





DEPOIS A LOUCA SOU EU



TATI  
BERNARDI



DEPOIS  
A LOUCA  
SOU EU

L I S B O A  
T I N T A - D A - C H I N A  
M M X V I I

© 2017, Tati Bernardi  
e Edições tinta-da-china, Lda.  
Rua Francisco Ferrer, 6A  
1500-461 Lisboa  
Tels.: 21 726 90 28/9  
E-mail: info@tintadachina.pt  
www.tintadachina.pt

© 2016, Tati Bernardi

Título: *Depois a Louca Sou Eu*  
Autora: Tati Bernardi  
Revisão: Tinta-da-china  
Composição: Tinta-da-china  
Capa: Tinta-da-china (V. Tavares)

1.ª edição: Julho de 2017

ISBN 978-989-671-386-7  
Depósito Legal n.º 428079/17

# ÍNDICE

Síndrome da fuga repentina .....	13
A primeira crise .....	21
Vinte charutinhos .....	34
O primeiro Rivotril e o resto todo .....	42
Esfregando o Aladim .....	50
Os números da felicidade .....	54
Recreio .....	56
As idades e os parentes .....	60
Quando não fui para Buenos Aires .....	68
Esse parque é enorme .....	73
Eu não desmaio, dr. Guido .....	79
Nenhuma das alternativas anteriores .....	84
Antes de ir .....	91
Pânico na firma .....	99
Depois a louca sou eu .....	110
O fotógrafo e o fedido .....	116
A louca do jardim .....	121
Quiche com salada .....	125
Uma hora .....	129
O desmame .....	131
Você não está sozinho .....	135
Parar com a porra toda .....	138





Sempre que tenho uma crise de pânico, a fantasia mais maluca é a de que vou me desintegrar até deixar de existir. É como se no chão abrisse uma espécie de ralo e eu começasse a rodopiar antes de sumir no buraco. É como se eu fosse um saco de bolinhas de gude que alguém roubou e, na fuga, deixou cair. Na queda, o saco se abriu (parecia tão bem amarrado, mas era mambembe, caseiro, lacinho de bem-casado após dias esquecido numa bolsa de festa), e todas as bolinhas saíram em disparada pelo mundo, cada uma para um canto, até elas se tocarem de que não tinham vida suficiente para ir até o fim tão separadamente das outras bolinhas, para descansar em gritante imobilidade em bueiros, no meio do esgoto, no meio do que mandamos para debaixo do tapete. Milhares de fragmentos vergonhosos escondidos que, quando amarrados pelo medo, formavam um princípio de equilíbrio e boa intenção humana.

Escrevo para saber que tenho bordas, como um morto na cena do crime. Talvez escrever me salve diariamente de não enlouquecer de verdade e eu possa continuar mesclando estes dias em que apenas pago contas e dou de comer à minha cachorra com outros em que escuto batimentos cardíacos tamborilando pelas paredes da casa enquanto tento em vão descolar a língua do céu da boca. Mas talvez eu sofra de ansiedade intensa justamente

porque transformei uma ansiedade «o.k. pra mais» em personagem e piorei tudo. Será que dei vaidade a um mero prolapso da válvula mitral? O fato é que, quando comecei a escrever, foi para não me assustar tanto guardando tanto só para mim. Mas não é só isso.

Tem muita arrogância em se esfaquear em praça pública. Achar que suas veias e fezes e sangue importam a ponto de serem mostradas para alguém. Um amor materno por você mesmo, «já te contei do cocô do nenê?» A plaquinha «olhem, estou cagado» tem muito de arte, de rir de você mesmo antes que alguém ria, de coragem, de cara pra bater.

Mas tem algo de pavoroso nisso, de perverso. Para aturar o monstro-criança que mora no meu estômago, toda hora eu faço um teatro macabro comigo: «Vai lá, mostre o que sabe fazer, diga algum absurdo pra entreter esse jantar insuportável antes que eu me mate.» E lá vou eu, me expor até que todos estejam se divertindo muito com meus destemperos, empanturrados das minhas mazelas, enquanto eu preciso andar me apoiando em paredes, tão esvaziada e nua e com frio que só sobrou uma enxaqueca para me levar até em casa.

Quem tem muito medo de se desintegrar, sofre também de perseguições pretensiosas como «e se todos estiverem falando de mim?» Daí o pânico. O pânico é essa interseção entre a certeza absoluta de que você não importa nada para o mundo e a certeza absoluta de que todos estão comentando o fato de você não importar nada para o mundo. Um medo do palco lotado, só que todos estão te assistindo pelas costas.

Uma vez fiz uma promessa. Eu havia me apaixonado por um homem casado e ele tinha, naquele dia, saído de casa «pra ficar comigo». Largou mulher desesperada, criança chorando, mãe

[10]

ameaçando infartar, amigos indicando terapeutas para sua crise de meia-idade, e me ligou de um quarto de hotel no Rio de Janeiro e disse: «Venha.» Eu fiz a mala mais rápida do mundo, comprei a passagem mais cara do mundo e entrei no avião, apesar da minha fobia imensa de qualquer deslocamento mais acentuado, sem me dar conta de que estava caindo granizo. As pedras esmurravam a janela. Eram quatro da tarde, mas parecia a madrugada mais madrugada do inverno mais invernal da Islândia. O piloto se desesperou com a violência da chuva «de lado» que estapeava a fuça do avião e resolveu que voltaríamos a Congonhas. Ao chegar lá, o avião arremeteu e foi tentar pousar em Campinas. A cena que nunca esquecerei: aeromoças de mãos dadas. Foi quando tive certeza: eu merecia morrer. Tinha separado aquele bom homem de sua família. As crianças choraram. Tinha separado outros bons homens de suas famílias ao longo de minha vida. As crianças choraram. Aquele avião estava praticamente vazio, sem mulheres grávidas, sem bebês, a única criança era um pré-adolescente marrento. Aquele avião iria cair. Ele estava cheio de velhas com cara de que tinham separado, ao longo de suas vidas, bons homens de suas famílias. As crianças certamente choraram. Aquele avião estava fadado ao insucesso. Programado para a queda. Tentei fazer o celular pegar, precisava dizer à minha mãe: «Desculpa todas as vezes que te empurrei contra a parede, era amor também.» Precisava falar para o tiozinho voltar com a mulher porque, mesmo que agora nossa relação fosse a mais «verdadeira e infinita do universo», acabaria em algumas semanas. As aeromoças continuavam de mãos dadas. As pessoas não choravam nem gritavam, algumas até liam revistas e cobravam o serviço de bordo. Tem gente que é fria até para morrer! Tem gente que acha que o importante é ser chique até na hora de explodir em meio a um vendaval. Que gente

