

MINHA TRAJETÓRIA

Maria Cristina Pereira de Oliveira¹

Artigo encaminhado: 10/09/2019
Aceito para publicação: 25/10/2019

A memória da minha infância é muito parecida com a visita que em algum momento fazemos àquelas casas de espelhos, onde reina a distorção das imagens. Tudo era além da medida. Sofrimento atroz pela dor dos outros, pelos meus próprios medos de quase tudo e quase todos. Andar pela rua de uma cidade de interior, com os cachorros correndo em volta, me fazia suar, ter que encostar na parede para me sentir protegida. Insetos viravam monstros a me atacarem. Sentávamos entre amigos na chácara onde passávamos férias. Muitos “causos” ao pé do fogão de lenha. E eu sem prestar atenção, cuidando das mariposas que eram atraídas pela luz do lampião, ou dos besouros. Timidez e vergonha para verbalizar isto e ser a chacota da casa, a “manteiga derretida” da família.

A contrapartida deste imenso desconforto foi o desempenho escolar exemplar e a possibilidade de ler muito. Era minha forma de escape – viajei pelo mundo através da leitura; fiquei amiga de fadas; me senti protegida com heróis imaginários. Cresci entre a angústia do real e a força através da leitura e conhecimento.

Romper na adolescência os grilhões do medo foi um processo muito intenso. Passei da menina que a duras penas declamava poesias, frequentava bailes de debutante, para uma militância política contestadora, bruta e agressiva. Tudo sempre grandioso.

Da timidez de olhar nos olhos dos outros por ser estrábica, para a amante ousada.

Vertigem de sentimentos, ainda não esclarecidos, que se sustentavam na determinação férrea de uma militância política contra a ditadura, contra valores sociais decadentes. Sou da geração que queimou sutiãs e escarneceu da virgindade. Com o mesmo medo de antigamente, agora dominado pela força ideológica de um pensamento político para salvar o mundo.

¹ Bio disponível na seção anterior.

Se na infância tive o escape através da leitura, na juventude foi através do álcool, que se instalou como rotina na fase adulta. Militante, casada, mãe, divorciada, profissional, sempre utilizando o álcool como ponto de equilíbrio de uma voltagem desconcertante na minha vida. A mesma voltagem da infância, agora com outros matizes, mas de uma intensidade assustadora e muito doída. O rancor extremo pelas injustiças sociais; um desalento pelas derrotas políticas, uma empatia desmedida com o sofrimento alheio.

Em qualquer uma das fases da minha vida, a permanente sensação de que minha alma está em carne viva. Sempre idealizo um band-aid mágico, que me proteja de tanta intensidade e dor.

Sobrevivi aos anos de ditadura e militância aguerrida, à uma separação com 3 filhos pequenos para criar, perdas familiares - funcional, mas com a “bengala” da necessária dose ética. Após os quarenta anos, essa voltagem cobrou fatura – as dificuldades de lidar com o dia a dia começaram a interferir na minha capacidade profissional. Resolvi buscar ajuda junto a uma psicóloga, com medo de estar me tornando uma alcóolatra.

Me surpreendeu a informação de que de alcóolatra eu não tinha nada; mas sim uma profunda angústia de estar há anos lidando com uma doença mental. Não foi fácil assimilar o diagnóstico de bipolaridade. Se de um lado veio o alívio de saber que minha angústia tinha nome, de outro veio o desconcerto de ser uma doente mental. Batalhei tanto contra a desigualdade e estigma - e olha eu praticando comigo mesma essa discriminação!

E se na infância recorri à leitura para sonhar e escapar, nesta fase recorri à leitura para me informar. Entender o que tinha. Terapia; tratamento psiquiátrico; informação – uma tríade indispensável. Mas não elimina as crises e dificuldades. Sempre fui uma bipolar onde a euforia se manifesta prioritariamente e aí foi mais fácil ir driblando a angústia.

