



GISELE NAZARE DA SILVA

A VIDA SECRETA DE UMA
BORDERLINE



EDITORA
Cia do eBook

GISELE NAZARE DA SILVA

A vida secreta de uma borderline

1ª edição

2017



Copyright © 2017 por Gisele Nazare da Silva

A Cia do eBook apoia os direitos autorais. Eles incentivam a criatividade, promovem a liberdade de expressão e criam uma cultura vibrante. Obrigado por comprar uma edição autorizada desta obra e por cumprir a lei de direitos autorais não reproduzindo ou distribuindo nenhuma parte dela sem autorização. Você está apoiando os autores e a Cia do eBook para que continuem a publicar novas obras.

CAPA, REVISÃO E DIAGRAMAÇÃO

Equipe Cia do eBook

ISBN

9788555850813

EDITORA CIA DO EBOOK

Rua Ataliba Souza Silva, 311

18860-000 - Conjunto Ermínio Maranhão

Timburi/SP

Website: www.ciadoebook.com.br

Facebook: [@CiadeBook](https://www.facebook.com/CiadeBook)

Twitter: [@CiadeBook](https://twitter.com/CiadeBook)

Dúvidas ou sugestões: sac@ciadoebook.com.br

SUMÁRIO

[Capa](#)

[Espelho](#)

[Página de créditos](#)

[A vida secreta de uma borderline](#)

[Como tudo começou](#)

[O dia da verdade \(o dia que soube que sou portadora do Transtorno de Personalidade Borderline\)](#)

[Minha entrada na faculdade](#)

[O tão sonhado dia chegou, o dia da minha alta, o dia da liberdade](#)

[Minha volta para casa](#)

[Meu retorno à faculdade](#)

[Minha amiga Sasa, ela pode até ser virtual, mas para mim ela é real](#)

[Para vocês que têm esse transtorno assim como eu, não podemos nos deixar abater e nem ligar para o que os outros dizem sobre nós](#)

[Como estou hoje](#)

[Conheça outras obras da Cia do eBook](#)

[Informações sobre os próximos lançamentos](#)

A VIDA SECRETA DE UMA BORDERLINE

Como tudo começou

Eu trabalhava em uma empresa no ramo de engenharia. Meu horário de trabalho era das 15:00 às 23:00. Até as 18:00 eu tinha companhia das pessoas que trabalhavam no escritório e até as 21:00 o diretor estava por lá. Com o passar do tempo fui percebendo algumas coisas diferentes que estavam acontecendo comigo. Eu já estava deprimida por meu filho ter falecido há pouco mais de dois anos, e com menos de um mês que eu havia começado a trabalhar nessa empresa meu pai que já estava doente veio a falecer. Eu ficava pouco tempo sozinha no escritório, mas tempo suficiente para me desequilibrar. Foi um período muito difícil. Eu ouvia choro de recém-nascido, comecei a ouvir uma voz me chamando. Isso foi me perturbando, eu trabalhava com medo, era estranho, confuso. Como eu já tinha insônia, com esses acontecimentos tudo piorou. Eu já não estava aguentando trabalhar assim.

Fiz amizade com a secretária do diretor da empresa (Lu). Conteí algumas coisas que estavam acontecendo para ela. Ela me aconselhou a procurar ajuda. Eu então fui procurar, marquei uma consulta com um psiquiatra. No dia da consulta eu estava muito agitada e não consegui falar o que estava me perturbando, só falei que eu estava com dificuldade para dormir, aí ele me receitou um ansiolítico e um encaminhamento para psicoterapia. Comecei com a terapia semanal com uma psicóloga, que eu não conseguia me abrir, eu tinha medo de me expor e falar o que realmente estava acontecendo comigo. Às vezes quando estava muito difícil, e eu não estava conseguindo me controlar no desespero, eu falava alguma coisa. As sessões foram ficando cada dia mais chatas, eu não tinha vontade de ir, teve

dias que eu só chorava, ou eu não falava nada. Eu não sentia segurança na psicóloga, ela me irritava muito. Ela sempre dizia que tudo era culpa minha. Em uma sessão ela me fez uma pergunta:

– O que está na sua cabeça agora? O que você quer fazer?

Eu disse:

– Minha vontade é de entrar na frente do primeiro carro quando eu sair daqui.

Acho que ela ficou com raiva, eu não sei dizer. Ela me expulsou do consultório, só tinha uns dez minutos que a sessão havia começado, eu saí com muita raiva, minha vontade era de dar um soco na cara dela.

Lembro que em um mês fui parar no hospital três vezes por abusar das medicações. A primeira foi tranquila, a segunda fiquei de um dia para o outro no hospital, a terceira eu tomei um vidro inteiro de rivotril, fiquei uma semana no hospital. Eu não queria me matar, eu só queria dormir, eu não estava dando conta sozinha, a psicóloga não estava me ajudando em nada. Eu ligava para minha e falava que estava no hospital, e não falava o que realmente havia acontecido, mas dessa vez não teve jeito. O médico que me atendeu, que me acompanhou, disse que eu tinha tentado autoextermínio.

Teve um dia, quando eu já estava no quarto, ele me perguntou por que eu tinha tomado um vidro de medicamento, se eu queria me matar. Eu disse para ele que eu só queria dormir, que quando eu vi já tinha tomado o vidro todo. A expressão dele era de raiva.

– Você acha se eu quisesse morrer eu tinha vindo no hospital?

Ele não me respondeu.

No dia da alta eu tinha terapia, saí do hospital e fui para a clínica, falei tudo com a psicóloga, ela só me ouviu. Minha mãe não me disse nada, não me perguntou nada. Já tinham uns sete meses que eu estava fazendo acompanhamento com essa psicóloga. Era para eu estar melhor, mas eu só

estava piorando, cada vez mais abusando dos medicamentos, indo parar no hospital. Eu não conseguia falar disso com o psiquiatra, eu ia na consulta, ele me passava o remédio e pronto. Em nossa última consulta ele me passou medicamento para dois meses porque ele ia sair da clínica, eu adorei. Eu tinha remédio para tomar para me ajudar a dormir.

A psicóloga não quis mais me acompanhar, ela disse que não sabia como me ajudar, que ia me passar para outro psicólogo. Aconteceu tudo junto, sem psicólogo e sem psiquiatra, eu chegava no trabalho irritada, cansada, com sono. Todo mundo notava que alguma coisa estava errada. Eu falava cada coisa, mas nunca a verdade; eu não mentia, só omitia alguma coisa.

Meu chefe que já pegava no meu pé, piorou, ele grudou no meu pé. Colocou pessoas do escritório para me vigiar, algumas pessoas vinham conversar comigo no horário do lanche querendo colher alguma coisa da minha boca. Eu não confiava em ninguém lá, só na Lu.

Tive uma crise de ansiedade no trabalho uma vez, aí a Lu já sabia um pouco sobre mim, e me disse assim:

– Eu conheço um hospital psiquiátrico, meu irmão já ficou internado lá várias vezes, é um hospital espírita e fica perto daqui.

Eu aceitei e fui, sentindo muito medo.

O psiquiatra que me atendeu me fez um monte de perguntas, eu respondi algumas, tomei uma medicação. Lá no hospital não dão receita, como eu disse que estava sem acompanhamento tanto psicológico quanto psiquiátrico, ele me passou. Fiquei lá uns quarenta minutos até a medicação fazer efeito, mas não parou por aí, consegui todos os remédios com um colega e ainda quase o triplo que estava na receita. Na minha cabeça era a solução para meus problemas, nada de ouvir vozes e nem ver vultos. Eu dormiria melhor e tudo se ajeitaria.

Eu estava cada dia sem controle tomando mais e mais medicamentos por minha conta. Era muito ruim passar o que eu estava passando e sem apoio e ajuda era pior ainda. Eu não entendia o que estava acontecendo comigo, todas as vezes que eu ia tomar as medicações algo dentro de mim me mandava tomar tudo de uma vez, na maioria das vezes eu tomava e ia para o hospital e ninguém ficava sabendo, eu ia para o hospital, passava pelo médico e já ia fazer exames, tomar carvão ativado.

