esporro rolava solto.

Chegou um dia que eu não aguentei. Cheguei para nosso chefe imediato e falei de todos os problemas que os equipamentos apresentavam. Ele me questionou e eu comecei a chorar e a gritar descontroladamente. Mais uma vez, mais um escritório se assustava com a minha reação. Mais uma vez eu reagia mal a um episódio de estresse. Nesse segundo caso a paranoia era com o nono andar, de onde partiam as ordens superiores para o quarto andar, onde eu ficava, ou onde tinha a minha base, porque ficar mesmo eu ficava era pelos corredores da Justiça do Trabalho.

A paranoia é assim. Ela se instala na sua cabeça e não há quem demova você de seus delírios persecutórios. Eu tive e tenho paranoias diversas, e tentarei dar conta delas com o máximo de fidelidade possível.

A paranoia primária, no meu caso, é a de achar que existe um complô para me matar. Eu sempre acho que um dia eu estarei no meu quarto e um homem enviado por outras pessoas vai entrar e me matar. Era por isso que eu mantinha uma faca de caça em cima de uma estante de livros, como já expliquei.

Junto a isso, não posso ver minha mãe e minha irmã conversando num canto que já começo a imaginar que elas estão tramando algo contra mim, algo que vai me prejudicar, eu nunca sei especificar exatamente o quê. Se eu estivesse na presença da psicóloga ela com certeza me perguntaria isso. Planejando fazer o que contra você? Pra que?

Eu acho com alguma frequência que a empregada está me furtando. Não somem objetos de ninguém na casa. Só meus. Principalmente dinheiro, que passei a guardar mais bem escondido.

Com alguma frequência eu também imagino que amigos meus estão agindo em complô. Se ficam algum tempo se falar comigo eu penso: “está vendo? Aquele complô existe de verdade, e está em plena atuação”.

Outra paranoia muito grande é a que eu tenho com meus vizinhos. Eu sempre acho que eles estão me espionando, falando de mim, de minha vida. Eu sempre mantenho as cortinas fechadas, pra evitar os olhares dos vizinhos, e sempre penso que eles estão tecendo comentários a respeito da minha situação de desemprego. Penso sempre que eles me chamam de vagabundo, de desocupado, como aliás já fizeram com meu pai, pelo fato de ele se encontrar subocupado, trabalhando apenas dois dias na semana.

O vizinho da oficina viu me pai estacionando o carro para minha mãe ir trabalhar e disparou:

– Nessa casa é tudo ao contrário! Os homens ficam em casa, e as mulheres saem pra trabalhar! – disse ele, provavelmente se referindo à minha mãe e à minha irmã.

Sendo assim, a minha paranoia até encontra respaldo na realidade. Não é uma viagem gigantesca. Mas existe o exagero quanto a achar que estão espiando pela janela.

Bastante comum também era eu achar que a minha comida estava envenenada. Não chegava a ponto de eu jogar a comida fora, mas o pensamento relativo ao veneno vinha, e se instaurava uma certa desconfiança.

Igualmente ocorre com o telefone de casa e a crença de que o telefone está grampeado. Eu, no meu íntimo, acho que o telefone daqui de casa está grampeado. A motivação não é clara. Pode ser por vingança do episódio do primeiro capítulo, pode ser que estejam pegando a pessoa errada, por engano. As motivações podem ser diversas, e são justamente as motivações que a psicóloga busca: “por que motivo alguém grampearia o seu telefone?”. A resposta é sempre a mesma, a que dei acima... são motivações vagas. Não existe um motivo principal forte e com base na realidade. No fundo, acaba sendo uma crença irreal.

Por fim, uma última paranoia que tenho é com relação a minhas informações eleitorais. Sempre acho que vão espionar e descobrir em quem eu votei. A minha paranoia inclui principalmente os professores da Universidade Federal Fluminense (UFF). Eu sempre acho que eles tem acesso ao banco de dados da Justiça Eleitoral e que sabem em quem voto e minha filiação partidária.

Quando prenderam o agressor de Bolsonaro, rapidamente veio à tona a filiação partidária pregressa dele. Ele havia sido filiado ao PSOL, salvo engano, por sete anos. E aí vem a minha dúvida: quem acessou esses dados? Como fez isso? Assim como fizeram com ele, poderiam ter feito comigo, que sou filiado ao PSDB desde os dezesseis anos. O que melhora a minha paranoia é o fato de hoje a velha oposição PT x PSDB estar enfraquecida. Agora é PT/PSOL/PC do B *versus* PSL. Ainda bem. Assim, saem um pouco da minha cola.

CAPÍTULO XIII. O PUNHAL

Era mais um dia corriqueiro. Eu tinha que me preparar e ir para o estágio na Procuradoria Geral do Estado, mas antes eu tinha de me preparar de outra forma, com o álcool. Eu queria chegar à procuradoria tinindo, e consegui.

Tomei seis tragos de *Velho Barreiro*, pois nessa época eu ainda não tinha desenvolvido o gosto pela Salinas. Tomei e fui trabalhar. No caminho, lembro de ter comprado uns charutos na velha Tabacaria Africana. Cheguei, enfim, à procuradoria, dei o dedo, pra digital confirmar quem eu era e subi.

Era um dia daqueles. O Dr. Aragão estava com vontade de trabalhar, e a sanha arrecadatória do Estado não podia esperar. Comecei a pegar os autos das execuções fiscais e a ler o último andamento do processo para o Dr. Aragão. Era o que a gente popularmente chamava de “bater processo”:

– “À procuradoria para se manifestar quanto à oferta de seguro no valor da dívida de folhas 88/89.”

– Negado! – Gritava o Dr. Aragão, com a sua autoridade de procurador do Estado.

– “Executado oferece bem à penhora”.

– O que mais?

– Só isso.

– Deixe-me ver. Quero ver o bem. Hum... apartamento no Flamengo. Aceito! Prepara a papelada. Peticiona, meu filho!

– Executado alega que ainda não era dono do veículo à época da cobrança do IPVA, época do fato gerador.

– Tem prova?

– Tem.

– Recorre mesmo assim. A certidão da dívida ativa é líquida e certa, tem presunção de legalidade e liquidez... Tem modelo pronto dessa petição nos computadores. Procura direitinho. Pau na máquina!

Eu sempre pensei que os procuradores do Estado sofrem de alguns transtorno psiquiátrico grave. Eles tem uma energia sobre-humana.

– Oferta de automóvel à execução.

– Qual o ano?

– Fiesta 2008.

– É furada. Segue com a execução.

Eu bem que queria ter essa autoridade, mas me faltava a disposição para estudar tanto. Como se diz popularmente, pra passar num concurso desses, só sendo maluco ou veado.

Eu bem que me enquadraria no primeiro grupo, mas a verdade é que me falta a disposição para estudar tanto.

Eu dei prosseguimento ao meu trabalho na procuradoria, dessa vez no GTM, que é um grupo de trabalho cuja sigla eu não lembro o que significa, mas é um grupo de trabalho (GT) que dá continuidade às execuções fiscais

que, grosso modo, são processos em que alguém deve algum tributo ao Estado.

Minha relação com o GTM era conturbada. Tinha uma mulher, uma tal de Sandra, que vivia a me perseguir. E era a falsidade em pessoa. Não sei se é paranoia minha, mas ela me perseguia porque eu sou feio, porque pros estagiários bonitões ela era a melhor pessoa do mundo, toda dengosa, cheia de boa vontade.

Num dado momento, fui cobrado. Meu desempenho no GTM estava aquém do esperado. Esperava-se que cada estagiário produzisse ao menos dez petições por dia. As minhas petições até chegavam até dez, mas o aproveitamento não era total. Eram dez, mas com falhas que deveriam ser refeitas, e todos os dias, quando eu chegava ao GTM, tinha processo posto de volta na minha pilha.

Fui chamado pelo procurador-chefe. Fazia sentido, pois fazia tempo que meu trabalho não rendia o esperado. Fazia tempo que eu vinha frequentando o *playground* (como as pessoas conheciam as baías que ficavam no cantinho da PG-05, a Dívida Ativa, que era um canto bem animado, onde o pessoal brincava muito e trabalhava pouco).

O procurador-chefe me chamou para uma conversa franca:

– O que está acontecendo?

– Minha produção parece ser insuficiente, mas a verdade é que as execuções tem muitos caminhos, muitas opções de resposta. A gente pode pedir bloqueio de contas on-line, arresto de bens, redirecionamento da execução, entre outras opções.

Ele pareceu concordar, mas não podia fazê-lo abertamente, senão me daria razão. A verdade é que o álcool vinha turbando o meu desempenho. Eu estava em um período depressivo, hoje sei, e eu não dava a mínima nem

para tomar banho e escovar os dentes, quanto mais para o meu desempenho na procuradoria.

– Você tem que ver isso aí – disse ele, em resposta lacônica a tudo o que eu tive o trabalho de dizer.

Eu ainda tentei explicar mais uma vez, dizendo que na hora de escrever são muitas opções de prosseguimento com a execução, mas não adiantou. Nunca adianta. Quando é para lhe darem um esporro a ordem é clara: apenas dê o esporro. Dane-se a justiça do esporro.

Ficamos combinados. Eu tentaria me esforçar. Ele felizmente não mencionou o álcool, nem percebeu o seu cheiro, aparentemente.

Quando saí da sala fui cumprimentado pelo Seu Renée:

– E aí, comandante?

O Seu Renée era uma figura à parte. Era um senhor negro, alto e muito simples, que gostava de Astronomia. Eu e ele batíamos altos papos sobre as estrelas e sobre os buracos negros. O Seu Renée sempre estava a empurrar o seu carrinho de processos. Era um carrinho feito ao modo do que carregam bujões de gás, mas que carregava pilhas de processos para o sexto andar do fórum, onde fica o cartório da dívida ativa.

Se não estou enganado era a 11ª Vara de Fazenda Pública, sim, a que tratava dos processos do Estado. A 12ª Vara tratava dos processos que as pessoas tinham contra o município do Rio.

– Como vai, comandante, tudo bem?

– Mais ou menos... Acabo de levar um esporro daqueles do procurador-chefe.

– Ih, comandante! Acontece. Não se deixe abater. Pense nos esforços que Carl Sagan fez pra compor sua obra!

O Seu Renée era da antiga Companhia de Trens do Estado, e tinha sido revertido à Procuradoria do Estado junto com mais alguns servidores, todos pessoas muito legais, com o fim da tal companhia de trens. As palavras do Seu Renée eram sábias, e decidi me fiar nelas. Não iria deixar aquele esporro daquele doutorzinho de merda me abalar. Eu tinha o meu valor, embora eu fosse um reles estagiário.

