RAZÕES PARA CONTINUAR VIVO

HISTÓRIAS DE UM HOMEM QUE ENFRENTOU A DEPRESSÃO E REAPRENDEU A VIVER

Matt Haig

RAZÕES PARA CONTINUAR VIVO

RAZÕES PARA CONTINUAR VIVO

Matt Haig

Tradução de Clóvis Marques

intrínseca

Copyright © Matt Haig 2015

Publicado mediante acordo com Canongate Books Ltd, 14 High Street, Edinburgh EH1 1TE

TÍTULO ORIGINAL
Reasons to Stay Alive

PREPARAÇÃO
Luísa Ulhoa

REVISÃO
Luiz Felipe Fonseca
Juliana Werneck

DIAGRAMAÇÃO
Ilustrarte Design e Produção Editorial

DESIGN DE CAPA
Peter Adlington

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

H174r

Haig, Matt, 1975-
Razões para continuar vivo / Matt Haig; tradução Clóvis Marques. — 1. ed. — Rio de Janeiro : Intrínseca, 2017.
240 p.; 21 cm.

Tradução de: Reasons to Stay Alive
ISBN: 978-85-510-0177-6

1. Depressão mental. 2. Pessoas depressivas - Biografia. I. Marques, Clóvis. II. Título.

17-40359

CDD: 926.168527
CDU: 929:616.89-008.454

[2017]
Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA INTRÍNSECA LTDA.
Rua Marquês de São Vicente, 99/3º andar
22451-041 – Gávea
Rio de Janeiro – RJ

Para Andrea

Este livro é impossível

TREZE ANOS ATRÁS, eu sabia que isto não poderia acontecer.

É que, vejam bem, eu ia morrer. Ou enlouquecer.

Não havia a menor possibilidade de que eu ainda estivesse aqui. Às vezes, duvidava até de que conseguiria sobreviver aos dez minutos seguintes. E a ideia de que estaria bem e confiante o suficiente para escrever assim sobre o assunto simplesmente era impossível de acreditar.

Um dos principais sintomas da depressão é a falta de esperanças. Não visualizar um futuro. Em vez de ter uma luz em seu fim, o túnel parece fechado nas duas extremidades, e você está ali dentro. De modo que, se pelo menos eu pudesse saber o que o futuro traria, que ele seria muito mais brilhante que qualquer outra coisa que eu já houvesse vivenciado, uma das extremidades do túnel teria sido posta abaixo, e eu poderia ter visto a luz. A existência deste livro, então, é uma prova de que a depressão engana. Ela nos leva a pensar em coisas que estão erradas.

Mas a depressão propriamente dita não é uma mentira. É a coisa mais real que já vivi. Claro, ela é invisível.

Para outras pessoas, às vezes parece que ela não é nada. A gente anda por aí com a cabeça em chamas e ninguém

vê o fogo. E, assim — como a depressão é em grande parte invisível e misteriosa —, fica fácil perpetuar o estigma. A estigmatização é particularmente cruel no caso das pessoas depressivas, pois afeta os pensamentos, e a depressão é uma doença dos pensamentos.

Quando estamos deprimidos, nos sentimos sozinhos, achando que ninguém passa de fato por aquilo que passamos. Ficamos com tanto medo de parecer malucos que internalizamos tudo, e com tanto medo de que as pessoas se afastem ainda mais que nos fechamos e não falamos do assunto, o que é uma pena, pois falar ajuda. As palavras — faladas ou escritas — nos conectam ao mundo; logo, falar com as pessoas a respeito e escrever sobre o assunto nos ajuda a nos conectar uns com os outros e também com o nosso verdadeiro eu.

Eu sei, sei muito bem que somos humanos. Somos uma espécie clandestina. Ao contrário de outros animais, usamos roupas e procriamos atrás de portas fechadas. E nos sentimos envergonhados quando as coisas dão errado. Mas nós vamos superar, e faremos isso falando sobre o assunto. E talvez até lendo e escrevendo.