Foi tornando mais frequente minhas idas para o hospital, os enfermeiros já me conheciam. Eu já não tinha controle nenhum, não ligava quando no hospital eles colocavam sonda no meu nariz para fazer lavagem. a dor que eu sentia era tão grande que a sonda não me incomodava.

Chegou um dia que eu cansei e liguei na clínica e marquei consulta com o novo psiquiatra e a psicoterapia com o outro psicólogo. Começamos tudo do zero. Isso me incomodava, eu não me sentia bem para falar da minha vida e nem tinha confiança em ninguém, gostei da psiquiatra, mas nada de me abrir totalmente. Eu falava muito pouco sobre mim, com o psicólogo foi a mesma coisa. Com o passar do tempo fui pegando confiança neles e tudo começou a dar certo, parei um pouco de abusar das medicações, fui me estabilizando. Eu ficava ansiosa para ir na terapia e na consulta com minha médica, e claro que eu tive umas recaídas.

Quando eu passava muita raiva no trabalho, na casa, na rua, tinha minhas explosões de raiva. E mexia com minha cabeça toda e não conseguia dormir, eu aumentava a dosagem da medicação, para falar com a médica o que eu tinha feito era muito difícil.

Até que ela tirou essa medicação de mim, e a consequência foi que ela perdeu a confiança em mim. Fiquei com muita raiva, à noite eu tinha muitas alucinações, ficava agitada, não conseguia ficar parada, descia, subia escada, batia a cabeça na parede, na cama, saía para rua, era uma loucura,

eu pensava que iria enlouquecer. Minha cabeça estava muito confusa.

Eu não entendia o que estava acontecendo comigo.

Passei a frequentar uma igreja evangélica, conversei com o pastor, ele me disse que eu estava com o espírito do suicídio, e que eles querem minha alma, e que são eles que ficam falando na minha cabeça.

Confesso que tomei um susto quando ele disse isso.

Comecei um tratamento espiritual, para me livrar desse espírito, e continuei também com meu tratamento médico. Fui melhorando, já não tinha alucinações, fiquei muito tempo bem.

Aí parei de ir na igreja (para mim eu já estava curada, não precisava mais ir).

O tratamento médico não parei, e nem com as medicações.

A irritabilidade, a raiva, o medo e a falta de paciência, isso não mudou, eu até tentava me controlar, não dava certo.

Copos voavam pela janela, roupas eram jogadas no chão. As pessoas nem sabiam o que estava acontecendo.

Eu nunca fui de confiar em ninguém, e muito menos falar da minha vida.

Sempre ouvi da minha família que eu era difícil de lidar, que sou de lua, mal-humorada, que não tenho educação, que não cumprimento as pessoas, que eu sou como meu pai era. Eu não dava a mínima para o que falavam a meu respeito.

Eu falava algumas vezes sou igual meu pai mesmo, e não vou mudar, vou morrer assim, eu não preciso de ninguém.

Eu pensava nos meus filhos, trabalhava muito, passava muita raiva.

Tudo que eu pensava em fazer, como estudar, fazer um curso, eu só ouvia das pessoas:

– Você é casada e tem filhos, você não pode.

Meu sangue fervia, quando eu não conseguia controlar respondia:

– Quem disse que eu não posso? Se eu quiser eu vou e pronto e acabou, quem sabe se posso ou não sou eu.

Desde criança minha vida é uma bagunça, uma confusão que eu não entendo.

Fiz um curso na parte da manhã quando trabalhava à tarde. Quis mostrar para mim mesma que posso fazer o que eu quiser.

Minha casa e nem meus filhos ficaram jogados por causa disso.

E foi assim, recaídas atrás de recaídas, agressividade, impulsividade, sempre ali comigo.

Eu mandava mensagens para minha médica pedindo ajuda, ligava, às vezes ia trabalhar, saía do trabalho mais cedo e ficava na rua ou na pracinha pensando na vida, com aqueles pensamentos ruins.

Por mais que eu me esforçasse, não me sentia bem, não era feliz.

Mesmo tendo meus filhos que são tudo para mim, não me sentia feliz, sinto um vazio, uma dor que nada faz isso passar.

Fiquei muito viciada no computador, via todos os dias vídeos de bebês recém-nascidos que morriam logo depois do nascimento, via tudo, o funeral, quanto mais eu via queria sempre mais.

Queria saber, ver, como eu não quis e não tinha condições de me despedir do meu eterno RAINIER, preferi ficar com as lembranças que tenho dele das sete horas que ficamos juntos, as outras doze que ele sofreu não quero lembrar. Cheguei a falar disso com minha psiquiatra, com meu psicólogo, não superei a morte dele ainda, falar dele me dói muito, é como se eu vivesse aquilo tudo outra vez.

Meu coração está cheio de feridas que ainda não se cicatrizaram, acho que nunca vão se cicatrizar, tenho feridas de quando eu era criança; as pessoas, a vida, estão cada dia abrindo mais essas feridas.

Dou atenção, participo da vida dos meus filhos, faço tudo que posso por eles. Tem dia que me dá um desespero, que me dá uma vontade de largar tudo e dar um fim nesse sofrimento. Me dá vontade de ir encontrar meu filho e meu pai. É tudo muito confuso, tem hora que quero morrer, outra quero viver. Não sei o que realmente quero nessa vida.

Comecei a ver vídeos de pessoas que cometeram suicídio, fotos, a ler o que leva a pessoa a tirar a própria vida. E nessa época no meu bairro fiquei sabendo de alguns casos de pessoas que cometeram suicídio. Comecei a pesquisar sobre medicamentos que levam à morte, achava era graça, lia as perguntas e as respostas e tinha cada resposta muito engraçada. Lia e relia. Ver os vídeos estavam me deixando muito perturbada, impressionada.

Os pensamentos sobre morte começaram a ser constantes, não me davam sossego. Se eu estava na rua, vinha na minha cabeça se jogar na frente do carro, perto da trincheira o mesmo pensamento, uma coisa perturbadora. No meu trabalho então era pior, de um lado do escritório a altura é de quatro andares do lado de baixo, é como se fossem oito andares, eu tinha medo de ficar no escritório sozinha, aí comecei a lembrar do que o pastor havia me dito. Dois prédios ao lado de onde eu trabalhava, uma moça pulou do décimo andar, fiquei com aquilo na cabeça, voltei para a igreja. Não quero me matar, o meu medo é de não conseguir me controlar, na hora do impulso ninguém sabe o que vai acontecer.

Meu corpo já está cheio de cicatrizes, já não tenho mais ânimo para nada, parei de ir em festas, de sair de casa, só saía para trabalhar e ir às consultas, às vezes eu nem ia, comecei a faltar muito no trabalho, tinha medo de ficar sozinha. Para eu ficar sozinha é a pior coisa do mundo, quando fico sozinha não sei quem sou, o medo toma conta de mim, é angustiante.

Depois de muito tempo contei tudo para minha psiquiatra, confio nela.

Ela que não confiava em mim, tive que mudar de psicólogo depois de três anos com o mesmo.

Por questões financeiras, passei por três psicólogos e não deu certo, a maneira deles trabalharem não estava me ajudando. Tentei mais uma vez e começou a dar certo, com a nova psicóloga fui com a cara dela. Eu estava em um momento ruim e me apeguei muito rápido a ela. Saí da empresa que trabalhei por quase oito anos para tomar conta do meu caçula, o Josué, na época ele estava com cinco meses.

No começo eu estava gostando de ficar em casa cuidando dos meus filhos.

Eu não podia tomar medicação por estar amamentando, estava à beira de um ataque de nervos. Consegui desmamar o Josué e voltei a tomar as medicações.

Quando ele fez um ano, ele foi para a creche e comecei a trabalhar e a estudar à noite, por mais que seja cansativo eu só me sinto melhor se ficar o tempo todo ocupada.

Comecei a fazer um curso técnico de reabilitação de dependentes químicos. Mais uma vez fui criticada, por ser casada e ter filhos eu não posso estudar, tenho de cuidar da minha casa, dos filhos e trabalhar?

É incrível como as coisas são, para te ajudar ninguém tem tempo, agora para criticar para falar o que devo ou não fazer é o que mais tem. E como sou teimosa desde que nasci e se quero uma coisa eu vou até o fim mesmo que a vontade de desistir venha, eu não desisto.