maravilhosa, essa. Eu já estava na oitava negociação com o meu intestino: «segura mais um pouco, não quero morrer sozinha naquele banheiro minúsculo», no vigésimo vômito que esperava para dali a pouco, com as palmas, as duas, unhas, com o cabelo preso em coque porque o suor frio da nuca tinha emaranhado tanto os fios que eu parecia ter sido eletrocutada.

Foi quando fechei os olhos e prometi: «Se eu sobreviver, vou escrever um livro sobre o medo.»

# SÍNDROME DA FUGA REPENTINA

A praia Preta fica a menos de três horas de casa. Mas, como é Ano-Novo, a praia Preta pode ficar a mais de dez horas de casa. A praia Preta pode ficar a «não dá pra chegar em casa» de casa dependendo do dia e da hora que eu decida voltar. A praia Preta pode ficar a «quem teve essa ideia de merda?» dependendo da hora que eu decida ir. A praia Preta, tranquila, não badalada, não conhecida, dentro de um condomínio de casas familiares com labradores e bebês, no Litoral Norte de São Paulo, pode ficar a «sério que você vai pra Marte de triciclo trajando apenas sua carne viva?» de casa.

Se eu fosse realmente explicar (como se explicar não alimentasse ainda mais um ciclo que é apenas ansiedade e que piora quando alimentado), diria que pode acontecer muita chateação. Por exemplo, semana passada. A reunião era para durar «uma horinha», mas durou duas. O percurso de Higienópolis até em casa era para durar vinte minutos, mas havia muito trânsito e durou mais de quarenta. Tudo isso atrasou muito um xixi programado desde a metade da reunião, e também impediu que eu tirasse logo uma calça que estava me apertando muito. A soma de «segurar xixi» com «calça apertada» com «suar de muito calor» com «nervoso de não conseguir chegar logo em casa para fazer xixi e tirar logo a calça apertada e molhada de suor» me deu candidíase. A candidíase

{13}

me deu dor lombar e enjoo. Fiquei um dia inteiro meio pra baixo, querendo deitar, os olhos ardendo. Cândida dá uma deprimida. A sensação de que somos mais abertas do que gostaríamos. Agora me diz se eu não estivesse em casa, pertinho da minha chaleira, da minha cama, do Onofre em Casa, do meu ginecologista, do banheiro.

Por exemplo, semana retrasada. Eu comi o melhor polvo de todos os tempos. E, porque era o melhor polvo de todos os tempos, comi muito. Onze da noite, tive uma daquelas dores de barriga que dão calafrios e arrepios e você teria tempo de ler *Grande sertão: veredas* no banheiro caso tivesse alguma condição de ler algo em vez de ficar se contorcendo. Se abraçando como se dissesse o tempo todo para si mesmo: «Eu estou aqui com você.» Agora me diz se eu não estivesse em casa, pertinho da minha chaleira, da minha cama, do Onofre em Casa, do meu gastroenterologista, do banheiro.

Por exemplo, mês passado. Eu briguei feio com uma das minhas melhores amigas. Um pouco porque ela mereceu, mas muito porque a verdade é que tenho um pouco de mania de perseguição. A verdade é que tenho muita mania de perseguição. E criei na cabeça uma história de que ela não estava sendo legal. Bastava eu dizer que estava triste, mas eu disse outras cinquenta e seis coisas que para mim queriam dizer: «estou triste» e para ela queriam dizer: «vou te foder, sua vaca» e para nós, depois, acabaram querendo dizer que sou maluca. E a gente brigou feio. E eu fiquei com muita gastrite e um pouco de labirintite e ninguém vem me dizer que não foi o fígado, porque fígado pode até não doer mas é quem dá tontura e é quem mais sofre quando a gente está sofrendo. Aquilo que parece a boca do estômago, ninguém me tira da cabeça que é fígado. Isso, meu pai me ensinou. Agora me diz se eu não estivesse

em casa, pertinho da minha chaleira, da minha cama, do Onofre em Casa, da minha analista, do banheiro.

Se eu fosse realmente explicar, diria que hoje mesmo eu tive uma daquelas enxaquecas insuportáveis que começam com dor no pescoço que começa com uma tensão típica dos dias em que terei enxaqueca. Fiquei muito enjoada e deitei no escuro com a cabeça para fora da cama, para alongar o pescoço. O que piorou a enxaqueca, porque acho que mandar mais sangue para um lugar que já me parecia inchado não foi bom negócio. Agora me diz se eu não estivesse em casa, pertinho. Você já entendeu. Essas coisas dão uma segurança, é isso que eu quero dizer.