O fato é que o episódio do GTM, do procurador, me havia estressado, e eu havia decidido ir para casa, mesmo sem ter batido a tal meta das dez petições.

Peguei a barca e fui para casa.

O tempo estava aprazível. Ventava bastante e não fazia tanto calor.

Em casa, decidi tomar mais alguns copos de *Velho Barreiro*. Era muito barata essa cachaça; custava uns sete reais e alguns centavos. Pro efeito que fazia, estava muito bom.

Cheguei em casa sequioso por cachaça. Eu precisava compensar o esporro que tinha levado no trabalho. Cheguei em casa e fui beber. Minha irmã veio com uma história chata de que a saúde do cachorro não andava boa. Eu disse pra ela qualquer coisa que eu não lembro, mas que equivalia a um bom dane-se e fui pro meu quarto, onde me quedei inerte por um bom tempo, pensando nos problemas da procuradoria, e pensando na falta de dinheiro.

Mais um pouco e eu não teria o básico nem pra comprar cachaça. Eu tinha que pensar em uma solução. Minha cabeça fervia. A verdade é que eu não queria pensar em nada, mas os problemas batiam à minha porta.

Foi quando decidi pressionar a minha mãe. Ela tinha que ter uma solução, mas pra ela a situação também estava difícil. Ela alegou falta de grana e problemas pessoais como o fato de o meu pai estar subempregado,

estando ocupado em apenas dois dias da semana, estando com a renda reduzida.

Eu não aceitei bem aqueles fatos, e decidi que eu faria algo com aquela situação. Algo precisava ser feito. Eu apenas não sabia o que e como, mas decidi que faria algo. Foi quando eu tive a “genial” ideia de ameaçar a minha família com um punhal que tinha sido do meu avô. Eu ameacei a minha família e apontei o punhal para o meu pescoço.

Meu estado era de tanto estresse, após um bate-boca com minha mãe sobre dinheiro que eu saquei o punhal e o dirigi à minha mãe, irmã e pai. Eles ficaram atônitos, espantados. Não sabiam o que fazer. O próprio filho ameaçando os pais! Por Deus, eu hoje poderia ter mais um processo...

Meus pais e minha irmã se trancaram no quarto e lá ficaram. Eu continuei na sala, esperando uma reação deles, que se mantinham inertes. Ficamos num impasse por um bom tempo. Eu queria uma resposta da minha mãe, se ela me daria dinheiro ou não, e ela reagia inerte no quarto.

O fato é que ela não estava inerte.

Enquanto eu esperava na sala, com o punhal em mãos, ela telefonava para a sua irmã e pedia ajuda. Meu primo e meu tio de consideração, marido da minha tia, Raphael e Arildo, vinham para casa resolver o problema.

Pra minha surpresa alguém abriu a porta da rua. Eram Raphael e Arildo. Eles subiram e vieram até mim querendo saber o que se passava.

Eu disse que estava tudo normal, que apenas um estresse tinha se passado. Eu estava com problemas financeiros e tudo o mais. Eles me chamaram pra dar uma volta. Fomos pra o Gragoatá, de onde se tem uma bela vista da baía.

Eles em momento algum me contrariaram. Apenas pediram que eu tivesse calma. Disseram que Arildo havia ficado meses sem pôr a cara na rua por falta de dinheiro, e que eu tinha que aguentar o tranco, pois a vida não estava fácil pra ninguém.

Foi aí que me acalmei e retomei as rédeas das minhas emoções.

Fomos para casa:

– Tranquilo? – Meu primo me perguntou.

– Tranquilo. Tudo na paz – respondi.

Deixaram-me em casa e seguiram o seu rumo. Eu fiquei em casa, pensando em como me redimir. A minha sorte é que em minha casa existe amor, algo que parece piegas dizer, mas que é verdade. Foi só com muito amor que conseguiram me perdoar.

Ficou uma cicatriz, que se apagou por completo quando aceitei entregar a meu pai a faca que eu guardava em cima de uma estante de livros. É a tal faca que eu guardava com medo de que alguém entrasse no meu quarto querendo me matar.

Troquei a faca pela instalação de um giro-visão no meu quarto, justo na posição nova dos móveis, de quando vim dormir no meu quarto, em 2018, graças à terapia. Graças à terapia, hoje durmo sossegado no meu quarto, e já não temos mais uma faca atemorizando o ambiente.

CAPÍTULO XIV. O REI DO HUMOR INVOLUNTÁRIO

E stávamos reunidos em torno de uma boa mesa, em mais um dia pós-gravação eu e meus amigos de banda Maurício, Fróes, Tomassini e Bernardo, no Bibi Sucos. Como de costume, a sacanagem, a brincadeira rolava solta entre nós.

– Lá vem a cerveja do Fróes! – Sempre tinha alguém que brincava com o fato de o Fróes não tomar uma gota de álcool.

Brincávamos com o fato de o Fróes pedir, em vez de uma cerveja, sucos exóticos, como de melancia.

Eu, de minha parte, estava mais calado nesse dia. Estava sorumbático.

– Sorum o que? – perguntou Maurício.

– Sorumbático, pensativo, tristonho, taciturno – respondi.

Na minha memória eu ainda vivia os momentos que eu havia passado na minha psiquiatra. Além do diagnóstico recente, que me incomodava, sendo como um rótulo muito negativo, que pesa sobre você, houve um momento em que a psiquiatra disse algo difícil de digerir:

– Você está tomando a sua medicação?

– Sim, estou.

– Mas você não esquece dela em nenhum momento?

– Sim, às vezes eu esqueço de tomar os remédios.

– Então... por que você não cogita passar essa tarefa pra outra pessoa?

Alguém que controle a sua medicação.

Foi quando comecei a chorar.

Poxa, mas então eu não tinha mais nem o controle da medicação que tomo? Mas eu estava perdido mesmo! Eu era como um incapaz, um necessitado de tutela. Eu havia perdido o controle da minha vida!

A psiquiatra não tinha culpa. Ela só queria o melhor pra mim, mas, sem querer, ela me feriu profundamente.

– Então você acha que eu não tenho condição de controlar a minha própria medicação? – indaguei, aos prantos.

– Talvez você precise de ajuda. São muitos remédios. É muita informação – dizia a psiquiatra olhando pro chão, como que para evitar me fitar nos olhos e se emocionar com a minha emoção.

Engoli o choro, pois já estava vergonhoso chorar assim, na frente da psiquiatra, uma mulher, acima de tudo, e eu chorando feito um idiota. Decidi me controlar e ouvir o que ela tinha a dizer, embora sem aceitar o que ela havia sugerido quanto ao controle da dosagem dos remédios. Eu disse a ela que eu teria mais atenção e que eu não confundiria mais horários e dosagens.

Agora lembro que ela sugeriu que alguém fizesse o controle da medicação por mim depois que eu, ao falar para ela quanto eu tomava de ácido valproico, confundir a dosagem da droga.

Para mim, esse episódio foi humilhante. Eu já vinha me sentindo mal por causa do estigma da doença. Fiquei pior com essa sugestão tresloucada

da doutora, que ao menos para mim parece tresloucada, pois significaria admitir a minha completa perda de controle, perda de autonomia sobre os meus atos:

– Não vai fazer o seu pedido?

– Oi?

– Elmas, onde você está com a cabeça?

– Oi, tá.

– Elmas, a garçonete está esperando!

– Sim, um crepe doce, de brigadeiro e uma Coca, por favor. Obrigado.

Nesse instante outra coisa começava a me absorver. Um sonho estranho que tive. Sonhei com uma senhora bem velhinha. Sonhei que eu incorporava o seu espírito, e que então eu começava a rezar o terço. A senhora me ensinava com paciência a rezar o terço, e me explicava a sua importância, e num dado momento eu punha a mão na boca e sentia a falta de vários dentes. Ela, então, me explicava que já estava velhinha, e que perdera os dentes:

– Vai querer a promoção? – perguntou Maurício.

– Elmas, você vai querer a promoção? – indagou Fróes.

– Que promoção?

– A promoção dos produtos de limpeza.

– Como?

– Promoção do crepe, é claro! Você está com a cabeça onde? É uma promoção de crepe salgado.

– Não, meu crepe é doce e eu já pedi.

Finalmente o nosso pedido chegou. Até o momento só o suco do Fróes tinha chegado. Ficamos conversando amenidades. Os meus amigos

começaram a falar de como era bom ter um lugar como aquele em que comíamos perto de casa, a elogiar a comida do local, que era boa, de fato, mas exígua, servida em porções diminutas que mal enchiam o prato. Comecei a cogitar ir comer em outro lugar depois que saísse dali:

- Não é, Elmas? – perguntou o Fróes.
- É o que? – indaguei.
- A qualidade da comida do Bibi não é maravilhosa?

Fiquei pensativo. Meus amigos ricos me irritavam às vezes, com toda aquela *finesse* e mania de que tudo tinha que ser limpo e perfeito, na medida certa. Senti falta dos meus amigos de Mesquita, e de tomar cerveja literalmente num balde de cervejas, desses de plástico, de lavar roupa, como fazíamos na Feira de São Cristóvão. Eles eram muito mais simples, fáceis de se agradar, e engraçados.

Fiquei com vontade de mandar todos cagarem e irem à merda com toda a sua *finesse* aprendida desde a infância. Eu estava era com fome. Foi quando soltei uma frase que sem querer se tornou célebre no grupo de amigos:

– Cara, eu sei lá; eu não entendo o gosto de vocês. Eu sempre acho que eu prefiro quantidade a qualidade. De que adianta ser bom e vir numa quantidade que mal dá pra comer? Eu prefiro quantidade a qualidade.

Meus amigos caíram no riso. Deram boas gargalhadas. Foi quando o Maurício soltou outra frase que se tornou célebre no grupo:

- Elmas, você é o rei do humor involuntário, cara.
- Eu?
- Sim, como não? Você solta umas que são só suas!

Os demais circunstantes pareceram concordar e eu achei melhor não contrariar.

A verdade é que tiradas como essa do quantidade *versus* qualidade eram comuns de minha parte. Eu nunca entendi bem os meus amigos. Eles pareciam rir de qualquer coisa que eu dissesse. A verdade é que esse tal “humor involuntário” era fruto de uma inadequação social minha, que eu não sei se dá pra relacionar a alguma patologia.