Não faço as coisas para chamar atenção de ninguém, e nem para implicar, faço o que quero para ocupar minha cabeça com outras coisas que me fazem bem, e estudar é uma delas.

Me apaixonei desde o primeiro dia de aula, com o curso aprendi a ouvir e a julgar menos as pessoas, fiz amizades, tive uns três atritos com

três pessoas diferentes da minha turma por eu não saber me controlar e me relacionar com as pessoas.

Começou a surgir dores no meu corpo inteiro, estômago, cabeça, dor abdominal, as mutilações voltaram, em casa era uma loucura. Eu saía seis da manhã e chegava à meia noite.

Eu tinha de fazer janta, lavar roupa e estudar, arrumar as coisas dos meninos para o dia seguinte, isso não me incomodava, eu já era acostumada com esse ritmo.

O que me matava era a falação das pessoas e a cobrança que eu tinha em casa.

Odeio quando estou fazendo algo e alguém vem e me atrapalha, viro um leão.

Na minha turma tinha uma mulher que me apeguei muito a ela e comecei a confiar nela.

Ela (Re) sabia algumas coisas sobre mim, e teve um dia que eu não estava bem, parei de tomar as medicações e pedi para ela me ajudar porque eu estava com muitos pensamentos ruins na cabeça. Ela aceitou, fiquei muito feliz, precisava de alguém naquela hora, só tinha um problema, ela tinha duas amigas na turma, uma delas eu odiava, a outra eu até conversava às vezes.

Sentia muita raiva quando ela (Re) não tinha tempo para mim.

O dia da verdade (o dia que soube que sou portadora do Transtorno de Personalidade Borderline)

Minha médica havia me pedido para ir acompanhada na consulta por alguém da minha família, minha mãe foi comigo, minha irmã chegou atrasada.

A doutora explicou tudo para elas, me senti um ninguém, parecia que eu nem estava no consultório, meu pensamento estava em outro lugar. Não gostei da consulta.

Eu nem deveria ter ido, fiquei me sentindo mal por alguns dias.

O que acho mais estranho é a falta de diálogo que existe entre minha família e eu quando se trata de doença. Quando se trata de doença mental, não sei nada. Antes eu tinha muito preconceito, também achava que depressão era falta do que fazer, até eu chegar lá no fundo do poço.

Depressão e borderline então, imagina o susto que foi para minha mãe, para meus irmãos.

Eu não via nada de errado comigo.

Essa minha amiga (Re) passou a me acompanhar nas consultas, a ficar responsável em me dar as medicações durante as semanas e nos finais de semana eu ficava só com a quantidade certa para tomar. Estava indo muito bem, estava fazendo tudo certinho, tomando as medicações regularmente nas dosagens certas. Mesmo assim não conseguia controlar o impulso. Escrevia o tempo todo, a noite toda eu queria que ela me desse atenção, mas ela não me dava, era pior, eu escrevia sem parar. Re começou a brigar comigo, a me ameaçar que ia me deixar.

O desespero, a angústia, tomavam conta de mim, não conseguia

pensar. Até que ela disse para mim que estava cansada, que na próxima consulta ia falar com a doutora que não ia mais me ajudar porque não tenho limites, que não respeito ninguém, que estava invadindo a privacidade dela.

Na consulta ela disse exatamente isso, fiquei super mal, nem consegui falar direito na consulta. A doutora brigou comigo, disse que tenho que ficar sozinha mesmo porque não sei me relacionar com as pessoas.

Aí começou a confusão, a doutora disse que só iria me atender se fosse alguém da minha família comigo, que não tenho condições de ficar com as medicações, que não tenho controle. Minha irmã ficou responsável em me dar as medicações, depois de um tempo meu marido ficou responsável. Eu sempre omitia alguma coisa em relação à medicação.

Meu relacionamento com a Re mudou depois que ela me abandonou, me afastei, continuei com o curso. Minha psicóloga e minha médica me ajudaram.

Eu já tinha determinado que concluiria o curso. Muitas coisas aconteceram, não desisti, para chegar na faculdade andava quase uma hora depois que descia do ônibus.

Quando chovia era pior, chegava toda molhada na sala. Pensei em desistir muitas vezes.

Para piorar fiquei desempregada faltando dois meses para terminar o curso. O desespero bateu, comentei com algumas meninas da turma que eu ia sair do curso por não ter dinheiro para pagar passagem, nisso uma senhora chamada Iris me disse:

– Você não pode sair agora, falta pouco para concluir.

Ela me chamou para ir na casa dela, eu fui e ela me ajudou.

Agradei a ela, no final deu tudo certo, concluí o curso, mostrei para mim mesma que sou capaz de fazer tudo que eu quiser.

Foram quase dois anos de muito aprendizado, fácil não foi, e nunca

será.

Esses professores, CELIA CRISTINA.PAULO, KAREM ROBERTA, MARCIA PERREIRA, CINTIA, FERNANDA, me ensinaram muito.

Mas Célia Cristina e Paulo foram os que mais me ajudaram, e me ouviram nos momentos que precisei.

Minha entrada na faculdade

Eu ainda não me formei no curso técnico em reabilitação de dependentes químicos, será em abril.

Minhas aulas no curso de pedagogia já começaram.

Confesso que eu estava insegura, nervosa e com medo.

Conheci algumas pessoas. Eu estava em um momento bom. Lembro do primeiro dia de aula, que o professor pediu para cada um levantar e dizer o nome e porque escolheu fazer pedagogia. Na minha vez eu, disse: eu sempre quis fazer pedagogia, era o meu sonho desde criança, mas quero fazer uma especialização em álcool e drogas.

A professora achou bacana. Fiquei muito amiga de umas meninas da turma.

Para uma delas contei um pouco de mim e ela fez o mesmo, com o passar do período vi que elas estavam se afastando de mim.

Não me importei muito.

Teve uma professora que me apeguei mais, ela disse que gostava de saber da vida do aluno, que às vezes o aluno não consegue prestar atenção nas aulas por algum motivo.

Eu como sou idiota caí na lábia dessa professora, contei quase toda minha vida para ela, conversávamos muito, ela me entendia, me propôs de ajudar com outras coisas, estava tudo bem. Eu, em vários momentos de crise, recorri a ela, escrevia muito para ela, isso na época de prova. Ela me bloqueou no WhatsApp, no Facebook. Percebi também que ela começou a se distanciar, a me evitar, mal olhava no meu rosto, aquilo já estava me incomodando. Bom, acabaram as aulas, entramos de férias, passei para o

segundo período.

Como a Ana não me respondia, eu mandava e-mails para ela, querendo saber o que estava acontecendo.

Mandei um falando tudo que eu estava sentindo e o que eu tinha vontade de fazer, como eu estava agitada, com muita raiva e me sentindo rejeitada, não escrevi nada de bom.

No início do segundo período ela me mandou um e-mail enorme acabando com minha raça, só lembro dessa parte:

– Passei para a coordenação do curso de pedagogia, não quero aproximação com você e nada de falar sobre sua vida. Estarei à disposição para falar do assunto relacionado à minha disciplina. Tenho de me afastar de você, como já tive transtorno do pânico, tenho medo de adoecer outra vez e já estou tendo alguns sintomas, então é melhor não conversarmos mais.

Acho que era isso.

Para que que ela fez isso comigo, mandei um e-mail para a coordenadora querendo falar com ela. Que eu não tinha condições de assistir as aulas da Ana, eu me sentia muito mal e com raiva.

Vou escrever como me senti quando ela me abandonou.

Eu sou um mundo, nesse mundo há muitas florestas e árvores secas sem vida, eu que já não estava bem. Aí vem essa professora e joga um palito de fósforo na floresta. Como tudo está seco, o fogo vai se alastrando rapidamente em vários lugares e se esse incêndio não for controlado, será difícil combater.

É como se cada parte do meu corpo estivesse pegando fogo. Se o fogo não for combatido, a floresta morrerá e com ela toda a dor e o sofrimento acabarão.

Perdi o controle de tudo, voltei a me cortar todos os dias, a abusar dos

medicamentos, a não ter vontade de ir para a aula, parei de me alimentar, não tinha vontade de viver.

Eu mandava mensagens para minha médica todas as vezes que eu estava muito angustiada, pedindo ajuda.

