

O Diário de uma mente Suicida

O Diário de uma mente Suicida

David Correia

Autor: David Correia
Design da capa: David Correia
ISBN:
© <David Correia e Bookmundo>

Era suposto ser um pequeno livro sem capítulos, de facto, para muitos, até para mim, pode ser demasiado pequeno, um dos mais pequenos que viria a escrever.

Neste livro, encontrarão pensamentos constantes de uma mente entre a depressão e ansiedade em estado extremo em cruzamento com o suicídio.

É baseado numa história real, na minha história, é algo que nunca pensei passar da caneta para o papel, mas como eu, existem muitas mais pessoas a passarem por situações iguais ou até mesmo pior.

Espero que este livro não seja o meu fim, mas sim, o início de mais um, em bilhões de pessoas que conseguiu ultrapassar a tempestade.

Já dizia o Diogo Piçarra: " Caímos e renascemos das cinzas", como no tempo de uma pandemia que nos afetou a todos, agora, é outra, que me afeta vinte e quatro horas por dia.

Este livro tem uma especial dedicação, é dedicado a todos vocês, aos meus pais, família, aos poucos amigos que tenho e a todos os meus leitores.

É de noite, saí do trabalho, mas o que se passa? O que se passa David? O que sentes? - Questionava o meu coração.

Não sei, não me reconheço, não sei o que tenho, as brincadeiras que tinha viraram meras conversas normais, de bom dia, ou de boa tarde.

-Mas porquê?

Não sei, não me sinto completamente feliz, nem completamente realizado.

- Não te reconheço mais. Não te lembras da lua? Do brilho do sol? Deixei de sentir isso.

- Porquê?

Não sei, simplesmente sinto-me fisicamente bem, mas emocionalmente esgotado. Vivo com uma dor tremenda e um pensamento constante a pairar na minha cabeça.

-Que Pensamento?

O medo de não voltar a ver os meus pais, o medo de os ver ir na minha frente e eu ficar para trás, sem rumo, sem nada. Sem ninguém para além de mim e de uma sociedade tão hipócrita, que chegam ao ponto de pensar só em eles e não se o próximo precisa de ajuda, de comida, ou até mesmo de se curar.

- Como podes tirar esse medo?

Não consigo, nem este, nem outros tantos medos que tenho, já nem sequer consigo explicar em condições, o que realmente se passa.

Talvez o melhor, seja desistir.

- Não desistas! Dizia a minha mente calorosa

Tenho de o fazer, perdi a vontade de tudo, perdi o amor que ainda restava em mim, perdi a minha alma, perdi tudo!

- Mas tudo o que?

Não sei explicar, só sei que não quero estar mais aqui, não quero ir trabalhar, não quero existir mais.

Tudo o que quero é estar dentro de quatro tábuas envernizadas, coberto de terra e uma lápide que diga: "David Correia" . É só isso que quero, mas será pedir demasiado?

- Não podes desistir, não dessa forma, tens de te curar, tens de procurar ajuda necessária, vais ver que ficará tudo bem e voltarás

Como novo.

Talvez não volte mais. Cansei mesmo.

A cada dia que passa piorou, a vergonha e o medo instalaram-se em mim, aquela voz coberta de raiva na minha mente que dizia: "Tu não me apoiaste, quando estive pior que tu". Senti-me um fracassado, senti-me ainda mais vazio e cada vez mais culpado.

Eu fazia de tudo, ia ao médico, acompanhava, cozinhava, cuidava, mas principalmente mostrava afeto e carinho, mas isso, era de parte a parte. Mas foi acabando quando a pouca luz que nos tinha unido, acabou por se apagar, como se fosse um simples fósforo.

A culpa, a raiva de mim, o será que podia ter tido feito mais? Mas como? Eu ajudava em tudo, fazia tudo, estava mal e em troca recebia muitas vezes raiva, após um pedido de desculpas dedicado e honesto, que poderia fazer mais? Era suposto estarmos no mesmo barco, mas um dos remos partiu, no barco, esse, começou a entrar água pela madeira, os remendos já seriam insuficientes para aguentarmos tal situação.

