



# O Mundo de Dentro

A ansiedade  
em livro-reportagem

Amanda França



# O Mundo de Dentro

A ansiedade  
em livro-reportagem

Amanda França

# UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS

**Reitor**

Edward Madureira Brasil

**Vice-reitora**

Sandramara Matias Chaves

## FACULDADE DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO

**Direção**

Angelita Pereira de Lima

**Vice-direção**

Andréa Pereira dos Santos

### O MUNDO DE DENTRO – A ansiedade em livro-reportagem - 2018

**Orientadora**

Angelita Pereira de Lima

**Coorientadora e revisora de texto**

Luana Silva Borges

**Editora chefe**

Amanda Pereira França

**Editor de arte**

Wendel Reis

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

---

França, Amanda Pereira

O Mundo de Dentro [manuscrito] : A ansiedade em livro-reportagem / Amanda Pereira França. - 2018.  
XC, 90 f.

Orientadora: Prof.ª Angelita Pereira de Lima;  
Coorientadora: M.ª Luana Silva Borges.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Informação e Comunicação (FIC), Comunicação Social: Jornalismo, Goiânia, 2018.

1. Jornalismo. 2. Jornalismo Literário. 3. Livro-reportagem. 4. Perfil. 5. Ansiedade .  
I. Pereira de Lima, Angelita , orient. II. Título.

### **Dedicatória**

*Para a minha mãe, a maior ansiosa e também mais paciente cultivadora de orquídeas que conheço. Obrigada por aguentar os meus acessos de mau humor durante a escrita desse trabalho, e ainda falar comigo depois deles. Obrigada por lavar a louça, enquanto eu estava escrevendo, mesmo sabendo que era a minha vez. Obrigada por, como você cuida das suas flores, nunca desistir de mim. Você é a mulher mais persistente e forte do meu universo.*



## SUMÁRIO

<b>Prefácio</b>	<b>9</b>
Dados da ansiedade	12
Escolha dos entrevistados	17
<b>Além do Palco</b>	<b>25</b>
<b>Filha Mãe Estudante</b>	
<b>Dona de Casa Trabalha Fora</b>	<b>35</b>
<b>Bicho de setenta cabeças</b>	<b>53</b>
<b>Amarelo Sol</b>	<b>63</b>
<b>Fantasmas</b>	<b>73</b>
<b>Por que a capa estrelada?</b>	<b>85</b>
<b>Agradecimentos</b>	<b>89</b>





## **EU COMO MEDIDA PARA TODAS AS COISAS**

Nunca fui diagnosticada. Cresci cultivando a cultura de que o meu sofrimento mental era uma bobagem. Minha ansiedade era encarada não só por meus familiares, professores e amigos de escola, mas por mim mesma, como o traço normal de uma menina antissocial, tímida e medrosa. A criança e adolescente que morria de tensão, ficava sem dormir na véspera das provas, e no dia a dia não conseguia respirar enquanto conversava, porque dizia tudo muito rápido, engolindo as palavras, sobrepondo umas às outras, enrolando a língua. E ninguém me entendia, nem o meu discurso nem o que eu sentia.

Ao final do fundamental, durante todo o ensino médio – a pior fase por causa da proximidade de vestibulares e Enem – e na maior parte da graduação, passei muito mal. Tive noites de insônia porque minha mente cansada se negava a parar de pensar. Minha felicidade secreta era conseguir acordar depois do alarme. Ficava profundamente contente ao despertar com o celular tocando e sentindo minha cabeça mais leve, sem

querer, tinha conseguido me apagar por algum tempo. A satisfação continuava ao olhar meu rosto no reflexo das janelas do ônibus a caminho do colégio e perceber que as olheiras tinham diminuído.

No dia seguinte às noites sem dormir, ao longo do ensino médio, conseguia ir para a aula e aguentava como um zumbi. Metade aérea e letárgica, metade irritada e de mau humor. Mas no primeiro ano de faculdade simplesmente comecei a faltar as classes. Não reprovei em nenhuma, não tirei nota baixa nas matérias, porém considerando o grau de ansiedade pelo qual passava, fiz um esforço tremendo para que isso não acontecesse. Acredito que, para manter a vida acadêmica de pé, sacrifiquei mais momentos de comemorações em família e encontros com amigos do que uma estudante que seja mentalmente e emocionalmente saudável.

Senti fortes dores de barriga e de cabeça antes, durante e após seminários. Passava vergonha e raiva uma vez que não conseguia apresentar direito o que tinha estudado. E chorava, chorava muito. Por nenhum motivo em especial, já que não conseguia nomeá-lo, mas por todas as razões do mundo que quisessem se juntar a uma pilha de roupa suja. Era extremamente sensível, inconstante, indecisa, acumuladora de sensações negativas como uma esponja.

Além da Maracugina, e do chá de camomila, não tomei remédio controlado, papai e mamãe eram terminantemente contra. Nunca tinha buscado antes o suporte de um especialista, fui ter acesso a ajuda de uma psicóloga por meio do programa Saudavelmente da Universidade Federal de Goiás (UFG).

Mas não deu para permanecer por muito tempo no grupo de tratamento de pacientes com alto grau de ansiedade em que fui encaixada. Os horários dos encontros começaram a

bater com os das disciplinas da faculdade. Permaneci de um a dois meses no grupo. Contudo, foi o bastante para compreender que para lidar com a minha ansiedade preciso me conhecer melhor, quais são as minhas prioridades e o que busco na vida.

Por isso não encontrei assunto melhor para abordar no Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do que a busca por mim mesma. Com o passar dos anos, e acredito que com o ganho de maturidade, consegui me controlar melhor, ou pelo menos não me envolver tanto em situações que sei que vão me fazer sentir mal.

O segundo semestre de 2018 foi uma fase inédita pra mim, porque em contraste com outros períodos em que estava sobrecarregada de atividades, decidi focar minha atenção em menos funções, em um curso de idioma, no estágio e no TCC. O que foi um alívio e abriu caminho para que eu investigasse, no sofrimento de outras pessoas, as causas para os meus próprios medos e aflições.

Para diversificar um pouco a narrativa, e tornar o leitor mais próximo do processo de produção da obra, entre um perfil e outro de “O Mundo de Dentro” decidi relatar momentos de ansiedade e procrastinação durante a escrita do TCC. Muitas vezes, diante do terror da folha em branco, eram os únicos textos que me vinham a cabeça e, começar a escrita por eles, me ajudou a dar seguimento ao trabalho.

Sinto que antes de cerrar essa importante fase da minha vida, o fim da graduação, e começar a dura manutenção no mercado de trabalho, preciso fechar contas com o passado, e não encontrei melhor álibi do que a solidariedade na dor do outro, porque as histórias dos entrevistados são em muitos sentidos reflexos da minha.

## **DADOS DA ANSIEDADE**

O que são os transtornos de ansiedade? De acordo com explicações do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), referentes a estudos das áreas da psiquiatria e da psicologia, os Transtornos de Ansiedade diferentemente da ansiedade comum, causam a sensação de apreensão intensa e desagradável por um largo período de tempo. Os efeitos da ansiedade necessária para se viver não são constantes, não atrapalham o funcionamento físico da pessoa, nem impedem com que ela siga com a tarefas do cotidiano, já os transtornos de ansiedade perduram por mais de seis meses, causam sofrimento intenso e incapacitam.

De acordo com o relatório "Depression and Other Common Mental Disorders", (Depressão e Outros Transtornos Mentais Comuns – tradução minha), na versão original em inglês, organizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e publicado em fevereiro de 2017, sobre dados globais do ano de 2015, 3,6% da população mundial, cerca de 264 milhões de pessoas, apresentam algum transtorno de ansiedade. Considerando a população mundial de mulheres, 4,6% delas sofrem de ansiedade, contra 2,6% dos homens levando em conta a população mundial masculina. O Continente Americano lidera o ranking de mulheres com ansiedade no mundo, cerca de 7.7% da população feminina das Américas enfrenta os transtornos, em comparação com 3,8% dos homens que vivem na região.

Ainda segundo o relatório, os dados apontam que 18.657.943 pessoas que vivem no Brasil enfrentam o excesso de ansiedade, o que resulta em aproximadamente 9,3% da população do país, o maior índice de concentração regional

do planeta. Para se ter uma ideia, 6,3% da população dos Estados Unidos, 18.711.966 pessoas, sofrem com os distúrbios.

Conforme informações do relatório mais atual sobre os atendimentos feitos pelo programa Saudavelmente da UFG, do período de janeiro até o começo de agosto de 2017, dos 336 alunos de graduação que estavam em tratamento, 60%, ou seja 202, são do sexo feminino, e 40% ,133, são do sexo masculino. 31% das queixas do total de alunos de graduação que buscaram pela ajuda psicológica envolvem ansiedade, sendo que 21,4%, 71 graduandos, foram diagnosticados com algum distúrbio ansioso na época do recolhimento dos dados.

No relatório do Saudavelmente os números referentes a ansiedade somente não ultrapassam os dados relativos a depressão, 26%, 86 dos estudantes da graduação em tratamento no programa receberam o diagnóstico depressivo. E as dificuldades acadêmicas são uma realidade em 68% das ocorrências de alunos também da graduação no programa, 229 casos foram registrados. Sendo mais frequente nos estudantes de Medicina (11%), seguido dos alunos de Letras (6%), Pedagogia (6%), História (4%) e Ciência da Computação (3%).

Segundo a psiquiatra que atende no programa Saudavelmente, Maria Amélia Dias Pereira, a ansiedade faz parte da vida de todo mundo. É considerada como compreensível quando acontece frente a uma situação que gera insegurança, em que a pessoa se sente ameaçada, e por isso tem como resposta fisiológica uma descarga de adrenalina que gera sintomas físicos. Como coração disparado e falta de ar. "Diante do perigo a pessoa pode fugir, correr, ou lutar e enfrentar. O nosso organismo é preparado para esse tipo de resposta e faz parte da vida em qualquer situação de ameaça", destaca.

O problema é quando essa resposta fisiológica se torna recorrente na rotina das pessoas que, mesmo em situações calmas, estão em estado de alerta contínuo. O manual DSM-5, categoriza os transtornos de ansiedade em sete disfunções. Eles são diferenciados como: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno do Pânico de Pânico (ataque de pânico), Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), fobias específicas, o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), o Transtorno de Ansiedade Social (ou fobia social), o e o Transtorno de ansiedade de Separação (comum em crianças que sofrem excessivamente ao se separem dos pais).

A psicóloga Viviane Ferro, também do Saudavelmente, conta que em média a faixa de estudantes que procuram o auxílio do programa com reclamações de sintomas de ansiedade excessiva, vai de 18 a 25 anos de idade. Sobre os casos ela afirma que na universidade o estudante está em fase de muitas cobranças e pressão. "É diferente do ensino médio, você tem que lidar com os professores de uma maneira distinta, e também tem responsabilidades diferentes. Além de cursar as matérias, precisa fazer estágio, participar de um projeto de pesquisa e de grupos de não sei o que... são tantas coisas que faltam horas no dia. E aí você começa a entrar nessa de que tenho que organizar meu currículo, porque senão, quando formar, não vou achar emprego, e já começa a viver lá na frente", explica a psicóloga.

Sobre o papel do Saudavelmente a especialista ainda salienta, "O grande desafio que temos aqui, com quem é muito ansioso, é trazer essa pessoa para viver no hoje, no agora. O que eu estou fazendo hoje? O que eu estou vivenciando agora? Não na semana inteira, mas só hoje. Trazer a pessoa para o dia a dia. Porque quem é muito ansioso enxerga só na frente.

Estou aqui, mas pensando no amanhã. Estou na faculdade, mas pensando no mestrado, na pós, no meu primeiro emprego”.

A OMS traz outra pesquisa intitulada “Gender and women’s mental health” (Gênero e saúde mental das mulheres – tradução livre da autora), divulgada na página atual do site do órgão em inglês, na aba Mental Health (Saúde Mental), na qual afirma que, “Depressão, ansiedade, sofrimento psicológico, violência sexual, violência doméstica e taxas crescentes de uso de substâncias afetam mais as mulheres do que homens em diferentes países e diferentes contextos. As pressões criadas por seus múltiplos papéis, discriminação de gênero e fatores associados de pobreza, fome, desnutrição, excesso de trabalho, violência doméstica e abuso sexual, combinam-se para explicar a saúde mental das mulheres. Existe uma relação direta entre a frequência e a gravidade de tais fatores sociais e a frequência e gravidade dos problemas de saúde mental nas mulheres. Eventos de vida graves que causam sensação de perda, inferioridade, humilhação ou aprisionamento (tradução livre da autora)”.

Além disso, o mesmo texto do site da OMS considera que ao menos uma em cada cinco mulheres será vítima de estupro ou sofrerá uma tentativa de estupro, fato que é uma clara fonte de tensão e medo no cotidiano delas. Ademais, das 50 milhões de pessoas que vivem em situações de conflito, 80% são mulheres e crianças. A OMS ainda afirma que as vítimas de violência doméstica, assédio sexual nas ruas, dentro de casa, no trabalho e nos transportes públicos também são, majoritariamente, mulheres.