Acredito nisso. Pois foi em certa medida lendo e escrevendo que encontrei um jeito de me salvar da escuridão. Desde que descobri que a depressão mente sobre o futuro, quis escrever um livro sobre minha experiência para atacar de frente a depressão e a ansiedade. Este livro, então, tem dois objetivos. Diminuir o estigma e — talvez a ambição mais quixotesca — convencer as pessoas de que o fundo do vale nunca oferece a melhor vista. Digo isso porque os clichês mais batidos são os mais verdadeiros. O tempo cura. De fato

existe luz no fim do túnel, ainda que não consigamos vê-la. E toda moeda tem dois lados. Às vezes as palavras realmente podem nos libertar.

Um lembrete, antes de entrarmos no assunto para valer

CADA MENTE É única. E todas podem sair dos trilhos de um modo único. A minha saiu dos trilhos de um jeito só dela. A nossa experiência parece com a de outros, mas nunca é exatamente a mesma. Rótulos generalistas como "depressão" (e "ansiedade", "síndrome do pânico" e "TOC") são bastante úteis, mas só se entendermos que nem todas as pessoas têm exatamente a mesma experiência ao enfrentar a depressão.

A depressão nunca é igual para todos. A dor é sentida de maneiras diferentes, em graus diferentes, e provoca reações diferentes. Dito isso, se os livros, para serem úteis, tivessem que reproduzir exatamente nossa experiência do mundo, só valeria a pena ler os livros escritos por nós mesmos.

Não existe um jeito certo ou errado de ter depressão, ou de sofrer um ataque de pânico, ou de ter vontade de se matar. Essas coisas simplesmente *acontecem*. A angústia, como a ioga, não é um esporte competitivo. Mas pude constatar ao longo dos anos que a leitura de textos sobre pessoas que sofreram, sobreviveram e superaram o desespero me reconfortava. E me deu esperança. Espero que este livro possa fazer o mesmo.

1

QUEDA

"Mas, no fim das contas, é preciso mais coragem
para viver do que para se matar."
— Albert Camus, *A Morte feliz*

O dia em que morri

LEMBRO PERFEITAMENTE o dia em que meu antigo eu morreu.

Começou com um pensamento. Algo estava errado. Esse foi o começo. Antes de me dar conta do que era. E então, mais ou menos um segundo depois, tive uma estranha sensação dentro da cabeça. Alguma atividade biológica na parte posterior do crânio, não muito longe da nuca. No cerebelo. Uma tremulação pulsante ou intensa, como se uma borboleta estivesse presa, combinada a um formigamento. Eu ainda não sabia dos estranhos efeitos físicos que a depressão e a ansiedade podem gerar. Achava apenas que estava prestes a morrer. E então meu coração acelerou. E então *eu* acelerei. Fui afundando, muito depressa, caindo numa nova realidade claustrofóbica e sufocante. E se passaria bem mais de um ano até que eu voltasse a me sentir pelo menos meio normal.

Até então, eu não tinha realmente noção nem consciência sobre a depressão; sabia apenas que minha mãe sofrera disso pouco depois do meu nascimento e que minha bisavó paterna acabou cometendo suicídio. Supus então que havia um certo histórico familiar, mas eu nunca tinha dado muita atenção a ele.

Seja como for, eu tinha 24 anos. Morava na Espanha — num dos mais belos e tranquilos recantos da ilha de Ibiza. Era setembro. Em quinze dias, eu teria que voltar para Londres e para a realidade. Depois de seis anos de vida estudantil, trabalhando somente nas férias. Eu vinha adiando o máximo possível a vida adulta, que pairava feito uma nuvem. Uma nuvem que agora se rompia e chovia em mim.

O mais estranho sobre a mente é que nela podem acontecer as coisas mais intensas sem que ninguém perceba. O mundo não está nem aí. As pupilas podem se dilatar. A fala pode parecer incoerente. A pele talvez brilhe com o suor. E não havia a menor possibilidade de que alguém que me visse naquela *villa* imaginasse o que eu estava sentindo, nem entendesse o estranho inferno pelo qual eu passava, nem soubesse o motivo de a morte parecer uma ideia tão incrivelmente boa.