O fato é que sempre fui desligado do mundo real, e termino por dizer coisas inadequadas socialmente, e que se passam por engraçadas, mas que são trágicas. Não há nada de engraçado em uma pessoa socialmente inadequada. Rir disso é rir de um problema. Não é piada. E eu fui por um bom tempo motivo de piada.

Um exemplo muito bom disso que estou falando é o dia em que fomos visitar nosso amigo Tomassini, no Rio. Nosso baterista havia ido morar no Humaitá, e ficamos de lhe render uma visita.

Antes de chegar ao prédio de nosso amigo propriamente, fomos ao Subway, que à época só existia no Rio, não tinha em Niterói. Para nós, era uma novidade. Chegamos ao local e logo de cara a mulher que me atendeu perguntou se era para cortar o pão.

Eu pensei que o pão fosse servido com trinta centímetros, fosse ele cortado ou não. Para mim, o cortar era apenas por conveniência, para ficar mais fácil de manipular o pão. Para mim eu ficaria com duas metades de quinze centímetros, mas, pra minha surpresa, só recebi um toquinho de quinze centímetros. Fiquei puto. E meus amigos ficaram rindo do fato de querer comer o pão inteiro. Tal fato virou combustível para mais piadas sobre mim.

Mas o ponto alto dessa noite foi na hora da sobremesa. O Subway nessa época servia uns cookies muito bons. Os meus amigos garantiram que eu

precisava experimentá-los. As pessoas normais comem um ou dois cookies. Eu, que achei o cookie pequeno, comprei oito cookies, e comi todos:

- E aí, Elmas, gostou do Subway?
- Sim, gostei.
- Você provou os cookies?
- Provei.
- E aí, gostou?
- Gostei, mas depois do sexto enjoa.

Meu amigo começou a gargalhar, causando em mim um grande constrangimento. O que eu haveria feito daquela vez?

– Porra, cara. Depois do sexto enjoa? Mas quem é que come seis cookies? Só você mesmo! Ha ha ha. É o rei do humor involuntário!

Eu fiquei sem entender a piada, pois achei melhor não contrariar ou questionar a situação. A situação, em verdade, causava em mim constrangimento. Constrangimento por eu ser uma pessoa sem freio, sem autocontrole.

A verdade é que eu era profundamente infeliz sendo assim, escravo da minha impulsividade, e virava motivo de piada com facilidade, inadequado socialmente.

Em outra ocasião, dessa vez eu admito que foi engraçada, o tal humor involuntário se manifestou novamente. Nós estávamos brincando de dicionário, reunidos na casa de Maurício. Dicionário é um jogo em que uma pessoa do grupo seleciona uma palavra do dicionário, em geral, palavras bem difíceis, e as demais pessoas que participam do jogo escrevem no papel o significado que elas pensam ser o significado da palavra selecionada. Ganha o jogo aquele que chegar mais perto do significado correto da palavra.

Nós estávamos brincando, quando a palavra selecionada foi *boquilha*.

Abrimos para respostas. O Fróes disse uma muito boa, que *boquilha* é o que as pessoas fazem quando estão com *fomilha*. Achei criativo, mas a melhor resposta, segundo dizem, foi a minha: um *bolinho de bacalhau renascentista*. Todos riram bastante.

Até hoje meus amigos me chamam de boquilha, que, pra ser sincero, eu continuo sem saber o que significa. A minha inadequação social rendeu mais esse caso estranho de humor involuntário.

Por fim, uma última coisa que me ocorreu e que não é propriamente de humor, mas que pode ser engraçada para algumas pessoas é a história do braço duro.

Em uma confraternização de família, meu primo chamou a minha atenção:

- Po, cara, por que você está assim?
- Assim como?
- Com o braço duro, parecendo um bonecão, com os braços colado no corpo...

Eu ri para disfarçar o nervosismo da situação. Eu já havia reparado algo parecido. Inventei uma desculpa qualquer, disse que isso era coisa da medicação, e é verdade, isso é da medicação, como veremos. Fiquei perplexo com o fato de meu primo ter dito isso tudo, e passei a observar ainda mais a minha postura.

Comecei a me perguntar se existe uma “postura de maluco”, algo que me denunciasse, digo, uma postura física, não conduta, uma postura física que denunciasse problemas psiquiátricos.

Minha psicóloga garantiu que não havia a tal postura de doente mental, mas quando eu levei essa questão pra psiquiatra ela pareceu entender do que

eu estava falando. Ela pareceu confirmar que a tal postura, com os braços duros, colados ao corpo, existe.

Ela decidiu fazer um teste comigo. Pegou o meu braço e apoiou meu antebraço sobre o antebraço dela. Aí ela soltava o meu braço e logo em seguida o prendia novamente, quando ele estava caindo.

A Dra. Juliana explicou que em algumas pessoas a medicação provoca o efeito colateral de o braço apresentar “travas” na hora de girar o braço. No momento da queda do braço, ele apresentaria alguns pontos de travamento. É difícil explicar sem desenhar ou sem um vídeo.

O fato é que meu primo percebeu que eu estava que nem um boneco. Ao menos são essas as palavras dele:

– Pô, cara! Você tá que nem um bonecão.

O que posso fazer, se eu preciso da medicação? Eu me considero um escravo da medicação. Eu vou até onde ela me leva. Se ela me leva a ter prisão de ventre, eu enfrento a prisão de ventre. Se ela me leva à retenção urinária, eu aprendo a viver com a retenção urinária. Não tem jeito. O negócio é aprender a viver com a medicação.

CAPÍTULO XV. O CRER-SE ESCOLHIDO POR DEUS

Não era um dia comum.
Estávamos no fim do ano, e era dia de festejar o Natal na Justiça Federal.

Precisavam de um otário que topasse se fantasiar de Papai Noel. Eu acabei entrando na brincadeira como entusiasta e saí dela como Papai Noel. Que destino o meu. Logo eu, que sempre me imagino em posição de superioridade, melhor que os demais e eleito por Deus acabava ali, sendo o Papai Noel.

Até havia outro estagiário, mas ele era negro como a noite, então teria te ser eu mesmo. Vesti a roupa do Papai Noel e aguardei as criancinhas. Eram duas apenas – a filha de uma servidora e a sobrinha da juíza. Esta era a criança de ouro. Todas as atenções estavam voltadas pra sobrinha da chefe, a “doutora”, como chamavam.

Eu ficava sentado aguardando as crianças, mas filho de rico é engraçado. É desconfiado. Não senta no colo nem dá abraço. Só faz pose pra foto e tchau.

Eu suportava as risadas dos meus colegas com dificuldade. Naturalmente, eles riam de mim, do quão babaca eu estava com aqueles trajes.

Em pensar que aquela mesma vara em que eu trabalhava nessa época era a mesma que me transferiria, como narrei no primeiro capítulo... Que bando de filhas da puta... Eu me sacrifique por nada. Pra tomar um pé na bunda.

Certamente eu me havia desviado. Não era esse o destino que Deus havia escrito pra mim. Eu, tão especial, e tendo de aturar filho dos outros a puxar a minha barba e questionar a minha autoridade de Papai Noel. Era o fim.

Deus enviava esse tipo de situação a fim de me tentar. Era pra testar a minha fé, com certeza.

Eu tinha de ser como Jó, e suportar com fé aquele infortúnio. O melhor certamente estaria por vir, ainda. O reconhecimento da minha fé, de mim como servo fiel à Palavra.

Mas antes eu preciso explicar o tom religioso que estou dando a este capítulo.

Uma crença que desenvolvi com o tempo é a crença de que fui escolhido por Deus, por ter uma missão especial na Terra.

Eu não sei quando essa crença teve início, mas sei que ela existe há alguns bons anos, e ela sempre encontra respaldo em fatos que acontecem comigo, como situações que tinham tudo pra dar errado, mas que deram certo.

Em verdade, eu não me sinto melhor que as outras pessoas, eu só me sinto especial, como se tivesse recebido uma missão para ser cumprida na Terra. Analisando friamente a situação, não há motivo para crer em missão

especial, mas eu realmente creio, ou melhor, sinto que Deus colocou sua mão sobre mim e disse: “desce, filho, e arrasa.”

A religião nesse ponto presta novamente um desserviço à sanidade mental do indivíduo, pois confirmar, ao menos o Espiritismo, que as pessoas possuem missões a serem cumpridas na Terra, sendo cada indivíduo especial e único. A religião também leva a crer que as pessoas podem se comunicar com Deus e com espíritos, sendo dado a todos essa capacidade, mas havendo alguns indivíduos mais especiais que outros, com missões mais grandiosas.

Eu disse há pouco que a crença a que me refiro encontra respaldo em fatos da vida, mas preciso ponderar que tal crença esbarra na racionalidade. Os questionamentos que a minha psicóloga faz são os que faço agora: por que Deus me escolheria? Que sinal ele enviou pra mim? Eu já realizei algo grandioso? As pessoas se espantam ou já se espantaram com algo que fiz?

A resposta é um sonoro não. Então não existe racionalidade na minha crença, mas também posso questionar: e existe racionalidade em Freud, que nem é ciência? Mas, questionamentos à parte, Freud pelo menos é funcional, ele é como a medicação que tomo: ninguém sabe exatamente como funciona, mas funciona, então a gente faz uso.

Essa crença em ser especial diante dos olhos de Deus me leva a outro ponto que eu gostaria de abordar aqui, qual seja o da pureza e da impureza.

Eu desenvolvi, sabe Deus o porquê, a firme crença em purezas e impurezas.

A base dessa crença é dizer que eu sou um ser impuro em função das maldades que fiz e faço. Narrei diversas aqui no livro. Tudo isso cancelaria a ideia de que eu sou impuro, condenável aos olhos de Deus.

Só agora me dou conta da minha contradição: se sou impuro aos olhos de Deus, como posso ser um “escolhido”?

Mas isso, no momento, não importa. É uma crença irreal, que aliás, deveria ter ficado no capítulo de crenças irreais, mas que optei por colocar aqui.

A solução para toda a impureza que mencionei, ao menos no meu caso, é a água. Eu bebo por dia mais de dez litros de água com o fito de me purificar. Já cheguei a passar mal, a ponto de quase ir parar no hospital por beber tanta água. Senti uma dor de cabeça muito forte.

A crença em purezas e impurezas parece muito mais judaica que cristã, ao menos se considerarmos o judaísmo do Antigo Testamento.

No meu caso, essa crença se deu a partir da mistura religiosa que acabo atribuindo ao Espiritismo, que acaba sendo uma crença sincrética, fruto do sincretismo do Espiritismo com trechos bíblicos do Antigo Testamento.