O levantamento “Retrato das Desigualdades de Gênero e Raça”, do Instituto de Pesquisa Econômica e Aplicada (Ipea) em parceria com a ONU Mulheres, divulgado em 2017, sobre dados do período entre 1995 e 2015, informa que os lares

brasileiros estão cada vez mais sendo chefiados por mulheres. Em 1995, 23% dos domicílios tinham mulheres como pessoas de referência. Vinte anos depois, esse número chegou a 40%. “Cabe ressaltar que as famílias chefiadas por mulheres não são exclusivamente aquelas nas quais não há a presença masculina: em 34% delas, havia a presença de um cônjuge”, afirma pesquisa do Ipea.

Apesar do rendimento das mulheres negras ter sido o que mais se valorizou entre 1995 e 2015 (80%), e o dos homens brancos ter sido o que menos cresceu (11%), de acordo com o Ipea “é importante ressaltar que exercer atividade remunerada não afeta as responsabilidades assumidas pelas mulheres com as atividades domésticas. As mulheres ocupadas continuam se responsabilizando pelo trabalho doméstico não-remunerado, o que leva à chamada “dupla jornada”. Essa realidade acarreta no fato de que a carga horária de trabalho das mulheres, considerando também os afazeres domésticos, se estende, em média, 7,5 horas semanais a mais do que a dos homens. A jornada média total das mulheres representa 53,6 horas semanais e a dos homens 46,1 horas.

Além disso, a professora e pesquisadora Gláucia Diniz, do Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília (UnB), no artigo “Modos de ser femininos, relações de gênero e sociabilidades no Brasil”, resalta que a cobrança em torno do exercício da maternidade começa para as mulheres muitas vezes na infância. A criança menina se torna uma extensão da mãe, que por diversas razões, delega a ela o cuidado da casa e dos irmãos. E esse exercício precoce da maternidade tem um preço. Muitas mulheres aprendem desde cedo a negligenciar ou ignorarem o cuidado consigo mesmas e suas próprias vontades em detrimento do outro.



A pesquisadora explica que mulheres foram e, ainda são, ensinadas a sacrificar e a negligenciar suas próprias necessidades para suprir as necessidades dos outros. Desde pequenas são orientadas a potencializar os projetos de vida dos maridos e dos filhos. E, dessa forma, "o esquecimento de si e a dedicação ao cuidar do outro passam a ser marcas registradas do comportamento delas. O exercício destas funções está de tal forma entretecido no cotidiano da vida das mulheres que elas se tornam invisíveis. Assim, aos poucos, as suas próprias histórias e identidades vão se tornando também invisíveis, diluídas na vida dos membros da família."

## **ESCOLHA DOS ENTREVISTADOS**

Como já citado, de acordo com o relatório "Depressão e Outros Transtornos Mentais Comuns" da OMS, a ocorrência do número de casos de transtornos de ansiedade na população feminina é o dobro da envolvendo a população mundial masculina. Cerca de 4,6% de mulheres no mundo sofrem com os distúrbios contra 2,6% envolvendo os homens, e por isso, decidi manter como maioria dos meus entrevistados as mulheres e investigar o cotidiano por trás dos dados.

Na narrativa elas são três: Rosi Ximenes, de 41 anos (se pronuncia da mesma forma que Rose. A última sílaba não é tônica), Bárbara Luiza, de 21, e Júlia Cury de 29. Os meninos são o Murilo Bueno, de 24, e o perfilado de 31 anos, que preferiu não ser identificado, com quem eu inicio o livro na narrativa "Além do Palco".

Quatro foram diagnosticados com sintomas do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e o Murilo sofria de

Transtorno do Pânico, como duas disfunções mentais inseridas na “caixinha dos transtornos de ansiedade.”

Encontrei por casualidade os entrevistados mediante indicação de colegas, e em um grupo fechado de Facebook, somente para mulheres, chamado “Flores Ansiosas”. Como é difícil achar alguém que aceite se expor de forma aberta a respeito do sofrimento íntimo causado pela ansiedade, e sendo todos os perfilados pessoas de histórias inspiradoras, não perdi a chance e já embarquei nas entrevistas quando os conheci.

E assim produzi os perfis que mostraram os mesmos desequilíbrios pelos quais eu passei durante a infância e adolescência e ainda enfrento ao final da escrita de “O Mundo de Dentro”, causados, essencialmente, por não saber lidar com exigências acadêmicas e profissionais, por naturalizar e, sobretudo, valorizar o hábito da multitarefa. Maus contemporâneos.

As mulheres entrevistadas para os perfis apresentam de forma acentuada o hábito de fazerem muitas coisas ao mesmo tempo, e manterem a meta da correria do cotidiano, o que reflete em um comportamento acelerado. Assim é Rosi. Mãe, trabalhadora assalariada, e estudante que precisa de mais tempo para as obrigações que cada papel implica. E também Bárbara que cultiva o costume entre os universitários de ouvir música ao mesmo tempo que acessa o Whatsapp, assiste série no Netflix e lê a bibliografia para a aula do dia seguinte na faculdade.

Bárbara é a entrevistada cujo detalhes da história são os que mais me identifico. Isso porque ela possui o traço da personalidade tímida, somado a um intenso sofrimento íntimo, gerado pela pressão do mundo exterior extrovertido que se impõe como regra para se ter sucesso acadêmico, profissional e financeiro.

Enfrentei a mesma angústia que Júlia e Murilo na escolha de que curso universitário fazer. Assim como Júlia, minha escolha foi a medicina. Mas, da mesma maneira de Murilo, queria prestar o vestibular pelo simples fato de ser o curso mais difícil em ser aprovada. Conseguir esse feito seria como me mostrar capaz e boa em tudo. Para mim? Para os outros? Ainda não tenho certeza.

A performance do protagonista de "Além do Palco", nos shows da banda de rock em que é baixista, me ajudou a encarar o medo das apresentações em público de uma forma diferente. Por ele se ater a quem ele é, à própria personalidade e jeito de fazer as coisas, encontrou a saída para as crises ocupando o palco, frente a possibilidade do julgamento de vários que assistem as apresentações do grupo. Um caso curioso envolvendo a superação de um ansioso. A forma como o baixista lidou com a ansiedade, pela via do autoconhecimento, fez com que ele aprendesse a manter a calma e respeitasse sua própria velocidade.

Ir contra a maré acelerada das obrigações não causou o fracasso, pelo contrário, foi justamente por esse motivo que ele teve tempo para perceber suas vontades para definir prioridades, e assim gastar a vida com o que mais gosta: a música, fonte de sua superação, alívio, liberação.

Esse é o meu foco constante durante todas as narrativas do livro "O Mundo de Dentro". A superação. A redenção. Interessante como os entrevistados encontram na música, no desenho, na pintura, no envolvimento com a literatura infantil de ficção, e na expressão do exagero, a libertação da força gerada por um universo particular de sofrimento solitário, comumente escondido, pouco perceptível a olho nu. Pode-se passar padecendo de ansiedade por anos, sem ajuda, sem

que ninguém do meio externo ligue muito pra isso e se dê conta que o ansioso está sofrendo. Daí vem o nome da obra: "O Mundo de Dentro". Diz respeito à esfera da alma, dos pensamentos e sentimentos.

Minha vontade de exploração por mim mesma combinou muito bem com as possibilidades que o Jornalismo Literário oferece. Não conseguiria atingir meu propósito mediante a prática do jornalismo tradicional, porque ele não considera a subjetividade dos entrevistados e nem a minha, que foram os meus objetos de desenvolvimento e estudo no trabalho.

Seguindo o modelo convencional de jornalismo não poderia trabalhar com construção de cenas, com a estruturação de diálogos da forma como é feita em romances, nem mesmo considerar minha percepção e observação acerca dos perfilados e seus comportamentos nos espaços, porque essas não são informações completamente exatas e, para ser alcançado, o mundo dos sentimentos pede outra abordagem.

O Jornalismo Literário me permitiu considerar minha opinião, construir metáforas, estar a todo momento alerta para qualquer vestígio de informação que pudesse fazer parte do quebra-cabeça de peças muito embaralhadas - cheio de nuances - e pelo menos tentar quebrar o protocolo do "não pergunte informações privadas". Para mim, que sou tímida e não me sinto à vontade quando estranhos me fazem perguntas pessoais profundas, essa foi a parte mais complicada das entrevistas. Como fazer com os outros o que não gosta que façam com você? Pensava mil vezes antes da questão invasiva.

Ao final foi um grande experimento para o início da prática que quero exercer, em todas as oportunidades que tiver, durante a profissão de jornalista. Tentei e posso ter errado

mais do que acertado, porém na próxima vez que fizer pelo menos vou ter o caminho mais claro.

Enquanto a forma com que lido com a minha ansiedade depois de "O Mundo de Dentro", fico com o pensamento da psicanalista, do grupo de Estudos Psicanalíticos de Goiânia, Keyla Carolina Perim Vale, "A ansiedade é o que te salva", enfatiza. Keyla me fez ver a ansiedade como o que me mantém firme aos meus desejos mais íntimos. Ela é uma forma de eu reagir e colocar resistência às pressões do mundo exterior que vão contra as minhas vontades e limites.

De acordo com a psicanalista, a ansiedade é a expressão de desejos escondidos. Os momentos de angústia mostram aquilo que estamos dispostos a fazer e a não fazer, servem para apontar qual caminho seguir. A psicanálise compreende a ansiedade como um recurso psíquico, no qual colocamos a culpa, para não termos que enxergar aquilo que sabemos que desejamos, mas ainda não buscamos e alcançamos. Para mim, depois da escrita de "O Mundo de Dentro", ela funciona como uma bússola. Contudo, tire suas próprias conclusões e boa leitura!



## **A ansiedade da folha em branco**

*O medo em começar o trabalho, em formar a primeira linha com excelência, quantas vezes você apagou e rescreveu, apagou e escreveu três linhas, e disse não, vai fazer com que caiam no sono na primeira frase, e ainda não alcançou o entrevistado ... e será que você só sabe escrever na primeira pessoa?! É sério, dá pra ser menos narcisista? Aí, é tão fácil falar de você mesma. Mas escreve logo senão vai ficar tudo para a última hora, e é aí que você não vai ter tempo mesmo pra viajar, pra pensar mil vezes no que é melhor, e tudo vai sair mal feito da mesma forma. Também, tá começando do mais difícil, né? Começa do que acha mais fácil uai, mas qual é o mais fácil? Pode desistir, não vai terminar isso nunca, ou pelo menos não vai sair do jeito que você pensava. Tinha que ter escolhido esse tema, mesmo?*





## ALÉM DO PALCO

Ele não toca a estridente guitarra ou a agitada bateria, toca o baixo. Sabe qual é o papel do baixo em uma banda? Dizem os seus amantes que o som, grave e sutil, não é o centro da coisa, mas realça tudo ao seu redor. Completa a música, cria a harmonia entre a batida da bateria e os demais instrumentos. Por isso, se o baixista erra, não tem como camuflar a falha, dissimular o erro, maquiagem a nota desafinada. O som que pega na mão, acomoda todos os outros, e faz a gente bater a cabeça ao ritmo do rock, fica evidente quando está torto.

Devo admitir que o mais constrangedor foi que eu não sabia quem ele era. Nunca fui e, até antes de acompanhar a banda para conhecê-lo melhor, não era fã do rock goiano. Lembro-me remotamente da minha colega indicando o seu namorado para conversar comigo e mencionando que, além de ele ter enfrentado um quadro complicado de ansiedade, também é músico. Contudo, antes da entrevista, não passou pela minha cabeça que o baixista praticamente pertence à linhagem de sucessão de estrelas do rock, já tinha aparecido em programas de TV e tudo!

Então, em um dia chuvoso no Coruja Café, depois de encontrá-lo e fazer perguntas como, "você canta, não é?" E ele responder, "não, eu toco, eu toco", descobri que o baixista também não preenchia as alternativas da prova de múltipla escolha que eu já havia idealizado sobre os ansiosos. Ele não parecia de forma alguma, marque a alternativa que desejar, 1- nervoso, 2- inseguro, 3- tímido. Mas, é simplesmente uma das pessoas mais calmas com quem já me deparei. E ainda por cima, adora o palco.

Qual é o ansioso, que faça jus ao título, que não tem o mais terrível dos seus pesadelos concretizados no palco? Por acaso ele não sente dor de barriga antes de um show? Ou deseja morrer pensando no por que diabos tinha concordado em fazer aquilo? Será que ele não gagueja, não sua, não quer discretamente sair correndo? As respostas eram não, não e sempre não.

- Tocar no palco não te deixa nervoso? - Eu pergunto.

- Não, pelo contrário, nessa situação eu tenho total confiança, a gente estava conversando esses dias lá na banda, se trata de uma situação em que estamos tão bem ensaiados, gostamos tanto do nosso trabalho e sabemos que as pessoas gostam, então não tenho ansiedade para tocar, para subir no palco.