Mas em 93 entrei em uma depressão fortíssima, mesclado de pânico e desespero. Não conseguia passar pela porta do meu quarto. Tomar banho era uma batalha. Só deitada e ainda assim com alguém junto permanentemente. O pensamento suicida predominou por meses. Minha psicóloga ia em casa três vezes por semana. Foram dois anos de luta; um dos grandes momentos foi conseguir sair do quarto e sentar no sofá da sala. De mãos dadas com meu filho, totalmente encoberta por um cobetor...foi aí que incorporei um “mantra” que uso

até hoje.... começo a ficar inquieta, escurecer incomoda, aquele vazio com borboletas no estômago.... *vai passar... vai passar.... o medo não é maior que eu.... ele é pequenino dentro da minha cabeça... vai passar...*

Muita leitura e palestras permitiram não me assustar com o desconhecido. Mas foi participando dos grupos de Ajuda Mútua da Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos (ABRATA) que senti o alívio absoluto de não estar só - de poder trocar ideias entre iguais. Além do desabafo com quem realmente sabe o que você está dizendo, troca de experiências sobre como lidar com surtos e com os gatilhos estressores. Fiquei tão maravilhada com a participação nos grupos de ajuda mútua que imediatamente passei a ser voluntária.

Ser voluntária da ABRATA resgatou a auto estima que tinha se esvaído quando não consegui retornar ao meu trabalho. Fui quase obrigada pela minha psiquiatra, que insistia na importância de um trabalho coletivo pelo tipo de pessoa que eu era. Achei que ia sentar e fazer trabalhos manuais, sei lá ... e me vi numa roda de pessoas que também derrubavam café porque a mão tremia com a medicação forte; com pessoas que sentiam sono toda hora, desatentas; pessoas iguais a mim

Após alguns cursos preparatórios atuei como facilitadora dos grupos de ajuda mútua. Havia os grupos dos familiares e dos portadores em separado. Junto com o Conselho Científico (profissionais da saúde mental voluntários) fui desenvolvendo novas frentes de trabalho, publicações e participações em congresso médicos, dando voz aos portadores. Participei por seis anos da diretoria da ABRATA. Como secretária geral, vice-presidente e depois presidente. Minha atuação sempre levou em conta o trabalho de equipe da diretoria. Se um não estava muito bem, os demais assumiam temporariamente as funções. E entre nós, fomos levando um modelo de gestão bem transparente, de equipe entrosada, onde todos caminhavam em conjunto, sem que alguma crise ou mal estar prejudicasse o trabalho da organização.

Estar à frente da Associação, dar entrevistas, expor meu diagnóstico e causar espanto a muita gente por “parecer tão normal e inteligente” é uma forma direta de exercer cidadania e combater a discriminação. Comprovei para mim e mostrei aos meus amigos bipolares - que podemos sim, ter uma vida produtiva,

mesmo com alguns ajustes em relação à antiga profissão. Esse é um dos bem mais valiosos que se pode ter – o resgate de si mesmo.

Todos os passos em busca do resgate da *Cristina*, foram suavizados e incentivados pela minha família. Ter um marido e filhos que maravilhosamente me respeitam como sou, foi fundamental. Fui amplamente apoiada, acarinhada nos momentos frágeis de um surto. Fui ajudada no processo de viver a crise, mas não virei “coitadinha”. Sair do surto, retomar a vida e ser tratada como companheira e respeitada como mãe, facilita o processo.

Criar formas de sobreviver. Entender. Criar formas de conviver, são passos de superação. Tenho um físico bastante frágil. Já passei por várias cirurgias. Minhas intolerâncias alimentares e medicamentosas restringem muito qualquer tipo de tratamento.

Para cuidar dos tais gatilhos estressores, optei por sair do caos diário por morar em São Paulo e viver em uma cidade próxima, pacata, em um apartamento com muita luz. Ter à frente de casa um parque ecológico onde o trânsito é de patos e garças, facilita. Saber proceder nos ciclos da doença – diminuindo ritmo, evitando a aceleração cerebral da TV ou computador, focando no artesanato em momentos eufóricos e redobrando exercícios físicos, cumprimentos das rotinas diárias na depressão – auxiliam muito.