Pode parecer papo de velha, e claro que a coisa piora com a idade. Mas eu já pensava essas coisas aos quinze anos. Eu sempre pensei essas coisas, desde que comecei a pensar coisas. Aos vinte viajei com um namorado para Ilhabela e ele estava realmente preocupado se no dia seguinte «ventaria mais ao norte», ou algo parecido, para ele praticar *kitesurf*. «Olha bem pra minha cara», eu queria dizer a ele. Eu estava preocupada se meus pais morreriam antes do Natal, mesmo ainda sendo eles muito jovens e saudáveis (e sendo ainda jovens e saudáveis até hoje). Estava preocupada se acordaria às quatro da manhã com um ataque intenso de pânico que inviabilizaria estar naquela pousada, namorar, tomar café, ter amigos, trabalhar, ser promovida, ser promovida de novo, ter um parto normal, ter mais um filho, ir passar o Natal na casa dos pais de um marido «x», andar pelas ruas, fazer compras num supermercado, envelhecer na companhia de alguém, ter alguém próximo a mim no dia da minha morte, não sentir dor ao morrer, ter alguém que eu amasse muito e com quem pudesse ficar muito à vontade para gemer de dor e talvez estar meio suja e talvez precisar de ajuda para ir ao banheiro no dia que eu bem velhinha tivesse que morrer.

E ele preocupado com o vento de Ilhabela. Ele era bem bonito, mas realmente fiquei me perguntando de que me servia tudo aquilo. A pousada, o fato de ele ser bonito, a praia. A festa que haveria no dia seguinte, com todos aqueles «jovens» amigos dele, «você vai adorar». Daí eu perguntava o que eles faziam da vida e ele não entendia por que eu perguntava isso. E daí se uma das meninas não trabalha, se um dos caras trabalha com o pai numa empresa em que o próprio pai não trabalha e muito menos o filho que trabalha com o pai? E daí que eram apenas jovens querendo curtir? Eu a noite inteira tentando ter um pouco de conversa de verdade com algum daqueles «jovens». Queria perguntar a uma das meninas bêbadas amigas dele: «E você tem mais angústia em que hora do dia?» Eu desistindo deles, talvez meio enjoada, trancada no banheiro, deitada no geladinho com as pernas em cima do bidê, algo como «parece o fim dos tempos, mas sou só eu querendo que a minha pressão volte». Ele estava preocupado com o vento e me dizia o quanto eu ia adorar seus amigos.

Já está tudo combinado para o Ano-Novo na praia Preta. Cada um dos nove amigos paga quatro mil duzentos e quarenta reais. Nesse valor estão inclusos aluguel de uma casa enorme de frente para a praia, limpeza feita pelo caseiro por seis dias, almoço e jantar feitos pela mulher do caseiro por seis dias, e muitas bebidas alcoólicas que certamente vão acabar antes. Pensei em pedir um desconto porque não bebo. Mas ninguém gosta de dificuldade na hora de dividir uma conta. Nem eu. Prefiro pagar a mais a ficar com uma calculadora atrás dos outros. Mas, quando a bebida acabar no quarto dia e todo mundo for dar mais dinheiro, espero que tenham a decência de não me pedir. Porque não bebo. E talvez esse pensamento nem seja necessário, porque muito provavelmente no quarto dia já não estarei na casa.



O quarto dia é dia 30 de dezembro. Imagina o vazio da estrada nesse dia. Ninguém volta da praia um dia antes da virada do ano. Ninguém volta da praia um dia antes de fazer o que foi fazer na praia. É por isso mesmo, porque ninguém vai travar minha passagem, que estou pensando em voltar no dia 30. Vão achar estranho, eu sei. O cara que estou levando comigo «numas de namorado mas ainda estamos nos conhecendo» talvez fique meio enojadinho, talvez apenas me ache misteriosa. Os outros vão balançar a cabeça enquanto estou ali e «falar de mim» depois que eu me for. Vão comentar: «que puta doida, podia estar aqui agora com a gente» quando estiverem bêbados pulando ondinhas e se achando mais que felizes e mais que espertos. Mas tudo isso é melhor que seis dias ininterruptos pensando: «E se eu quiser ir embora agora, vão travar minha passagem?» Talvez eu aguento esse pensamento por dois dias, talvez por nenhum. Nem por um único dia. Eu nem gosto de Ano-Novo. Eu tenho, na verdade, pavor de Ano-Novo. Eu nem realmente gosto das pessoas que vão nessa viagem. Eu nem gosto desse namorado. Então talvez, e, agora sim, esta é uma decisão muito verdadeira e séria, eu nem vá. Não vou, acho.

Apesar do valor alto, estou tranquila em desmarcar a viagem e pagar mesmo assim. Ou em ficar apenas quatro, dos seis dias, e pagar a quantia inteira, mesmo assim. Ou em ir num dia, voltar no outro, e pagar os quatro mil duzentos e quarenta reais, mesmo assim. Se bem que é uma sacanagem comigo, pagar por algo que talvez eu não faça. Mas é uma sacanagem com os outros desistir em cima da hora. Talvez eu vá de manhã e no fim da tarde já queira voltar. Porque eu posso voltar. É importante que eu saiba disso, que fique muito claro, que fique claro para todo mundo. É importante que eu chegue por último, para o meu carro ficar mais perto da saída. É importante que não travem meu carro, caso

eu queira ir embora de madrugada (não quero incomodar, acordar os outros). Vou porque quero e volto quando quero. Mesmo que seja meio doente voltar duas horas depois de chegar. Ainda assim posso voltar. E é bem capaz que eu volte. Talvez não duas horas depois, porque nem é muito seguro, preciso descansar. Mas posso dormir um pouco e voltar. Talvez eu simplesmente vá embora, deixe um bilhete, escolha a pessoa de quem gosto ao menos um pouco e avise: «Minha mãe tá mal.» Não é exatamente uma mentira, nunca é, minha mãe e meu pai nunca estiveram exatamente bem em todas essas décadas. Quem é que está de fato cem por cento bem qualquer que seja o dia e a idade e a década? Então não é exatamente mentira.