Diante da multidão de fãs que se avoluma e grita enlouquecida, não dá para perceber a presença discreta de um estressadíssimo publicitário, que acaba de terminar o curso na faculdade, e é contratado para ocupar o cargo de coordenador de marketing, no escritório de uma grande construtora em Goiânia. À primeira vista, se não soubesse que o roqueiro bacana, e o publicitário nervoso são a mesma pessoa, não os consideraria no mesmo tempo e espaço.

As crises começaram em Pirenópolis, onde comemorava com os amigos a chegada de 2007. Na festa de Réveillon, na

cidadezinha histórica - habitada por uma densa atmosfera hippie que vaga pelas ruas de paralelepípedo, perambula pelas casinhas em estilo colonial e repousa nas cachoeiras de água cristalina - do nada, veio um sentimento ruim, o coração acelerou, as mãos ficaram frias, e sentia que ia desmaiar. Na época, ele ainda não tinha ideia do que se passava, mas teve uma crise de pânico, um pico de ansiedade.

O publicitário trabalhou durante um bom tempo como estagiário na construtora de renome, e coincidiu que no ano em que ia se formar, em 2009, sua chefe deixou o cargo da diretoria de marketing. O chefe da sua chefe, que gostava do trabalho dele, o contratou para substituí-la. A chance de ouro poderia fazê-lo decolar na carreira, e assim, com tal importância e peso, foi encarada pelo publicitário. O que só piorou a sua situação de ansioso.

O recém-formado, que aprendeu a tocar baixo no início da adolescência para montar uma banda de brincadeira com os vizinhos - tinham guitarra e bateria, mas não o baixo - se sentiu com uma responsabilidade muito grande nas costas. A sensação de insegurança estava sempre presente, "eu lidava com pessoas importantes, que tinham trabalhos muito importantes, pessoas ricas, com um alto poder aquisitivo, e aí em vários momentos me sentia mal perante essas pessoas. Me sentia pequeno! Me sentia...nossa eu não sou ninguém aqui, eu não sou nada, sou incapaz, incompetente".

No entanto, tudo estava certo no trabalho, era só pensar que as coisas saíam bem, como as pessoas normais fazem. Era isso. As pessoas normais relaxam, elas não se preocupam. Precisava relaxar. Sempre não estavam dizendo para ele sossegar? Não era o todo sério? Agora iam ver, não poderiam culpá-lo de nada.

Assim, numa plena quinta-feira - meio da semana - ao final do expediente na construtora, ligou para a namorada e perguntou:

- O que você acha de irmos nadar no clube hoje?

Eram quase oito horas da noite, rumo ao Clube dos Engenheiros, mais um dia havia ido embora. Não fez tudo o que planejava, mas na verdade não tinha nada atrasado ou para entregar de imediato. O trânsito da hora do rush estava amansado, a noite era perfeita, todas as variáveis estavam a seu favor e apontavam para o sucesso da missão "Relaxar no Clube."

Na direção do Ford K verde, com a namorada ao lado, mais um pouco e chega lá, quando... ainda não tinha fechado a nova proposta de identidade visual, os clientes deveriam estar impacientes, percebeu que o seu chefe já o tratava diferente... o coração começou a palpitar, era o que temia, mas o Ford K verde avançava em meio ao congestionamento pesado de pensamentos e dava passagem à paz do clube, agora tão perto.

Era só disso que precisava, ficar em paz, em silêncio, iria nadar para descansar a cabeça. Então, o coração bateu mais alto e buzinou, berrou, furou fila, mostrou o dedo, passou xingando, freou tudo, fazendo com que ele estacionasse na entrada do clube já ao som pulsante de um tambor descontrolado. Havia engessado na direção do carro.

Avisou calmamente a namorada, só podia estar sofrendo um infarto, não conseguia respirar direito, iria morrer, com certeza naquela noite iria morrer, tinha que se salvar. Continuou no controle do seu Ford K verde e deu rapidamente a volta, seguiu direto para a emergência do Hospital do Coração. E os exames disseram que ele não tinha nada.

Já tranquilo e distante, no Café quase vazio, como se os acontecimentos narrados pertencessem à vida de outra

pessoa, o baixista explica que, "hoje eu entendo que foram os pensamentos... na verdade você é um só, mente, corpo, emoções. Cara, está tudo ligado. O que você pensa de alguma forma se materializa, entende?".

Ele então imagina um cenário, "se eu acreditar que daqui a pouco vai chegar alguém aqui para assaltar a gente - espreito ao redor das mesas do Café - essa chance existe - pego discretamente minha bolsa que estava largada na cadeira da frente e a coloco no meu colo - só que se eu ficar aqui o tempo inteiro pensando nisso, ainda não aconteceu nada, e já estou desesperado, tremendo e louco para ir embora. Sabe, eu acho que era uma somatória de coisas por pensar demais. Hoje eu vejo assim, quando pensamos demais ficamos ansiosos".

O publicitário tinha uma teima com situações calmas, era só o silêncio se aproximar para os pensamentos desfrutarem do momento, e aí não se tinha outra alternativa a não ser lidar com ele mesmo. A tempestade de um furacão interno, imprevisivelmente, aproveitava para rebentar nos dias mais ensolarados de uma pequena praia pacata do Caribe. Tempos em que o publicitário encrencava com a ansiedade, que complicava com a vida dele.

O estado de espírito da época do clube era "tristonho", se sentia mal tanto emocionalmente quanto fisicamente e estava sempre cansado e sentindo dores. Da quarta vez que foi parar no médico, e os exames ainda não explicavam a sensação de morte iminente, o cardiologista o atendeu com a queixa de coração acelerado, e depois de medir a pressão e aplicar o remédio, deu o diagnóstico, "cara, você não tem nada! Isso é coisa da sua cabeça. Você já foi ao psicólogo? Já teve uma consulta com um psiquiatra?" Daí foi perceber que precisava de outro tipo de ajuda.

Em 2010, o neurologista recomendou um remédio que anesthesiava os sintomas da angústia no corpo, e o deixava mais “de boa” para seguir a vida, mas o tratamento ainda não atingia as causas da ansiedade. Apesar do preconceito antigo em tomar medicamento - achava que era coisa de doido, de quem era fraco - usou antidepressivo e ansiolítico durante todo o ano. Morria de medo de ter outra crise e queria valer-se de todas as suas possibilidades para melhorar. Por isso, também procurou um psicólogo.

A saída das crises foi aprender mais sobre si mesmo. Analisou o seu próprio comportamento durante as conversas com o Cláudio - quando a pessoa cita o nome de outra como se, no mundo, não fosse possível que você também não seja íntima dela.

- O Cláudio era o seu psicólogo?

- Sim, a partir da terapia com ele comecei a me conhecer melhor, porque ela nada mais é do que o autoconhecimento que te leva aos insights: nossa! É mesmo! E se pergunta, por que estou passando por isso? Por qual razão eu estou me comportando dessa maneira e pensando dessa forma. Ao longo do processo, o Cláudio foi me mostrando coisas que a gente não vê quando está sozinho. Estava tão envolvido no problema que não conseguia enxergar, sabe?!

O psicólogo chamou a atenção do publicitário para algo que ele apelida como “fatores de ancoragem”. Ele deveria ter sempre em mente os seus amigos de muito tempo, a sua namorada, que conheceu em meio a ansiedade, e a sua família, que o apoiava nos momentos de crise.

De cor, de cabeça, em meio a turnê emocional que se valeu de ensaios ao vivo e a cores, ele completa:

- A fé também é um fator de ancoragem.
- Fé, o que você acha!?

- Fé, eu acho que ela é fundamental. Falo no sentido mais amplo, não no sentido de doutrina a uma religião ou a outra, mas de espiritualidade. Deus não no significado de igreja, mas pode ser também. Porém, quero dizer no sentido de fé mesmo, de confiar. Acreditar é um fator de apoio importante. Se a pessoa está ansiosa e deprimida e ela não tem fé, então ela não tem nada porque acaba achando que tudo na sua vida está errado. É necessário acreditar senão, se você mesmo não acredita... mas, entendo que pensar dessa forma pode ser difícil quando se está no meio da depressão ou da ansiedade.

O publicitário ficou mais de cinco anos trabalhando na construtora em uma pressão muito grande, de correria e compromissos sérios demais. Quando, no olho do furacão, aflito tendo crises geradas pela preocupação de se ter outra crise, saiu do trabalho, e pôde desafogar, dar uma respirada. Depois disso, montou uma pequena empresa em parceria com poucos amigos e, como diz, agora trabalha para ele mesmo. Além de ser músico na banda de rock.

Também já sonhei em estar no palco, ser uma cantora. Não é bem um sonho, não é como aquilo que quero para o resto da vida, porém o sentimento de ser querida por todos, ser idolatrada, satisfaz um ser vaidoso que vive dentro de mim. Deve ser o máximo ouvir uma multidão te adorando aos seus pés, se esgoelando nas músicas que você escreveu, sabendo de cor as letras que, como inspiração, embalam o ritmo de suas vidas e é expressão para momentos de ódio e amor.

O sonho popstar vem dentro de uma canção de que se gosta muito, escutando uma ídolo e se imaginando como seria se você fosse ela e, no melhor sentido da coisa, sendo sempre muito foda. O costume é ótimo para o ego. Porém, estando ali, à beira do palco, fluindo junto a tamanha ex-

pectativa do público antes do show, só essa exigência já me mataria de tensão. Teria que estar à altura da esperança do outro, seria feita refém do que o outro gostaria de mim.

Eu o vejo no grande cenário. Toca debruçado sobre o baixo a forte e pulsante harmonia que sincroniza o seu coração acelerado. E, em meio a tantos estímulos, o seu movimento é traçado pelas luzes ofuscantes coloridas, dando forma a uma performance cinematográfica de bigode acentuado, com o capuz da jaqueta preta que cobre o rosto. Assim ele encara a multidão para a clássica jogada de cabelos dos rockeiros de longa data.



## **Não é ficção é jornalismo**

*Por isso é tão difícil escrever, vai que o perfilado não gosta, vai que aquilo que você escreve não aconteceu daquela forma e foi só o jeito como você entendeu, a verdade dos seus olhos, como você imagina que seja, como você sentiu que fosse, como você queria que fosse. A pretensão em se captar o real, de entender cada pessoa como ela se vê, como ela é, caramba isso é complicado! Dá um trabalho danado, ainda mais quando se pensa que eles podem odiar o seu texto, doaram todo o tempo e atenção e você pôs tudo a perder, incompetente...inexperiente.*



## FILHA MÃE ESTUDANTE DONA DE CASA TRABALHA FORA

Ela limpava o chão quando cheguei, rodo de lá pra cá, os cabelos brancos, séria, concentrada, no embalo do ritmo distante do seus pensamentos.

- Dilza, qual é o seu nome completo?! – a outra vem gritando.

Meio aturdida, a senhora ergue a postura que alcançava o rodo e se volta para a moça que está toda entusiasmada.

- Porque você está aposentada! Acabo de ver o seu nome no Diário Oficial. Já pode ir embora, mulher! – completa em tom de brincadeira.

Para anunciar a mais última notícia, ela chama energicamente as outras, que pouco a pouco vão entrando em cena: A Dilza está aposentada!

- Que bom! - elas felicitam.

- Não sei porque, mas hoje deu uma vontade de olhar no Diário e, do nada, vejo o nome dela. Vem ver, você quer que eu imprima a folha pra você? – a mulher chama a senhora que continua calada, os pensamentos parecem começar a se

assentar - saiu ontem, já pode ir embora Dilza, você trabalhou de graça pra gente hoje!

Ela larga rodo, pano e segue obediente a outra até uma sala.

Algum tempo depois, o rebulição volta para a recepção. A mulher, com o documento na mão, mostra o nome da Dilza gravado na folha para todas as outras se certificarem da prova da aposentadoria.

- O que será que ela precisa fazer agora? Tem que ir a algum lugar? Tem que assinar alguma coisa? – alguém pergunta.

- Acho que não, se saiu que já está aposentada... – afirma outra.

Quando as atenções se dispersam, a senhora retoma o pano, o rodo, e com a praticidade de tantas vezes, termina de limpar o chão. Depois se arruma, e até o momento em que eu entrava na sala de Rosi (se pronuncia Rose, a última sílaba não é tônica), para começar a entrevista, ela despedia-se demoradamente de suas companheiras. Em seguida, apanhou a bolsa e foi embora para a nova vida de aposentada.

- Deve ser muito tranquilo e bom trabalhar aqui - comentei enquanto bebia a água que a Roberta me oferecia, e penso no espaço simples, pequeno e calmo do Conselho Municipal em que só vi mulheres.

- Sim, mas também é bem corrido, tem muita demanda e cada um exerce um papel essencial - acrescenta rapidamente a Roberta que, logo também se desculpou porque a água mineral estava cheia de tirinhas de plástico azuis da boca do galão. A Dilza, por estar bem velhinha e não enxergar bem, não viu os pedacinhos antes de colocar a água na geladeira e os deixou ali boiando.