A família já era tema diário, a situação piorou.

Fui abandonado, entre quatro paredes.

Era só eu e um simples telemóvel.

Estava na banheira e do nada instalou-se mais uma vez, aquele aperto enorme no peito, mas desta vez mais forte, de seguida, vieram as crises de choro, os ataques de pânico e a voz "é agora", passou pela minha mente.

Mergulhei-me totalmente na banheira, não ouvia, não sentia, não respirava, até que a única solução que surgiu, foi mesmo uma chamada que me encaminhasse para a unidade hospitalar mais próxima.

Estava branco e pálido, sentia que me olhavam de lado, era como se estivessem a dizer, que eles estavam numa situação pior que a minha. Mas cada um de nós tem a sua dor certo?

Sabia que a minha dor era totalmente diferente, para muitos talvez fosse menos grave, mas era a mais perigosa, bastava o tal clique, que tudo acontecia e tudo terminava ali, enquanto que eles podiam sair pelo próprio pé, já saberia que mais cedo ou mais tarde, comigo não iria acontecer o mesmo. Ou ficava, ou era internado.

Acabei por ter de ficar, por questões de segurança e de transferência para uma outra unidade hospitalar.

Já não me lembrava do que era passar uma noite deitado numa maca, sem fumar o meu cigarro antes de dormir, aliás, acho que a última vez que estive numa maca, era eu criança, não me lembraria mesmo.

Via rostos preocupados, ouvia vozes " Ele é tão jovem, e já está assim", a médica lamentou, não podia fazer mais nada por mim, para além de termos de aguardar pela transferência no dia seguinte, quase em lágrimas, toca-me no braço e disse-me que iria ficar tudo bem.

A minha mente estava completamente drogada, com medicações, que mais pareciam doses de cavalo, mas tinha de ser, tinha de aguentar, de descansar, para que no dia seguinte fosse visto pela especialidade numa outra cidade.

Depois de uma noite mal passada, alimentaram-me e levaram-me para a outra unidade, tal como me teria sido prometido.

Fui com medo, com receio, com a sensação do, e agora? Que me irá acontecer? Será que voltarei a ver a minha família? A ver os meus pais? O que se passará?

Enquanto aguardava ansiosamente, questionei a enfermeira se me autorizava a fumar um cigarro, pois o stress já era tanto, que não aguentava mais.

Acabou por me acompanhar até á rua e prometera, que caso corresse bem regressaria com eles na ambulância até casa.

Fui finalmente chamado, os olhos em lágrimas, a mente barulhenta, o coração acelerado, enquanto escutava uma das primeiras perguntas que fizeram.

- Tentou para acabar com o sofrimento, ou para morrer?

Pálido e a tremer, respondi, para acabar com o sofrimento, mas a vontade seria de dizer completamente o oposto. Mas, se o dissesse saberia que ficaria lá durante uns longos tempos, não queria, quer dizer, por um lado queria, mas não ali, não naquele hospital.

Tivera alta e como prometido regresssei a casa, almocei e descansei.

Nesse dia, a tal voz que já tinha surgido, foi embora de vez, mas sabia que não podia deixar-me sozinho, que de um momento para

O outro algo grave poderia acontecer, mas sozinho em casa, a quem iria eu socorrer? A quem ligaria? Será que iria conseguir?

Já o provérbio é antigo, mas todos nós temos de nos saber safar sozinhos na vida, e eu? Lá teria de aprender a lidar com um saco de medicação vinte e quatro horas por dia, sete dias por semana, entre uma sala e um quarto.

Foi talvez das coisas mais difíceis de passar, mas mais difícil ainda foi ver quem mais amo, estarem a sofrer por mim, a chorar e a orar para que tudo mudasse, para que o sol viesse e com ele o antigo David.

Sabem? Aquele David "maluco" que gosta de fazer as pessoas sorrir, que gosta de ajudar, fazer festas em família e beber um copo com os amigos.