Contei o que tinha acontecido, como eu estava me sentindo, que os pensamentos ruins começaram a me perturbar.

Quando eu ia para a faculdade que tinha aula da Ana, ficava mais agitada, saía da sala, toda hora ia para o banheiro me cortar, era muita angústia que eu sentia.

Minha médica me mandava procurar uma urgência psiquiátrica, eu não ia, só queria a ajuda dela, de mais ninguém.

Foram dias terríveis, parecia que eu estava no inferno.

Até que chegou o dia de conversar com a coordenadora, eu não a conhecia.

Falei com ela sobre como eu estava me sentindo, ela disse assim:

– Houve um mal-entendido entre a Ana e você. Eu entendo a reação da Ana, ela tem as limitações dela.

Eu disse tudo bem, que gostava muito dela, agora não mais. A coordenadora me disse coisas da vida dela pessoal e que me entendia, e que se eu visse que estava muito difícil assistir as aulas da Ana, não precisava assistir, ela seria a intermediária entre nós, e que tudo que eu precisasse a Estácio me ajudaria. Confiei desconfiada. Falei com ela sobre a internação que minha médica me orientou, já que eu estava sem controle nenhum. Ela disse assim:

– O que você decidir você me avisa antes, para entrar no tratamento especial, algo assim, para você não perder seu período.

Lhe disse que não queria a internação, que é ruim, que não queria ficar longe dos meus filhos.

Ela disse:

– Pensa direitinho, vai ser melhor, assim você estabiliza e depois retorna e faz as provas.

Eu disse que ia pensar. Me apeguei tanto a ela que comecei a escrever muito, a enviar e-mails pedindo para ela não me deixar, que gostava muito dela e de como as coisas estavam.

Em uma de nossas conversas eu disse que não iria me apegar a ela e nem ficar escrevendo tanto, que eu tinha medo que ela fizesse o mesmo que a Ana fez comigo, me abandonou. Ela disse que não faria isso, que queria me ajudar.

Passei a procura-la quase todos os dias, de tanto que a companhia dela me fazia bem. Como estava chegando as primeiras provas, ela era orientadora da turma de pedagogia, a sala dela tinha dia que estava cheia, muitos alunos querendo conversar com ela, eu não conseguia chegar perto dela, acenava para ela.

Eu sentia raiva, me dava vontade de chorar, batia uma tristeza, sentia tudo junto.

Foi ficando cada dia mais difícil ir às aulas, nas sextas-feiras eu tinha todos os horários com a Ana.

Eu continuava com a falta de controle, a impulsividade estava acabando comigo, eu estava enlouquecendo, me cortava cada mais e mais, estava vendo que eu ia acabar fazendo uma besteira.

Mandeí mensagem para minha médica implorando por ajuda, que eu não aguentava mais.

Aí ela foi falando sobre a internação, que eu ria ficar só uns dias de 2ª e 3ª até eu me instabilizar outra vez.

Eu disse que sabia tudo sobre internação, aliás fiz um curso e estudei sobre urgências psiquiátricas e sobre internação. Ela conseguiu me

convencer.

Fui ao consultório dela pegar o encaminhamento para a internação. Eu disse que iria contra minha vontade, que eu já estava bem, que a crise havia passado e mal conseguia falar.

No fundo eu queria a internação, já não estava aguentando mais.

Resolvi algumas coisas, conversei com uma amiga minha de São Paulo (Sasá), ela também disse que seria melhor para mim, que tinha que me cuidar.

Arrumei minhas coisas, conversei com meus filhos, disse que iria para o hospital, que não ia demorar, que estava muito estressada e precisava descansar.

Nossa, eu não sabia se chorava, se fugia, se desistia da internação.

Minha irmã ficou na minha cola, acho que minha médica conversou com ela.

Eu sentia tudo ao mesmo tempo, foi se aproximando a hora de eu ir para o hospital, fiquei agitada e fui tomando Rivotril, mesmo assim continuava do mesmo jeito.

Minha mãe não foi comigo, meu coração quase saiu pela boca quando meus tios e minha irmã chegaram para me levar.

No caminho fui falando o que eu achava, e se eu ficasse lá muito tempo, quando saísse seria pior, falei tantas coisas, a maioria sem pensar, o meu desespero era tanto que eu já nem sabia o que saía da minha boca.

Quando chegamos no hospital eu já estava super agitada, ansiosa, com medo, preenchi os documentos para a internação.

O médico psiquiatra me chamou para a consulta, conversamos, ele me fez muitas perguntas, não respondi nenhuma, só disse que minha médica e todo mundo estavam doidos, que eu já estava bem, que a crise tinha passado. Ele disse que não, que no encaminhamento já dizia muita coisa.

Como eu já sabia como funcionava o hospital, se eu me exaltasse seria pior, eles iriam me medicar e me internar à força e eu não queria isso, já presenciei muitas cenas ruins quando ia no hospital em minhas crises. O jeito foi aceitar a situação, quando a enfermeira me chamou para olhar meus pertences e ver se eu tinha alguns machucados, a agitação veio, eu não conseguia reagir, acho que o Rivotril estava fazendo efeito.

A enfermeira foi muito legal comigo, me disse que se eu ficasse agitada seria pior, gostei dela.

Ao olhar minhas coisas ela encontrou uma pinça e um gilete. Não levei porque eu quis, foi falta de atenção mesmo. Ela pegou e jogou fora, e minha irmã lá comigo. A parte mais difícil foi quando ela me mandou entrar no banheiro para eu tirar minhas roupas. Eu disse que não iria tirar e pronto, e não tirei, só mostrei meus braços, ela foi e anotou na minha ficha. Eu estava com alguns cortes no braço.

Depois de tudo resolvido, ela me mandou despedir da minha irmã e meus tios, não quis, só dei um tchau.

Dia seis de outubro, minha primeira noite naquele hospital, eu estava revoltada.

Peguei a argola da chave do meu armário e comecei a me cortar, eu chorava de tanta raiva, fiquei muito tempo lá. Fui para o quarto, uma senhora que estava deitada me chamou, ela também chorava muito, me perguntou por que eu estava lá.

Eu disse que estava deprimida e sem controle, com pensamentos ruins. Ela me disse muitas coisas, que era para eu ficar tranquila, não arrumar confusão, fazer tudo o que as enfermeiras pedissem.

Se eu fizesse alguma coisa, eles me levariam para onde ficam os pacientes mais comprometidos.

Ela tinha ido para lá por ter dado chilikues. Fiquei com muito medo

com o relato dela. Me disse que ficou amarrada e dopada, que os enfermeiros daquela ala riam dos pacientes e que não davam atenção. Foi aí que chorei ainda mais.

Saí do quarto, fiquei no corredor sentada no chão, eu deitava, ficava pensando no nada, câmeras por todo lado, nem o livro que estava comigo eu conseguia ler. Fiquei com ele o tempo todo. Voltei para o quarto, a enfermeira me perguntou se eu havia tomado remédio. Disse que sim, que havia tomado em casa. Fui me deitar, os cortes que tinha feito começaram a sangrar, sujou minha blusa, foi a pior noite da minha vida.

Quando amanheceu o dia minha ficha caiu, acordei com as técnicas gritando “meninas, hora de levantar, hora do café” e depois chamaram para tomar os remédios, eu não tinha vontade de nada, mas a Soraia me disse: “Melhor você ir, as enfermeiras anotam tudo no prontuário e passam para o médico”. Então desci para o refeitório, não comi nada, passei na enfermaria, aferiram minha pressão. Uma enfermeira me perguntou o que eu estava fazendo ali internada, eu disse com a maior cara de pau que não sabia e que minha médica e minha irmã estavam doidas, que elas deveriam estar ali. Ela não disse nada, me deu a medicação, eu fingi que tomei e cuspi no banheiro. Fui para o quarto, conversei com a Soraia, ela me disse que aquele seria o dia do autocuidado para a cor vermelha. Como eu não sabia minha cor fui no posto de enfermagem para saber.

Tomei um susto, minha cor era vermelha (pessoas com problemas psicológicos graves, com risco de autolesão e depressão, algo assim).

Participei da atividade, depois teve terapia ocupacional, Gostei de fazer, e fiquei no pátio tomando sol, o tempo que podemos ficar no pátio é muito curto, passa rápido.