~~

Um tumulto no bairro de Piranema em Seropédica, Rio de Janeiro, naquela tarde quente de 1992, podia de longe, a vista de um espectador desavisado, passar por uma briga de valentões de escola. Uma confusão incentivada por comparsas que fazem suas apostas em roda, assistindo ao massacre de empurrões, socos desferidos às cegas, narizes ensanguentados e olhos roxos.

Mas, a ameaça do “eu te pego lá fora” foi trocada por um, “eu te avisei”, e no lugar do “briga, briga, briga!!!”, na hora do vamos ver, se ouviu um chamado distante, de quase complacência, da parte do time que estava ganhando, “Para com isso, homem! Você vai acabar matando a menina!!”

Afinal, Rosi, com 15 anos, já não tinha nenhuma chance contra o seu adversário, de 43. Estava no chão sendo chutada na barriga, baixara a guarda e levava socos na cara. A cada vez que ela tentava se levantar, ele era mais rápido e a derribava com outra série de chutes. A menina acabou com um dente, um braço quebrado e os dois joelhos deslocados, uma hemorragia interna, quase cega do olho esquerdo, jogada no meio da rua com os amigos mudos ao redor.

Ele marcou o território novamente e mostrou quem manda. A vitória não poderia ser melhor celebrada do que junto aos outros homens colegas que riam da pobre coitada e o esperavam no carro depois da briga. Um deles havia ultrapassado as regras, demonstrando piedade demais com a tal frase que sugeria que o pai parasse de bater na filha desobediente. Porém, a manifestação dramatizou a cena e contribuiu para a fama de imbatível do fortão.

Rosi, que tem três irmãos mais velhos, e é a maior de três irmãs, chegou em casa carregada pela irmã do meio, de 13 anos.

- Fui pra casa toda quebrada, lavada de sangue. Minha mãe estava trabalhando, minha irmã me ajudou a tomar um

banho e colocou uma roupa em mim. Já era noite quando minha mãe chegou da faxina. Eu estava um monstro de inchada, toda destruída. Esperamos amanhecer e ela me levou carregada no colo até o hospital.

- O que foi que aconteceu com a sua filha, senhora? - perguntou o médico.

- Foi uma briga de escola por causa de namorado. Bateiram muito nela.

Rosi estava namorando escondido um menino da região. O pai tinha advertido que não queria que filha sua namorasse, descobriu o caso dos jovens amantes e decidiu dar um corretivo em Rosi. Não em casa, como já tinha feito tantas vezes. Não estava dando resultados. O melhor seria pegá-la desprevenida na rua quando estivesse na frente de todo mundo, até do namoradinho. Quem sabe assim, ela tomava vergonha na cara.

- Na época minha mãe não o denunciou e não deixou que eu denunciasse o meu pai. Tenho uma mágoa disso até hoje. Porque ela poderia ter feito alguma coisa, mesmo que não tivesse conhecimento da lei. Lembro de muitas maldades que o meu pai fez, não somente comigo, mas com os meus irmãos, com ela. Quando eu tinha uns nove, dez anos, lembro dele bater com uma barra de ferro na cabeça dela. Ela desmaiou e deixou uma poça de sangue no chão. A violência foi se intensificando. Era quase uma ditadura que a gente tinha dentro de casa, quando meu pai aparecia, ninguém podia brincar, ninguém podia correr dentro de casa. Minha mãe começou a beber muito, então ele chegava, e ela estava bêbada, aí era briga na certa. Batia nela, batia na gente, batia em todo mundo.

Depois da derrota na briga de rua, o namorado terminou o relacionamento com ela. "Não aguento mais! Tudo na minha vida dá errado!". A cartela de remédios do irmão que so-

fria de epilepsia pareceu atrativa. Rosi escreveu uma carta em grego, código que tinha praticado com a irmã. Com certeza a companheira, de tantas brincadeiras, conseguiria decifrar o alfabeto quando estivesse sozinha com a mãe, e ler a cartinha que explicava os seus motivos.

De manhã, Rosi não acordou para ir à escola. A menina odiava levantar cedo e, mais uma vez, iria passar da hora. Mas, ao longe, ouvia a mãe gritar.

- Rosilene, acorda! - gritava a mãe que sacudia a menina - o que você fez? Você está gelada!

Perdeu a consciência várias vezes a caminho do hospital.

- Talvez ela não sobreviva - ouviu um dos médicos comentar. Rosi passou por uma lavagem no estômago e voltou para casa, com a condição que estudasse na parte da tarde.

Na quarta série, Rosi era a Super Vicky - a criança robô do seriado norte-americano da década de 80 - para os coleguinhas de classe da Escola Estadual José Maria de Brito da cidade de Itaguaí, região metropolitana do Rio. A garotinha robô era uma enciclopédia ambulante e tinha ganhado fama por fazer tudo muito rápido, como Rosi.

- Já terminei a tarefa professor - dizia levando o caderno para correção pouco tempo depois do mestre passar o dever no quadro.

- Não é possível que você já acabou - respondia o professor.

A menina estudava tudo antes de ir para a aula. Recorria até aos exercícios de cálculo e português do irmão mais velho, que cursava a sétima série. "Mas, o que me deixava ansiosa era saber que quando eu voltasse para casa, ia começar tudo de novo".

~~

Se eu não a conhecesse e passasse por Rosi na rua, nunca iria imaginar que a mulher de risada fácil, abraço apertado, e fala espontânea, conta as histórias de angústia que diz sofrer. Ela pode ser apontada facilmente como o tipo que organiza as festas, que é o centro das conversas e confissões de amigos. O corpo parece habitar a história de uma impostora.

A carioca, agora com 41 anos, formada em Serviço Social, é secretária executiva, responsável direta pela coordenação do Conselho Municipal de Assistência Social de Goiânia. Todo documento importante que passa pela unidade deve, obrigatoriamente, carregar o nome Rosi Ximenes nas últimas linhas do texto. Na busca pelo cumprimento e aprovação de leis, Rosi é parte da luta diária em proteção as pessoas que se encontram em situação de vulnerabilidade social.

Uma vez, durante a primeira entrevista, a ouvi lembrando baixinho, mais como uma conversa consigo mesma, do que para responder a alguma pergunta específica minha, que tinha participado do salvamento de um bebê recém-nascido que estava sendo comido por formigas no meio do mato. Essa parte do serviço social tinha se tornado muito intensa e pesada, por isso ela decidiu mudar de atuação dentro da área.

~~

O telefone do escritório pequeno, entulhado de documentos sobre as mesas, toca alto.

- Tudo bem, eu espero você atender, Rosi.

- Não, a gente pode conversar. Se for importante a Roberta passa pra mim.

Ela não consegue dormir. Vira de um lado para o outro na cama, no esforço de encontrar a melhor posição para aco-



modar os pensamentos, que não param. A taquicardia é a primeira sensação. Sua tanto que fica toda molhada, “parece que tomei banho de roupa”, compara. Não consegue respirar direito e a pressão cai. Pode estar em um almoço rotineiro de família, brincando e correndo com as crianças, jogando vídeo game, quando sente a crescente angústia e o desespero inflarem como balão dentro do peito.

“Despersonalizada, eu me sinto dessa forma, é como se eu saísse de mim, não consigo ter o controle dos meus sintomas, fico bloqueada e não sou capaz de fazer nada.” Rosi perde o controle sobre o próprio corpo, “meus músculos não me pertencem mais”, a sensação de morte é iminente.

Ao longe, distante, como o som de fundo daqueles filmes de cidade grande, Rosi percebe uma ambulância. Um movimento surdo de pés se aproxima rapidamente.

- Ela está verde, está morta! - sua mãe reporta o caso para os paramédicos.

Meio apagada, meio acordada, sente procurarem por sinais vitais.

- Está entrando em óbito - Rosi escuta comentarem com a mãe.

- Teve vezes que eu não conseguia levantar da cama e pedir ajuda para a minha mãe. Mas antes dela me alcançar não dava tempo de chegar ao banheiro. Houve casos em que ela, com muito custo, me arrastou e me colocou debaixo do chuveiro. No desespero, eu começava a vomitar muito, muito. Porque quero que aquilo passe, é uma situação muito vexatória. Uma coisa é você ver um bebê sujo, outra é ver um idoso sujo de fezes, e outra muito diferente é você presenciar uma pessoa adulta, teoricamente bem de saúde, passando por isso. São momentos muito vergonhosos para mim, eu levo dias até conseguir encarar a minha mãe nos olhos de novo.

A menina Rosi está com 12 anos.

- Vem me ajudar a limpar o guarda-roupa - chama a mãe.

- E esse tanto de coisa velha, mãe! O que é isso? - pergunta a garota que pega e abre uma caixa de fotos antigas que estava em cima do móvel - Olha! O pai com outra mulher! Ela escreveu atrás...De Rosilene com amor! Mãe, a amante do pai tem o meu nome! Como você pôde colocar esse nome em mim?

- O que eu poderia fazer? Quando estava grávida ele disse que se fosse menina o nome seria Rosilene, depois que você nasceu ele passou no cartório e te registrou.

- Então, todas as vezes que preciso escrever ou falar o meu nome, é difícil. Por isso é Rosi, pra todo mundo é Rosi. Aqui tem hora que o pessoal briga, porque envio os e-mails e assino Rosi Ximenes, eu não coloco Rosilene. No carimbo não tem jeito, tem que vir o nome todo, mas a minha assinatura eu abrevio.

Um dia de manhã, de folga em casa, após um regime de plantão 12x60, ligou a televisão e se deparou, em uma reportagem do Bem Estar, com o relato de uma mulher que sofria dificuldades para enfrentar os sintomas da ansiedade excessiva. Era como se a vida da outra fosse a dela, no programa que comentava sobre os distúrbios modernos, e nomeava todos os sintomas experimentados por ela desde que se entende como gente.

Rosi, por pensar que sofria de um distúrbio cardíaco, já tinha procurado um cardiologista. Porém, aquilo que a moça estava contando na entrevista, não aparecia em exame de laboratório, não era detectado em exame de imagem, "por isso, os médicos não acreditavam em mim, pensavam que eu estava mentindo, e a frustração fazia minha ansiedade aumentar", explica.

Perdida, Rosi queria que entendessem "a dor de dentro, a dor na alma, a dor que parecia que estava me consumindo,

e eu não sabia o que era". As crises chegaram a tal ponto que, em 2014, ela teve que se afastar do trabalho porque não conseguia sair de casa. Não queria ver ninguém, e não queria que ninguém a visse.

Antes de uma cirurgia bariátrica pesava 103 quilos. Comer era um vício. Biscoito Passatempo - bolacha para o goiano - waffles de chocolate, goiabinha de leite maltado da Piraquê - essa era o mais top - fast food, refrigerante, e carne assada - seu prato preferido- preenchiam calorosamente o vazio emocional. Sentia muito prazer quando comia. Mas, logo vinha a culpa, o arrependimento, o pesar, a penitência, o vazio ia crescendo de novo e de novo. E a mulher precisava comer mais e mais.

A família da menina Rosi passava por dificuldades financeiras na periferia do Rio de Janeiro nos anos 90. Moraram de aluguel no bairro de Ramos, situado na capital, depois a família seguiu para cidade Itaguaí, também foram para o município de Seropédica, e, por fim, voltaram a viver na capital no bairro Campo Grande. O pai era estivador de mando, chefe dos trabalhadores que carregavam e desembarcavam cargas de navios que chegavam ao Porto de Sepetiba. O homem tinha o hábito de desaparecer por semanas, às vezes ficava um mês fora de casa. A mãe saía à procura de mais faxina e roupa para lavar. Tinha que comprar comida para os seis filhos.

- A gente passou muita fome, muita necessidade, de não ter o que vestir, de não ter o que calçar, de passar frio, e de passar muita fome mesmo. Lembro de entrar em canavial para roubar cana para comer, e de pular muro de vizinho e roubar fruta. Quando adolescente, eu olhava crianças e ganhava um trocado para comprar calcinha e absorvente. Ou então já me pagavam com um pacote de absorvente ou um chinelo, porque me viam descalça com o chinelo todo remendado de prego.

Ela entra em casa a toda felicidade.

- Mãe, recebi o meu primeiro salário! - comemora a adolescente que exhibe, ao final do primeiro mês como atendente das Lojas Americanas, no Shopping Rio Sul, o envelope parvo arrumadinho, levemente acentuado, marcado com o seu nome em caneta Bic.

- Ah, você recebeu? Bota aqui, deixa eu ver - fala o pai, batendo forte uma palma da mão na outra pedindo o dinheiro. Em seguida, avalia a quantidade dentro do envelope - Esse aqui é o da casa, e esse aqui é o seu - declara pegando a metade do dinheiro e enfiando no bolso.

Ou ela trabalhava ou estudava. Teve que desistir do curso de Direito, durante o terceiro período que fazia no Centro Universitário Moacyr Sreder Bastos. "Sempre fui encantada pelo mundo da leis, e foi justamente por isso que gostei do Serviço Social".