Fiquei três dias na cama. Mas não dormia. Minha namorada, Andrea, trazia água a intervalos regulares, ou então frutas, que eu mal conseguia comer.

A janela ficava aberta para que entrasse ar fresco, mas o ambiente no quarto era parado e quente. Lembro-me de ter ficado espantado por ainda estar vivo. Sei que parece melodramático, mas a depressão e o pânico só oferecem pensamentos melodramáticos para a gente lidar. Seja como for, não havia alívio. Eu queria estar morto. Não. Não é bem isso. Eu não queria estar morto, apenas não queria estar vivo. A morte era algo que me assustava. E só quem está vivo morre. Havia uma quantidade infinita de pessoas que nunca tinham estado vivas. Eu queria ser uma delas. Aquele velho desejo.

Nunca ter nascido. Ser um dos trezentos milhões de espermatozoides que não chegaram lá.

(Que bênção era ser normal! Estamos todos caminhando em cordas bambas invisíveis, quando na verdade podíamos escorregar a qualquer momento e cair de cara em todos os horrores existenciais que estão apenas adormecidos em nossa mente.)

Não havia muita coisa naquele quarto. Uma cama com um edredom branco e paredes brancas. Talvez houvesse um quadro na parede, mas acho que não. Com certeza não me lembro de nenhum. Havia um livro ao lado da cama. Cheguei a pegá-lo uma vez e o coloquei de volta no lugar. Não conseguia me concentrar nem por um segundo. Não havia a menor possibilidade de usar palavras para expressar por completo aquela experiência, pois ela estava além da linguagem. Literalmente, eu não era capaz de falar daquilo de maneira adequada. As palavras pareciam triviais comparadas àquela dor.

Lembro que me preocupava com minha irmã mais nova, Phoebe, que estava na Austrália. Preocupava-me a possibilidade de que ela, a pessoa geneticamente mais próxima de mim, também se sentisse daquele jeito. Queria falar com ela, mas sabia que não seria possível. Quando éramos pequenos, em nossa casa em Nottinghamshire, desenvolvemos um sistema de comunicação na hora de dormir, batendo na parede entre os nossos quartos. E agora eu batia no colchão, imaginando que ela talvez pudesse me ouvir do outro lado do mundo.

Toc. Toc. Toc.

Na minha cabeça, não havia palavras como "depressão" ou "síndrome do pânico". Na minha ridícula ingenuidade, eu

não achava que estava vivenciando algo já experimentado por outras pessoas. Como era algo estranho para mim, pensei que devia ser estranho à nossa espécie.

— Andrea, estou com medo.

— Tudo bem. Vai ficar tudo bem. Vai ficar tudo bem.

— O que está acontecendo comigo?

— Não sei. Mas vai ficar tudo bem.

— Não entendo como isso pode estar acontecendo.

No terceiro dia, saí do quarto e da *villa* para me matar lá fora.

O QUE SIGNIFICA SE SENTIR VIVO?

"Escrevi este livro porque os clichês mais antigos costumam ser os mais verdadeiros. O tempo cura. O fundo do poço não proporciona a melhor vista. Existe luz no fim do túnel, mesmo que não sejamos capazes de vê-la. E as palavras, às vezes, têm o poder de nos libertar." Matt Haig

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a depressão afeta 350 milhões de pessoas no mundo todo e estima-se que cerca de 800 mil acabem cometendo suicídio — atualmente a segunda principal causa de morte de pessoas entre 15 e 29 anos. Com delicadeza e inspiração, Matt Haig conta neste livro como fez para superar as estatísticas e encontrar novamente as razões para continuar vivo.

"O relato comovente de alguém que experimentou uma depressão debilitante."
SUNDAY MAIL

"Delicado e inspirador."
SUNDAY EXPRESS

"Uma contribuição bem-vinda ao debate sobre saúde mental."
THE HUFFINGTON POST

ISBN 978-85-510-0177-6
9 788551 001776
www.intrinseca.com.br