Tudo isso não passaria de um sonho, não sabia, se iria regressar ao antes, se iria ultrapassar, se iria voltar a trabalhar com os meus colegas. Só sabia que estava preso em casa, dentro de um horário definido.

Questionei a mim mesmo o facto desse horário ser sempre assim, definido, principalmente para quem tem problemas do foro psicológico, que deveria ter total liberdade para sair, para caminhar, para aproveitar o ar da natureza enquanto que, aos poucos, iria recuperando. Faria sentido se fosse assim, mas infelizmente no nosso país, a doença mental muitas vezes é simplesmente como o bullying, um mero taboo. Tive a felicidade de ter passado pelos dois, acreditem, foram dores horríveis.

Nunca consegui perceber qual destas dores, seria a pior, mas uma coisa eu tinha a certeza, se tinha ultrapassado uma delas, talvez alguma luz, bem lá no fundo do túnel conseguisse ultrapassar.

Ou talvez a luz fosse a escuridão para o resto da minha vida.

Revoltava-me o facto de esta doença não ser cem por cento comparticipada para uma pessoa que tinha uma vida ativa no seu trabalho, mas o que me preocupava mais, era o facto de ver um sistema de saúde muito enfraquecido no que toca à saúde mental.

Sem dinheiro era praticamente impossível fazer um tratamento com as devidas condições de acompanhamento, com seguro de saúde, era tudo adiado para mais tarde, pois esse subsistema estaria em colapso com os milhares de portugueses a quem a eles decorrem diariamente.

Decidi "apostar" no particular, pois o público, considerando caso de extrema urgência, demoraria até trinta dias para ser consultado.

Não tem sido dias fáceis, confesso, preferia partir do que estar a lidar com tanta dor interna, com tanto ódio e raiva que anteriormente teriam colocado em mim.

Sempre fui uma pessoa com uma excelente relação com os meus pais, mas ultimamente evito ao máximo vê-los, não para o meu bem, mas para o bem deles, não quero que vejam o filho enfraquecido, esgotado, triste. Não quero que fiquem piores que eu só porque a preocupação deles é maior que a dor que sinto. Quanto à minha relação, talvez fosse melhor assim, talvez fosse o mais indicado isolar-me como se uma doença contagiosa tratasse.

Não queria ver ninguém sofrer por mim, nem fazer ninguém sofrer, podem julgar mas é assim que penso.

Só de escrever este livro, já me sinto exausto, quase a querer cair, pois as forças, estão perto de terminar.

Mas pelo menos, uma coisa tenho a certeza quer possa vir a ultrapassar isto ou não, pelo menos espero ajudar algum de vocês a subir, renascer e principalmente tentar de novo.

Sei que não é vida desabafar no cigarro, no vinho, na cerveja, enquanto sou medicado, mas de que me vale isso, se estou entre quatro paredes, onde mal consigo ver a luz do dia, mal consigo sair de casa para além de ir buscar o essencial.

As noites viraram gélidas, de medo, de preocupação e o vinho que vou bebendo é a única coisa que me conforta no meio de tanta solidão.

Não é fácil viver com um sorriso por fora e por dentro, estar tudo negro, sem uma única luz. Em mim permaneceu a raiva dos que mal falam, mas que na frente parecem meninos bonitos. Vive o rancor, de tudo o que me fizeram, depois de tanto que fiz por eles. Vive a dor, a dor de ter deixado de ir um amor, para não me ver sofrer, a dor de me magoar a mim mesmo.

Certas vezes, questiono a mim mesmo, o que faço aqui? Porque uma alma humana, meiga, honesta, carinhosa, sofre tanto? Porquê eu? Porquê desta vida de merda? Não compreendo, não consigo entender porque não morri naquele dia que vi a minha alma sair do meu corpo. Não consigo entender porque voltou a entrar.

Seria para sofrer ainda mais? Para aprender com algo? Mas o quê? Se todos me fodem, ao mesmo tempo que me gabam diante de pessoas ditas importantes para a sociedade.

Sinceramente, não percebo este mundo, onde a honestidade de nada lhes vale.