Ficou 16 anos sem estudar. Se casou, enfrentou uma turbulência com o marido, o mesmo namorado da adolescência, e largou a casa, o emprego, "chutei o balde". Em 13 de setembro de 2004, chegou em Goiânia com uma mochila de roupa, uma de livro, e quarenta reais no bolso, "era tudo o que eu tinha". Veio morar com a irmã - a que a carregou quebrada do meio da rua - que já vivia na cidade depois que o esposo passou em um concurso para ser bombeiro.

- Quando eu cheguei aqui, falei, e agora?! Eu não conheço nada, onde eu vou fede esse tal de pequi - risos que vem bem de dentro - esse povo fala esquisito. Minha irmã morava no bairro Goiá, naquela época não tinha nada lá. Dava seis, sete horas da noite e não tinha mais nada aberto. No Rio, quando era uma hora da manhã, e se eu estava com vontade de comer um sanduíche, tinha lanchonete aberta, tinha padaria, tinha tudo... então cheguei em um lugar onde não tinha

nada, e o povo falando torto, debochando do meu sotaque a ainda por cima fedendo pequi?! Eu quero ir embora, eu quero embora!! - voz de desespero lembrando da época- Só que eu pensei, não vou não!

- Rosi, porque você não tenta fazer o Enem? - sugere uma colega.

- Não, tem muito tempo que não estudo, não vou conseguir acertar nada.

- Mas você tem condições, mulher, pelo menos tenta.

- Tá, eu vou fazer esse negócio! Deixa eu arriscar agora, daí vejo no que tenho dificuldade e me preparo melhor para o ano que vem.

Ela tirou 850 na redação, "minha nota foi lá pra cima!", e conseguiu a primeira colocação para um bolsa do Prouni em Serviço Social.

Tinha o dia dos branquinhos e o dia dos neguinhos. Rosi notava a diferença, era prato separado, talher separado... a avó, a mãe do seu pai, tirava todas as coisas mais caras do banheiro.

- Meu pai é branco, minha mãe é negra. A família dele sempre foi muito contra. Quando chegávamos nas reuniões ele nunca nos apresentava, esses são os meus filhos e essa é a minha esposa...não, não lembro dele andar de braço dado, nem próximo da minha mãe. Ai eu pensava, pra que ele casou com ela? Pra ter um monte de filhos pretos e tratar dessa forma?

Ela pega o celular e liga.

- Mãe, estou ocupada e preciso que a senhora busque o Miguel na escola hoje, tá quase na hora dele sair!

Todos os dias Rosi levanta às seis. Leva o Miguel, seu filho de nove anos, para a escola, e vai para o Conselho. Perto do meio dia, ela o busca no colégio e almoça em casa na Vila Viana, Goiânia, em que vive de aluguel com a mãe, que pre-

para a comida, e o pai. Depois do almoço, volta para o trabalho, e às seis horas da noite segue de ônibus para o Campus Samambaia da Universidade Federal de Goiás, onde iniciou o curso de História no ano de 2018.

Após chegar em casa, tarde da noite, dá continuidade às atividades da pós-graduação online na área de assistência social. No sábado, tem os compromissos do Miguel no grupo de escoteiros, e no domingo, frequenta a igreja evangélica.

Estuda de madrugada. Consegue se concentrar quando todo mundo está dormindo. No silêncio e nenhum movimento. O problema é ter que despertar cedo no outro dia para ir trabalhar. “Às vezes a cabeça não desliga e levanto mais cansada do que quando deitei pra dormir”.

O alarme dispara, uma, duas, três vezes, entra em modo soneca. Rosi, de mal humor, espera mais um pouco para levantar. É capaz de matar qualquer um que lhe insinue um bom dia!

- bom dia, por quê?! - dispara carrancuda.

- Tem momentos difíceis em que preciso levantar e sair na rua. Mesmo nos dias em que estou abatida, em que bate aquela tristeza, devo chegar no serviço e não deixar transparecer. Principalmente no ambiente de trabalho, em que a vida tem que continuar, as coisas devem ser feitas. Querendo ou não, a gente tem que trabalhar, temos que ganhar o pão todos os dias, então eu enfrento.

Com os olhos inchados, de tanto chorar, após uma noite de insônia, angústia e pensamentos descontrolados, ela chega ao Conselho.

- O que aconteceu, Rosi? Não fica assim.

Os comentários das colegas a faziam se sentir pior. Com vergonha, debilitada. Por isso, toma uma atitude. Reune todos e decide explicar o que tem. Que precisa tomar remé-

dio controlado contra crises de ansiedade, que mesmo assim ainda passa por elas e que, por esse motivo, chega acabada no trabalho. Os dias que precisa faltar são os de consulta com o psiquiatra e com a terapeuta.

- Melhorou um milhão por cento. Já trabalhei em empresas, de muitas pessoas, onde infelizmente eu não podia falar nada. Quando tinha uma crise e passava mal, precisava ficar caladinha, porque aquilo poderia virar um jornal. Hoje é: "olha, eu estou em casa passando mal, qualquer coisa vocês me ligam, o que der para resolver por telefone, melhor ainda". As pessoas acham que é fraqueza, frescura, preguiça. Me deparei com gente falando assim, ah, ela está desse jeito porque ficou na noitada. Sendo que eu nem pra noitada vou.

- Ah, mas a gente combinou há dias, Rosi!

- Não dá amigo. Eu estou passando mal.

- Faz uma força aí e levanta, vai!

- Faz uma força aí e levanta?!!! Não é porque eu quero!

Esses diálogos raramente acontecem com essa franqueza. Para evitar a fadiga da insistência e irritação dos amigos, que a chamam para sair depois de uma crise de pânico, ela quase sempre inventa uma mentira.

- Isso é falta de Deus, Rosi! - critica um irmão pastor que, tempo depois, perdeu um emprego em razão do mesmo problema.

- E agora, pastor? Ainda é falta de Deus? - ela o provoca.

- Você é igual ao seu pai! - censura a terapeuta, após ser criticada por estar checando mensagens no momento da consulta.

Ela solta os cachorros pra cima da mulher.

- Você que é a minha psicóloga ou eu sou a sua? E ainda está usando coisas que eu te contei na minha intimidade contra mim!? Eu não quero parecer com ele, eu não sou que nem ele! Eu não faço essas coisas!

- O que aconteceu para você ter uma crise da última vez que nos falamos, Rosi? No que estava pensando – pergunto.

Vitória tem 23 anos, é filha de um dos irmãos mais velhos da assistente social e ficou sob responsabilidade do pai. Rosi a acolheu e criou como se fosse sua mãe. A garota está detida na unidade prisional da cidade Mineiros, Goiás, acusada por tráfico de drogas. A mulher ansiosa, com quem converso, só conseguiu ir visitar a filha uma única vez.

O Miguel chega abalado e pergunta:

- Mãe, a senhora não diz que homem nunca pode mentir?

- É, meu filho! Por que isso agora?

- O meu pai, ele só mente pra mim.

- O que aconteceu?

- Não quero falar mais falar sobre isso, a senhora pode me respeitar?

O Miguel é meio fechadão. O pai dele é o namorado de infância, a origem do espancamento na rua, e ainda mora no Rio de Janeiro. O Miguel já tinha um ano quando ele decidiu registrá-lo.

- Então, quando eu vou no Rio, eu aviso. Eu estou aqui! Você quer marcar para ver o Miguel?

- Quero. Eu vou hoje ao final do dia.

São seis, sete, oito horas da noite, e ele não aparece.

- Mãe, liga para o meu pai!

- Eu já liguei, Miguel, eu já liguei, ele falou que está vindo.

Até que chega um momento que o pai liga e marca para o outro dia. Aí o Miguel não dorme naquela noite. Fica desesperado, com medo de perder a hora. O garotinho que está pesando 73 quilos, desconta a ansiedade na comida, come sem parar.

- Isso me mata de raiva, me mata de ódio - afirma Rosi, que liga para o homem e grita.

- Por que você faz isso?



- Eu moro longe.

- Isso não é justificativa. Hoje em dia comunicação é muito fácil. Todo mundo usa celular. Você liga no telefone dele e fala com ele!

Miguel ficou quatro meses de castigo sem poder usar o celular. Cada vez que ele desobedecia a mãe, somava mais tempo de punição, até totalizar os quatro meses. Quando ele pôde, enfim, ligar o aparelho, foi uma loucura.

- Meu telefone não para de apitar de tanta mensagem!!!

- celebra o menino.

Todos os dias, no trabalho, mesmo sabendo que o celular do filho estava desligado, a mãe enviava uma mensagem desejando eu te amo.

- Mãe, sabe quantas mensagens tem do meu pai?

- Não.

- Uma, uma mensagem, mãe.

Ao lado de seis fotos, do filho e dela juntos, em super zoom, coladas na parede mais próxima do seu computador e rodeadas por coraçõezinhos azuis, ela completa:

- Sabendo o caminho das pedras, eu tenho dificuldade em lidar com a ansiedade dele, de ter acompanhamento com um psicólogo, e fazer com que ele compreenda a situação e se liberte disso. Eu quero resolver, mas é difícil demais. Uma coisa é no meu trabalho, em que ligo o computador assino o ofício e pronto, resolvi. Outra, é lidar com a aflição do Miguel, para mim é um sofrimento terrível.



## Ode à procrastinação

*Amanhã cedinho acordo e vou escrever, quando voltar do trabalho eu faço, no final de semana eu faço, tenho domingo todo pra escrever, ah! Já tô formando mesmo, vou faltar aula pra escrever, vou escrever todo dia assim não acumula pra dia nenhum. Mas essa música é tão boa, olha esse vídeo! Tô buscando inspiração, vai que acho alguma coisa do nada que vai ser super importante para a escrita, isso se chama serendipite, nunca ouviu falar?! Ou melhor dizendo, auto sabotagem. Mas você tem mesmo que ler esse livro pra aula de espanhol, não tem? Então só tô adiantando para depois sobrar mais tempo para escrever. Não tá saindo nada, vou dar uma voltinha pra limpar as ideias e já escrevo. Agorinha escrevo, depois do almoço eu escrevo, depois de dormir eu escrevo, as madrugadas servem pra isso, mas aí vou amanhecer acabada e não vou ter cabeça pra escrever, inspiração, preciso de inspiração, pra isso o único jeito é escrever.*



## BICHO DE SETENTA CABEÇAS

A menina sente o impulso tímido na mão que toma coragem para se levantar. Enquanto o professor explica a matéria no quadro, ela aproveita para formular melhor a pergunta na cabeça, repassa cada palavra a fim de provar se não são tão idiotas quanto parecem ser. O momento chega, o professor para e questiona se alguém na sala tem alguma dúvida. Em um movimento indeciso, a mão ergue alguns centímetros acima da carteira. Porém, quando ela abre a boca para perguntar, o colega da frente é mais rápido. Bom, melhor assim, teria mais tempo de repassar a pergunta de novo, pensou.

O professor termina de falar, há uma pausa. Ao primeiro som da sua voz, que começa a se formar no ar, a amiga do fundo dispara na frente. Deve parecer um peixinho dourado, abrindo e fechando a boca daquele jeito. Talvez, o melhor seja buscar a resposta por conta própria quando chegar em casa. De toda forma, as questões dos colegas são mais inteligentes, a dúvida dela não passa de uma besteira sem importância. Até que, resignada, com a firme decisão de não tentar a vez de

novo, ela ouve a pergunta que ronda em sua cabeça soar claramente na voz de um amiguinho de classe desinibido.

~~

Durante a adolescência foram três anos de estudo exaustivo que Júlia Cury, de 29 anos, formada em psicologia e pedagogia, passou estudando no cursinho pré-vestibular Olimpo, em Goiânia. O objetivo era conseguir uma aprovação em medicina. Se os pais queriam, ela diz que sim, se ela queria, afirma que não. Se tratava da sedução de um sonho alheio, daquelas certezas e convicções que nos tomam por completo e se convertem em nossa verdade e porto seguro, quando, na longa jornada por conhecermos a nós mesmos, ainda estamos bem no início do caminho.

Na sala de aula do cursinho, sentada ao lado do namorado, ela ouve o professor de geografia explicar uma questão da prova para ingresso na Universidade de Brasília, uma das mais concorridas do país.

Em meio à fala do professor, sua imaginação dá forma a uma assustadora multidão de concorrentes, acompanhada pelas dificuldades das regras da prova. Em menos de um segundo, ela se transporta para o dia da aplicação do vestibular, dentro do prédio com a avaliação em mãos, que tremem e suam sem parar, molhando todo o cartão resposta e a folha de redação.

Sente uma intensa dor de barriga e de cabeça. O conteúdo explicado, repetido e mastigado durante o cansaço do curso pré-vestibular some da mente e o resultado é que esquece de tudo, dá um branco.

O cenário da prova se apaga em uma visão escurecida, cheia de pontos de luz, "como se eu estivesse morrendo", compara. Sentia o rosto, a língua e as mãos dormentes, "as

palavras vinham, mas eu não conseguia falar, queria sair correndo, mas não era capaz de me levantar. Fiquei parada dormindo na cadeira da sala do cursinho”.

Júlia então cutuca o braço do namorado, que começa a perceber que a menina está imóvel há um bom tempo.