Temos que voltar para a prisão, eles trancam os portões onde dá acesso ao pátio. Só têm duas opções, ou você fica no quarto ou na sala de televisão

com as outras mulheres. Eu não queria nada, só queria ficar deitada.

Eu pensava nos meus filhos, na minha médica, na Sasá e na faculdade e provas que eu ia perder estando internada.

Eu estava ficando angustiada e pedi para conversar com o assistente social. Como era sexta, a enfermeira disse que ele só viria na segunda. Senti muita raiva, tive de me controlar para não perder a cabeça.

Até o horário do almoço fiquei deitada com o rosto todo coberto, de blusa de moletom, calça e meia, e estava um baita calor.

Alguém deve ter falado algo para a enfermeira, pois eu senti alguém me tocando, acho que era para ver se eu estava viva, ela me perguntou se eu estava bem, respondi:

– Estou ótima, longe da minha família, dos meus filhos da minha vida pessoal. Estou aqui presa nesse lugar maravilhoso, para mim isso aqui é como uma cadeia, a diferença é que tenho uma cama só para mim, e assistência médica a hora que eu precisar, estou super feliz.

Ela deve ter percebido como fui irônica.

Nem me importei, as meninas do quarto me disseram:

– Você é doida de ter falado isso

Não respondi, vi que eu estava quase perdendo o controle, ainda mais que não tinha tomado as medicações. Desci para almoçar, não almocei, não tinha fome. Só fiquei observando as pessoas. No refeitório fica um enfermeiro com um rádio para se comunicar com os outros se acontecer algo.

Todas as mulheres fazem as refeições juntas, até as pacientes mais comprometidas. Essas pacientes causam tumulto, não respeitam as filas, nada, não sabem nem se alimentar direito.

Sou uma pessoa muito nojenta, não consigo comer se vejo algo que me cause nojo. Subi para o quarto e fui deitar, algumas meninas vieram puxar

conversar comigo, eu não dava ideia, e dizia que não queria conversar.

Eu queria escrever, mas não tinha caneta. Fui informada que eu teria de pedir para meu médico. Eu não conseguia ficar deitada, levantada andava para todo o lado, ia no posto de enfermagem. Uma técnica toda hora que me via me perguntava se eu estava com frio, se eu estava passando mal. Eu dizia sempre a mesma coisa: já me acostumei e só fico assim. Com certeza ela desconfiava de alguma coisa, como não sou boba eu não dizia nada.

Acho que elas perceberam que eu não tinha tomado as medicações.

Fomos para o pátio, tinha artesanato e terapia ocupacional, Alguém começou a puxar conversa e perguntar uma para as outras o que gostavam de fazer enquanto fazíamos a atividade.

Até gostei, falei dos escritores que gostava, de alguns livros que li e outras coisas. Uma colega disse:

– Você gosta muito de Rubem Alves, da pedagogia romântica.

Respondi que sim, falei de tudo que aprendi na faculdade e que estava aprendendo ainda. Algumas colegas me acharam bacana e outras metida, chata por eu estar conversando bem. Uma terapeuta, a Solange, perguntou qual era meu nome, eu disse: Gisele. Ela continuou: por que está aqui? Você está tão bem aparentemente, você se expressa tão bem.

Então respondi:

– Você sabe que eu não sei, isso foi ideia da minha médica e minha irmã, eu não deveria estar aqui e sim elas.

Todas riram, uma disse, todos falaram a mesma coisa, igual uma pessoa que faz algo de errado, negam até o fim.

Eu estava me fazendo de forte, mas dentro de mim estava tudo pegando fogo, fervendo. Eu sabia que não iria aguentar ficar por muito tempo sem as medicações, mais cedo ou mais tarde eu iria explodir.

Conversando com outras pacientes, ouvindo seus relatos, o meu desespero só aumentava, tinha meninas que tomavam tanta medicação que dormiam a maior parte do tempo, outras babavam e eu não queria ficar como elas.

Acabou o recreio e fomos trancadas novamente, nada de ficar no pátio. Eu estava ansiosa para o horário de visita, não sabia quem iria. Eu já estava cansada de ficar ali, tinha chegado no dia anterior, para mim era como se estivesse lá há muito tempo.

Passei no posto perguntei se eu tinha alguma medicação para tomar, me disseram que não, que só à noite. Uma delas que eu me apeguei muito, a Sueli, me disse: “Você está bem e é a única que só toma dois tipos de medicação”. Toda oportunidade que tinha eu falava que meu lugar não era ali, que todo mundo estava doido e que eu queria ir embora, que não era obrigada a ficar internada e conhecia todos os meus direitos.

Outras pacientes que estavam lá olharam para mim, eu continuei: “eu não sou doida, estou aqui contra minha vontade, não sou idiota, me mantenho sempre informada e leio muito”.

Saí de lá e fui para o quarto, até que chegou a hora da visita, e ouvi o meu nome. Eu havia me arrumado toda, na esperança que eu ia embora.

Minha mãe e meu tio foram me visitar, me fizeram muitas perguntas. Minha mãe falou dos meninos, meus olhos encheram de lágrimas, pedi para me tirarem de lá, me disseram que não, que eu teria de ficar e que só me tirariam se o médico achasse que deveria.

Comecei a sentir raiva e falar que se eu ficasse ali por muito tempo seria pior.

Então mudamos de assunto, contei para eles como lá realmente era, que não era lugar de gente ficar. A visita acabou, já comecei a me sentir abandonada, não consegui me despedir deles e fui direto para o quarto e o

que temia aconteceu, tive uma crise, deitei na cama e fiquei chorando, batia na cama. Apareceu uma enfermeira me perguntando se eu queria conversar com algum psicólogo, eu nem respondi, continuei do jeito que eu estava. Minha pressão subiu de tão agitada que eu estava.

Ouvi alguém me chamando, era o psicólogo me perguntando se eu queria conversar, eu disse que não, que eu queria ir embora, que só queria conversar com minha médica, que já tinha psicólogo.

Ele insistiu tanto que fui obrigada a conversar.

O meu problema é que quando estou com raiva, agitada e me sentindo abandonada perco o controle e começo a falar tudo que vem na minha cabeça.

Depois da conversa eu me senti um pouco melhor. Voltei para a cama e fiquei, não desci para jantar, não comi nada. Na troca de plantão fui no posto de enfermagem, aferiu minha pressão, ela continuava alta, dessa vez tomei a medicação, pois eu precisava dormir, descansar minha cabeça. Nem tomando a medicação eu conseguia dormir. Mexia para um lado e para o outro. A colega de quarto me disse: “pedi um reforço para você dormir, você irá apagar”. Eu disse não, que não queria ficar dopada e nem babando.

A enfermeira ia direto lá no quarto aferir minha pressão e ela continuava alta. Ela me disse que tinha que me acalmar, senão eu iria tomar mais medicações.

Mais uma vez eu e minha falta de controle, como vou ficar calma, estou internada no hospital de doido, longe da minha família e você pede para eu ter calma.

Os dias se passaram e chegou o dia da consulta com o médico responsável por mim, e claro que não disse realmente o que estava sentindo. O doutor me perguntou:

– Como você está? E seus pensamentos, continua com pensamentos de

morte? Quem veio te visitar?

Eu disse que estava bem e que continuava com os pensamentos ruins, e que não estava conseguindo dormir, que minha mãe, tia, tio, irmão foram me visitar.

Ele me disse que sabia quando o paciente não está tomando as medicações. Não me disse como ele sabia, mas eu falei, sei que dá para saber através dos olhos, de como as pupilas estão. Ele queria saber como eu tinha tanta informação, falei que eu tinha estudado, no curso sobre urgências psiquiátricas de como os medicamentos agem no nosso corpo. Eu não consegui me controlar e perguntei se ele iria me dar alta, ele disse que as medicações levavam no mínimo 15 dias para começarem a fazer efeito, e que hoje em dia ninguém fica internado contra a vontade, e que quem poderia me tirar era quem me internou e que estava cedo ainda, poucos dias que eu estava ali.

Ele me disse: “vou aumentar sua medicação na parte da manhã. Vejo que você está muito bem, mas esses pensamentos não podem continuar”.

