

KATARINA

Elis Costa¹

Eu lembro do primeiro contato, do momento que definiria o rumo do meu processo de recuperação. Aconteceu há tanto tempo, logo após a minha tentativa de suicídio, em 1996. Não foi uma escolha da minha parte, eu não queria estar ali, naquela sala pequena, sem janelas e mais fria do que eu me sentia.

Durante intermináveis 45 minutos, eu apenas chorei ...um misto de dor por ter sobrevivido e desespero por não saber o que fazer, como seguir daquele momento em diante. Lembro do olhar tranquilo, da mão que me estendia os lenços de papel para que eu enxugasse as lágrimas que escorriam pelo meu rosto.

Eu tinha 23 anos, ela pouco mais do que isso. Uma médica em início de carreira, uma paciente em início de tratamento. No final da consulta, ela passou a receita da medicação e perguntou se eu gostaria de ser atendida por outra pessoa, eu respondi que não. Eu estava tão frágil e assustada com tudo que havia acontecido e não sei explicar porque, mas me senti segura com ela, me senti acolhida.

A partir daquele momento, no mínimo uma vez por semana nos encontrávamos na consulta para terapia e com muita tranquilidade e paciência da parte dela, eu, aos poucos comecei a falar sobre sentimentos e pensamentos que eu havia, sob duras penas, escondido de todas as pessoas que me cercavam, amigos, família e colegas.

Durante muito tempo eu fingi estar bem, acreditava que fingindo eu ficaria bem, que a dor desapareceria. Construí uma falsa imagem de que eu era uma “fortaleza” e foi uma batalha árdua para derrubar essa “parede” que eu usava para me proteger do mundo e para que as pessoas não soubessem o que eu estava sentindo de verdade.

¹ Elisângela dos Santos Costa, graduada / licenciada pela UFSM em Geografia (1998) e História (2014), atua como professora na Educação Básica da Rede Pública Estadual do RS. Coordenadora do Projeto Comunidade de Fala Santa Maria vinculado a Associação de Famílias e Amigos de (Pessoas com Transtorno) Bipolar (AFAB) do Hospital Universitário da Universidade Federal de Santa Maria desde abril de 2015.

A Katarina me fez entender todos os “mecanismos” que eu usava para me boicotar, desde o pessimismo excessivo, o sarcasmo, a ironia e, às vezes, a indiferença. Aprendi a prestar atenção ao meu dia a dia e a usar estratégias que me trouxessem bem-estar e equilíbrio. Fazer coisas que eu gostasse, evitar a solidão, o silêncio excessivo, não remoer pensamentos negativos.

Às vezes era extenuante, avanços significativos seguidos de retrocessos. Mas ela estava ali. Segurando a minha mão. Me olhando com aqueles grandes olhos cheios de empatia e sinceridade e isso fez com que em meio ao caos eu fosse aos poucos encontrando um porto seguro. Aprendi a valorizar e viver os momentos felizes sem medo, aprendi a procurar ajuda quando a dor estivesse me sufocando e principalmente, aprendi a ser eu mesma, sem medo.

Não precisava mais fingir, nem esconder os meus sentimentos. A Katarina me ensinou que eu precisava ter paciência, que minha recuperação dependia e muito de eu dar um passo de cada vez, de não pular etapas. Mas nem sempre eu segui essas orientações. Interrompi a medicação algumas vezes e em função disso tive recaídas sérias, mas mesmo assim, eu me sentia segura. Sabia que ela estava lá, por mim, para quando eu precisasse.

Ela esteve do meu lado nos piores momentos da minha vida. Nos momentos mais duros, onde não tinha nenhuma esperança em dias melhores. Ela esteve ao meu lado quando, para salvar minha vida, teve de optar pela internação.

Mesmo que isso tenha me machucado, eu compreendi que naquela situação não havia outra saída, eu teria morrido certamente. Já era uma sombra de mim mesma, um fantasma e então não é um exagero dizer que ela me salvou.

Ao longo desses 23 anos ela também esteve ao meu lado nos momentos mais felizes da minha vida. Na minha primeira formatura, no meu primeiro casamento, durante toda a minha gravidez. Foi ela que me apresentou o Projeto Comunidade de Fala, foi ela que me incentivou a lutar pela saúde mental, foi minha madrinha de casamento e participou daquela que considero minha maior conquista: estar aqui, estar viva e estar bem, podendo ajudar as pessoas para que sigam lutando, apesar de todas as adversidades que possam cruzar pelo caminho.

A nossa relação médica-paciente se transformou em uma amizade muito valiosa, em uma parceria de luta. Ela é e sempre vai ser uma inspiração. Sou a pessoa que sou por tudo que ela fez por mim, juntando comigo os “cacos” para que eu pudesse me reconstruir. Desde aquele instante que, naquela sala pouco aconchegante, com aquele olhar, ela me fez entender que eu era alguém, que eu podia não estar, mas eu ficaria bem.

Eu olho para trás, e tenho noção do quão árdua foi a caminhada que eu trilhei. Mas tenho orgulho de tudo, até dos erros que cometi, de cada lágrima que derramei. Devo muito do que sou a essa pessoa incrível, que esteve comigo e que me fez acreditar em dias melhores, que me fez ser uma pessoa melhor. Sou grata por tudo, sei o quanto isso é raro pois a maioria dos usuários dos serviços de saúde mental é tratado com desdém e indiferença por quem deveria ajuda-los. Eu tive sorte. Aquela médica recém-formada de grandes e compreensivos olhos mudou a minha vida.