- Você está passando mal? – o garoto pergunta.

Ela só consegue acenar com a cabeça em sinal positivo.

A agenda de Júlia se resumia a criar situações para conseguir estudar. Porém, por causa da pressão e exigência, não conseguia aprender quase nada do que ela mesma se propunha nas tardes de decoreba. Sentia a força pesada do tempo passar, como a areia escapando entre os dedos. O esforço dedicado na busca da aprovação no vestibular para medicina estava se convertendo em frustração.

- Eu já não conseguia dormir, era aquele sofrimento por antecipação. Tinha vezes que eu acordava no meio da noite e começava a chorar pensando que o pior iria acontecer. Minha mãe vai morrer!!! Coisas que não tinham um porquê, minha mãe não estava doente, nem na estrada viajando, não tinha uma razão lógica para pensar isso, era ansiedade mesmo. É horrível. Hoje eu posso falar sem chorar, eu posso conversar com você tranquilamente. Mas, na época, se eu fosse relatar pra alguém, sentia um aperto, um nó na garganta.

Papelzinho na mão. Para apresentar na frente de todo mundo da sala tem sempre que estar com o bendito papel de resumo do conteúdo na mão. Já tinha estudado na noite passada toda a apresentação, até mesmo a parte dos colegas, caso algo venha a dar errado, se alguém tiver alguma dúvida, se o professor perguntar alguma coisa...

Com certeza sabe de tudo. Mas não pode confiar, sua mente é mestre em lhe pregar peças. Uma vez lá na fren-

te, diante dos olhos tenazes e julgadores dos colegas, nem encarar a parede daria certo, certeza que perde a linha de raciocínio no momento em que chegar a sua vez de falar, vai esquecer algum ponto importante e, só vai recordar, quando estiver de volta ao conforto dos limites da sua carteira.

Respira. Respira. Daqui a um tempo ninguém vai se lembrar, dizia para si mesma, ninguém está nem aí, é só mais uma apresentação dentre tantas... mas a dor insistente na barriga, o suor frio nas mãos, o coração acelerado, desmentem o senso de não importância que quer dar para o momento e deixam toda a sua sensatez em estado de dormência. Sente o soar constante de um alerta que enrijece o seu corpo e a domina por inteiro. Não dá para relaxar.

A colega está prestes a terminar, vai expor mais um ponto e daí é a sua vez. Ela termina. Antes que o silêncio entregue qualquer sinal de insegurança, começa logo a explicar. Afoxada, apressada. Se perde no embaraço dos seus próprios pensamentos que saem todos de uma só vez em cascata.

Sente a força dos olhos que a penetram. O que estão pensando? Não estou explicando direito, não estão entendendo nada. O assunto deve ser muito chato mesmo. Estou falando muito alto? Muito baixo? Se confunde ao dar-se conta da sua própria voz ecoando pela sala, um som que todos que a encaravam ouvem, um som hesitante, indeciso, estridente, que evidencia o seu medo.

Se vê exposta, indefesa, começa a gaguejar. Estou fazendo papel de idiota. Sempre sou assim? Não importa o quanto tenha estudado, só quer que aquilo acabe. Recorre ao papelzinho da cola, todo suado, amassado, maltratado pelo aperto ansioso das suas mãos.

Indecisa olha de esquelha para a atendente da loja. Vai lá



e pergunta pra ela!! Mas não é tão importante assim, consigo me virar sozinha, sei que não procurei a blusa direito. Não estou achando, acaba logo com isso, poupe meu tempo e peça a ajuda dela. Acho que vou comprar essa aqui mesmo, vai que eu peço, ela acha a blusa e aí não gosto, mas mesmo assim vou ter que levar, não quero fazer ela perder o tempo dela. Olha ela aí ó!! Está bem perto de você, não precisa nem gritar, chama baixinho que ela te escuta. Mas, e se eu falar alguma besteira e ela rir de mim? Ufa! Já foi pra longe, agora não tem mais jeito de perguntar...

Sair na rua sozinha é um desafio, aflição. Sempre alerta, escuta as gargalhadas reprimidas de quem passa por ela. O que tem de tão engraçado em mim? Presta atenção onde pisa, não vai tropeçar e cair pra todo mundo rir de você!! Não quer saber de ninguém, evita, foge, não quer conversar, não tem vontade de fazer nada, só de ficar em casa.

Vira pra lá, mexe pra cá, a noite avança, um rabo de pensamento emenda no outro que puxa outro e outro. De repente se dá conta ...qual é a primeira coisa que eu estava pensando? Como parei aqui? O choro vem e vai. Esgotada, exausta, tonta de pensar tanto o dia todo, a toda hora, das reflexões de madrugada. Por que a vida decide te questionar tão tarde da noite?

- Toda a família tem enxaqueca, deve ser isso. Vou te levar no neurologista - decidiu a mãe.

Prozac, Lexapro, nome de remédio é complicado, porém para quem convive com as pílulas, o vocabulário faz parte do dia-a-dia e das noites solitárias. Eram eles que a colocavam para dormir. Iam entorpecendo os sentidos, desacelerando os pensamentos, provocavam um sono profundo que quebrava o ciclo de julgamentos autodestrutivos e diminuía a exaustão da mente. Pelo menos acordava menos cansada

para recomeçar as ações de outra forma.

- Mas só remédio não adianta. O medicamento te dopa, te deixa mais tranquila, porém não trata o comportamento, não cuida do sofrimento. Por isso fui à psicóloga, e lembro que na primeira sessão já desabei, chorei, chorei horrores assim, coloquei tudo pra fora. Ela me fez enxergar realmente que eu não queria medicina, que eu estava fazendo isso pelos outros, foi difícil assumir, ainda mais por estar tão ansiosa, "Ai meu Deus, o que vão achar?!". Você sofre demais pelos outros, sofre à toa, foi muito complicado reconhecer e ela me ajudou muito. Sem terapia não tinha dado certo!

Psicologia. Do seu cantinho, na aula do curso na faculdade ela escuta o professor expor os sintomas mais comuns causados pelos transtornos de ansiedade, a pessoa fica paralisada, gelada, tem dormência nas mãos, nas extremidades, a boca fica seca... e ela vai pontuando mentalmente, tá certinho. É isso mesmo. Só sentido pra saber. Você fala que é bobeira, mas na hora não é bobeira. É um bicho gigante. Chato a pessoa ficar falando: como você não consegue fazer se é tão fácil!?

Senta que lá vem história. Qual será o conto de hoje? Chapeuzinho Vermelho? Cachinhos Dourados? Branca de Neve? Acomodada no chão, na rodinha de conversa das crianças do Jardim 1, da Escola Bilingue de Goiânia, ela abre um livro colorido, imita a voz de um personagem. Expansiva, faz careta, se mexe, sorri, solta toda a energia. É uma dos momentos mais legais do dia. Não há timidez, nem julgamento. Quando os estudantes apontam o dedinho é pra indicar alguma coisa interessante, engraçada. De cabelos vermelhos e bem compridos a tia parece com a princesa do conto. Criança não liga, criança acolhe e abraça.

- Hoje sou bem mais tranquila.

Checa o relógio mais uma vez, atravessa a sala e olha pela janela do apartamento. Cadê ela? Já está na hora! Será que não vêm?

- É assim que eu estava antes de você chegar. A cabeça não descansa, a mente fica inquieta.

No apartamento pequeno, em que Júlia vive com os pais, quem me recebe à porta é a Brigitte, a cachorrinha Golden Retriever, dourada, carinhosa e gordinha. E não é só ela, tem o Belchior, a Bianca, o Benito e o Bolt, gatos grandes e peludos que se acomodam no sofá, sobem nas cadeiras, na mesa, e como as crianças da escolinha, ouvem atentos, só mudando de lugar ocasionalmente para se espreguiçarem e trocarem de turno na vigia contra o bicho de setenta cabeças.



## **A missão olimpiana**

*Tudo parece grandioso, inalcançável, abstrato, sem forma e solidez. Para cumprir a missão olímpica de escrever o trabalho que fecha a graduação, você deve, primeiro, sair do campo do impossível, da chuva de coisas que pesam a parte de dentro da sua cabeça nas noites sem dormir, domar a mente inquieta de macaco que pula de galho em galho e aí encaixar o quebra-cabeça tomando a realidade como referência e a humildade como caminho a ser trilhado.*



## AMARELO SOL

Mais uma pessoa termina de apresentar o texto e vai embora. O auditório, que estava cheio no começo da aula de audiovisual, vai se esvaziando rapidamente. “Como conseguem acabar tão rápido? Como pode ser tão fácil assim?” Se pergunta Bárbara Luiza Gonçalves de Araújo, de 21 anos, que procura na internet e escolhe uma notícia pequena de jornal. A regra é trinta segundos, mas não consegue se concentrar, muito menos decorar, sua friagem ao se imaginar na frente da câmera.

Ela então decide tentar a vez quando quase todos os estudantes vão embora. Sobram na sala uns poucos colegas mais chegados, que também estão sofrendo com a atividade de avaliação surpresa, e tardam o máximo possível para enfrentar o ápice do tormento. O microfone ganha uma aparência estranha, incomum, fria, áspera, distante da sua realidade, e um peso sem sentido entre as suas mãos. Como é que se segura isso mesmo? Poucas vezes na vida se sente tão presente no espaço como nesses momentos de exposição forçada.

Conversar com uma coisa inanimada, parada, inexpressiva, não tem lógica, parece falta de bom senso. A câmera não demonstra empatia, ao contrário, o olho indiscreto parece julgar até o fundo da alma sem oferecer nada em troca. Não é um diálogo, mas a eficiência de uma dissimulação a ser avaliada. Fingir calma, conforto, descontração, naturalidade. Tropeça no texto de novo. "Não consigo fazer!", diz para a professora, "Se não entregar vai ficar sem nota!".

Meio dormente, passa e repassa o texto, imagina a entonação e altura de voz perfeita, conserta a postura, respira fundo, parece que dessa vez vai. Quando ouve dois colegas, que tinham sido uns dos primeiros a terminar a tarefa, comentando alto entre si: "Nossa! A gente já acabou faz um tempão e até agora ela está fazendo isso?!" E saem rindo do auditório.

Foi a gota d'água que faltava para explodir. As lágrimas surgem espontaneamente expelidas do peito dolorido e tenso. Volta à estaca zero. "Ignora, Bárbara! Não presta atenção nesses caras!", consolam os amigos. Os trinta segundos são uma eternidade. Já exausta da situação, cansada de si mesma, com vergonha e muito ódio, sem entender o porquê não consegue fazer do jeito que planejou tudo, a cabeça dói e pesa, e ao fim ela só quer sair correndo para o mais distante dali. O que resta é cumprir o protocolo e fazer como der, só por fazer.

~~

Muito talentosa se dá bem nas aulas de diagramação e jornalismo ilustrado da faculdade. O professor das duas disciplinas sempre elogia o seu talento e dedicação para que todos os outros estudantes possam escutar. Como eu queria desenhar daquele jeito. Do computador dela vejo um céu azul



radiante e um girassol amarelo bem gigante ao meio. Desenho de traços firmes, cores fortes, vívidas e alegres. De volta para o meu lugar, encaro com um pouco de fé e compaixão, as minhas humildes tentativas que não passam de risquinhos raquíticos meio tortos. Não tenho jeito para isso mesmo.

- Bárbara, desde quando você desenha?

O pedacinho de linha solitária está pedindo para ser completado, o exercício da aula do primário é desenhar alguma coisa a partir do tracinho. Talvez um peixe... não... parece mais com uma sereia. A imaginação da menina de sete anos está a toda velocidade e vai dando forma a uma explosão de cores que vira o seu jeito tímido do avesso. "Adoro o desafio de inventar a partir de um pedacinho. Por minha conta, procurava exercícios na internet e ia desenhando com base nas linhas".

De sereia quando criança, na chegada da pré-adolescência os traços tomaram forma de um jacaré que fala, anda e não come carne. O Geraldo, como ele se chama, veio ao mundo para expressar os posicionamentos políticos da artista, sua autonomia e independência em se auto afirmar para o mundo como vegetariana.

"E também sou bissexual, isso é importante destacar". Como um reflexo do estilo que adota para si mesma, ela a desenha com um visual bem produzido: unhas longas e afiadas, blusa gliterosa de alcinha, rosto fino salientado por olhos grandes marcados de rímel negro. Os cílios flutuosos carregam sobancelhas grossas e lilás, do nariz redondo e gordinho salta um piercing em formato de estrela, a boca de lábios vermelhos salientes é a cereja do bolo, e os cabelos compridos e volumosos, também de cor lilás pulsante, emolduram a face da representação da sua maior ídola, a cantora e Drag Queen, Pablo Vittar. "Entre o oito e o oitenta, eu prefiro o oitenta."

O gosto por desenhar Drag Queens é recente. A combinação da personalidade forte expressada pela performance exagerada atrai sua imaginação. Pensa nos pais e reflete se aquele é o melhor momento de se revelar. Não, o terreno ainda não é seguro.