Vou fazer a mala para seis dias, apenas para o caso de «e se». Mas já meio que negocieei, só comigo, claro, que ficarei metade disso. Ou um terço. E tenho essa opção maravilhosa, muito cristalina, muito real, muito ensolarada, muito possível, de, quando chegar o dia, não ir. Ou de, no meio da estrada, indo, voltar. Mas farei a mala, comprarei protetor solar, calcinha branca, uma canga enorme para me refestelar na areia. Legumes, frutas e ovos orgânicos (porque sei que vão ignorar meu pedido de «somente comida orgânica», então vou me garantir). Aliás, como farei isso sem que achem que estou segregando minha comida? Não sei. Está vendo? Coisa demais para pensar, coisa demais para lidar. Seis intermináveis anos em Marte, em carne viva, correndo o risco de travarem meu carro, travarem a estrada, travarem minha saída com frases como «fica aí, doida». Como se faz para ir a qualquer lugar sem achar isso gigantesca e insuportável? Sem ficar cansada antes mesmo de ir?

Vou com meu carro, mas, para o caso de «dar uma merda com o carro ou dar uma merda com a minha capacidade de dirigir ou dar uma merda com o namoradinho de quem eu nem gosto e ele

precisar ficar com meu carro», descubro pelo Google um único ponto de táxi na praia Preta e ligo para o Jerônimo. Jerônimo diz que está de férias. «É férias, moça. É Ano-Novo.» Eu digo que é uma emergência e que posso pagar quinhentos reais, pergunto se ele pode me indicar alguém. Ele rapidamente indica a si mesmo.

Explico que vou para a praia Preta no dia 27 de manhã, mas a qualquer momento posso precisar voltar. Minto que minha mãe está internada num hospital, fazendo exames, e que, a depender da gravidade do resultado deles, vou precisar voltar com urgência. Mas vou precisar voltar na hora exata em que precisar voltar. Pode ser, inclusive, de madrugada. Pode ser durante o almoço. Eu preciso ligar e saber que, quinze minutos depois do segundo em que eu ligar, ele estará na porta da casa. Ele topa. Diz que tem pai doente e entende. Me dá o número do celular dele. Antes de sair, mando uma mensagem para confirmar que nossos celulares estão sabidos e salvos e são aqueles mesmo. Vejo a foto dele, parece boa gente. Ele responde um «vai com Deus». Faço terapia há mais de dez anos, mas só consigo ir para a praia Preta por causa do Jerônimo. Preencho um cheque com o valor de quinhentos reais só para o caso de «estar ansiosa demais pra preencher um cheque», e vou. Só por causa do cheque consigo ir. Na estrada penso que meu pai não vai para a praia, vai passar o Ano-Novo sozinho com seu cachorro. Outro cachorro, porque o primeiro morreu.

Na estrada penso que minha mãe não vai para a praia, vai passar o Ano-Novo sozinha com sua cachorra. Outra cachorra, porque a primeira morreu. A primeira cachorra morreu e fico triste. Penso na minha analista dizendo: «Você precisa ter a sua vida.» Com quem será que minha analista vai passar o Ano-Novo? O Ano-Novo joga uma bomba na cidade e todas as formigas correm para fora de suas vidas e isso é triste e assustador. Meus pais

estão envelhecendo e isso é triste e assustador. Eles não gostam muito de festa, mas ao mesmo tempo gostam e preferem ficar sozinhos, mas ao mesmo tempo não preferem e isso é triste e assustador. Eu ainda não tive filhos e seria bonito passar o Ano-Novo com um filho. E talvez meus pais ficassem mais felizes com um neto. Mas agora o que tenho são amigos na praia e isso é triste e assustador. Uma coisa boa e feliz e verão e festa ser tão triste e assustadora me deixa muito triste e assustada. Estou cada vez mais longe de casa, mas, ao chegar lá, ainda será perto. Vou conseguir. Dia 1, não. Melhor dia 2. Dia 2 está aí. E as pessoas voltam e vão retirar a bomba do meio da cidade. E meus pais estarão sozinhos, cada um numa casa, com seus cachorros, passando a noite do dia 2, sozinhos, com seus cachorros. Mas aí tudo bem, porque não tem fogos. São os fogos, acho, que deixam tudo com cara de «festejo solene e obrigatório». Os fogos, quando não estamos comemorando, são como tiros de canhão no peito, lembrando como somos sozinhos e tristes e assustados. São como estouros de tímpanos porque nossa solidão e tristeza e susto não suportam os sons tão altos dos outros em solenes festejos obrigatórios. Lembrando que cachorros morrem e famílias se desfazem e pessoas, por causa da bomba que foi jogada no meio da cidade, fogem como formigas. Mas dia 2, qualquer coisa, eu estou por perto. Na verdade, antes, bem antes. Talvez eu volte agora. Acho que não vou.

# A PRIMEIRA CRISE

Minha primeira crise de pânico foi no Aeroporto de Paris.

Eu estava com o desodorante bem vencido, apavorada porque nunca tinha viajado sozinha e o macaquinho pendurado na minha mochila me deprimia demais. Ele ia e voltava numa melancolia assustada que só olhos estatelados de borracha poderiam traduzir. Me toquei de que todos nós morreríamos, minha mãe morreria, eu morreria, aquele casal na minha frente morreria, o cara que eu estava tentando esquecer (e que ideia ir sozinha para Paris!) morreria, o bebê cantor Jordy talvez já tivesse morrido, porque nunca mais se falou dele, e comecei a de fato passar muito mal.

Li a indicação *sortie* como «você tem sorte, você vai sair daqui». É um trocadilho besta, mas realmente achei que longe do aeroporto me sentiria melhor. Aeroporto é um lugar péssimo porque soma as cinco coisas mais terríveis do mundo: despedida, fila, ser humano, placa indicativa e esperança.

Nos minutos e meses seguintes minha vida foi uma sucessão de saídas que jamais resultavam em bem-estar. Eu estava sempre prestes a correr de qualquer novo e idealizado esconderijo. Já não aconchego sem vertigem nem quando eu chafurdava o nariz no travesseiro. O cheiro do sebo da minha cabeça, que sempre me dera uma sensação de segurança, era agora estranho.

