

RETRATOS DA MINHA VIDA

Portraits of my life

Madima Oliveira¹

Artigo encaminhado: 17/02/2021
Artigo aceito para publicação: 30/03/2021

RESUMO: Os sofrimentos psíquicos têm suas variadas faces, ao mesmo tempo em que são invisíveis. Só sabe realmente o tamanho da sua expansão e os estragos que causam aqueles que com eles convivem. As pessoas com depressão frequentemente recebem rótulos como: preguiça, frescura, loucura, falta de ocupação, falta de espiritualidade ou somente uma questão de não terem pensamentos positivos, focar sua energia interior, olhar para dentro de si. O que todos não sabem é que dentro de nós só existe angústia, desespero e solidão. A dificuldade de aproximação com as pessoas, o medo de errar ou ser mal-recebida ou maltratada, o receio em pedir qualquer informação; tudo isso tenho enfrentado no decorrer dos anos. E por todas essas vivências e superações foi que tive a oportunidade de me tornar uma facilitadora de grupos de ajuda e suporte mútuos. Escutar as histórias de vida de outras pessoas, proporcionar, ainda que minutos de alegria após uma crise de choro, e ver as desesperanças se dissiparem, tudo isso trouxe esperança para minha própria vida e me fez ver a saúde mental com um novo olhar. Com o isolamento provocado pela pandemia, foi como se tivessem pegado todas as pessoas com sofrimentos psíquicos e deixando-as no deserto à própria sorte. Por isso, os grupos de ajuda mútua são como água ao sedento. Como calmaria num dia de tempestade. Como o cicio de uma brisa suave às nossas vidas sofridas. Não fosse por esse amparo recebido e dividido através dos grupos de ajuda mútua, eu não teria tido a percepção de que, apesar de todo o sofrimento, eu não estou sozinha.

Palavras-chave: Depressão. Superação. Grupo de ajuda mútua.

ABSTRACT: Psychic suffering has different facets, while it is invisible. It only really knows the size of its expansion and the damage those who live with it cause. People with depression are often given labels such as: lazy, mad, lack of occupation, lack spirituality or just a matter of not having positive thoughts, focusing on their inner energy, looking inside. What everyone does not know is

¹ Madima é usuária de um Centro de atenção Psicossocial, servidora pública e em 2019/2020 vem atuando como facilitadora de grupo de ajuda e suporte mútuo, no âmbito do projeto Fortalecimento das Capacidades Locais em Saúde Mental no contexto do fluxo migratório em Boa Vista, Roraima. E-mail: dahlcat@paho.org

that within us there is only anguish, despair and loneliness. The difficulty of approaching people, the fear of making mistakes or being badly received or mistreated, the fear of asking for any information; I have faced all this over the years. And for all these experiences and overcoming, I had the opportunity to become a Facilitator of mutual help and support groups. Listening to other people's life stories, providing even minutes of joy after crying, and watching the hopelessness dissipate, all of this brought hope to my own life and made me see mental health with a new vision. With the isolation caused by the pandemic, it was as if they had taken all the people with psychic suffering and left them in the desert to fend for themselves. For this reason, mutual aid groups are like water to the thirsty. How calm on a stormy day. Like the hint of a gentle breeze to our suffering lives. Had it not been for this support received and shared through mutual aid groups, I would not have realized that, despite all the suffering, I am not alone.

Keywords: Depression. Recovery. Mutual help group.

1 INTRODUÇÃO

A vida não é mais a mesma depois que passamos por traumas emocionais relacionados à infância, casamento infeliz e descaso. Uma angústia interna toma conta do nosso ser e passamos a viver sem esperanças, tristes, sozinhos e sentindo-se limitados. Assim desenha-se no horizonte o meu dia a dia durante anos.

Os sofrimentos psíquicos têm suas variadas faces, ao mesmo tempo em que são invisíveis. Só sabe realmente o tamanho da sua expansão e os estragos que causam aqueles que com eles convivem. As pessoas com depressão frequentemente recebem rótulos como: preguiça, frescura, loucura, falta de ocupação, falta de espiritualidade ou somente uma questão de não terem pensamentos positivos, focar sua energia interior, olhar para dentro de si. O que todos não sabem é que dentro de nós só existe angústia, desespero e solidão.