“Eles ainda não sabem, a conversa não existiu justamente por causa da ansiedade e do medo. Tenho receio de me decepcionar e de até me expulsarem de casa. Por mais que você ache que seus pais nunca fariam isso por causa da relação de vocês... mas, minha família sempre me apoiou muito em tudo, especialmente minha mãe.” De repente ela sente, não aguenta, e as lágrimas surgem lá do fundo contido.

- Você quer um abraço?

- Sim, eu preciso.

Acorda assustada ainda com a sensação de despencar de um arranha céu sem fim presa no estômago. No pesadelo insistente, caía no nada, não havia sinal de atrito, de colisão, só ia fundo e cada vez mais fundo, infinitamente, sem nenhum indício do que aconteceria depois. Como única certeza persistia o frio na barriga e a sensação de solidão na viagem rumo ao vazio. O passado para trás, cheio de equívocos e medos, e o futuro nebuloso à frente apontando para uma queda colossal em direção a enorme possibilidade de dar tudo errado.

E dá. Tinha ido dormir tão animada pensando na viagem com a turma da escolinha que teria no dia seguinte. Já imaginava as brincadeiras com os colegas, o quanto iria se divertir... mas as pessoas que você gosta vão morrer...você vai ser diagnosticada com uma doença muito grave, algum desastre muito grande está próximo de acontecer. A noite é longa o bastante para suportar pensamentos que questionam o sinal da mais mínima felicidade.

De manhã, abatida pela mistura de cansaço e agitação, que não a deixam dormir - inclusive não consegue descansar porque fica pensando que precisa dormir - não consegue se levantar da cama, onde permanece durante toda uma semana paralisada por causa de coisas que ao fim não acontecem.

Frustração. Cutuca, mexe, puxa e arranca a casquinha do machucado. Difícil quando não tem uma feridinha aberta causada pela agonia da imperfeição, que, aos dezesseis anos, no segundo ano do ensino médio, se estendia à anorexia nervosa. Contava carboidratos e fazia listas mentais do que comia durante o dia.

Na sala de aula, a visão escurece, cai da cadeira e nem sente o baque surdo ao tocar o chão. Antes de apagar de vez, ainda escuta as reações de surpresa dos colegas que se juntam ao seu redor, e o choro do amigo mais chegado pensando que ela havia morrido. Saiu carregada por um dos coordenadores da escola.

“Eu pensava que precisava me adequar ao padrão porque senão ninguém ia gostar de mim e me levar a sério. E aí, eu me via como uma pessoa feia. Qualquer detalhezinho que fugisse da medida achava que estava muito errado. Nunca fui muito magra. Sempre fui aquela pessoa normal. Normal entre aspas. Não, normal não, apaga isso! Eu sempre fui uma pessoa que tinha gordurinhas, mas queria me encaixar no padrão”.

A tela em branco do computador brilha a sua frente e reflete o seu estado interior. Nada. Nada lhe vêm à cabeça, e o que vêm não serve. Escreve apaga, escreve apaga, escreve mais uma linha e dessa vez deixa, e escreve mais uma, e mais uma, e mais uma, agora são várias ideias sem nexo que precisa juntar.

Os colegas de trabalho do estágio conversam insistentemente ao fundo, falam alto, e a sua mente se reparte entre o dever da escrita, com o tempo restrito de jornalista, e as es-

piadas na fofoca, "Talvez estejam falando mal de mim", pensa. Como gostaria de silêncio. Ama o silêncio, em ter o seu cantinho. "Como conseguem trabalhar com tanto barulho?!"

Queria estar em casa, escrevendo em paz. Faz um esforço para se concentrar, só precisa de um gancho para desenrolar a história, pensa, pensa, nada sai. Sente os olhares questionadores do chefe, e de quem passa por ela, espionarem a tela ainda não muito cheia do computador, "Como é fechada! Como é lenta!" devem achar...

Não entendem que se ela não conseguir ficar focada, se desviar a atenção um pouco que seja, perde toda a linha de raciocínio, e não lembra de mais nada do que estava fazendo. Odeia gritos. Conversinhas em sussurros na hora do expediente também não fazem bem a sua concentração dispersa. A voz autoritária do chefe a impede de se conectar com o seu mundo interior e terminar a tarefa.

Porém, uma vez no embalo da escrita do texto, só uma bomba para obrigá-la a sair do lugar. Enquanto a solução não acontece a cabeça não para. Revisa todo o texto, encontra alguns erros gramaticais, e, com o dicionário de sinônimos aberto, troca palavras, refaz melhor o sentido das frases. Ponto final. Acha que acabou. Relê só por questão de dúvida, mas a mente está viciada, perigoso passar por cima dos próprios erros. Dá um suspiro de contentamento. Termina. É como se tivesse ganhado o mundo. A sensação de dever bem cumprido é ma-ra-vi-lho-sa, puro êxtase.

Olha no relógio, acabou o expediente. A sala está praticamente vazia, e ela cansada, a mente pesa, os olhos doem e estão um pouco arregalados e secos de tanto encararem a tela em branco, agora cheia de palavrinhas encaixadas perfeitamente. Pra quê se entregar tanto em tão pouca coisa?

Não sabe, mas só consegue fazer se for assim, mergulhando de cabeça no que faz.

É na maioria dos casos faz tudo de só uma vez. Como um calendário ambulante, com uma organização mental de uma agenda, lê a página de um livro, termina, assiste a um capítulo de uma série enquanto envia mensagens no Whatsapp, depois lê mais uma página e escuta música ao mesmo tempo. Então, ou não consegue acabar nada, ou fazer tudo realmente. "Depende se a ansiedade está positiva no dia".

A aula avança, hoje é dia de apresentação de seminário na frente de toda a sala, e ela já perdeu a concentração faz tempo. Se mexe sentada na cadeira de tanto desconforto, o pé bate insistentemente, o olhar vago, impaciente, aponta para todos os lados da sala, mas na verdade não vê nenhum. Então, como em um ato de sobrevivência, a mão se move rapidamente para o caderno e começa a desenhar formatos aleatórios, tentando prender a mente, o tempo.

Capricha no amarelo. Amarelo de medo, covardia? Não amarelo de sol. "Porque o mundo espiritual trabalhou nele para que desse vida para as pessoas e as deixasse bem. Por causa disso eu sempre olho para o sol que me ajuda a sair de bads pesadas". E prefere deixar para apresentar depois, depois, depois. Sabe o que dizer, mas alguma coisa dentro dela trava. Uma sabotagem e boicote constantes.

Cada tentativa é angustiante, frustra, esgota. Os amigos dizem que tá tudo bem, que o sofrimento vai passar. Mas vai passar quando? Uma ajuda superficial. Um quase, quase, quase que nunca chega lá. A espera que provoca a angústia eterna para quem convive com a ansiedade a todo o momento. A única coisa que a gente pode fazer é abraçar, mostrar que estamos juntos e que entendemos.



### **Gostinho de alívio**

*Quase, quase acabando, mas ainda não lá. Na ansiedade, penso no alívio das horas livres sem o TCC no futuro, e me atraso em realmente terminar.*





## FANTASMAS

Ao final de mais um dia, ainda rumo ao Terminal da Praça da Bíblia, no caminho de volta pra casa, Murilo está sentado no ônibus 019, cercado de gente distraída por seus próprios pensamentos. Como de costume, de fones de ouvido ouve música agressiva, alguma coisa do Sepultura ou do Cannibal Corpse, bandas de Death Metal, rock pesado. E do nada começa a sentir um aperto e pressão no peito e uma sensação “de tremer dentro da cabeça”.

Tinha por fim conseguido uma bolsa de R\$ 400 para atuar no PET - grupo de aplicação prática dos conhecimentos aprendidos da faculdade de engenharia da computação - e passado a tarde desenvolvendo um personagem de terror em 3D no curso de criação de jogos eletrônicos. Ou seja, os problemas de dinheiro se resolveram e está indo bem no que mais gosta de fazer. Porém, sente barulhos, chiados aumentarem na mente. As mãos e pés ficam gelados. O coração acelera. Falta ar.

Não consegue respirar, atordoado esbarra em quem está pela frente e não lembra que não tem Sitpass sobrando e nem

dinheiro para ir pra casa. Aperta o botão para descer e de-  
pressa deixa o ônibus. O sentimento desembarca junto. Sente  
o corpo retorcer, encolher, curvar, perde controle dos pés e  
das mãos, não ficaria admirado se nascesse uma corcunda  
e estivesse todo deformado. Parece muito com os personá-  
gens dos jogos que cria.

Vem uma dor incessante, dói tudo. E no começo da noite  
clama por ajuda rodando perto da Praça Universitária. Seu  
desespero deve causar mais medo do que piedade, porque  
ninguém se detém para socorrê-lo. Grita de novo, "Aii, tá do-  
endo!". Aborda um menino que voltava da faculdade: "Cara  
eu preciso de ajuda! Chama uma ambulância que eu estou  
passando mal!". Uma moça de uma lanchonete tenta acalmar  
e oferece água. Não consegue segurar o copo.

A ajuda médica chega. Glicose normal, medem a pres-  
são, dá 13/8, não muito alta. "Como assim? Eu morri e pra-  
ticamente não tenho nada?!". É levado ao Cais do setor Vila  
Nova, em Goiânia. No caminho o sentimento de morte vai e  
volta, desaparece por alguns segundos, dando um suspiro de  
esperança, mas logo reaparece como um fantasma.

Aos prantos, a mãe, que estava no trabalho, pega um  
Uber e chega no hospital.

- O que ele tem doutor?
- É ataque de piti, senhora.

Sente o rosto esquentar de tanta vergonha. Durante três  
dias não consegue sair de casa, o único jeito de melhorar a  
crise é segurando um violão. Não precisa tocar, só sentir a  
força do instrumento contra o corpo.

~~

Um ano depois do ataque de pânico, um tipo de trans-torno de ansiedade, Murilo Bueno, de 24 anos, estudante de engenharia da computação, e eu, estamos sentados às seis horas da tarde no banquinho de praça na saída da Escola das Engenharias da Universidade Federal de Goiás (UFG), no Setor Leste Universitário.

Enquanto ele me conta sua relação com a ansiedade, em meio ao pequeno ambiente cercado de árvores que abrigam os cantos dos pássaros do anoitecer, também observamos o trânsito pesado da cidade ao fim do dia. De muita buzina e faróis altos que chamam a nossa atenção.

- Minha cabeça parecia um monte de gente passeando, igual a rua do jeito que está agora. Daí que eu comecei a entender o porquê algumas pessoas tomam a decisão de cometer suicídio. Se eu passasse um ano daquele jeito, sofrendo com aquela sensação física ruim, em alerta de perigo constante, escolheria não mais viver.

No ensino fundamental tem uma preguiça danada para fazer tarefa de casa. Na sala até que vai, mas quando mandam pra casa... e tem outra! Já é o mais nerd mesmo, não precisa perder tempo com isso. Tira um seis em inglês no Colégio Lyceu, a média era cinco. A mãe enfurecida aparece na sala de aula e faz um escândalo na frente de todo mundo. Como você pode tirar essa nota!!! Não tem vergonha?!

Ficava de castigo. Levava esfregão de caderno na cara, tinha que permanecer de joelhos no concreto e abraçar a parede coberta de lodo – na escola foi muito fácil assimilar o que são briófitas -, como constrangimento a mãe chama os vizinhos da rua para vê-lo cumprindo o corretivo. Faz rápido! Não enrola! Seja esperto! ... e isso se tornou uma característica sua. Fez com que tivesse o costume de viver pilhado,

com a sensação de que as coisas estão sempre erradas. Nada é suficiente. “Não era uma família ruim, mas uma família que foi criada de um jeito torto.”

A infância foi assim, após vinte dias na estrada, o herói chega em casa, Papai!!! E vai embora dois dias depois para retornar em quinze. A mãe toma conta de tudo e é responsável pela irmã e por ele. “É aquele negócio de pai mais clássico, chega, trata bem, dá carinho e tudo o mais. É muito bom para os filhos, é visto como um herói. Mas também não fica em casa todos os dias para saber como é mesmo criar crianças, o que não é nada fácil. Se eu fosse pensar em um anti-herói eu colocaria a minha mãe, a história de uma anti-heroína, que tentou fazer de tudo, acertou, errou, fez o mal, fez o bem, o quanto de cada eu não tenho certeza”.

Quanto mais aumentava a relação de medo dos castigos da mãe, e também a raiva da situação de vida, mas ele começou a estudar. E do pai teve o fliperama. Desde pequeno, bebê ainda, era viciado nos joguinhos antigos. Quando você acerta ganha mais vidas, um bônus, um prêmio, o troféu. E quando erra morre, é simples. Então a regra é não falhar. O gosto pelos jogos se estendeu por toda a vida, assim como a lembrança da regra do não errar.

Mas o troféu não vinha. Fez skatismo, basquete, capoeira - durante dois dias-, taekwondo - nunca saiu da faixa branca -, jiu-jitsu, comissão de frente da bateria do Lyceu - tinha só que marchar, mas no segundo dia de treino desistiu - dos treze aos quinze anos fez aulas de jazz, dança contemporânea e balé clássico, e teve que formar par com a vovó na classe de dança do salão, por causa disso durou mais tempo no curso, mais ou menos um ano.