Os dias foram passando, comecei a tomar as medicações certinhas. Acontece que elas estavam me fazendo mal, eu não conseguia levantar da cama, tinha muita tonteira, pressão baixa, tremedeira.

Para piorar meu dente inflamou, eu não conseguia me alimentar, ficava mais irritada, meu rosto estava muito inchado.

Pedi à enfermeira para passar no clínico, ela chamou, a médica me passou antibiótico e um anti-inflamatório.

Comecei a tomar, aí juntou tanto remédio que eu mal saía da cama, minha sorte que tive consulta com meu psiquiatra do hospital, ele diminuiu a dose, me tratou super bem, me fez a mesma pergunta sobre os tais pensamentos, eu disse: “doutor, eu não consigo pensar quando estou com dor. Eu só quero ir para minha casa, mais nada”. Ele disse: “você está se

comportando bem, não tenho reclamações sobre você, só tenho elogios, os terapeutas falam que você ajuda suas colegas e que participa de tudo e que não arruma confusões”.

Falei para ele: “doutor, eu não sou besta de fazer nada para prejudicar minha saída daqui, como não tem outro jeito o melhor é me ocupar. Não vou ficar aqui para sempre, meu convênio só cobre trinta dias, já que tenho de ficar mesmo, vou aproveitar para descansar minha cabeça, não vou mentir para você, aqui me sinto melhor, não estou estressada e nem preocupada com o que está acontecendo lá fora. Aqui estou mais tranquila, consigo refletir e tanto a terapia ocupacional quanto o artesanato me dão muito prazer, me sinto bem, só não gosto que as pessoas me imitem, tentem fazer igual as coisas que faço”.

Doutor: “Que bom que você está se sentindo melhor, até a próxima”. Perguntei sobre a minha alta, ele disse que tinha que conversar com minha família e se eu continuasse assim bem ele já iria pensar na alta.

Me sentia cada dia melhor, só à noite que eu tinha problemas para dormir. Eu tinha pesadelo, tinha a sensação que alguém iria me matar. Eu levantava e ficava andando pelo corredor, as enfermeiras me mandavam deitar. Quando conseguia pegar no sono, tinha que levantar para tomar café e as medicações.

Eu não estava aguentando mais ficar ali internada longe de tudo, eu tinha as crises depressivas, não só eu como as outras meninas também. Quando eu via que ia perder o controle, pensava na harmonia, que eu não queria ir para lá, ou ia para o banheiro tomar banho.

Tinha hora que eu conversava sozinha mentalmente com minha psiquiatra ou com minha amiga de São Paulo, evitava falar dos meus filhos, para não sofrer ainda mais.

Na consulta com o doutor falei que estava com muitas saudades dos

meus filhos, que queria vê-los. Fui sincera com o médico e disse que sabia que a visita deles me deixaria um pouco agitada, mas que precisava vê-los mesmo assim. Minha voz mal saía de tão angustiada que estava. Ele autorizou, perguntei sobre a alta, ele disse que dependeria de como eu reagiria ao ver meus filhos e de como ficaria nos próximos dias, se tudo desse certo seria na próxima semana.

Fiquei feliz em saber que eu ia vê-los, tudo que eu fazia no artesanato eu mandava com alguém que ia me visitar para meus filhos. O artesanato que fiz na sexta, sábado e domingo guardei para dar de presente para eles no dia da visita que foi no domingo, na mesma hora que eu estava feliz que eu veria eles eu me sentia triste.

Pronto, o horário da visita chegou, as crianças não podiam subir para o pátio, então fui para o pátio reservado só para receber crianças, quando os vi não consegui segurar as lágrimas, desceram, abracei eles muito forte, peguei o Josué no colo, apertei, beijei, eu não queria soltá-lo. Ele disse que tinha ido me buscar, me emocionei ainda mais.

Eles não entendiam nada do que estava acontecendo, são crianças ainda. Fiquei muito agitada, me bateu um desespero que eu só queria ir embora com eles. Nós lanchamos, dei os presentes que tinha feito, o tempo passou muito rápido, a visita acabou e eu não aguentei e tive mais uma crise.

Eu sabia que não ia ficar bem, não tinha ânimo para mais nada, não tinha mais vontade de comer, naquele domingo não consegui mais me manter forte.

Chorei muito, queria fugir, mas não sabia como. Minha pressão voltou a subir de tão agitada que eu estava. No outro dia a psicóloga me chamou para conversar, contei tudo para ela, sobre como me senti quando tive a visita dos meus filhos e como me senti depois, e como isso me

desestabilizou. Conversamos por muito tempo, fui me acalmando, e dizendo que queria ir embora, que estava bem. Eu tremia, mexia muito as pernas, meu corpo dizia como realmente eu estava.

Passei a ficar sozinha, a não dar muito papo para as pessoas. Eu não estava bem.

Angústia e raiva eram os sentimentos que eu mais sentia. Eu participava de tudo para tentar ficar em paz. Como era um hospital espírita, tinha passa individual e em grupo, tinha o tratamento espiritual que me ajudou muito.

Um caso que aconteceu lá no hospital que me chamou muita atenção foi de uma colega nossa que surtou, escreveu nas paredes do quarto dela todo, agrediu o médico e teve de descer para a harmonia, eu só escutava os gritos, não sabia que era ela, só no outro dia que fiquei sabendo.

Um outro foi de uma dependente química que na crise de abstinência surtou e conseguiu fugir do hospital, a falta de sorte dela é que na frente do hospital tinha uma enfermeira passando e perguntou o que ela estava fazendo lá fora, ela disse que tinha pulado o muro, que ia no morro comprar uma pedra. A enfermeira a convenceu a entrar pelo portão e ela já comunicou no rádio e veio aquele monte de enfermeiros tentar acalmá-la. No relato essa moça me dizia que foi maltratada, que foi enforcada, amarrada, que as coisas dela lá na harmonia sumiram, que todo mundo que não se comporta vai para essa para aprender a se comportar, é um tipo de punição.

Por isso que elas me diziam: “Gisele, segura sua onda, esse lugar não é para você, tenta ao máximo se controlar para você sair daqui”. Essa moça que fugiu recebeu alta, já fazia quase trinta dias que ela estava internada.

Ela me disse que a primeira coisa que faria quando saísse era fumar uma pedra.

Eu via que ela queria se tratar, que queria mudar de vida, só que trinta dias é muito pouco tempo, não disse nada, só a ouvi, cada um sabe o que é bom para si.

Eu senti muita falta dela quando ela foi embora, apesar de ter ficado poucos dias com ela, já havia me apegado, andávamos abraçadas pelo hospital, as enfermeiras falavam: “cuidado com essa menina, ela é muito danada”.

Não me importava, eu queria me sentir bem.

À noite eu refleti muito, na ala que eu estava tinha pessoas de vários níveis, tanto social quanto intelectual, estudante de medicina, promotora de justiça, estudante de jornalismo, pedagoga, engenheira e de várias idades, desde os dezoito até os 70 anos, usuárias de drogas, as suicidas e cada uma relatava a sua experiência de vida e de como tudo isso as afetava.

Foi aí que caiu minha ficha e vi como eu estava precisando de ajuda, ali nós estávamos no mesmo barco e podíamos ser quem realmente somos. Eu não precisava me esconder, não precisava esconder minhas cicatrizes, não era julgada, ali nos entendíamos, uma ajudava a outra, e claro que eu não confiava em todo mundo, sabia muito bem com quem podia conversar.

Eu tinha na minha mente que estava ali para me tratar e nada mais além disso. Algumas meninas mais jovens gostavam de conversar comigo, me contavam sobre seus vícios em droga, eu só ouvia, desenvolvi muito esse meu lado de saber ouvir.

Me pediam conselho, eu dizia que não estava bem, e que não tinha condições de ajudar ninguém, que estava ali para me tratar assim como elas, que podia só ouvir, nada mais. Eu já não aguentava mais ficar internada, na minha última consulta o médico disse que iria me dar alta na quinta ou sexta, fiquei muito feliz em saber disso, ele me perguntou se eu realmente estava pronta para sair, eu disse que sim, que eu estava super bem, que não

tinha nenhum pensamento ruim, que nada estava me perturbando. Então ele disse que ia conversar com minha família e programar minha alta. Fiquei muito triste, eu tinha deixando o nome de duas pessoas na portaria que disseram que iriam me visitar, que eu achava que elas se importavam comigo. Na quinta fiquei esperando e ninguém foi me visitar no hospital, eu já imaginava isso. Como eu iria sair no dia seguinte, estava muito agitada, não conseguia ficar quieta, toda hora eu ia no posto de enfermagem ver se meu nome estava lá. Soraia foi se despedir de mim, ela estava deixando o hospital, fiquei triste e feliz por ela estar indo embora. Ela me ajudou muito, passei meu número para ela, ficamos de nos encontrar quando eu saísse do hospital.