Desde minhas mais antigas lembranças, talvez já fosse propensa à depressão, embora tenha sido uma criança que aparentemente brincava, corria e pulava como a maioria das outras. Na adolescência, estudiosa e aplicada, porém, sonhadora e de pensamentos negativos. Durante anos vivi presa dentro de mim mesma. Uma infância cruelmente marcada pelo abuso, agressões físicas, psicológicas, violência... E na vida adulta, um esposo agressivo e manipulador. Coisas essas, que me levaram a ter uma vida infeliz e construir inconscientemente uma espécie de muro de fogo para me proteger.

Tenho aprendido a compreender, melhor dizendo, a aceitar esta doença. E escrever sobre minhas vivências foi a maneira que encontrei para exercer alguma influência na vida de outras pessoas que também sofrem com transtornos mentais. Essa doença, ou mal do século, como muitos a chamam, que em não poucas ocasiões quase me matou, tem ceifado a vida de muitos outros adultos e jovens, os quais na sua maioria morrem sem nenhuma necessidade.

Tenho a felicidade de não ter morrido dessa doença. De tirar do meu próprio monstro mortal, de minhas próprias experiências, motivos pelos quais continuar vivendo.

2 O PRINCÍPIO

No início eu me sentia totalmente exausta e muitas vezes mal conseguia sair da cama pela manhã. Outras vezes, sentia-me completamente furiosa. Parecia que para caminhar até algum lugar eu levava o dobro do tempo que o normal, e raramente vestia roupas diferentes, geralmente eram as mesmas pois sentia que decidir entre uma e outra era trabalhoso demais. Eu temia conversar com as pessoas, até mesmo perguntar as horas, ou pedir uma informação; para mim era desafiador. Assim, não conseguia sair à procura de emprego ou estudos, nada. E, sempre que possível, evitava meus amigos também. Sentia vergonha de mim mesma. Como podia alguém em quem todos haviam depositado um futuro promissor agora depois de anos continuar estagnada? Era o fim para mim! Afundava cada vez mais em minha tristeza. Procurava viver como podia. Pedindo ajuda a Deus, acreditava que Ele realmente me entendia. Afinal, Ele sempre me entendeu, era o único com quem podia contar.

Durante minhas fases de animação, eu considerava tudo fácil demais e acreditava que todo aquele período ruim havia ido embora para sempre. Mas como após a noite sempre segue o dia, todo esse ânimo acabava e eu voltava a minha realidade, e me sentia totalmente só. Será que algum dia alguém se interessaria por uma mulher tão estranha como eu?

3 O MAL DO SÉCULO

Mesmo sentindo-me um ser desprezível, não pude evitar o meu amadurecimento. Assim tornei-me uma mulher recatada, tímida, temerosa e sem nenhuma iniciativa. Quanta dor senti! Porém, ninguém compreendia, afinal, é uma doença que não se pode ver apenas sentir. E como já falei, só sente quem

convive com ela. Para quem está de fora é muito fácil encontrar soluções ou rotular-nos. Quem, porém, passa por depressão e vence, pode não ser chamado de vitorioso (a), mas, sem dúvida alguma é um(a) *sobrevivente!*

A depressão é assim. Muitas vezes nos imobiliza, deixando-nos incapazes de realizar pequenas coisas, como se levantar da cama, tomar banho, escovar os dentes, pentear os cabelos, cuidar de si mesmo... E nos torna profundamente pessimistas quanto ao futuro e a todos os aspectos da vida. No entanto, quando há apoio e compreensão acredito que o jugo se torna mais suave e o fardo mais leve.

Essa é uma doença sem par, que destrói a base do pensamento racional e, com enorme frequência solapa o desejo e a vontade de viver. E traz como consequência um sofrimento quase insuportável e, não raramente, o suicídio. E foi assim que senti a certeza plena de que não precisava mais viver. De que não valeria a pena estar neste mundo e ter que enfrentar tanto. Não suportava mais. Havia chegado ao meu limite. Andava sempre cabisbaixa, semblante triste, não conversava nem com minha própria família. Passava horas e horas, até dias inteiros trancada no quarto sem a menor vontade de sair ou respirar. Iniciava caminhadas ao ar livre na intenção de ter qualidade de vida, porém, nunca passei de duas semanas e logo perdia total prazer em tudo e voltava a “bat caverna” como todos chamavam ao meu quarto, meu refúgio. Muitas vezes ficava a vaguear sem direção somente com uma mochila nas costas, onde levava sempre uma corda, pois pensava: “Andarei sem rumo até algum lugar distante e isolado e ali ficarei só para dar fim em tudo isso”.