“Aí você deve achar, ele só vai dois dias porque está que-

rendo testar. Não! Eu ia um dia nas aulas e já me imaginava ganhando um troféu nas coisas. Como, por motivos óbvios, isso não vinha rápido, eu pensava: tô perdendo tempo com isso! E abandonava”.

Dia de sossego não existe, o que existe é dia de sucesso. Tudo o que é para ser prazeroso, um momento de descanso, ele transforma em uma atividade de muita exigência pessoal, sempre se idealiza como O Especialista. “Se alguém fala desenhe, porque desenhar é prazeroso, amanhã eu estou fazendo cursos e mais cursos de como fazer desenho para se tornar o melhor desenhista do planeta. Então, o que é pra ser um hobby vira uma tarefa impossível”.

Com dezessete anos, considerado como o inteligente e nerd da escola pública estadual, para se provar, escolheu prestar vestibular para Medicina, o curso mais difícil. Não passou nem na primeira fase. Fez cursinho e preparatório, estudava cerca de catorze horas por dia. Decidiu prestar para Física, pelo mesmo motivo de ser complicado. O curso não era oferecido no meio do ano, mas o ponto de corte deu para se matricular em Química, bastante cabível na escala de dificuldade.

Não aguentou, no sétimo semestre percebeu que não gostava das aulas e foi em busca de liberdade na Faculdade de Música no Instituto Federal de Goiás (IFG). Depois de um ano no curso se sentiu fechado e desanimado, foi então que pelo contato recorrente que sempre teve com os jogos, e com o mundo virtual desde criança, decidiu mudar para Engenharia da Computação na UFG. Aí segue já há três anos e não pensa em trocar de curso novamente.

A rotina consiste em classes de música na Escola de Arte Veiga Valle, aulas de desenvolvimento de jogos na Infinite Loop no Setor Bueno, está matriculado em sete matérias na

faculdade, participa das atividades de vinte horas semanais do PET, se envolveu em dois projetos pessoais de criação de jogos, faz um curso online também na área e ainda tem uma namorada. "Faço todas as coisas ao mesmo tempo. Não consigo com tudo, faço pouco, e o que eu faço sai mal feito. Mas se não for assim caio numa depressão profunda. Tenho que manter a mente ocupada com objetivos. É a hiperatividade, o tempo ocioso pra mim é muito estranho. Até minha relação com os jogos transformei em trabalho."

Dormiu somente quatro horas na noite passada e, na tarde do dia seguinte, exausto, se joga em um puff da biblioteca da UFG no Setor Universitário. O sono pesado vem de um golpe. Quando inesperadamente sente uma umidade esquisita, o chão está molhado e o nível da água sobe rapidamente nas paredes da biblioteca que está prestes a ser alagada por uma chuva torrencial que toma todo o bairro.

O garoto levanta em um salto e olha para um lado e outro à procura de ajuda, o ambiente está escuro e deserto. Murilo está dormindo a tanto tempo que já é de noite e o trancaram sozinho no prédio. Ele então é tomado pelo desespero em se afogar em tanta água que não para de chegar. Está tão longe de casa. Nessas horas da noite não passa ônibus nenhum, vai ter que esperar o dia clarear para conseguir ir embora, se ainda estiver vivo para isso.

Alarmado, acorda no próprio quarto com a mãe chamando na porta. Com o susto, deu um pulo tão grande que saiu da cama. A namorada que dormia do lado pede calma. "Eu assusto e saio correndo, se eu fosse um gato seria esquizofrênico. Sabe quando você joga água em um gato e ele pula? Daquele jeito."

Detesta estudar com quem tem o mesmo nome que ele. O professor chama: "Murilo!" E ele olha espantado. "Que foi?!"

Ah, é com o outro Murilo". Pode saber que o assunto não é com ele, mas está sempre alerta. O professor fala Murilo de novo, e o susto se repete.

Está cansado. Começa o dia como as pessoas terminam, esgotado. Ainda é começo do semestre, mas é como se fosse o fim, e no primeiro dia de aula já precisa de férias urgentes. Não consegue controlar a própria mente que vive fazendo dez coisas ao mesmo tempo e a intensa e constante organização mental das coisas desgasta muito.

É muito exagerado. Tem dias em que está animado demais, se envolve, participa, abraça o mundo e se compromete com um milhão de obrigações. Em outros, o dia amanhece cinza, se sente muito depressivo e não tem vontade de viver, mas como havia prometido, o mundo vem cobrar: "Você falou que ia fazer tal coisa, agora tem que fazer!" Sobra frustração.

Enfrenta uma montanha russa emocional. "Porque eu sofro de depressão também, as duas coisas parecem antagônicas, ansiedade/depressão, mas elas estão juntas. Falar que uma pessoa é ansiosa e depressiva, soa estranho, né?" Risadinha nervosa. No som de trânsito ao fundo, durante a entrevista, ouvimos o alarme de uma ambulância que passa desgovernada em cumprimento do seu dever.

No primeiro encontro, e também no segundo e já bem menos no terceiro, as pessoas se sentam em roda, olham rapidamente umas para as outras, observando se o ambiente é favorável, ponderando o que falar e como contar suas histórias. Um elegido, sempre uma pessoa de uma das cadeiras mais próximas das duas psicólogas – se não quiser começar, não sente nesses lugares – inicia com insegurança a dizer como se sente.

Em meio a muitos acenos positivos de cabeça e, "Sim! É assim mesmo", e "Ahan", um clima de reconhecimento e

identificação é criado, e o ambiente se torna confortável para conversas mais pesadas, choros e abraços. Importante, o que foi dito no grupo fica entre o grupo, essa é a regra.

As reuniões semanais do grupo do Saudavelmente da UFG voltado ao tratamento de pessoas que sofrem com os efeitos de uma vida tomada por transtornos de ansiedade, ou somente por uma ansiedade excessiva, se assemelham muito com aquelas reuniões da Alcoólicos Anônimos que a gente vê representadas em seriados e programas de TV.

A voz suave da psicóloga do programa, pausada e com uma calma dos céus, parece ter feito um acordo com o tempo, que pausa só para te escutar, e dá a impressão que os problemas da vida não são tão complicados de se resolver.

Para dar o primeiro passo basta um pouco de força de vontade. Reaprender a respirar – sim, reaprender. Nascemos sabendo respirar mas, por causa das pressões da vida desaprendemos. Onde se estiver, nos lugares mais inesperados que as crises de ansiedade podem se manifestar, a técnica ensinada pela psicóloga consiste em fechar os olhos e puxar o ar com o diafragma, músculo acima da barriga, não com o peito, como se tem o costume de fazer.

Bem devagar, puxe o ar profundamente, depois solte também com calma, puxe e solte, puxe e solte o ar, se estiver com um pouco de tontura, é normal, isso acontece porque está chegando muito oxigênio no cérebro. O efeito pode acalmar e fazer com que retome o autocontrole do corpo e dos pensamentos. Parece simples, mas como já mencionado, o método exige dedicação e força de vontade.

“Minha ansiedade recuou depois que comecei a participar do grupo em 2017. Ela estava muito alta, a ponto de se tornar pânico. Eu não conseguia pegar ônibus, porque causava



falta de ar e uma sensação claustrofóbica. Tinha que descer mesmo com o ônibus vazio. Com a técnica de respiração, eu consegui me controlar. Se é uma viagem de uma hora, então fico uma hora no ônibus praticando, cansa muito e é chato.”

O ritmo alto e agressivo do rock Death Metal não é o preferido de muita gente. Pode assustar e ser mal compreendido até. Cheios de urros, gritos, ruídos, não surpreende que se tenha a impressão que a música faça evocação satânica. Mas curiosamente, por causa dessa natureza brutal, ela exorciza os monstros internos de Murilo.

O trânsito caótico do lado de fora da faculdade segue.

- O que você sente ouvindo Death Metal?

“Força e – uma moto passa com tudo buzinando alto e interferindo na gravação – “obrigada, motoqueiro!” Diz Murilo. “Sinto força e poder. É uma música tão forte que parece que está me surrando e quando você supera isso, e entra no mesmo ritmo, extrai a força e o poder dela. O mundo tenta te reduzir a um ponto infinitesimal, a um pó, e o Death Metal me ajuda a dizer que tenho o meu direito, o meu peso, o meu espaço. Então, não tente invadir sem a minha permissão. Um tempo atrás eu me sentia obrigado, refém de tudo, a música me lembra que sou responsável por tomar as atitudes da minha própria vida.”

A expressão de ansiedade também se estende para a maneira como encara a sua atividade preferida. Desenvolver virtualmente personagens de jogos de terror. Todos os avatares, criações, passam por algum estresse psicológico, mas, de uma forma interessante, não são fracos por isso. O objetivo dos novos jogos a que Murilo se dedica não está mais em simplesmente perder ou ganhar, os personagens precisam aprender a conviver do jeito que são.

“Não é como nas novelas antigas da Globo, em que a pessoa que estava na cadeira de rodas ao final da história volta a andar. Você tem que aprender a lidar com a ansiedade. Não espero deixar de ser uma pessoa totalmente ansiosa na vida, mas o que eu mais quero é aprender a enfrentar essas coisas quando elas aparecem.”





## **ATÉ AS ESTRELAS MORREM**

Explorar o céu noturno é um hábito que me absorve desde criança. Me distrair com o brilho das estrelas, as cicatrizes da Lua, a mudança espontânea do desenho das nuvens, acalma minha ansiedade e alivia a pressão de obrigações e responsabilidades do dia a dia.

A imensidão e grandiosidade da natureza diante do humano, me fazem pensar que as dificuldades e preocupações que crio para mim mesma não têm sentido. O universo é indiferente a minha existência, e essa indiferença torna meus medos insignificantes. Quantas histórias a Lua já viu passar? Quantos nascimentos e mortes as estrelas testemunharam? E quantas estrelas se foram sem que eu soubesse que existiram? A luz de uma estrela já morta pode estar chegando até mim no momento em que contemplo o céu, mas não me dou conta. Não é um evento absolutamente importante, assim como tampouco o término da minha vida significa alguma coisa para ela.

Simplemente a morte acontece e me recorda da minha fragilidade. De que não estou no comando de nada, de que

não sou perfeita, que a perfeição não é necessária, que na verdade isso não importa, visto que um dia vou acabar como tudo, até como as estrelas, em pó, e vou colaborar para um novo recomeço.

É o ciclo. A certeza de que esse ciclo vai continuar acontecendo, independentemente da minha vontade, ou da de qualquer outra pessoa, é um deboche para a minha ansiedade. A indiferença da natureza como o alívio para ser eu mesma é o meu ponto de escape, porque me sentindo de mãos atadas, tenho disposição para viver e me preocupar menos com os tropeços do caminho.







### PESSOAS QUE PEGARAM NA MÃO

Agradeço imensamente aos entrevistados que se abriram comigo e tornaram o meu livro possível. Dividindo histórias, reflexões, frustrações, risos e abraços. Espero de alguma forma por meio do meu trabalho retribuir toda a paciência, confiança e tempo que vocês depositaram em mim. Muita serenidade e força para Bárbara Luiza, Murilo Bueno, Júlia Cury, Rosi Ximenes, e o protagonista de “Além do Palco” (ele sabe quem ele é).

Todo reconhecimento às minhas orientadoras. A professora Luana Silva Borges, que esteve ao meu lado no primeiro semestre de 2018, quando a ideia de escrita do livro ainda era um rascunho de traços agonizados para tomarem logo uma forma. Obrigada pelos lampejos de inspiração.


E todo o carinho a minha orientadora, Angelita Pereira de Lima, uma mulher forte com quem tive o prazer de conviver, sempre disposta e concentrada na melhor forma de me ajudar, agradeço por me guiar na escrita literária, que não foi nada fácil.

Obrigada ao meu amigo Wendel Reis, designer que gentilmente me ajudou com a ilustração da capa e todo o projeto

gráfico do livro. Pacientemente escutou meus devaneios, se concentrou e desenhou a mais linda versão da nossa imaginação em conjunto.

Também sou muito grata a minha família, que me deu suporte, espaço, tempo e compreensão para que eu terminasse o trabalho. Não vou medir esforços para corresponder o carinho, dedicação e paciência da minha mãe. Sempre presente quando eu precisava. Muito obrigada!





“E nenhum Grande Inquisidor tem à sua disposição torturas terríveis como tem a ansiedade, não existe um espião que, com mais maestria, saiba atacar o homem de quem suspeita, escolhendo o momento em que está mais fragilizado, ou saiba como melhor dispor armadilhas com que detê-lo e capturá-lo como faz a ansiedade, não existe juiz sagaz que interrogue ou interpele o acusado como sabe fazer a ansiedade, que jamais o deixa escapar, seja por desvio de atenção, seja por arrocho, quer por trabalho, quer por recreação, já de dia, já de noite.” Soren Kierkegaard, Begrebet Angest (O conceito de ansiedade, 1844)