À noite meu nome estava no quadro, aí sim eu tive certeza que iria sair daquela prisão.

Foi uma noite muito difícil, arrumei minha sacola várias vezes, não conseguia relaxar nem dormir de tão ansiosa que estava. Escrevi muitas sugestões, apesar do hospital ser rígido nos horários e em algumas coisas.

Há muitas falhas no hospital, tipo, como que se dá uma chave com argola para uma pessoa que comete automutilação, que tem pensamentos suicidas. Não revistam direito os visitantes que levam cigarro, canetas escondidas, imagina se uma pessoa entra em crise e agride os outros, ou a ela mesma. Há outras falhas, na hora de dar as medicações para os pacientes e as técnicas não conferem se você tomou ou não, colegas lá do quarto escolhiam quais elas tomavam, colocavam aquele monte na boca e fingiam que tomavam, iam para o banheiro e cuspiam, eu também fiz isso.

No meu caso usei a argola para me machucar.

O tão sonhado dia chegou, o dia da minha alta, o dia da liberdade

Levantei cedo, deixei minhas coisas arrumadas sobre a cama, tomei café, tomei minhas medicações, estava super ansiosa para ir embora.

Fui para a terapia ocupacional, e estava tão feliz que mal conseguia me concentrar.

Quando olhei para o lado vi meu médico, o doutor Lucas. Ele se aproximou e me chamou para a consulta, escolhi um lugar no pátio debaixo de uma árvore para conversarmos. As perguntas dele foram: “como você está se sentindo? Como passou a noite? Você está preparada para sair?”

Eu disse: “estou me sentindo bem, estou doida para chegar em casa, ver meus filhos, deitar na minha cama, ver minha médica, minha psicóloga, pegar meu celular, conversar com a Sasa. Não passei a noite muito bem, estava agitada, ansiosa para que a noite passasse logo, foi uma noite muito longa, preparada eu não estou, não adianta eu ficar aqui, uma hora eu teria de sair e os problemas estarão lá do mesmo jeito. Claro que estou saindo daqui melhor. Entrei muito mal e vou sair um pouco melhor”. Ele disse: “não tenho motivos para te deixar mais tempo aqui e você se comportou bem, mas a maioria das pessoas que sai volta uma semana depois”.

Eu disse: “não vou voltar, não quero passar mais por isso”. Ele me desejou boa sorte e foi assinar minha alta. Nossa, demorou muito, até que enfim saí do hospital, me senti um pouco estranha, como se eu estivesse sonhando.

Minha volta para casa

Quando desci do carro, o portão da minha casa estava aberto, avistei de longe meus filhos.

Eles me abraçaram, consegui segurar as lágrimas, estava feliz em vê-los.

Me senti perdida na minha própria casa, fui pegar meu celular.

Eu precisava falar com a doutora, com a Denise e a Sasa.

Eu estava morrendo de saudades.

Esqueci minha senha, fiquei desesperada, enquanto não desbloqueei não sosseguei.

À tarde foi me dando uma tristeza, eu queria só dormir, descansar um pouco.

Meu marido não me deu a mínima, brigou comigo, me mandou fazer comida, me chamou de doidinha, fui me controlando, não queria brigar. Como não tenho sangue de barata, meu sangue ferveu, fui tomada pela raiva e disse muitas coisas, que eu tinha ido parar no hospital por causa dele, que não estava aguentando conviver com ele, que ele não tinha nenhum respeito por mim, que era para ele sumir da minha casa.

Aí que dei conta que eu não deveria ter saído do hospital, eu não estava conseguindo controlar a raiva. Não consegui dormir à noite, tinha a sensação de estar no hospital ainda, dormia e acordava assustada, foi uma noite bem difícil. O final de semana foi tranquilo, fui na consulta com minha psiquiatra, estava doida para vê-la.

Conversamos sobre a internação, não quis falar muita coisa, ainda tinha a sensação de estar sonhando.

Meu retorno à faculdade

Não foi fácil, me senti perdida, fui logo procurar a coordenadora do curso para entregar o atestado médico para lançar no site para eu poder fazer as provas que perdi, e minhas faltas serem abonadas, entrei no regime especial da faculdade.

Conversamos muito, falei com ela sobre como eu estava me sentindo, que eu tinha perdido o controle no mesmo dia que cheguei em casa.

Falei sobre as medicações, sobre como eu sentia tanto sono.

Ela me disse que não era para eu me preocupar, que quando eu estivesse preparada era para avisar para fazer a prova.

Gostei muito de vê-la, ela me entende. Minhas colegas de turma estavam todas curiosas, me fizeram muitas perguntas. O que tinha acontecido? Eu não rendi muito não, disse que estava em um spa, que precisava me afastar um pouco para ficar calma.

Não rendi, não tenho que me justificar para ninguém.

A minha preocupação era com as provas, na sala eu não estava me sentindo bem, acho que era por causa das medicações, tinha muito sono, no intervalo fiquei sozinha pensando em tudo que eu estava passando. O desespero tomou conta de mim, mandava mensagens para a doutora e Sasa. Não conseguia me concentrar por muito tempo, eu saía da sala o tempo todo.

As noites eu não fico bem, a angústia toma conta de mim, fico querendo que a noite passe rápido. Quando não consigo me concentrar, começo a escrever sem parar. Às vezes a doutora me responde, conversa um pouco comigo. Queria que ela conversasse comigo o tempo todo. Fui me

aproximando da minha coordenadora cada dia mais, conversávamos muito, todos os dias eu ia na sala dela, às vezes eu ficava com muita raiva de não conseguir conversar com ela. Ficava triste, pensando que ela ia me abandonar, que não queria ser mais minha amiga, que não ia mais me ajudar, eu ficava com muita raiva, esse é o meu problema.

O sentimento de vazio que eu sinto nunca passa, está me matando aos poucos, mesmo eu tendo meus filhos, meu marido, me sinto sozinha do mesmo jeito, como se aqui na terra não fosse meu lugar.

Tem dia que quero morrer, sair andando, sumir de tão desesperada que fico.

Minha médica é tudo para mim, não me vejo sem a ajuda dela, ela me entende, me ajuda a pensar como ela, sabe que gosto de artesanato, me manda vídeos para eu tentar fazer quando estou bem, faço e tiro foto e mando para ela, confio muito nela.

Quando não cumpro o combinado, por exemplo, de não me cortar, posso mandar uma mensagem uma vez por semana, se não cumprir ela me bloqueia até o dia da consulta.

É como se ela tirasse meu coração, fico me sentindo muito mal, com raiva. Tento me ocupar com alguma coisa para não perder o controle outra vez.

Fico contando os dias e a hora para que chegue logo o dia da consulta, mesmo sabendo que vou ganhar uns puxões de orelha, não me importo porque antes dos puxões vou ganhar um abraço dela.

Assim que ela me recebe quando chego no consultório, ela me dá um abraço.

Gosto muito de abraços.

Minha amiga Sasa, ela pode até ser virtual, mas para mim ela é real

Ela me achou através de um grupo de autoajuda para pessoas que sofrem de depressão, ansiedade e outros transtornos.

Já fui me apegando a ela, me abri completamente para ela. Eu tinha a atenção de alguém e não queria perder. Não sei explicar direito, é como se eu já a conhecesse há muito tempo, quando conversamos parece que só existe nós duas, é outra vida, consigo expressar meus sentimentos. Ela não tem muito tempo para mim, mas o tempo que tem ela me dá atenção e me passa atividades para eu fazer, pesquisar na internet, fico muito ansiosa para fazer. E depois escrevo para ela falando tudo que aprendi com a atividade. quando dá ela me retorna e fico muito feliz quando ela diz:

– Menina, você é capaz de muitas coisas.