Tentam abafar casos, que ambos sabemos a realidade dos mesmos, tentam esconder o que verdadeiramente são, mas no fim, sou eu quem sofre sempre com tudo isto.

Aposto quase a minha vida de que, no meio de tanta coisa, de tanto que sei, ainda sairei acusado por alcoólico, em vez de, mais uma vítima.

As desculpas dos ditos bons, virão ao de cima, com a questão de ter "abandonado" o amor, ou com questões familiares, quando, na realidade não foi nada disso que se passou comigo.

É injusto, fazer de tudo, para depois, do nada, as tuas recompensas serem ainda inferiores aos que nada fazem, para te tirem tarefas, por exemplo.

Não sei, se é o karma que entrou na minha vida, ou se foi algo que teria que aprender, mas se foi, não sei o motivo de ser esta escuridão novamente, esta depressão e ansiedade que me está a matar.

É difícil viver assim, onde a única luz que vejo, não passa para além de um cigarro aceso. Onde a única vontade é agarrar no carro, colocá-lo a cento e oitenta e deixar ir contra um muro, talvez assim tivesse a felicidade de morrer, de desaparecer de vez, de voltar a ver a minha alma sair e ansiar pela luz. Espero sinceramente um dia conseguir fazê-lo, conseguir de vez acabar com tudo.

Por outro lado, ainda anseio por algum profissional que, no seu perfeito juízo mental, interne-me e me ajude a curar, o que acredito que seja mesmo difícil, pois, não demonstro aquilo que estou a passar, nem a dor que estou a sentir.

Mas não escrevi este livro, para falar de mim, ou dos meus problemas, é muito mais que um diário, onde terás alguns versos, mas também, um espaço único que te permita interagir e escrever tudo o que possas estar a sentir.

Bem lá no fundo, algo em mim acredita que a vida é bonita, mas só o é, se gostares de a viver, senão não passará de um simples cigarro, que quando o acendes, arde lentamente até que por ele próprio começa a apagar-se.

Vou-te deixar algumas estratégias que usava quando sofria de bullying, vou te convidar a reconheceres-te de novo e a conectar-te à vida curta que temos pela frente.
Estamos juntos nisto!

Vamos passar à parte das estratégias. No bullying, a minha maior estratégia era escrever num caderno tudo o que sentia, sempre que podia, todos os dias, mesmo que não faça sentido no início, acredita, fará depois.

Com a mente é exatamente o mesmo, não te desafio a escrever um livro, mas sim pequenas frases ao longo do dia de como te tens sentido, os teus pontos fortes, mas também os fracos, e o que fizeste para os mudar e como.

Por exemplo:

Ponto Forte: Vi um amigo e senti-me pela primeira vez **confortável**.

Ponto Fraco: Fiquei triste porque ele dissera que estava mais **pálido e frágil**.

Neste contexto de exemplo, deves focar-te somente na palavra confortável e esquecer a parte negativa.

Tenta absorver somente o **positivo**.

Certamente já ouviste falar, que pessoas com pensamento positivo, são mais felizes.

Lamento informar-te mas esta frase é completamente mentira. Sim até podem ser felizes se mantiverem o pensamento positivo mas para o manterem nesse estado têm de trabalhar imenso, para

manterem a mente pelo menos nos seus 90%, por exemplo. Isso é extremamente complicado, porque vivemos numa era de tecnologia, isolamento, temos cada vez menos conversas pessoalmente e isto pode gerar conflito cerebral e o modo de trabalho destas pessoas que

treinam a sua mente, ou seja, a si mesmas passa por meditações, retiros, caminhadas, desafiarem-se a si próprios independentemente do que poderá vir a acontecer, deixam o **medo para trás**.

Quando deixas o medo para trás, seja ele amoroso, financeiro, o que for, estás a desafiar-te, não só a vivenciar situações novas, mas também a explorar o teu máximo, o teu **eu interior**.

Se o teu problema tem como principal motivo o amor.