[21]

Marquei um psiquiatra na alameda Itu. É mais fácil falar que é medo de avião. Avião voa, avião cai, avião é fechado, avião treme, avião tem cheiro de bafo de pum. Mas não é isso. É mais fácil falar que sou viciada em rotina, que viajar me tira da minha bolha, que ficar longe de casa me dá angústia, que é muito difícil para uma pessoa com mania de higiene dormir em quarto de hotel (já pensou seriamente sobre as cortinas, o carpete e o controle remoto de um quarto de hotel?), que meu medo de ter vontade de gritar «cheeega» nua pelas ruas aumenta consideravelmente longe dos meus amigos e parentes e hospitais conhecidos. Mas não é isso.

Minha primeira crise de pânico foi deitada embaixo da cama dos pais da Daniela.

Eu tinha uns seis anos. Era aniversário dela, que também tinha uns seis anos. A festa era à noite e eu insisti muito com meus pais: «Eu posso mesmo ir? Não é perigoso sair à noite? Não sou criança demais pra isso?» Mas eles me levaram e depois iriam buscar.

Aquilo realmente me chocou. Então eu podia *sair de casa*? Fiquei muito puta com a atitude deles. Numa brincadeira de esconde-esconde, entrei no quarto dos pais da Daniela e me escondi embaixo da cama. Luzes apagadas. Porta semifechada. Eu era mesmo muito gênio, porque tinha invadido uma área da casa que não podia ser explorada e, portanto, seria difícil me acharem ali. As outras crianças tentaram por alguns minutos até que chegou a hora do «parabéns» e elas me esqueceram. Eu escutei tudo: o «parabéns», assoprar velinhas, tirarem fotos, as palmas. Eu percebi que os pais da Daniela, a Daniela e todos os nossos amigos poderiam comemorar a vida sem mim. E fiquei imóvel. Não conseguia me mexer. Queria a minha mãe com tanta urgência e dor e desespero, que não conseguia sair dali e pedir às pessoas: «Pelo amor de Deus, me tragam minha mãe. Me tragam aquela mulher

que me deixou sair ‘já estava escuro’ e até agora não deu falta de mim, embaixo da cama de outra mãe.»

Minha primeira crise de pânico foi num supermercado.

Eu perguntei onde ficava o melão. E me deu uma tristeza profunda fazer essa pergunta. Porque eu não gosto de melão, só compro porque é geladinho e tem o aspecto mais inofensivo do planeta. Melão nunca pode fazer mal. Se você estiver parindo a alma, vai conseguir engolir um quadradinho gelado de melão. Tinha o amarelo, o laranja e um mais caro numa redinha amarela. Algo sobre ter o cartão do supermercado foi perguntado, e me depressei demais. Tinha muita coisa no carrinho, tinha muita gente com carrinhos com muitas coisas. Tinha um cheiro de esgoto que vinha da rua e enlaçava o cheiro de laticínios lá de dentro. Tinha uma criança sem uma perna sentada num *skate* olhando os cachorros presos esperando pelos donos. Larguei o melão sufocado na redinha e todas as compras no carrinho. A menina do caixa gritou, chamando por mim. Atravessei a rua correndo.

O elevador não demora mais que contar até doze. Bem devagar. Respirando. Calma. Abri a porta de casa depressa. Sentei na privada. Não sabia se era choro ou grito ou morte ou vergonha o que ia sair. Não ia sair nada, eu só queria ter a certeza de que, qualquer que fosse a coisa a sair, eu estava protegida no silêncio não crítico de um eco de esgoto. Me agachei no banho. Pequena, errada, tremendo, feia, possuída, incapaz. Nem comprar melão no supermercado em frente eu conseguia mais. Queria limpar algo que não era sujeira, então nem o banho tinha lógica.

Minha primeira crise de pânico eu tive uma vez ao tentar acordar.

Pensei: «Vai começar tudo de novo. Só mais dez minutos. Mas já são dez da manhã. Preciso acordar. Mas vai começar tudo de

novo.» Queria dizer que é o calor. Multidão. Gente esnobe. Gente sofrendo. Fritura. Frescura. Falta de assento. Falta de assunto. Pessoas que fazem jogos de palavras. Trânsito, fila, tudo caro, tudo demorado, tudo chato. Mas não é isso.

Minha primeira crise de pânico foi na ponte aérea São Paulo-Rio de Janeiro.

Criei fobia de aeroporto, de aeromoça, de saquinho de vômito, daquela privada supersônica do banheiro do avião, dos engratados pigarrentos colados a mim na cadeira, dos atrasos, das oitocentas e noventa e sete trocas de portão de embarque, do Nutry de banana com suco de laranja aguado e do bafo enjaulado que escorre seco pela aeronave que te separa dos problemas que continuam enormes lá embaixo.

Mas, quando essa história começou, eu era recém-contratada da TV Globo e tinha vergonha de admitir que sofria crises fortíssimas de pânico. Então enfiava três Rivotril de 0,25 mg embaixo da língua e ia para as reuniões semanais.

Sempre que chegava lá e via meus amigos cariocas bronzeados, felizes e altamente dispostos, disparando piadinhas a respeito de tudo, odiava minha situação: temerosa, insegura e doente. Eles só me achavam mais uma paulistana estranha, mas nunca quiseram realmente saber por que minhas mãos tremiam. Eu era convidada para muitas festas, bares abarrotados e infinitos oba-obas, mas ficava trancada no hotel, conversando com algum amigo paulistano sobre «ser estranha e todo o resto».

Nunca soube com clareza o que detonou a lama toda. Minha analista diz que culpar o caos aéreo ou a ditadura da alegria carioca (estar deprê no Rio equivale a querer usar casaco de lã em Cuiabá) é ver o problema de forma superficial. Essas foram as coisas que detonaram meu pânico, mas ele já estava lá,



se formando desde os meus primeiros passos, prestes a explodir a qualquer momento.