Essa mistura acaba por resultar no que há de mais repressor em cada religião, e a criar paranoias como a de que a impureza vai causar a minha morte.

No fundo, eu só queria ser uma pessoa normal e, como dizia um professor meu, criar galinha e beber cachaça, levar uma vida simples, sem ostentação, com muita tranquilidade.

Mas o que a religião me oferece não é essa paz. Pelo contrário, ela me oferece guerra. Guerra a todo instante, contra pecados, costumes, hábitos e pessoas. Pondo-me a combater o tal bom combate contra a impureza.

Uma coisa que me faz me sentir impuro, por exemplo, é a masturbação. Pra mim, é um atentado contra a minha moral.

O sexo em si já se assemelha a uma profanação. Quando meu primo me levou a um prostíbulo, na Vila Mimosa, eu entendi do que tanto falam.

O prazer é inefável, mas a impureza é flagrante. Eu acho que só o sexo feito com muito amor poderia ser um sexo puro. Mas, sinceramente, existe prazer em um sexo puro? A graça está justamente em fazer algo errado, o sexo impuro, a transgressão.

O álcool é outro fator que me leva à impureza. O hábito de beber me faz impuro, e me torna indigno de bênçãos que eu costumava receber. Isso aconteceu nos idos do ano de 2008, quando fiz dezoito anos e comecei a beber com regularidade. O álcool turba os sentidos e te faz fazer coisas que sóbrio jamais faria, por isso é um causador de impureza.

Os atos que descrevi neste livro, que são atos como furtar, ameaçar, enganar, falsificar, agredir e ofender também são geradores de impureza. Eu estou apenas enumerando as condutas. Não quero aqui ficar parecendo um padre, mas neste momento não tem como fazer diferente.

Neste livro, para fazer uma comparação que talvez pareça pretensiosa para alguns, eu me assemelho a Santo Agostinho nas suas Confissões. Santo Agostinho descreve, nas suas Confissões, exatamente o seus momentos de perdição durante a juventude, mais ou menos o que eu faço neste livro, só que com muito menos riqueza de linguagem e estilo.

Eu apenas escrevo. O estilo ficou de lado faz tempo. Eu espero que Deus tenha piedade de minh'alma, e que eu morra sem sofrer muito. Que Deus considere a pureza que há por baixo de tanta impureza. Que considere as boas intenções e a minha redenção ao escrever este livro.

Eu não tinha a intenção de ser mau, de fazer o mal quando escrevi. Eu realmente espero que este livro seja um encorajador de boas condutas, em vez de ser uma obra influenciadora de perversões.

Que cada pessoa faça aquilo de que está cheio o seu coração, desde que se tenha condição de bancar aquilo que se faz. Uma conduta agressiva é

tranquila, desde que se tenha como arcar com as suas consequências.

O mais recomendável, na minha opinião, é o caminho da pureza. Sem furtos, sem roubos, agressões, mentiras e ameaças. Sem álcool nem demais drogas. Sem perversões também, sem comportamento promíscuo.

CAPÍTULO XVI. BREVE NARRATIVA DA MISÉRIA HUMANA

A história narrada neste capítulo é verídica e mostra um pouco da história do tio Hédio, que se entregou à bebida. O objetivo de narrar essa história aqui é mostrar os malefícios que o álcool trouxe para a minha família, de quem o tio Hédio se afastou e quase foi parar nas ruas, vivendo em pensões precárias. Este capítulo foi apresentado em 2016, na PUC-Rio, onde ganhou o VIII Prêmio Paulo Britto, na categoria prosa.

Era noite de um domingo, e não por algum tipo de intenção estilística acrescento que estava a ler o Inferno de Dante quando subitamente bateram à porta de meu quarto. Uma ambulância à porta de minha casa às 21 horas de um domingo? Não desci. Aguardei no andar em que estava, e permaneci tentando – sem sucesso – ouvir o que uns homens a meu pai diziam. Era o tio Hédio que havia passado mal, e se encontrava hospitalizado.

A família não se abalou... era um bêbado, valdevinos que vagava por aí a prestar pequenos serviços, reparos de casa; não constituía família nem estudara. Vinham bater à nossa porta a fim de trazer-nos enfado. Quem acompanharia tal criatura em um hospital? Acompanharia? Sim. Malgrado

fosse um ébrio, e ainda que a nossa ambição emergente nos levasse a ignorar familiares *menores* e distantes, havia uma ambulância em nossa casa! O que faríamos?

Pois bem, por Deus! Que espécie de ambulância vai a uma casa avisar que alguém está hospitalizado? Decerto teria morrido. E quem arcaria com o custo de enterrar o *de cujus*?

Não importa. Alguém deveria fazê-lo. E é nesse instante que os homens da casa se unem numa macabra empresa que se forma a cada morte de um familiar, e se dissolve assim que a última espátula de massa põe fim ao processo que demarca em uma parede recheada por mortos o mundo deles e o dos que ainda sob o sol respiram. Para tal empresa foram três os designados: eu, papai e meu cunhado.

Chegando ao local azado e prestadas as devidas apresentações fomos conduzidos por uma senhora gentil à sala onde descobri o que faz uma assistente social. Aquela devia pertencer a uma classe especial de assistentes sociais; tinha olhos fundos e baços, sombreados por olheiras que a distavam de nós, e que quase nos faziam crer ser ela o ente que controla o fluxo de almas naquele recinto.

Tal efeito se desvanecera à medida que o diálogo avançava e as explicações eram dadas. Sim, havia morrido, morrera enfartado às 17:15 horas precisamente (com o concurso da cirrose), e seu *corpinho* – nunca esquecerei esse eufemismo – estava nas dependências locais aguardando sua eterna morada.

Havia certa pressa, pois não havia câmara frigorífica no local, mas, ao mesmo tempo, pouco se poderia fazer, uma vez que o cartório estava fechado, mas no submundo que orbita a morte sempre se pode preparar algo – e foi então que decidimos conhecer a via do enterro grátis. Malditos!

Somos malditos sovinas, sim. Fingimo-nos de pobres, obtivemos o carimbo de pobres em um papel encardido da secretaria de saúde e rumamos para a velha funerária onde um dia os *cliente passivo* seremos nós.

Deixamos o cunhado em casa; e eu e meu pai, que não nos falávamos havia algumas semanas, tivemos de dialogar. Era noite profunda, e me recordo de ter repreendido meu pai por cogitar passar por uma suposta cirurgia milagrosa e ainda experimental que o poderia curar do diabetes. Ora qual! Falar em cirurgia num momento de morte! Ao menos estávamos conversando. Era um avanço.

A funerária ficava no segundo piso, sobre as capelas onde algumas vezes eu velara alguns parentes, e subir as escadas me transportou a dez anos antes, à ocasião da morte de minha avó, quando meu primo me desafiara a entrar na sala de exposição das urnas. Ainda me recordo dele acenando ao fundo da sala, terrível, me chamando; o cheiro macabro, definitivo, inefável e inconfundível da madeira feral. Medo.

Quando a gente cresce o tamanho do mundo muda. A mesma sala das urnas agora era uma pequena sala onde os caixões se espremiavam. De fora se os via por uma porta de vidro; e a primeira urna era a do meu tio-avô. Sobre cada tampa havia um papel com o preço em letras garrafais, terríveis, como se gritassem seus preços, causando pavor.

Sobre a urna de meu tio não havia preço: era *urna doação*: a dos desvalidos, dos pobres, e a que os servidores da prefeitura odeiam fornecer não sei porquê. Talvez nesses casos não recebessem propina *per capita*.

Fomos atendidos por um homem sonolento que trabalhava num recinto e que ao fundo se podia ver os trapos do que um dia fora um colchonete, e que fazia as vezes de cama. Tomamos ciência de algumas

cobranças inesperadas; violava-se a premissa principal: gastar nada com aquele vagabundo – pois que já gastávamos com a gasolina, e era muito!

Por acaso ou destino, não importa, meu pai encontrara tio Hédio na rua havia cerca de um mês. Como o mesmo vivia de pensão em pensão, forneceu um novo endereço, na rua São João, centro de Niterói. Meu pai, sempre esquecido, anotou tal em um papel assim que chegou em casa, guardando tal lembrete numa gaveta qualquer.

Foi um golpe de sorte. Precisávamos de um documento do morto e, quiçá, oxalá Deus permitisse, algum dinheiro para algum eventual gasto ou para nosso entretenimento mesmo. Miseráveis!

Estacionamos em frente à pensão. Era quase madrugada quando adentrávamos aquela vila ladeada por um velho sobrado português. Desatamos a corrente que fingia trancar o portão e avançamos lentamente por sobre aquele chão antigo de pedras coloniais. Perguntamos a um senhor pelo quarto do Sr. Hédio. Tínhamos um combinado: jamais dizer que morrera. Se indagados, deveríamos dizer apenas ser parentes e que buscávamos roupas, que o mesmo estava internado, e só. Ora, se revelássemos a morte poderiam cobrar de nós qualquer débito com a pensão!

Sim, senti pena ao ver o lugar onde meu tio passara seus últimos dias. Era um quarto sufocante, com uma cama que se apoiava sobre caixas de cerveja, e o chão estava molhado, rescendia urina. O odor era nauseante. Atrás da porta havia um par de calças e, em seus bolsos – nova sorte –, duzentos reais. Foi como se tivéssemos ganho a noite. Logo achamos seus documentos, encostamos a porta e saímos como que fugindo. Não achávamos que pilhávamos um morto. Apenas fazíamos justiça e obtínhamos a paga pelo aborrecimento do enterro. Canalhas!

Já em casa, combinávamos o que deveria ser feito no dia seguinte. Papai considerou o dia da morte de seu tio: péssimo dia para se morrer! Um domingo! Como se se pudesse escolher o dia em que se morre. O enterro deveria ser providenciado impreterivelmente no dia seguinte, pois que, importa lembrar, não havia geladeira ou câmara frigorífica no local. Teria de ser numa segunda-feira – dia em que todos (menos eu) trabalhavam. Era o meu momento de ser o “homem da casa” e vestir, transportar e levar à sepultura um parente com quem muito pouco convivi – e sobre o qual muito (mal) ouvi.

Dormi mal, é claro. Todas noites que antecedem um funeral são noites ruins. Tenta-se imaginar a aparência do morto, seu semblante; ou até, de modo quase doentio, como Edgar Allan Poe, adivinhar se o rosto penderá mais para a direita ou para a esquerda; se o rosto estará encovado, como de costume, e se os olhos estarão abertos ou cerrados.