Quando saí da presidência da ABRATA, comecei a escrever histórias infantis focando crianças com dificuldades. Com os mais variados personagens, estabeleci uma rede de apoio através do encantamento – como facilitadora da comunicação destas crianças com seus cuidadores. Escrever é algo que me encanta, contar histórias foi mais fácil ainda. Passar do encantamento da leitura quando criança, para escrever para elas, é magia pura.

Se tive dificuldade após crises de depressão e pânico de retomar antiga função como empresária, dona de uma agência de viagem e eventos, parti para enfrentar o desafio de conhecer novas tecnologias e através delas contar minhas “estórias”. Minhas mãos tremiam pelo efeito colateral dos remédios – fiz desenhos de formas geométricas. Fácil para mim, fácil para as crianças. Ir decifrando novos aplicativos, desvendando como criar meu próprio site, vitória inigualável!

E foi nesse período que recebi o convite da Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Esquizofrenia (ABRE) para participar de um

curso que formava palestrantes da Comunidade de Fala. O projeto "Comunidade de Fala - Contando nossas Histórias" é uma iniciativa da ABRE com Richard Weingarten - jornalista, educador e ativista de saúde mental norte-americano que desenvolveu esse formato de apresentação a partir de sua própria experiência de recuperação e inspirado pelo Movimento de Recovery nos EUA, na década de 90. Baseia-se no compartilhamento mútuo das trajetórias de recuperação. Quando os apresentadores narram sua trajetória de doença e superação, oferecem esperança, educam, abrem mentes e mudam atitudes, pois mostram suas possibilidades e de outros portadores.

Participar de um treinamento para apresentações públicas para mim não é novidade, eu ministro cursos de preparação de voluntários e Interatividade para cuidadores e professores. Novidade foi a metodologia – mais que a técnica - o “olhar” da apresentação. *“Nós somos o sujeito de nossa própria história”* é mais que uma parte da apresentação. É uma assertiva do nosso lugar e papel nesse desafio que é viver com uma doença e transformar essa trajetória em algo que podemos compartilhar e melhorar, não só a nossa vida como a de muitos. Nós, com todas as dificuldades – podemos sim fazer a diferença!

E de repente me dei conta, que não preciso sair sempre correndo atrás de profissionais para que falem sobre as doenças, dificuldades. Eu posso dar voz às minhas experiências e sentimentos de uma bipolar – e isso é um salto na qualidade de vida que passou a ser minha trajetória, não a indicada por terceiros.

O filósofo Cortella fala que mais que ter esperança - temos que esperar. Eu afirmo que temos que “experenciar” nossos próprios caminhos. Se ao sair da ABRATA criei um site com histórias infantis mescladas de informação sobre doença mental, patologias e entrevistas com profissionais da saúde, ao participar da Comunidade de Fala refiz meu site, dei asas à minha imaginação, foquei exclusivamente nas minhas Estórias Diferentes, sem rótulos, sem diagnósticos, apenas expressão dos sentimentos. E “experenciei” o quinto ponto da palestra da Comunidade de Fala - passei a ser sujeito da minha própria história.

E foi essa postura comigo mesma, a transformação que me permitiu ampliar o raio de ação do meu trabalho. Visitei escolas, classes com alunos com necessidades especiais. E surgiu a Interatividade nas Escolas através da aplicação pedagógica das Estórias Diferentes. Em 2016 durante um semestre, alunos aprenderam junto com meus personagens parte da história e

característica de um dos estados brasileiros. E após o desenvolver via internet uma série de atividades, houve dois dias de encontro presencial entre personagens e crianças. Várias atividades: teatro de máscaras, músicas criadas pelos alunos que escolheram seus personagens favoritos, confecção de um livro com informação didática e expressão de sentimentos.

Já completei 70 anos. Me sinto realizada como mulher, mãe, avó, escritora e educadora – minha trajetória demonstra isso. Mas principalmente me sinto realizada por saber conviver com essa parte de mim chamada bipolaridade e exercer cidadania ao ser voluntária nos trabalhos desenvolvidos com esses pequenos desamparados na sua trajetória de dificuldades, sem deixar de curtir a vida, lendo e viajando muito!