E explodiu com furor quando fiz trinta anos. Como era ser adulto? Não havia a aula «adulto II» no colegial. Nem a aula «maduro *advanced*» na faculdade. E daí começaram as crises que me acordavam diariamente e me faziam querer vomitar o coração disparado. Emagreci onze quilos: já que eu não tinha forças para devorar o mundo, que então não suportasse nem sequer uma azeitona no estômago.

Minha primeira crise de pânico foi num táxi, presa no trânsito, em cima de uma ponte.

Embaixo de mim, mais carros. Se eu olho para o mais longe que posso, mais carros. Para todos os lados. No táxi, aquele cheiro de couro curtido em peido, suor e sebo. Se abro o vidro, mil escapamentos, e me sinto embaixo de um ônibus gigante que vai triturar todos os meus órgãos.

Não tem como sair daqui. Está quente. Eu estou naquele segundo exato do horror: não tem como sair daqui, minha fome virou enjoo, minha ansiedade virou moleza, minha força virou necessidade de me recolher, minha cabeça dói um pouco e meu coração acelera muito para conter um início de desmaio. Está calor e tudo é muito amarelo e seco e nada conforta.

E então começa o pesadelo do «e se». E se eu ficar louca? E se eu desmaiar, vomitar, morrer, secar, sucumbir, gritar, machucar alguém, urinar nas calças, fizer cocô pelas orelhas, suar pelos olhos?

Ensaio incalculáveis vezes, mentalmente, como vou pedir ajuda. «Taxista, eu tô tendo um ataque de pânico, você pode, por favor, ligar para meu plano de saúde e avisar para virem me retirar daqui com um helicóptero equipado com soro, Rivotril e crianças tocando harpa? Eu sei que isso não existe, mas, por favor, finja que está ligando.»

«Taxista, estou tendo um treco, você poderia, por favor, botar a mão para fora e gritar a todos que abram caminho porque eu estou infartando e precisamos correr para um hospital?» Também não. Deito no banco, respiro fundo e insisto em sugar de uma garrafinha a água que acabou. Não preciso falar, o taxista olha para trás e percebe. Ele para num posto de combustível, pega um cartão no porta-luvas e me entrega.

Leio: «Edilson dos Santos — viagens» e, escrita à caneta, a palavra «maçom». Ele me diz: «Se me permite, gostaria de dar um passe na senhora.» Oi? «Eu sou maçom e sei do que se trata.» Não me recordo de maçons darem passes, mas àquela altura aceitaria qualquer coisa que pudesse me ajudar.

É então Edilson dos Santos, o taxista espírita maçom, levanta as mãos próximo da minha cabeça, fecha os olhos, e só. A vontade de rir substitui pouco a pouco o medo de passar vergonha. Afinal, vergonha por vergonha, Edilson já roubou boa cota do meu show.

É o fim da crise. Sei porque já acho o mundo novamente um local passível de ser habitado. O tráfego não está mais tão terrível e o rosto das pessoas não me parece mais tão amedrontador. Daqui a pouco estarei em algum outro lugar e ninguém precisa saber que tive um ataque de pânico dentro de um táxi em cima de uma ponte no meio do trânsito. Edilson se sente poderoso e eu, mais uma vez, fraca. Muito fraca.

Minha primeira crise de pânico foi em Barcelona.

Faz quarenta e três graus. Vejo no jornal que os velhinhos estão morrendo na Itália. Lá faz quarenta e um. Ando pelas ruas com uma garrafa de dois litros de água e, sem vergonha nenhuma, a cada cinco passos jogo um tanto da água na cabeça. Faltam três Gaudí ainda e amanhã vou embora. Preciso ver tudo, mas estou a três segundos de um ataque de pânico. Entro num boteco estra-

nho. Peço Coca-Cola e jogo um saquinho inteiro de sal dentro dela. Preciso resolver ao mesmo tempo a hipoglicemia e a pressão baixa. Não tem ninguém para eu ligar e pedir ajuda porque estou há quarenta e cinco dias «viajando sozinha pela Europa» como se tivesse capacidade para isso. Começo a sentir muito medo de ser estuprada e roubada e enterrada como indigente. Agarro o passaporte. Tudo menos ser enterrada como indigente.

Lembro da amiga da minha amiga que me acomodou por dois dias em seu apartamento perto da Sagrada Família. Ela dizendo que emprestou uma calcinha e a pessoa devolveu com manchas de sangue. De menstruação. Para que ela me contou aquilo? Se eu estivesse num café, perto de casa, em São Paulo, eu riria e acharia nojento e pediria mais um pão de queijo. Mas, como estou longe e não suporto mais andar e suar e me sentir sozinha, a história me faz ter muito medo das pessoas e da vida. Quem devolve uma calcinha manchada de sangue a uma amiga? Vou morrer. Meu estômago está com medo, escondido, não aguenta nada, e sem nada eu murcho. Estou congelando agora. O garçom percebe e me olha assustado. Nunca viu ninguém tão branco, tão pálido, com a boca tão roxa. Ele já viu, claro. Nem está assustado. Eu nem estou com a boca roxa. Em cinco dias, já fui ao Museu Picasso três vezes só porque o banheiro é extremamente limpo e o ar condicionado, espetacular. Eu tenho medo da pia, dos azulejos, da escada que leva até o banheiro, da calçada, das criaturas todas que se levantaram de manhã e seguem vivendo. Eu tenho pavor do banquinho giratório. Eu tenho dó das minhas unhas descascadas, tenho dó da minha bolsa pendurada no ombro, tenho dó do meu dedão do pé saindo pela sandália. Tenho dó de estar viajando pela Europa quando meus pais nunca viajaram pela Europa. Eu quero chorar porque sou filha única e jamais deveria ter saído de perto dos

meus pais. E se eles precisarem de mim? Quem vai cuidar deles? O que vai ser deles? E se? E se? Vou desmaiar. Certeza.