Minha disposição era mínima e o quarto onde passava a maior parte do tempo ficava durante muitos dias sem limpeza. As paredes tornaram-se scripts de uma história triste, pois nelas relatava os sentimentos e pensamentos negativos que me ocorriam constantemente. E era sobre a cama, inerte, que passava meus dias como morta viva. Não me recordo muito dos momentos que antecederam minha decisão. Talvez fosse um aglomerado de sofrimentos me fizeram chegar às portas do suicídio por várias vezes.

Nos momentos cruciais quando cheguei ao limite em que, com uma arma branca na mão ou uma corda armada no teto do quarto, ou mesmo quando fazia uma fogueira com minhas próprias roupas enquanto todos dormiam, olhando para o céu em busca de auxílio, encontrei conforto para a alma cansada. De

alguma forma que não dá para explicar, Deus me ouvia e enxugava minhas lágrimas. Sentia Seu conforto ao me dar alívio à alma. E assim, driblava meus gigantes, dia após dia.

Diversas vezes passava dias, quase totalmente livre das crises e oscilações de humor, e acabava supondo que esses problemas fossem coisa do passado. Sentir-se normal por qualquer período desperta certa esperança que se revela quase sem fundamento. Relembro que dormia muito pouco. A redução do sono também é um dos sintomas da depressão, mas isso eu não sabia naquela época. E provavelmente não teria feito nenhuma diferença se eu tivesse sabido. Tive muitas noites longas, quase intermináveis; a falta de sono me levava para o lado de lá, para além dos meus conhecimentos, queria dormir, mas não tinha sono; era realmente desesperador.

Nas infundáveis madrugadas recorria à leitura da Bíblia a fim de encontrar palavras de conforto. Foi numa dessas vezes que encontrei uma passagem que descrevia os últimos momentos da minha vida, então escrevi: “05/06/2012 Como eu me sinto agora: ‘Apesar de eu ser como uma coisa podre que se consome e como a roupa que é comida da traça’. Jó:13:28”

Tudo o que eu via de onde estava era desespero, dor, somente coisas negativas. De modo nenhum, no estado em que me encontrava, algo tinha significado para mim. E é claro que eu não compreendia. Estava deprimida demais para organizar minhas ideias num plano coerente. Minha cabeça estava começando a ter de se esforçar um pouco para conseguir acompanhar seu próprio ritmo. Era como um engarrafamento nas rodovias do meu cérebro. Entusiasmo eu não tinha nenhum; apesar de que às vezes parecia ter um pequeno fio de lógica oculto em minhas atitudes.

Como mulher, cheguei a não ter coragem de continuar vivendo, por isso houve momentos que cheguei a culpar o próprio Deus por tanto sofrimento. Mas tarde, porém, passei a entender os reais motivos das minhas reações, atitudes etc.

Mas Deus é tão bom que logo me trouxe conforto quando li o seguinte:

“Ele lhe ensinará os segredos da sabedoria, pois há mistérios na explicação das coisas... Então você andar de cabeça erguida, pura, firme e sem medo. Você não se lembrará dos seus sofrimentos, que serão como águas passadas que a

gente esquece. A sua vida brilhará mais do que o sol do meio dia, e as suas horas mais escuras serão como o sol ao amanhecer” (Jó: 11:6,15-17).

Minha emoção voltaria a respirar? Os sonhos são generosos, a realidade, nem sempre. Ela guarda suas surpresas. E eu senti que uma nova fase da minha vida estava para começar.

4 O CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL

Em minha busca inveterada por respostas e por ajuda para o meu terremoto de emoções, sem saber por onde começar procurava por ajuda através da internet. Buscava por psicólogos, clínicas ou outros locais que pudessem tratar dos meus sintomas psíquicos. Eu pesquisava sobre esses sintomas numa tentativa de compreender. Porém, tudo o que fazia parecia insuficiente.