Por mais que uma depressão, ansiedade, ou o que seja que estivesse a acontecer contigo, não te podes permitir sofrer, só porque dependes de uma determinada pessoa, não te podes prender a alguém, só porque ela trabalha e tu ainda estudas e tens menos dinheiro que essa pessoa, ou porque és manipulado(a) e obriga-te a selecionar a roupa que menos gostas para sair. Não permitas que a pessoa te use, que te obrigue a deixares de ser tu mesmo, que te molde da forma que a pessoa quer e passares a ser, desculpa, o cachorrinho(a) dele(a).

Se é isso que queres, estás num excelente caminho, mas se queres ser livre **sem medo do amanhã**, então é melhor mudares hoje!

Pessoas tóxicas geram relacionamentos tóxicos, relacionamentos tóxicos, geram manipulação, controlo e violência.

Quando chega à parte da violência, pode ser complicado conseguires sair desse relacionamento, mas nunca é nem será completamente impossível.

Acredito que possa parecer confuso, mas geralmente pessoas tóxicas e manipuladoras, passaram por algo no passado que as fizeram tornar essa pessoa, seja por ciúmes, por medo de desapego emocional ou até mesmo por falta de carinho.

Acredito que todos nós merecemos uma segunda oportunidade mas não podes permitir que pessoas assim, afetem o teu psicológico, a tua forma de ser, de estar e lidar em comunidade, porque esse tipo de pessoas vão querer-te só para elas, não te "vão" partilhar por medo, mas "vão" querer partilhar a vossa história

nas redes sociais, por exemplo. De forma a que chegue a um maior número de amigos(as) tuas(eus), para que de certa forma percebam que és o dono dessa pessoa.

E isto deixa de ser considerado normal, quando, primeiro, começa por te deixar emocionalmente incerto, até porque ainda não tens bem a certeza se é uma simples foto que queres partilhar. Geralmente vai

deixar-te num estado ansioso e quando isso acontecer, afasta-te, é tóxico, não é algo que seja emocionalmente estável para ti e muito menos saudável.

Cada pessoa é "dona" de si mesma(o), não permitas menos que isso. Acredito imenso no universo, pelo que acredito em relações ditas normais. Mas também, nas relações ditas de cármicas.

Para percebermos melhor em que relacionamento nos encontramos é muito simples de perceber, ambas as relações são para aprendermos algo, ou ensinar algo que ambos ainda não tínhamos vivenciado.

Um relacionamento cármico, desafia-nos diariamente, são baseados em disputas que podem até mesmo ser familiares, acabas por sentir uma dificuldade em estar com essa pessoa, por amor, é nesse tipo de situações que te moldas, em que sentes necessidade de criar uma personagem para estares com essa pessoa. Em situações extremas deste tipo de relacionamentos, podem impedir a tua evolução pessoal, e sugar toda a tua energia, fazendo sentir-te cansado e deprimido.

Os relacionamentos "normais" são exatamente o oposto, é este tipo de relacionamento que te incentiva a crescerem juntos, a prosperar, a conquistar. É algo extremamente saudável, neste tipo de relações **não são um só**, um ajuda o outro.

Para saíres de um relacionamento tóxico, muito provavelmente irás necessitar de apoio familiar, dos teus amigos, de terepeutas, como por exemplo, psiquiatria ou psicologia, mas principalmente, irás precisar muito de ti, mesmo sem energia, mesmo sem vontade de continuar o teu próprio caminho, terás de forte, pois, lá no fundo sabes que consegues e que, um dia, naturalmente o amor verdadeiro surgirá.

Aprendi que todos nós temos o nosso "talher" ideal, basta darmos tempo ao tempo, aproveitar a vida para evolução pessoal,

profissional, ou em muitas outras áreas que possas vir a ter necessidade. Por mais apoio que possas ter, por mais companhia e ajuda que te dêem, no fundo, és tu sozinho contra uma batalha interior e sei que a irás vencer.

Uma relação tóxica, que considero cármica, pode surgir devido a algo que tenhas vivenciado no passado, a algo que passaste.

Quando falo em passado, falo numa outra vida, e está tudo bem se és alguém que até nem acredita nesse tipo de "coisas".