Os pensamentos repetitivos num círculo bem pequeno e central no topo da minha cabeça cochicham cada vez mais alto e mais rápido e furam o crânio como uma broca. Começa a escurecer e rodar e rodar. Saio cambaleando. Agora é escolher alguém para desmaiar em cima. Quem pode cuidar de mim? Por que saio de casa se não consigo? Quem deixou esta mulher sozinha no mundo? Eu tenho quatro anos. Socorro. Não, os caras da obra não. Só tem obra em Barcelona. Esse homem está cheio de poeira e tenho rinite. Essa mulher não aguenta meu peso. Esse outro parece feliz demais para entender. Vejo um cara bonito, o combo barba e óculos sempre dá algum alento, meio francês, um quê de existencialista. E escolho. Caminho calmamente até ele e desmaio. Ele me pega nos braços e se põe a correr. Eu sonho que estou num barquinho. Venta muito. É porque ele corre bastante. Acordo na enfermaria de um parque. Alguém me aplica uma injeção de glicose. Meu braço está roxo em vários lugares. Não achavam a veia. Fiquei desmaiada por doze minutos. Quero falar: «apartamento da amiga da minha amiga perto da Sagrada Família», mas minha língua enrola inteira. Agora já não importa vomitar ou morrer. Pessoas de branco estão ao meu redor e tentam acalmar minha crise de choro.

Estou tão triste por estar longe da minha mãe, e mais triste ainda porque, se ela estivesse perto, não adiantaria nada. Estou triste por não ter um homem ao meu lado, e mais triste ainda porque eu não queria um homem ao meu lado. Não é de mãe nem de amor que precisamos, mas dessa coisa que ficou guardada na nossa cabeça como a entidade mãe ou a entidade amor. O socorro que não existe. Se eu estivesse no polo Norte, teria passado mal do mesmo jeito. Talvez não tivesse desmaiado, mas teria tido uma

crise de coluna por causa da tensão do frio. Sempre tensa e não à vontade. Sempre querendo voltar para algum lugar seguro e tranquilo. Tem remédio para medo de banquinho giratório?

Minha primeira crise de pânico foi na Faculdade São Francisco, quando o melhor amigo do cara por quem eu era completamente apaixonada meteu uma garrafa na testa e ficou tentando lamber o sangue que escorria como se fosse um chocolatinho no canto da boca. Eu nem sabia que cocaína existia, nunca tinha visto cocaína. A cocaína estava ali, na minha cara. Tive medo de ter cheirado só porque estava a dez metros e inspirei o ar da sala onde, em cima de uma mesa, tinha cocaína. Inspirei o oxigênio que estava perto da cocaína e fiquei com medo de ter cheirado a droga. Tipo: beijo engravida? Eu era a menina mais caipira do mundo aos dezessete anos. Virgem porque tinha medo demais de fazer sexo. Minha primeira crise de pânico foi aos dezessete quando tentei transar. Aos dezoito quando tentei transar. Aos dezenove quando tentei transar. Aos vinte quando transei com um namorado médico num hospital. Minha primeira vez foi num hospital, «qualquer coisa eu já estava ali». Depois de ver a cocaína, por dois anos só consegui sair de casa se meu pai me levasse e buscasse. A certos lugares eu só ia se ele ficasse me esperando na porta.

Minha primeira crise de pânico foi no meu aniversário de vinte e nove anos. Reservei «o andar de cima inteiro» de um restaurante em Ipanema. Chamei umas quarenta pessoas, todos, sem exceção, amigos novos. Fazia cinco meses que eu estava morando no Rio. Fui até a porta do restaurante, olhei para toda aquela gente e pensei: «Não.» Não conheço essas pessoas. E decidi ser a única a não ir à minha festa de vinte e nove anos.

Minha primeira crise de pânico foi de repente. Eu estava em algum lugar e precisei ir embora. Rápido, correndo. Se você pensar

bem, ficar duas horas no cinema para assistir a um filme pode ser terrível. E sentar retinha na cadeira do restaurante para fazer alguém gostar de você? E o nariz, a gente tem nariz, entende? Somos meio alaranjados e temos nariz. Nariz é estranho de doer, não é? E o plural de «nariz», não te causa nada? E você beija uma pessoa, daí você lambe essa pessoa, daí ela dorme com você e, dali a uns meses, o quê? Não sei, sumiu. Sumi.

Daí comecei a piorar. Exemplo: todo mundo se divertindo na sala, e eu pensando: «Duas quadras, carro, três quadras, casa. Eu aguento. Eu posso aguentar. Duas quadras, carro, três quadras, casa. Tem mato, tem árvore, tem passarinho, tem filme 3D, tem passagem para o mundo inteiro, tem elevador com pessoas que conseguiram tomar café da manhã, tem suco de laranja, tem nariz, somos alaranjados. Duas quadras, carro, três quadras, casa. Eu aguento. Só preciso colocar isto aqui embaixo da língua. E mais um porque está demorando. Talvez mais meio, porque estou cansando. E pronto. Só daqui a doze horas abrir os olhos e pensar como tudo fora do quadrado da minha cama me dá pavor.»

Mas aí começou a piorar mesmo. Exemplo: «Padaria você consegue, vai!» É como sofrer um acidente e perder os movimentos de uma perna. Seu cérebro está aleijado. Não adianta correr meia maratona. Não adianta pegar um avião para Nova York. É de ir à padaria que você está com medo.

Aos poucos. Ir à padaria é como fazer fisioterapia para perna acidentada. Um dia a padaria do bairro, outro, a padaria de outro bairro. E pronto. Você consegue ficar na sala com as pessoas sem pensar: «Duas quadras, carro, três quadras, casa.»