Recebi cem reais para pagar alguém que transportaria o corpo, e mais cinquenta reais de “brinde” pela tarefa. O Sr. Paulo me cobrou cinquenta reais, e assim lucrei cem reais com a morte de meu tio. Maldito!

Dirigimo-nos ao local onde estava o corpo. Fomos recebidos com a alegria de quem precisa abrir espaço para novos ocupantes. Lembro-me de naquele dia expandir meu léxico, aprendendo que frigorífico e câmara mortuária (ou frigorífica) eram o mesmo que morgue. Est’última indicava onde meu tio estava, podendo posteriormente entender a origem da palavra morgue e talvez até seu uso naquele local, sendo, quiçá, uma forma de fazer com que pessoas passassem pelo local sem saber o que havia ali dentro.

Lembro de ali tomar ciência de que morgue era uma sala de entulhos; onde cadeiras e televisores velhos e armários e macas enferrujadas aguardavam descarte com eventuais *corpinhos* embalados para a viagem.

Ao adentrar o recinto, nada estranhei. Somente ao olhar para a esquerda foi que me dei conta de um corpo amortalhado, mas não tive tempo para pensar muito. Homens – exatamente o que eu tentava ser ali – já colocavam suas luvas e começavam a desfazer o pacote em que meu tio estava. Veio a roupa, veio a urna. Junto com a urna veio uma barata, e após mais esse susto veio a percepção de que aquela urna era de madeira e *papelão*. Que miséria! Que tristeza! Também eu terminaria meus dias assim? Mas, se assim fosse, que diferença faria à minha alma fazer ali?

Não havia tempo para reflexões ou tristeza. Levamos tio Hédio ao cemitério. Os coveiros almoçavam. Teríamos de esperar. Optamos por voltar e almoçar em casa. Tio Hédio ficou lá, na entrada do cemitério, sob o sol inclemente. Quem roubaria um defunto velho?

Voltamos e o enterramos no alto da colina em que os pobres sem identidade jazem. Terra fofa e granulada, vegetação imperial e vasta. Solo adubado por corpos sofridos como o de meu tio. Nunca esquecerei que após algumas pás de terra a tampa de papelão do féretro se rompeu, expondo parte da fronte de meu tio. Miséria das misérias!

Bem aventurados os mortos, pois que alcançam a graça de do convívio com os vivos se apartar!

CAPÍTULO XVII. PENSAMENTOS MÁGICOS

Era meu primeiro dia num instituto de saúde mental da região metropolitana do Rio de Janeiro, em Niterói. Eu estava bastante curioso para saber como seria aquela nova experiência.

No referido instituto, trabalha-se com o sistema de hospital-dia, um conceito mais moderno em saúde mental. Em vez de se trancafiar doentes mentais em manicômios, busca-se um modelo de tratamento no qual o paciente passa o dia na clínica e dorme em casa, com sua família.

Durante o dia são desenvolvidas atividades diversas, como oficinas de artesanato, leitura e música. Fiz minha primeira visita no dia em que tive uma entrevista com a coordenadora do instituto. Eu me expus completamente nessa entrevista. Achei que seria o melhor a se fazer. Fui tão franco que até me arrependo um pouco, pois com certeza a psicóloga ficou assustada com algumas coisas que narrei.

Falar em pensamentos obsessivos e de um passado cheio de erros não é fácil. Mas acredito que, como tive um diagnóstico na média do comum, isto

é, à época esperada, não sendo tardio, tive menos episódios de que possa me envergonhar.

Algo que eu já ia esquecer de mencionar é que a minha psicóloga atual trabalha nesse instituto. E foi através dela que cheguei a ele. Em verdade, por pura curiosidade. Em momento algum fui induzido a buscá-lo, como pensam meus pais. Eu é que tinha um anseio por convivência e por falar de saúde mental num ambiente aberto, onde se pode falar de problemas como medicação, atendimento, relações em família e estigma.

Por falar em estigma, trata-se de algo evidente nos pacientes do instituto. Em meu primeiro dia como paciente, em que fui efetivamente atendido e não apenas entrevistado, houve a Festa da Primavera. As atividades do instituto foram suspensas. Todos os esforços foram centrados na tal festa.

Há um espaço legal nos fundos do instituto, que funciona em um casarão vetusto, enorme, desses em estilo colonial, com um grande terreno e um espaço aberto nos fundos. A Festa da Primavera seria realizada ali. Convidaram um quinteto de sopro maravilhoso, que executou muito bem clássicos de nossa música popular.

Mas estávamos a falar de estigma. Pois bem, era o que chamava a minha atenção na Festa da Primavera. Eu sei que eu sou maluco. Carrego esse estigma. Mas também sei que entre pessoas comuns, “normais”, eu consigo enganar bem direitinho a sociedade, e me passar por “normal”. Não é à toa que consegui renovar minha habilitação pra dirigir.

No instituto, a primeira impressão que tive foi a de estar rodeado por pessoas que, como dizia um professor meu de Direito Administrativo, “correm atrás de helicópteros”. É flagrante que se trata de pessoas com transtornos psiquiátricos graves. Chama a atenção especialmente – e aqui eu

tomo todo o cuidado do mundo para não ser processado – a presença de autistas, com suas frases repetitivas e movimentos incessantes de cabeça, pra frente e pra trás.

Falo em cuidado para não ser processado por que sei que os autistas são muito bem representados, e vivem movendo processos na justiça contra humoristas, por exemplo, como no caso de uma brincadeira infeliz feita na antiga MTV, em que a Casa dos Artistas era retratada como Casa dos Autistas. Acho que os atores tiveram de pagar cerca de dez mil reais em indenização a uma associação de representantes de autistas.

O fato é que no instituto todo mundo tem como sobrenome o termo *paciente*.

- Gente, boa tarde. Este é o Rodrigo, paciente.
- Prazer, eu sou a Mônica, paciente.
- E eu sou a Jussara, paciente.

Todos carregam consigo o termo paciente. É como um código de identificação. Algo que distingue você de uma pessoa normal. Em alguns casos esse rótulo se justifica, porque muitas vezes não dá pra dizer quem é e quem não é paciente. Mas os que “correm atrás de helicópteros”, esses, sem dúvida, não precisam do termo *paciente*. Pior que paciente só se fosse *interno*.

Assim que cheguei à Festa da Primavera ouvi um homem de meia idade dizer:

- Eu ganhei na loteria!
- Ah, que bom, fulano! Divide o dinheiro comigo! – respondeu uma psicóloga.

Em outra ocasião, uma semana depois, já na oficina de leitura, tive, finalmente, a experiência de passar um dia como *paciente*. O carinho das

psicólogas chama muito a atenção. Elas são muito atenciosas, e cuidam dos pacientes como se cuidassem de seus filhos. É bonito de se ver.

Eu vinha absorto, perdido em meus próprios pensamentos. Especialmente nos pensamentos mágicos. Fizemos a leitura de um poema de uma paciente. Poema simples, mas bonitinho. Invejei por alguns instantes o talento da autora.

E eu, enquanto rolava a discussão do poema, continuava a pensar nos pensamentos mágicos. Trata-se de um sintoma que se manifestou no meu caso. Trata-se de uma crença irreal de que com os pensamentos se pode controlar eventos externos à sua pessoa.

Um exemplo ocorre quando eu penso que minha mãe está fazendo algo porque eu pensei que ela faria isso. Ocorre ainda quando meu pai vai pegar o carro na garagem, e eu penso que sei onde exatamente ele está no trajeto. Ou que ele está abrindo o carro porque eu estou pensando nisso.

Algo que eu pensei se tratar de pensamento mágico, mas que, em verdade, foi um engano, é o fato de frequentemente eu achar que as pessoas podem ouvir meus pensamentos. A psiquiatra classificou o corrido diferentemente da psicóloga. Para a psicóloga se trata de um delírio. Para a psiquiatra, trata-se de um rompimento da relação eu-mundo. Achei a segunda explicação mais bonita. Adotei-a.

Eu vinha perscrutando meus pensamentos e concluí que com a minha mente eu sabia o que minha mãe fazia em casa. Certamente estava a falar mal de mim! Levantei e fui ao banheiro.

Atravessei um longo corredor que me levou a um cômodo grande, antes dos banheiros. Quando eu já estava terminando de cruzar o cômodo uma voz robótica, dessas de quem toma muitos remédios, disse:

– Boa tarde.

O boa tarde foi proferido de modo quase fantasmagórico, lúgubre. Com um retardo imenso. Eu já havia atravessado todo o cômodo, foi só ao ganhar o banheiro que a voz veio. Tive de me esticar para trás e bispar a idosa senhora para responder ao seu boa tarde. Mas eu havia de ser compreensivo. Afinal, estava literalmente em uma casa-de-orates.

Voltando para a oficina de estudos, presenciei uma longa discussão religiosa. Religião, aliás, como vimos uns capítulos atrás, é parte bastante importante dos loucos. Eu não diria que apenas dos loucos, mas das pessoas como um todo.

Eu assistia a uma discussão que não fazia o menor sentido. Da minha curta vivência nessas oficinas de leitura eu já pude perceber que alguém levanta um assunto desviando do texto lido, outra pessoa emenda outro comentário fora do propósito inicial, e as duas psicólogas que conduzem a discussão embarcam na maluquice e, quando se vê, não se pode sequer opinar, porque não faz nenhum sentido. O debate como um todo está apodrecido, comprometido.

Chegava a vez de uma senhora, que aqui chamo de Maria falar.

– Eu... Eu acho que... – e ela começava a mexer a boca, porém sem pronunciar palavra. Ora pronunciando anasaladamente, ora pronunciando fragmentos de palavras, de modo que a compreensão do que era dito ficava a cargo da imaginação ou da capacidade de fazer leitura labial dos circunstantes.

Em minha consulta semanal imediatamente posterior a essa sessão de oficina de leitura perguntei à minha psicóloga o que se passava com a Maria. Ela disse que não podia falar de diagnóstico, por sigilo profissional, mas garantiu que ela não estava numa fase boa, como também ocorre comigo, já

que também passo por fases boas e fases ruins. Mas o comentário que chamou mais a minha atenção foi o seguinte:

– Poxa, Rodrigo, mas a Maria é das pacientes mais normais que temos lá!

CAPÍTULO XVIII. O ÁLCOOL

Este livro não poderia estar completo sem contar com um capítulo que versasse especificamente sobre o álcool. Já narrei aqui alguns casos meus com o álcool no capítulo sobre a impulsividade, mas sinto que o álcool merece mais atenção, merecendo um capítulo próprio, em função do espaço que ocupa, infelizmente, na minha vida.