Passava horas diante do computador com o coração aflito e a mente suplicando a Deus por auxílio. Foi então que em algum desses sites pude ler sobre um local chamado Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) e o tipo de tratamento que ofereciam; e o melhor é que eu não teria nenhum custo financeiro. Para alguém desempregada essa era uma ótima notícia. O desafio para sair e encontrar esse local não foi nada fácil. Passou-se um ano até que chegasse às portas do CAPS. Um nó na garganta, coração acelerado e muitas dúvidas, a maior delas era: “Será que me tratarão mal? Se não forem com a minha cara? E se eu receber respostas grosseiras? E se, e se, e se...”. Ainda que com tantas perguntas, entrei. Olhei ao redor e me deparei com uma simpática senhora sentada diante de sua mesa e que gentilmente respondeu minhas perguntas. Com sua delicada e suave voz fez-me sentir acolhida. E mesmo com um imenso nervosismo de sentir calafrios percebi que estava no lugar certo. Estava onde eu precisava estar.

Aquela pessoa que me recebera com tamanha generosidade, não imaginava o bem que fizera a mim. Gentilmente me encaminhou ao profissional que realizou meu acolhimento, onde por meio de uma cuidadosa conversa me foram feitas algumas perguntas significativas. Eu não era de muitas palavras. Semblante triste e abatido, falei pouco ainda que suficiente. Dali em diante passaria a frequentar aquele local e receber tratamento psicoterapêutico sendo acompanhada pelas melhores profissionais de saúde mental que já conheci. E

tudo isso porque alguém me recepcionou bem e com humanidade, o que me deu segurança para retornar.

E naquela manhã de terça-feira, ao finalmente voltar para casa: “Espero estar tomando a decisão certa”. Pensei. No meio do caminho, a voz de Deus soprou suave mais uma vez ao meu coração. “Não tema, pois eu estou com você. Não tenha medo, pois sou o seu Deus. Eu a fortalecerei e a ajudarei. Eu a segurarei com a minha mão direita vitoriosa” (Isaías 41:10). Como uma nuvem, todas as minhas dúvidas foram logo dissipadas.

5 O DOM DA PSICOTERAPIA

Momentos antes eu aguardava apreensiva. Como sempre, abraçada àquela mochila que sempre trazia comigo. “Meu Deus, me ajuda! Estou com medo. E se ela for grosseira comigo? O que será que me aguarda daqui a alguns instantes? Por favor!” Era o meu clamor silencioso enquanto aguardava ser chamada para psicoterapia individual. O coração acelerado, mãos suadas e aquela ansiedade terrível que não deixava minhas pernas pararem de balançar.

Até que, ela abriu a porta que dava acesso à recepção, olhou-me com aquele ar de simpatia e me disse: “Vamos lá?” Eu a segui até sua sala. Abriu a porta para mim, fez com que me sentasse e começou dizendo: “Olá Madima, meu nome é Emanuele, sou Psicóloga...”. Eu disse mais alguma coisa tranquilizante. Já esqueci parcialmente o que foi _ - e tenho certeza de que foi tanto o seu modo de falar quanto as palavras em si - mas aos poucos uma pequena luz foi surgindo em minha mente assustada e escura.

Praticamente não lembro o que disse naquela primeira sessão de quarenta minutos que me pareceram horas, mas sei que foram poucas as minhas palavras; poucas, ansiosas e num tom muito baixo. Ela por sua vez, ficou ali sentada, tentando me ouvir durante a minha fala, com sua longa e esbelta estrutura de um metro e setenta e cinco, acomodada da cadeira até o chão; pele muito clara, olhos pequenos, pequeninas sardas em sua face emoldurada por seu rosto fino e delicado; lindos e brilhantes cabelos dourados como a luz do sol.

Continuou a me fazer perguntas. E com um jeito especial, de uma forma que eu nunca vira antes, aos poucos tirava de mim palavras e sentimentos guardados durante muitos anos. A princípio eu me sentia alvejada no peito, sem ar. A intrusa acertara na mosca. Seus pensamentos penetraram como um raio

nos recônditos da minha psique. E de alguma forma que também não sei explicar, estranhamente me sentia mais leve.

Naquele primeiro atendimento, eu não estava só muito doente. Eu estava apavorada e muito envergonhada. Só eu sei o quanto tremia diante de Emanuele, afinal os psicólogos que havia recorrido antes em busca de ajuda apenas me tratavam de tal forma que, várias vezes saí dos seus consultórios entre lágrimas e com a autoestima rastejando pelo chão. Desde então passei a imaginar que todos eram iguais, insinuando que minhas histórias eram inventadas para chamar atenção e todos muito insensíveis. Mas nada disso impediu-a de perceber em meu “grito silencioso” aquilo que as palavras não conseguiam dizer. E por inúmeras vezes em meu silêncio, percebera o que me incomodava, trazendo a mim alívio com suas palavras sábias e incentivadoras.