Agora tomo um remédio de manhã. Que engulo como se fosse uma vitamina que a natureza fez brotar para mim de uma frondosa árvore outonal. Nem sei o que estou escrevendo, mas sei que

não me parece química, de verdade. As pessoas me dizem: «Larga essa merda.» Segurando seus copos, seus cigarrinhos, seus vícios todos, suas manias, suas madrugadas fritas, seus dias fazendo de conta que não é assim, seus *ipods*, *phones*, *pads*. Quem é que larga essa merda? Quem é que para de chacoalhar a perna, estalar o pescoço, ranger os dentes, torcer os dedos do pé até soar um barulho relaxante de quebrado? Vamos como der. Primeiro até a padaria. Ainda procuro sentar perto da saída. Ainda pergunto, sempre aliás: «E se eu precisar ir embora, por onde saio?»

Eu senti meu cérebro romper. E, toda vez que penso nisso, choro um pouco. Nesse dia eu vi que a mente é como a perna. O joelho estraga se você fizer os exercícios errados. E fritar é foder o joelho do cérebro. E se o cérebro é só um joelho, então o quê?

Minha primeira crise de pânico foi quando encasquei que havia insetos gigantes presos na minha garganta. Eu acordava sufocada no meio da noite, tossindo histericamente, tentando golpear algo que não existia mas que estava na iminência de me contaminar sem volta.

Toda a história fazia muito sentido: eu tinha problemas sérios de alergia que deixavam minhas narinas sempre muito entupidas. Para respirar, eu abria a boca. A boca ia ficando tão seca, tão seca, que uma hora secava lá no fundo da goela. O fundo da goela seco, por sua vez, me dava a sensação de estar engolindo um bolo amassado de A4 sujo. Eu estava sonhando nessa hora, então o que era apenas rinite virava a fantasiosa história de um rinoceronte alado entalado numa passagem secreta para o fim do mundo. Acordava no susto.

Um médico sugeriu investigar apneia do sono, mas minha mãe considerou «que isso era coisa de velho gordo cardíaco caduco» e me mandou parar de encher o saco. Até que um dia acordei chorando, desesperada, porque tinha engolido a Tula, uma cachorra de

sete quilos. A Tula me olhando, assustada, e eu tentando convencer a todos que a tinha engolido. Era de fato preocupante.

Na minha rua tinha uma benzedeira chamada Deusa, mas a Deusa pegava uns casinhos mais simples, como «bucho virado» («virose», traduzindo para uma linguagem mais Zona Oeste). Nunca entendi exatamente o que é isso (só sei que a benzedeira media os braços da pessoa e, se um fosse maior que o outro, o estômago não estava na posição correta. Ela então «punha» o estômago de volta no lugar com muita reza, arrotos, bocejo, suor, fisioterapia amadora e, em dias mais animados, sotaque de jangadeiro de novela das seis). A conclusão era sempre: «Ela tava com muito quebranto» («ela era alvo de muita inveja», na linguagem da Zona Oeste). Mas a Deusa não pegava caso de «cachorro entalado na garganta», e aconselhou minha família a me levar à dona Zulmira, duas ruas para baixo. A dona Zulmira era conhecida no Tatuapé por resolver «as paradas mais graves».

Fui a pé com minha mãe, mãos dadas. Eu sabia que ela estava triste, preocupada, e pensei em explicar a simplicidade da coisa: «É como se minha mente fosse uma chaleira e, de repente, apitasse antes de derramar. O caldeirão uma hora ferve, entende?» Mas não disse nada.

A casa tinha aquele tipo de jardim «desistiram da porra toda». Mato bem alto, vazando para fora do que já teria sido um «momentinho natureza que dá uma sensação boa». Agora, analise comigo o tamanho da sacanagem. O que eu tinha era medo de dormir, normal em crianças. Mas a partir daquele dia, e quiçá para sempre, eu teria medo de todas as outras horas que passaria acordada.

Dona Zulmira fez cara de quem «não sabia de nada» e foi chamando: «Tem bolo, que menininha linda.» Eu caí na mentira, fiquei feliz que era só um bolinho e voltar para casa, mas percebi o



engodo quando a benzedeira top do bairro cochichou para a minha mãe, depois de me olhar mais de perto: «Ela tá com encosto, sim, e é dos bravos.»

Senti um cheiro ruim de vela com cebola com roupa que secou sem sol e apertei a mão da minha mãe. Comecei a tremer muito, querer desmaiar, querer vomitar. No meio da sala de dona Zulmira, umas sete pessoas dançavam uma espécie de ciranda, em volta de uma cadeira. Eu era bem novinha, mas lembro de pensar com muita clareza uma coisa de extrema sapiência: «Que porra a caralha da sem noção da minha mãe tá fazendo comigo?!» Me botaram sentadinha no centro da roda, o pessoal rezava, dançava e me tocava, um primo da dona Zulmira estava ali e seu estilo de benzer era bem estranho, porque ele roçava a mão, de leve, de maneira imperceptível aos olhos dos outros, nos meus seios. Eu senti o maior medo já experimentado em toda uma existência, e olha que já fui para o Six Flags e parada numa *blitz*, aos dezenove anos, com um namoradozinho comunista (ele achava que era, não posso fazer nada a respeito) que tinha escondido um troço na minha jaqueta.

Eu estava prestes a sair correndo dali, não antes de declarar que a partir daquele momento só moraria com meu avô, só obedeceria ao meu avô, só comeria as frutas devidamente higienizadas pelo meu avô e só falaria com meu avô (o único que, lembro bem, gritou com a família inteira quando saíam para me levar à benzedeira: «Essa palhaçada vai assustar a menina, ela só precisa de uma coça» — gênio), quando o descarrego acabou. Estavam todos tristes, chorando, cansados, suados, com o bucho virado. «Ela estava muito triste», repetiam. «Era tristeza.» «Não é isso que você sente, menina, tristeza?» «Não, eu só tenho medo de achar cabelo na comida.»

Minha primeira crise de pânico foi em Buenos Aires.

# DEPOIS A LOUCA SOU EU

foi composto em  
caracteres Hoefler  
Text e impresso  
pela Eigal, Indústria  
Gráfica, sobre papel  
Coral Book de 90 g,  
em Junho de 2017.