Antes, um esclarecimento: o que narro sobre o álcool aconteceu comigo. Isso não significa que todo bipolar tem problema com a bebida. No meu caso, especificamente, aconteceu com o álcool, mas poderia ser com outro vício qualquer, ou com nenhum vício. O ser humano é complexo demais para determinarmos que todo bipolar tem um vício.

Um dia eu bebi muito e caí no sono. Só fui acordar no meio da madrugada. Acordei sobressaltado. Havia ao meu lado algo lindíssimo que preciso descrever. Era uma bailarina, que dançava no meio do meu quarto. Dela irradiavam luzes azuis sombreadas de violeta.

Era uma figura linda, capaz de me fazer me arrepender de todos os meus pecados. Capaz de me fazer largar a bebida, se fosse necessário. Pena que durou pouco. Eu olhei pra parede e quando olhei de volta ela não estava mais lá. Eu a perseguiria se tivesse forças, mas estava muito bêbado.

Foi apenas por um instante que consegui fitar a bailarina, mas sua visão ficou em minha memória, que associa essa visão à música “Turning”, de Suzanne Ciani e Yu Chyi. Ficou em minha memória a aparência alabastrina, diáfana da bailarina. Seu rosto claro e puro brilhava ante a luz e despertava em mim a mesma pureza de sua figura. Era decerto uma alucinação alcoólica, mas no momento em que ocorreu eu nem me dei conta disso. Eu estava completamente absorvido pela imagem da bailarina, que despertava em mim o que há de melhor.

No dia seguinte, decidi buscar ajuda religiosa e parar com o álcool. De agora em diante eu só faria coisas virtuosas. Eu pararia até de consumir o lixo diário representado pelos humoristas do YouTube. Eu estava determinado. Passaria a ver menos televisão e a ler mais, sobretudo livros que me ajudassem na minha área, livros de Linguística.

Na terça-feira seguinte fui ao centro espírita à noite, no chamado “atendimento fraterno”, que é uma espécie de serviço de aconselhamento que os centros oferecem, guardadas as devidas proporções, é como se fosse um confessionário pro católico. É como se você fosse a um padre se confessar, só que essa confissão é feita numa sala, para uma ou duas pessoas.

No dia em que fui, não sei se por sorte ou azar, eu conhecia as pessoas que estavam de plantão no atendimento fraterno. Eram o Márcio e a tia do Allan, um menino que evangelizei quando eu tinha quinze anos. O Márcio era um velho amigo da mocidade espírita, do grupo de jovens. Ele foi o meu evangelizador, que é uma espécie de orientador, de tutor de jovens. Conheço o Márcio desde 2004, e evangelizei o sobrinho dessa moça em 2006 e 2007, quando dentro de um ano, em 2008, me afastei da doutrina por motivos pessoais, por discordâncias com a direção do centro.

O ano do meu afastamento coincide com o início do uso do álcool com regularidade, e apenas alguns meses depois teve início a faculdade de Direito.

Cheguei e cumprimentei o Márcio e a outra moça com espanto por encontrá-los ali. Não esperava encontrar o Márcio numa terça-feira à noite no centro. Ele era de frequentar a quinta-feira à noite, mas aquele era o dia do plantão dele:

– Boa noite, Márcio.

– Boa noite, Rodrigo! Que bom te ver! O que aconteceu? Quer conversar?

– Sim. Estou com uns problemas aí.

– Tudo bem.

Fomos para a sala do atendimento fraterno, eu, o Márcio e a moça. Chegando lá, me abri de um modo que não sei se poderia ter feito. Falei que eu vinha tendo problemas com o álcool, falei das situações em que me coloquei em risco e em que arrisquei a vida de outras pessoas. Falei dos problemas familiares, das brigas que o álcool causava, de como a minha família estava esfacelada.

A única coisa que eu sentia naquele momento era vergonha por me abrir com duas pessoas conhecidas, mas não tão próximas de mim a ponto de justificar tamanha abertura. Sentia vergonha porque agora essas pessoas tinham acesso a informações do meu íntimo. E agora eu estaria na mão dessas pessoas. Qualquer discordância política dentro da casa poderia justificar o uso dos fatos relatados. Se eu fosse chamado para assumir uma posição qualquer dentro da casa espírita eles poderiam usar o que sabiam contra mim. E eu também não podia esquecer a decepção prévia que eu já sentia, pois sabia que não importava o que eu dissesse, eu seria tido na conta

de um obsidiado, isto é, uma pessoa vitimada pela má influência dos espíritos.

É sempre assim a retórica espírita: se você pensa em algo errado, se age errado, se discorda da maioria das pessoas, você é um potencial espírito perturbado por espíritos das sombras. Eu já devia ter me acostumado com essa retórica, mas sempre sobra uma ponta de esperança de que vá ser diferente.

Falei tudo o que me afligia.

Márcio e a moça se entreolharam e disseram o esperado: que eu frequentasse a casa espírita e fizesse preces. Que fizesse o Culto no Lar também, que é uma leitura do Evangelho Segundo o Espiritismo acompanhada por prece e água fluidificada, que é a água benta do espírita.

Eu não sei se acredito nisso tudo, mas na hora concordei com algum enfado.

Márcio se levantou e se preparou para aplicar em mim um passe espírita, que é a famosa imposição de mãos do espírita, na qual se fazem uns movimentos pra cima e pra baixo. Nesse momento eu comecei a chorar. Uma forte emoção tomava conta de mim. Eu pensava sobretudo na minha família e no mal que eu fazia pra harmonia do lar bebendo sem controle.

Terminado o passe, eu agradeci e fui pra minha casa. Durante alguns dias eu me mantive na linha, mas sem fazer as preces que eu deveria fazer.

Porra, eu já tinha começado essa “fase nova” fora do eixo, sem fazer as preces. Não demorou para que num encontro de amigos rolasse a maconha. E o meu planejamento de me manter sóbrio, puro para receber a bailarina da luz azul foi pro espaço.

Voltei a beber loucamente e a fumar cigarros. Cigarros comuns. Não era droga ilícita. Voltei tomando muito Martini e uísque, arrebetando a

minha saúde. Bebendo e escrevendo a minha dissertação de mestrado, que à época estava um fracasso. Meu desempenho nas disciplinas havia sido bom, em 2016, mas em novembro desse ano veio o diagnóstico, a medicação, que me deixou retardado mentalmente, e 2017 foi um ano difícil, de adequação de medicação, de ajuste de medicação. Prolonguei o mestrado por mais seis meses e as coisas se encontraram. A medicação finalmente se adequou, ou eu me adequei a ela, e passei novamente a manejar com a bebida.

No meio disso tudo, tornei-me diabético, bem na fase em que eu estava chapado de uísque, no fim de 2017, entre novembro e dezembro, quando eu estava muito louco de bebida. Eu me afastei do centro espírita durante esse tempo, e decidi voltar a frequentar o centro quando recebi uma visita do Márcio no hospital. Eu havia sido internado em função de minha glicose ter passado dos 540mg/dL. Minha glicose não diminuía por nada, e ficaram fazendo tentativas de reduzi-la durante uma semana. Nada funcionava.

Os enfermeiros já estavam a desconfiar de que eu escondia doces nos armários, mas eu não escondia nada. Era apenas a minha glicose que não diminuía. Com a visita do Márcio veio um novo arrependimento. Decidi, após a internação, voltar ao centro espírita.

Novamente parei com a bebida e voltei a ser um indivíduo virtuoso, inclusive nos costumes. Deixei de lado as besteiras da internet e moderei os meus costumes. Isso durou até meados de março ou abril de 2018, quando voltei a beber como antes. Passei meses nessa situação até que eu decidisse me arrepender e voltar ao Espiritismo.

Dessa vez, minha conversa foi direto com o *boss*, com o presidente da casa espírita. Eu falei do meu diagnóstico e de minha experiência com o álcool e com a *cannabis sativa*; falei que eu vinha tendo episódios de despersonalização/desrealização, que eu não me reconhecia no espelho,

coisas que eu já narrei aqui no livro, que o meu Eu parecia feito de éter, que flutuava, que eu vinha tendo alucinoses e ele tudo isso entendeu, pois ele não é uma pessoa qualquer, sem conhecimento, ele é neurologista e se chama Jano, professor da Universidade Federal Fluminense, o cara é bom, tem estrada, tem conhecimento.

Ele me disse algo que me surpreendeu. Segundo ele, a maconha é um problema, mas o álcool é muito pior. São palavras dele. Eu pensava que fosse o contrário. Eu me afastei das más amizades e resolvi o problema da *cannabis*. Ficou apenas o problema do álcool. O Dr. Jano não disse nenhuma novidade, disse pra eu não abandonar o tratamento (o que, de fato, não passou pela minha cabeça em momento algum) e disse para eu frequentar a casa espírita e fazer preces.

Durante um tempo eu realmente andei na linha, embora sem fazer preces, porque elas são feitas na hora de dormir, e eu sempre me esqueço de orar. Parei com o uísque e com o Martini, fiquei só na cerveja, que com o tempo também foi abolida.

Cheguei a um estado sadio de dar gosto de ver. Eu apenas andava afastado da religião, mas estava em boa fase.

Mas, como já era esperado, essa fase passou, e voltei a beber e, sem dinheiro, bebo o que é conveniente financeiramente, que é cachaça, embora eu faça questão de consumir cachaças mais caras, como as de Salinas e a Nêga Fulô.

Pra beber eu não preciso de motivo. O motivo é a minha vontade, o meu desejo. Fica o arrependimento apenas quanto à família, que sofre um bocado. Minha mãe, há uma semana, no início de dezembro de 2018, quis ir a um centro de umbanda. Ela se preparou pra ir, e eu também, mas com um detalhe, eu havia tomado mais de dez doses de cachaça.

Quando eu saí do banheiro, projetei meu corpo em direção à parede oposta do corredor, e bati com o ombro na parede do lado oposto do corredor. Ela viu aquilo e veio me perguntar:

– Você bebeu, foi?

Não tive como negar. Bebi.

– Eu já não disse pra você não beber?

– Mas eu estou bem!

– Não, não está.

– Mas por que?

– Por que eu não vou com filho bêbado ao centro!

– Mas esse centro de macumba é tão especial assim?

– Não interessa! E para de falar assim que é falta de respeito! É centro de umbanda!

– Então é de macumba, ora!

– Você está bêbado.