Tive também a oportunidade de receber atendimento psiquiátrico. O nosso encontro inicial não fora muito agradável, porém, não compete relatá-lo no momento; mas confesso que, a princípio, não aceitava o fato de ter que fazer uso de remédios controlados. Evitava sempre comentar sobre o assunto. Envergonhava-me da ideia de ter que ingeri-los na presença de outras pessoas. Sequer imaginava essa possibilidade. Ainda que no ambiente ao qual passasse a frequentar as pessoas ali também se encontrassem na mesma situação que eu.

Ao observá-las por vezes tristes e chorosas; outros sorrindo de forma extravagante, numa alegria quase contagiante. Outros a falar sozinhos num diálogo a parecer interessante. E eu, imaginava: “Senhor, o que eu estou fazendo aqui? Eu não quero ficar louca!”

Mas Deus, infinitamente, sabe todas as coisas. Ele havia me guiado até aquele lugar por um propósito e certamente seria para o meu bem-estar. Tudo era muito novo para mim, e o novo, assusta. Agora eu teria que conviver com pessoas diferentes, com hábitos diferentes e vivências nunca apresentadas a mim. Histórias de vidas com as quais eu aprenderia grandes lições. E dali por diante, medicamentos fariam parte do meu cotidiano. Os comprimidos não podem e não conseguem acabar com nosso sofrimento depressivo. Mas eles nos ajudam a voltar à vida. Tudo isso eu ainda estava aprendendo. Aprendendo a aceitar.

Enquanto convivemos com o transtorno mental e damos uma chance ao tratamento, vamos aos poucos aprendendo lições sobre a interdependência do cérebro com a mente e da mente com o cérebro. Meus temperamentos, meu estado de espírito e especialmente minha doença afetam, de modo muito claro e profundo, os relacionamentos que eu tenho com os outros, bem como qualquer trabalho ou oportunidade de emprego.

A dificuldade de aproximação com as pessoas, o medo de errar ou ser mal-recebida ou maltratada, o receio em pedir qualquer informação; tudo isso tenho enfrentado no decorrer dos anos. No entanto, tenho percebido que meus próprios estados de espírito estão sendo fortemente moldados pelos mesmos relacionamentos e oportunidades. O desafio está em aprender a compreender a complexidade dessa interdependência mútua e em aprender a distinguir os papéis, no meu caso, da fluoxetina, quetiapina, do lítio, donaren ou escitalopran; e do *insight* na minha recuperação, no desejo e principalmente na *tentativa* de levar uma vida plena e significativa. Essa é a tarefa e por que não dizer, o dom da psicoterapia.

6 EM BUSCA DO EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Eu já ouvira falar sobre a depressão antes de conhecer o meu diagnóstico e confesso que nunca imaginei que uma doença tão silenciosa fosse acontecer comigo. Achava que o meu problema era o pior de todos. Porém, ao me deparar com outros tipos de transtornos mentais passei a perceber que há pessoas com problemas muito mais graves e mesmo assim continuam lutando. Ao saber sobre a Esquizofrenia, Síndrome do Pânico, Transtorno Bipolar, Transtorno da Ansiedade e muitos outros, passei a ver a vida com outros olhos. A sentir respeito pela Saúde Mental e pelos profissionais que lidam com tudo isso todos os dias.

À medida que fui entrando no universo dos humores mais estáveis e da vida mais leve, comecei a perceber que, não fazia nenhuma ideia de como seria viver assim. Afinal, eu já havia tido uma melhora depois de pouco mais de dois anos de tratamento, porém, meus humores ainda oscilavam com frequência.

Acontece da seguinte forma: Saí da fase passiva, aquela que não tinha opinião, vaquinha de presépio, para a fase ativa; aquela que já aprendi a dizer o que sinto, mas sem controle; pois na maioria das vezes o que se fala é dito de

forma errada. E as pessoas, até mesmo alguns profissionais da área da saúde mental não entendem isso.