Aqui estão algumas coisas que ela me pediu para que eu pesquisasse, eu amei essa atividade.

– Músicas – construção. Chico Buarque

– Maria Maria.

– Nilton nascimento.

– Essa mulher

– Caipira pira porá

– Como nossos pais

– Pesquisar sobre Elis Regina

– Navio negreiro

– Resiliência

– A vida de castro Alves, vida e obras

A poesia que mais gostei.

– Mandela

Com essas pesquisas aprendi muitas coisas. Sasa me ajuda muito.

Essa minha impulsividade de querer atenção o tempo inteiro e de querer a Sasa só para mim quase colocou fim na nossa amizade.

Por eu ter me apegado demais a ela, eu escrevia o tempo todo. Até que ela me disse que se eu não me controlasse seria impossível manter algum relacionamento com as pessoas, que eu sufoco demais, que faço chantagem emocional, que manipulo, falo que vou morrer, que assim não dá. Fico com tanta raiva que escrevo ainda mais, perco o controle.

Falo para ela não me deixar, que eu a amo muito, que sem ela não vou viver.

Quando ela vê que estou super agitada de tanto que escrevo, ela me pede calma, e diz que só irá conversar comigo quando eu me acalmar.

Ela sempre me pede para falar de nossas conversas para minha médica e psicóloga, às vezes fico com raiva.

Sei que ela gosta de mim e que tem muito carinho, mas ela não pode estar do meu lado, ela tem a vida dela e eu tenho a minha.

Ela me diz coisas lindas quando me comporto bem.

Temos nosso lugar especial, onde ela me dá atenção o tempo todo, lá não tem noite, nem tristeza, agressão, lá só tem felicidade.

Ela sempre me fala para acordar para a vida, para a realidade, digo: “me deixa viver assim, eu quero viver assim no meu mundo”.

Algumas frases que ela me diz que eu adoro:

- Não é falta de atenção e carinho por você.
- Seu tapete é lindo, como tudo que você faz.
- Minha linda.
- Você é caprichosa.
- Você já é um presente.

- Não vou te abandonar.
 - Um beijo,
 - Ahhh, Gisele, queria te abraçar agora.
 - Sinta um abraço forte.
 - Eu gosto de você.
 - Estou em oração.
 - Viva em função e para você.
 - Que bom você se controlar.
 - Não esquecerei.
 - Estou bem feliz com você assim.
 - Gosto de você assim, gosto de todo jeito, mas assim é melhor.
 - Vai dar certo.
 - Você se comportou bem.
 - Cada coisa linda que você faz.
 - Você vai ter um sonho lindo.
 - Acredite, você vai surpreender muita gente ainda.
 - Eu te acompanharia se estivesse aí.
 - Você vai superar tudo isso, tenho certeza.
- As frases que não gosto quando ela me diz:

– Gisele, por favor, não se apegue demais a mim, sou extremamente ocupada.

- Não me faça cobranças.
- Não tenho tempo.
- Todo dia você quer que eu fique falando com você.
- E você acha que ninguém gosta de você.
- Para de pensar assim.
- Quanto drama.

São várias as frases, escolhi algumas que mexeram muito comigo.

Essa é a fala da Sasa em uma de nossas conversas, acabou com minha vida:

Ninguém está te abandonando a não ser você mesma. Você que se prende demais em qualquer relação e faz com que a relação se torne sufocante ao ponto de as pessoas tomarem distância de você, porque você acaba sufocando demais, você deveria se ocupar com tantas outras coisas, mas você faz a coisa ficar doentia e cansativa.

Ela fala essas coisas para me ajudar, mas na hora que ela escreve eu sinto muita raiva, só quando estou calma que consigo parar e pensar.

Mais algumas frases:

– Que encheção de saco, não consigo ser sua babá toda hora.

– Nem nos conhecemos, sou virtual para você, você precisa encarar a realidade.

Outros trechos:

Eu: – Não sei, estou com medo de você me deixar.

Sasa: – Sou sincera nas amizades e não vou te deixar.

– Entendo seu estado emocional.

– Te respeito, estou aqui, mas a vida é bela, saiba valorizar tantas outras pessoas.

– Importante ir à terapia.

Eu: – Por quê?

Sasa: – Para te ajudar, para você pensar sobre suas atitudes, aliviar suas angustias, aprender a corrigir algumas coisas.

Eu: – Entendi, eu preciso corrigir tudo em mim.

Sasa: – Algumas coisas.

Isso também foi importante para mim.

Eu disse que refletir é difícil.

Sasa: – Muito difícil.

– Você com você mesma, autoconhecimento.

Paciência.

Eu: – Não sei fazer isso.

Sasa: – Exercite. Escreva. Cada vez que você conseguir escreva e dê um prêmio para você. Faça um caderno de elogios para você, de frases de superação. Você verá quantas vezes escreverá. Terão dias de fracassos, lógico, mas você vai aprendendo a superar. Vai ver que não vale a pena fazer tempestade, é treino.

Eu: – Gostei da ideia, vou fazer todo enfeitado.

Sasa: – Vai ficar lindo. Faz um positivo e um negativo. No negativo você coloca qual solução seria menos sofrida, aí você vai aprender a controlar sua impulsividade.

Eu: – Acho que entendi.

Sasa: – Procura ser mais tolerante, menos impulsiva, seu caderno ficará lindo, assim como tudo que você faz.

Por isso que não consigo ficar sem escrever para Sasa, ela me ajuda muito, me faz pensar, ela acredita em mim, eu acredito nela.

Ela me trata com carinho e sempre me dá motivos para eu não desistir, ela nunca me disse que não posso fazer o que quero, pelo contrário, ela me pede para estudar muito, que sou muito inteligente e capaz.

Essa frase eu nunca me esqueço: “Você é uma graça, menina, impossível não te amar, você que não deve perceber.” (Sasa)

Para vocês que têm esse transtorno assim como eu, não podemos nos deixar abater e nem ligar para o que os outros dizem sobre nós

Eu digo sempre para mim mesma: não escolhi ser assim, mas posso mudar minha história, isso depende de mim e de mais ninguém.

Faço minha parte do tratamento, procuro me ocupar o tempo todo, escrevendo ou estudando, fazendo artesanato, procuro fazer o que me dá prazer, o que me faz bem.

Fácil não é, só quem é borderline sabe como é difícil viver assim, mas não é impossível.

Penso sempre nos meus filhos que são a minha maior riqueza que tenho nessa vida, não quero que eles, quando se tornarem adultos, sejam como eu, não quero que eles sofram o que sofro. E que eles não desenvolvam esse transtorno.

Como estou hoje

Estou estabilizada, tomando meus medicamentos, fazendo a psicoterapia, o acompanhamento com minha psiquiatra, estudando. Me sinto melhor.

Mas à noite continuo com dificuldade em dormir e com as angústias, estou aprendendo a conviver com ela, assim fica menos sofrido.

Minha personalidade não vai mudar, tenho que aprender a me controlar.

Como Sasa me fala sempre: “Gisele, você vai surpreender muita gente”.

Já estou surpreendendo, me orgulho disso.

Nunca desisti dos meus sonhos, eles não me deixam desistir e sei que todos se realizarão, não no meu tempo, mas sim no tempo de DEUS, eles que mantêm viva.

O meu maior sonho é conhecer pessoalmente a Sasa.

CONHEÇA OUTRAS OBRAS DA CIA DO EBOOK

Direito e estilo: primeiras conjecturas sobre a estilística jurídica, de Maria Francisca Carneiro

Vária: estudos esparsos sobre filosofia, educação e teoria do direito, de Maria Francisca Carneiro

O acolhedor de almas, de Maciel Brognoli

A nova bíblia do som, de Luiz Fernando Otero Cysne

Mata branca, de Jards Nobre

O grito dos caluniados, de Sylvia Busko

Como ser feliz, de Rosana Couto

Dicionário de finanças empresariais, de Edmilson Gama

Como evitar as doenças que mais matam no mundo, de Itamar J. de Oliveira

Belezas, de Andrea Alexandre dos Santos

INFORMAÇÕES SOBRE OS PRÓXIMOS LANÇAMENTOS

Para receber informações sobre nossos lançamentos, cadastre seu email em
nosso site:

www.ciadoebook.com.br