– E daí? Não posso ir pra um lugar onde dão justamente pinga pro santo?!

– Eu não vou discutir com você nesse estado.

– Mas papai não estava chegando aqui na porta?

– Ele chegou, mas nós não vamos!

– Como assim?

Ela pegou o celular e falou qualquer coisa com minha irmã.

Sem que eu soubesse, foi decidido que apenas minha irmã e meu pai iriam.

– Nós vamos ficar.

– O quê? Agora que eu me arrumei? Você é uma escrota! Só porque eu bebi um pouco? Você é uma escrota! Sai pra lá sua escrota ridícula! Gritei.

Minha mãe ficou atônita. Não sabia o que fazer com o filho agressivo, naquele estado, poderia terminar apanhando. Temia também que os vizinhos ouvissem algo. A situação de minha mãe era terrível. Ser tolhida dentro de sua própria casa! Isso a fazia lembrar os tempos do pai dela, que era alcóolatra e fazia escândalos com seu irmão, o Miúdo, de quem eu já falei. Só que nessa época minha mãe comia da comida do pai, era dependente dele. Agora não. Agora o dependente e ao mesmo tempo algoz era eu. Sustentado pela mãe, e aprontando dessas. Que sofrimento, que fardo o dessa mãe!

Tudo isso por causa da cachaça. Por causa do hábito nefasto de beber cachaça sem uma festividade próxima, sem um motivo festivo. Era o beber pelo beber. Essa é a minha grande contradição: eu elogio o tratamento, falo para as pessoas se tratarem, mas faço uso do álcool, que atrapalha a ação dos remédios. Esse é um problema que até hoje, dezembro de 2018, não consegui resolver.

CAPÍTULO XIX. AS COMPULSÕES

Aproxima-se o instante de dissertar sobre aquilo que atualmente mais me ocupa e aflige, e que é a coisa mais difícil de explicar: trata-se das compulsões.

Temos aí mais uma manifestação do Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), uma comorbidade que, no meu caso, se manifestou, e que não guarda propriamente relação com o transtorno bipolar.

Algo que reparo é que, no meu caso, as compulsões surgem como manifestações de pensamentos obsessivos, sobre os quais já falei em um capítulo apropriado. As compulsões podem se manifestar de muitas maneiras, como compulsões por verificar algo cinco vezes antes de sair de casa, como, por exemplo, se a torneira da pia do banheiro foi fechada devidamente.

No meu caso, as compulsões se manifestaram de forma um tanto quanto peculiar. Eu desenvolvi diversas compulsões, mas, sem dúvida, a mais intrigante é a que está relacionada à verificação de tons de branco. Isso mesmo: tons de branco.

Num dado dia, infeliz dia, uma amiga da família contemplou o quadro que eu aos doze anos havia pintado, um quadro de iniciante, com falhas, e disse:

– Ora, Rodrigo... você usou preto. Não se usa preto puro, mas sim o preto com tons de branco, até se chegar à coloração desejada. Repare que ao jogar o preto fica um buraco no quadro.

Isso ocorreu nos idos de 2006, talvez 2007; ou seja, há mais de dez anos. Eu já havia esquecido tal fato. Mas recentemente ele veio à tona. Por algum motivo a voz de Livia ecoava em mim quando eu estava prestes a assumir uma turma no pré-vestibular social Leonhard Euler, na UNIRIO, na Urca.

Eu estava prestes a falar, ao me apresentar à turma, no início do ano letivo, quando reparei o reflexo das lâmpadas nas janelas do fundo da sala. Havia dezenas de tons de branco, e pensei: meu Deus! Eu só vou conseguir falar depois de verificar cada tom de branco!

Inventei uma desculpa qualquer e saí mais cedo do pré-vestibular. Fui correndo para casa. Quando meu pai me buscou no ponto de ônibus, após eu vir do Rio, entrei no carro e fiquei quieto. Ele me perguntou:

– E aí, como foi lá no pré-vestibular?

Eu simplesmente travei. Fiquei monossilábico. Comecei a balbuciar

– É... é... foi... foi... foi... foi... bom.

– E como eram as pessoas, legais?

– É... É... É... eram.

– E como funciona o esquema de aulas? É semanal? Vocês se revezam?

Nossa! Essa pergunta era mais complicada. Travei totalmente:

– Então... às... às.... às.... vezes a gen.... gen... gen... gente reveza.

Minha sorte é que meu pai me ajudava e completava a minha própria fala.

Dando sempre longas pausas, de dentro do carro eu via uma infinidade de tons de branco, além dos tons das outras cores. Quero que o leitor faça uma experiência: pegue um objeto metálico e olhe bem para ele. Veja se não haverá diversos tons metálicos da cor do objeto, do mais claro para o mais escuro, a ordem não importa. Tente imaginar como se você tivesse que passar a imagem para um quadro. Que cores você usaria?

Faça o mesmo com um copo d'água. Tente se imaginar como um pintor. Tente pensar: se eu fosse pintar um quadro, se eu fosse pintar este copo d'água em movimento, e quisesse imprimir a impressão de movimento não teria eu de pintar diversos tons de branco?

Por diversos momentos fui e sou conflitado com a seguinte afirmativa: você só vai conseguir falar ou concluir o que você está fazendo após verificar todos os tons de branco! É uma voz interna à minha cabeça que fala.

Mas isso ainda é pouco. A verificação de cores me levou a outras verificações, como a da anterioridade dos fatos. Eu só consigo sossegar após responder com alguma certeza se eu primeiro fiz isso ou aquilo. Por exemplo, se eu cheguei em casa, tirei os sapatos, lavei as mãos, peguei a toalha e fui tomar banho eu preciso confirmar se foi nessa ordem que eu fiz as coisas. E se eu não fizer? Se não fizer dá azar. Maldição completa. Desastre.

Pode parecer engraçado, mas não é. É triste.

Eu poderia enumerar muitas outras coisas que me levam a passar horas do meu dia apenas verificando. Eu cheguei a rascunhar no caderno que uso para coisas de psicologia (o caderno em que anoto tudo o que devo falar na psicóloga e na psiquiatra) os princípios fundamentais de uma ciência: a

verificologia – a ciência das verificações. Trata-se da ciência que parte do princípio de que fazer perguntas é verificar. Se eu pergunto se vai chover, eu estou verificando se vai chover. Se eu pergunto se está tudo bem, eu estou verificando se está tudo bem. Até aí faz sentido. Mas, em seguida, vem uma sequência de fatos desconexos, sem qualquer sentido, no corpo da doutrina da *verificologia*.

Durante a prova da OAB, na segunda fase, fui surpreendido por mais verificações. Uma voz dentro da minha cabeça a todo instante me indagava:

– Faz sentido você estar sentado onde você está? Faz sentido você estar fazendo esta prova a essa hora. Faz sentido você estar ao lado de uma menina? Faz sentido você não saber responder a esta questão? Faz sentido você ainda não ter acabado a prova? É proporcional ou desproporcional? Se é proporcional, é diretamente proporcional ou inversamente proporcional? Essa é outra verificação nefasta. Por exemplo, tempo e luz do dia. São inversamente proporcionais, pois, se passa mais tempo, temos menos luz no céu. Tempo e idade, ao contrário, são diretamente proporcionais, pois quanto mais tempo, mais idade.

Tudo isso compõe uma mente muito perturbada. Eu praticamente desisti de fazer a prova. Não me era possível sequer ler. As indagações eram muito fortes, muito presentes, como em pensamentos obsessivos/intrusivos, que são pensamentos que você não escolhe ter. São pensamentos que, como o nome diz, são intrusivos. É como se fossem externos a você. Como se se instalassem na sua mente.

Eu ainda poderia mencionar mais compulsões, como a de verificar (sempre com este verbo: verificar) o que estarei fazendo dentro de cinco minutos ou dez minutos. Como se eu apostasse comigo mesmo: será que eu acerto?

Ademais, assim como o momento em que Livia falou das cores marcou uma série de verificações futuras, uma aula de Direito Penal marcou pra sempre o meu modo de ver os *momentos*.

O professor de Direito Penal disse que no *iter criminis*, ou seja nas etapas de cometimento do delito dois momentos se separavam porque um momento se encerrava e *no momento seguinte* começaria a outra etapa do cometimento do delito. Tal me levou a pensar: quanto tempo dura um momento? Às vezes eu me distraio e passa-se um minuto inteiro, pois então eu passei a associar momentos a minutos. Então eu fico obsessivamente dizendo pra mim mesmo, passaram-se cinco momentos, isto é, cinco minutos. Ou, ainda, quando vejo que um *segundo* pode ser um momento, que um momento pode durar apenas um segundo e em seguida se iniciar outro momento, concluo que em um minuto há sessenta momentos. Em cinco minutos, trezentos momentos e por aí em diante, em uma matemática que me leva a perder as contas.

O que me move é uma voz interna. Ela me dá ordens e me manda verificar a todo instante. Uma voz desafiadora. Minha psicóloga perguntou se era uma voz feminina ou masculina. Respondi que era masculina, depois respondi que não sabia. Sinceramente, ignoro. Não sei afirmar com certeza.

Mas essa mania de verificar pode, penso, deitar raízes muito mais profundas do que eu penso. Anos atrás eu fiz uma verificação que me marcou muito. E foi no enterro do meu tio Miúdo.

Bem na hora de fecharem o caixão, já haviam colocado a tampa sobre a urna, e eu disse:

– Espera, espera, espera! Deixa eu só verificar uma coisa.

Eu estava perto dos pés do defunto, e levantei a tampa do caixão. Simplesmente por que eu queria ver como era o verso da tampa. Se era

branquinha como o fundo da urna, se era de madeira crua, queria, enfim, saber como era. Era minha última chance de saber aquilo. Eu lembro até o dia: primeiro de agosto.

Em suma, eu parei um funeral para fazer uma verificação.

Quando contei isso para minha psiquiatra ela perguntou:

– Mas isso aconteceu mesmo?

Parece irreal. As pessoas não botam muita fé. Afinal, é o discurso de um louco. Mas, sim, eu reconheço, é muito doentia essa cisma com o verso da tampa do caixão.

O pior de tudo é que as compulsões ditam o que vou fazer no meu dia. Se estou mal, não saio de casa. Tranco-me no meu quarto. Deus me livre encontrar minha mãe e ter de verificar todos os tons de branco nos olhos dela antes de responder a uma pergunta.

