

O Dia em que morri

Lembro-me do dia em que o meu velho eu morreu.

Tudo começou com um pensamento. Alguma coisa estava a correr mal. Isso foi o início, ainda antes de eu perceber o que se passava. E então, passado um ou dois segundos, já tinha uma sensação estranha dentro da minha cabeça. Uma atividade biológica qualquer, algures na parte traseira do meu crânio, um pouco acima do pescoço. Era uma trepidação intensa no cerebelo, como se fosse uma borboleta presa a bater as asas, associada a uma sensação de formigueiro. Nessa altura ainda não conhecia os efeitos físicos estranhos que teriam origem na depressão e ansiedade. Limitei-me a pensar que estava prestes a morrer. E então o meu coração disparou. E eu comecei a afastar-me e a afundar-me com rapidez numa realidade claustrofóbica e sufocante. E teria de passar mais de um ano até eu me voltar a sentir como uma pessoa minimamente normal.

Até então, eu não tinha uma compreensão ou consciência reais sobre o que era a depressão, excetuando o facto de que a minha mãe sofrera de uma depressão, durante um breve

período após a minha nascença, e de que a minha bisavó do lado paterno se suicidara. De certa forma, existiam episódios depressivos na família, mas eu não dava grande importância a esse historial.

Bem, mas eis-me com 24 anos, a viver em Espanha, num dos recantos mais belos e tranquilos da ilha de Ibiza. Era setembro. Dali a duas semanas, eu teria de regressar a Londres e à vida real, após seis anos de vida de estudante e trabalhos de verão. Adiarda ao máximo o momento de tornar-me adulto, mas esse momento finalmente aproximava-se, como uma nuvem. Uma nuvem que tinha começado a descarregar água sobre a minha cabeça.

O mais esquisito numa mente é a possibilidade de acontecerem dentro dela as coisas mais intensas, sem que mais ninguém as consiga ver. O mundo contrai-se. As pupilas podem dilatar-se. Podemos não dizer coisa com coisa. A pele pode brilhar com o suor. E, ainda assim, se alguém me visse naquela *villa* de Ibiza, não teria qualquer possibilidade de saber o que eu estava a sentir. Não havia nenhuma forma de essa pessoa saber o estranho inferno em que eu estava embrenhado. Ou porque é que a morte, naquele momento, me parecia uma ideia tão fantástica.

Fiquei na cama durante três dias. Mas não dormi. Volta e meia, a minha namorada Andrea vinha ter comigo para me dar um copo de água ou uma fruta que eu mal conseguia comer.

A janela estava aberta para deixar entrar o ar fresco, mas a atmosfera do quarto permanecia quente e parada.

Lembro-me do meu espanto por ainda continuar vivo. Sei que isto parece um grande exagero, mas a depressão e a ansiedade enchem-nos a cabeça de pensamentos melodramáticos. Seja como for, não havia meio de conseguir aliviar o meu sofrimento. Eu não queria estar vivo. Queria estar morto. Não, isto não é inteiramente verdade. Eu não queria estar morto; apenas não queria estar vivo. A morte assustava-me. E a morte só acontece às pessoas que têm estado a viver. Existia uma infinidade de pessoas que nunca tinham estado vivas e eu queria ser uma dessas pessoas. O desejo clássico de nunca ter nascido. De ter sido um daqueles trezentos milhões de espermatozoides que não deu em nada.

(Que bênção que era ser normal! Andamos todos confiantes em cima de cordas bambas transparentes e, na realidade, podemos escorregar a qualquer segundo para ficar cara a cara com todos os horrores existenciais que apenas estão adormecidos nas nossas mentes.)

O quarto não tinha muita coisa. As paredes eram brancas e havia uma cama com um edredão todo branco. Talvez houvesse um quadro pendurado na parede, mas acho que não. Eu pelo menos não me consigo lembrar de nenhum. Havia um livro ao lado da cama. Peguei nele e voltei a pousá-lo. Não conseguia manter a concentração nem por um segundo. Não havia forma de conseguir descrever fielmente o que estava a sentir, pois aquela experiência estava para além das palavras. Literalmente, eu não conseguia falar de forma adequada sobre aquilo. As palavras pareciam triviais quando comparadas com aquele sofrimento.

Lembro-me de ter ficado preocupado pela minha irmã

mais nova. A Phoebe estava na Austrália e eu temi que ela, o ser geneticamente mais parecido comigo, pudesse sentir o mesmo que eu estava a sentir. Eu queria falar com ela, mas sabia que não podia. Quando éramos pequenos, tínhamos inventado um sistema de comunicação na nossa casa em Nottinghamshire, para quando já estivéssemos deitados nas nossas camas, que consistia em batermos na parede que separava os nossos quartos. E eu pus-me a bater no colchão, pensando que ela me conseguiria ouvir do outro lado do mundo.

Toc. Toc. Toc.

Não me passavam pela cabeça termos como “depressão” ou “ataque de pânico”. Na minha ridícula ingenuidade, não imaginava que aquilo que me estava a acontecer pudesse ser algo que outras pessoas já tivessem sentido. Era tudo tão estranho para mim que eu pensei que tinha de ser uma coisa nunca vista em toda a espécie humana.

– Andrea, tenho medo.

– Está tudo bem. Vai ficar tudo bem. Vai ficar tudo bem.

– O que me está a acontecer?

– Não sei. Mas vai ficar tudo bem.

– Não entendo como é que isto pode estar a acontecer.

Ao terceiro dia, saí da cama, do quarto e da *villa*. Fui lá para fora para me suicidar.