A maioria não compreende que saímos de um extremo e vamos a outro extremo. Ainda estamos em busca de um equilíbrio emocional. Por conta disso, infelizmente, enfrentei situações desconfortáveis com outras pessoas, chegando até a agredi-las. Mas todas as vezes, é claro me sentia extremamente envergonhada e decepcionada comigo mesma. Hoje, praticamente todos os problemas pelos quais passei no início do tratamento já desapareceram. Foi muito difícil lidar com os efeitos dessa doença invisível que é a depressão. É claro que até chegar ao ápice da cura talvez ainda tenha uma extensa trilha a percorrer. Entretanto, ao invés de olhar o quanto ainda falta pela frente, creio ser bem melhor continuar a longa caminhada de costas, vendo o quanto já percorri nos últimos anos.

Hoje, o comportamento negativo das outras pessoas para comigo já não me afetam tanto, nem fico à beira da morte por causa disso. Prefiro perceber que nenhum ser humano é perfeito e que apesar dos erros ninguém é de todo ruim. Sempre há algo bom nas pessoas e é isso que devemos potencializar, porque às vezes, o outro é o nosso reflexo. Ou seja, vemos nossos defeitos no outro. E quando passamos a ver suas qualidades, refletimos as nossas próprias também. No entanto, façamos isso sem nos excluir, sem deixar de valorizar a nós mesmos.

7 UM PRESENTE CHAMADO OPAS

E por todas essas vivências e superações foi que tive a oportunidade de me tornar uma facilitadora de grupos de ajuda e suporte mútuos em um projeto da Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS)².

É certo que não sou nenhuma profissional ainda. Sou apenas um ser humano que tem seus enfrentamentos encarados e superados dia após dia. E, em minha pequenez, talvez não saiba explicar cientificamente o impacto de atuar como facilitadora de grupos de ajuda mútua. Mas eu sei, a partir da experiência

² O projeto “Fortalecimento de Capacidades Locais em Saúde Mental e Apoio Psicossocial no Contexto Migratório em Boa Vista – Roraima”, desenvolvido pela OPAS/OMS em 2019 e 2020, com financiamento da Embaixada do Japão no Brasil. Uma das principais atividades do projeto foram os grupos de ajuda e suporte mútuos.

Disponível em: <https://www.paho.org/pt/projeto-fortalecimento-capacidades-locais-em-saude-mental-e-apoio-psicossocial-no-contexto-do-fluxo> (Acesso em 12/03/2021)

vivida e dividida com outros participantes nos grupos, dizer da revolução e da mudança em minha vida e forma de pensar em relação ao meu processo de adoecimento e superação. Eu também poderia usar inúmeras palavras positivas para descrever a importância do projeto, porém, muito mais do que palavras, prevalecem os sentimentos e sensação de bem-estar de que agora desfruto.

Escutar as histórias de vida de outras pessoas, proporcionar, ainda que minutos de alegria após uma crise de choro, e ver as desesperanças se dissiparem, tudo isso trouxe esperança para minha própria vida e me fez ver a saúde mental com um novo olhar. Um olhar de oportunidade em dar suporte ao outro que enfrenta no presente tudo aquilo que um dia, não tão distante, eu também enfrentei. As vivências dos participantes dialogaram com as minhas próprias e me senti útil por ajudar outras pessoas nesse momento singular da minha existência. Poder compartilhar com os grupos de ajuda e suporte mútuo apoiando outras pessoas a também terem esperança de que tudo ficará bem, foi mais um presente que a vida me proporcionou, pois tenho aprendido muito mais do que ensinado.

Com o isolamento provocado pela pandemia, foi como se tivessem pegado todas as pessoas com sofrimentos psíquicos e deixando-as no deserto à própria sorte. Nunca saberão o que se passa na nossa mente. Por isso, os grupos de apoio e ajuda mútua são como água ao sedento. Como calmaria num dia de tempestade. Como o cício de uma brisa suave às nossas vidas sofridas. Não fosse por esse amparo recebido e dividido através dos grupos eu não teria tido a percepção de que, apesar de todo o sofrimento, eu não estou sozinha.

Concluo com uma frase de Fabíola Simões que diz: “E de repente, num dia qualquer, acordamos e percebemos que já podemos lidar com aquilo que julgávamos maior que nós mesmos. Não foram os abismos que diminuíram, mas nós que crescemos.”

REFERÊNCIAS

BÍBLIA, Português. A Bíblia Sagrada: Antigo e Novo Testamento. Tradução de João Ferreira de Almeida. Edição rev. e atualizada no Brasil. Brasília: Sociedade Bíblia do Brasil, 1969.