Quando estou bem, o que numa escala de zero a dez eu pontuo como dois, eu deixo de sair de casa para caminhar, por exemplo, porque sei que na rua, diante de tantos estímulos, cores, cheiros, sons, vou piorar e surtar. Em geral eu atinjo as notas quatro e cinco da escala de zero a dez, no meu caderno de psicologia. Todos os dias eu me dou uma nota. De uma maneira geral, houve progresso com o uso da *sertralina*, um remédio para o transtorno obsessivo-compulsivo.

Se dou nota cinco em um dia difícil é porque houve uma melhora de cinquenta por cento. Se dou um dois, é porque houve melhora de oitenta por cento, e assim por diante. Com o tempo a gente aprende a conviver com o transtorno. Eu tento, com a ajuda do tratamento, descobrir o que dispara as compulsões.

Trata-se de um mistério. Tudo indica que dias tranquilos, sem aborrecimentos, causam menos compulsões. Só que não dá pra usar isso

para dizer: “ora, não chateiem o Rodrigo, pois ele vai ficar compulsivo”. Seria me mimar demais. Afinal, aborrecimentos são fatos da vida. Temos de aprender a lidar com eles

CAPÍTULO XX. MUDANÇAS EM TRÂNSITO

É importante frisar mudanças que aconteceram na minha vida com o tratamento para o transtorno bipolar. Quero focar na importância que o tratamento está tendo na minha vida, na verdade, na preservação da minha vida, pois se não fosse o tratamento eu não sei se eu estaria aqui, narrando esses fatos. Devo minha vida ao tratamento e às doutoras Juliana (psiquiatra), Bárbara e Bruna (psicólogas).

Antes do tratamento eu era uma bomba-relógio que poderia explodir a qualquer momento; depois do tratamento, os episódios de mania e depressão se tornaram perceptíveis e problemas maiores passaram a ser evitados.

Antes do tratamento eu era escravo das minhas paixões, e vivia por aí, errando, sem rumo, fazendo merda e me colocando e colocando a vida das pessoas em risco, sem saber o que fazer comigo, sem saber o porquê de tantas besteiras feitas e sem saber como proceder para ter uma vida melhor e mais digna.

É claro que a minha vida não atingiu a perfeição. Longe disso. Mas eu ganhei muito em qualidade de vida. Continuo com problemas como dificuldades para largar o álcool, mas, por outro lado, hoje faço um consumo muito mais consciente do álcool, e não dirijo embriagado; a melhora do meu quadro é significativa.

Antes do tratamento a minha família era refém de mim, do meu humor. Nunca se sabia se era um bom dia para fazer algo, não se sabia como eu ia reagir. Eu era como um monstro que ameaçava a minha própria família.

Depois do tratamento, eu me tornei, posso dizer, uma pessoa até mais humana, mais consciente das cagadas que fazia e até arrependida delas, pensando duas vezes antes de entrar numa nova furada. Um exemplo eu passo agora a narrar.

Voltei pra faculdade para concluir a licenciatura. Durante o curso de Literatura Portuguesa I eu formei um grupo de colegas para fazer um trabalho em grupo. Num dado momento a professora mandou que produzíssemos um ensaio em grupo, mas com uma divisão de grupos diferente. Em vez de cinco pessoas, o grupo poderia ter no máximo três pessoas. As meninas do grupo correram e formaram um grupo de três meninas. Sobramos eu e um aluno chamado João.

Antes dessa divisão nova, duas meninas me enviaram a sua parte do ensaio. E eu, com preguiça de escrever, peguei o trabalho feito pelas meninas e usei como se fosse a minha parte do trabalho. Ou seja, eu fiz um plágio.

Mas como eu disse, eu me regenerei. Esse plágio foi feito em um momento de mania, não que eu queira atribuir tudo à doença, mas eu estava muito fora de mim, pensando que tudo ia dar certo, que eu era inatingível.

Eu tinha certeza de que tudo daria certo. Não passava pela minha cabeça que a professora leria e lembraria de ter pego um trabalho daquela forma.

Eu, mais tarde, no dia em que entreguei o trabalho à professora me arrependi, pois vi que a professora poderia conflitar os dois trabalhos e comparar, e todos os meus colegas tirariam zero por minha causa. Imaginei a cena, a vergonha, todos me acusando. Não, não era isso o que eu queria.

O arrependimento bateu junto com o desespero de quem já havia entregado o trabalho. Então eu decidi telefonar pra professora e pedir que ela desconsiderasse o trabalho entregue. Ficou combinado que na segunda-feira seguinte eu entregaria a versão definitiva do trabalho.

Foi graças ao tratamento que eu me dei conta da minha loucura e pus a mão na consciência. O tratamento também diminuiu a minha frequência de consumo de álcool, que era diária, e hoje é, em média, semanal. O meu desejo era parar de vez com o álcool, mas sem ele a minha vida ainda não tem sentido. Eu sinto que em algum momento eu vou me libertar desse vício, mas ainda não é a hora.

Eu, antes do tratamento, gastava dinheiro excessivamente, e fazia algo que ainda não mencionei aqui: eu fazia doações exagerada, sem sentido nenhum. Guardadas as devidas proporções são doações exageradas, por exemplo, a que fiz a um amigo de Mesquita, chamado Vinicius, a quem eu doei uma coleção inteira de miniaturas de carros, dessas miniaturas grandes, bonitas e caras.

Doei também uma garrafa de uísque *black label* a um amigo que eu queria agradar, em Búzios, o Pablo. E doei também muitos livros, sempre com o fito de ser agradável e fazer amigos. Doei um dicionário lindo a um refugiado sírio com quem fiz amizade por um tempo, sendo que depois eu viria a precisar do dicionário, e paguei a conta no bar que ficava em frente à

faculdade, por muitas vezes para colegas da faculdade de Direito que me exploraram. Fui feito de otário, enganado por pessoas que tinham condições de arcar com a própria conta.

Hoje, depois do tratamento, ou com o tratamento, sou muito menos agressivo, principalmente com quem mora comigo, mas também fora de casa. Sou muito menos agressivo no trânsito, por exemplo. Dirijo com mais cuidado e atenção.

Em função desse novo comportamento eu me envolvo menos em encrencas, em confusões. Confesso que me tornei uma pessoa mais “medrosa”, mais temerosa, que pensa mais vezes antes de agir.

Minha insistência com manias ficou mais controlada também. Uso aqui o termo mania na sua acepção popular, nada tendo a ver com os episódios de mania. Eu tinha manias persistentes de comprar coisas conforme a época. Teve a época da mania de comprar livros, em que eu chegava a pegar o cartão de crédito de minha mãe na bolsa dela escondido, e torrar tudo em compras de livros, chegando a fazer compras internacionais.

Houve a época em que a mania era de comprar miniaturas da marca Lego, todos muito caros, para colecionar; e houve a época de torrar todo o meu dinheiro em instrumentos musicais.

Segundo a minha família, o ambiente familiar melhorou, com mais tranquilidade para se viver e menos agressividade de minha parte, graças ao tratamento. Também é graças ao tratamento que a compulsão por comida melhorou, bem como o meu sono, que antes era infernal. Eu perturbava a família inteira com a minha insônia e com o fato de não dormir sozinho.

Eu também me tornei uma pessoa mais sensível, mais sentimental, mais carinhosa, menos bruta e grosseira.

Os episódios de problemas em função da bebida se tornaram mais espaçados, mais raros. E, naturalmente, problemas e riscos assumidos pela bebida se tornaram mais raros, como dirigir embriagado e se envolver em brigas.

Eu também me tornei mais paciente com o meu pai, que, de fato, requer paciência, pois é uma pessoa esquecida, distraída, lenta, meio chata e sem noção, além de repetitiva, entre outras coisas, outro problemas. Desconfia-se de que meu pai tenha problemas psiquiátricos, mas ele não tem nenhum diagnóstico, e também não aceita se tratar. Então só nos resta conviver com ele da forma como ele é. Em suma, eu me tornei mais tolerante com o velho.

Segundo a minha irmã, não tem como comparar o passado e o presente, tamanhas as diferenças das épocas pré e pós tratamento. Os resultados da terapia, por exemplo, foram rápidos, principalmente com a psicóloga atual, a Bruna, e com o uso de uma medicação mais moderna, com o uso do Latuda, que finalmente chegou ao Brasil, um estabilizador de humor e antipsicótico, remédio esse que traz menos efeitos colaterais que o ácido valpróico.

Com o advento do tratamento, nós passamos a saber qual é o problema. Era muito ruim lutar contra algo que não se sabia nem o que era. Agora ficou mais fácil combater o problema, pois que se sabe qual é o problema e como lidar com ele.

O lado ruim do tratamento, ao menos inicialmente, foi representado pela prostração que os medicamentos causavam. Eu ficava muito sonolento, o dia inteiro, e isso atrapalhava minha produtividade no trabalho. Na época, eu estava envolvido com o mestrado, e além da prostração veio o comprometimento da minha parte cognitiva.

Esse comprometimento foi superado com o ajuste da medicação, com a substituição da medicação *old fashioned* por uma medicação mais moderna. Foi importante também a retirada do Topiramato, que causa déficit cognitivo em algumas pessoas. Frise-se que é em algumas pessoas, não em todas.

Em resumo, como disse minha irmã, não tem como comparar passado e presente. Minha vida agora é muito melhor, eu praticamente só coleciono ganhos com a medicação e com a terapia. Hoje já não tenho olhos para os supostos malefícios do tratamento. Ficaram apenas os benefícios.

No que tange a terapia, uma observação que deve ser feita é quanto à abordagem utilizada. Por quatro anos eu me tratei com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e tive com ela alguns avanços tímidos. Foi uma experiência positiva, mas tenho que destacar os avanços mais rápidos que tive com a *psicoterapia breve focal de orientação psicanalista*. Foi uma mudança radical, sobretudo quanto a dormir no meu quarto e no enfrentamento ao álcool.

Outro ponto negativo do tratamento é o preço. A terapia é cara, e os medicamentos são ainda mais caros. O governo só fornece medicamentos muito antigos, como o Carbonato de Lítio. Fica aqui o meu protesto. Eu uso duas caixas de Latuda todo mês. Isso dá setecentos reais, fora os outros remédios, e outros problemas de saúde, como o diabetes. Meus gastos com farmácia superam facilmente os mil reais por mês.

O governo poderia de alguma forma subvencionar isso, incluindo remédios mais modernos na lista da Farmácia Popular, por exemplo. O Carbonato de Lítio não serve para todos os casos. No caso de quem bebe, por exemplo, pode haver uma intoxicação em função do álcool. Por isso não uso o Lítio.