

Se Eu não Cuidar de Mim,
Quem Cuidará?

JAYNE HARDY

Se Eu não Cuidar de Mim, Quem Cuidará?

Tradução de:
André C. Fernandes

Pergaminho

1. Mas quem sou eu para escrever este livro?

Estás prestes a conhecer alguns dos meus piores defeitos. Por isso, e para equilibrar as coisas, decidi começar por alguns pontos de interesse a meu respeito. Sou uma pessoa muito introvertida, de tipo INFJ de acordo com o teste de personalidade Myers-Briggs. Corri duas meias maratonas, sendo que o ponto alto de uma dessas provas foi ser ultrapassada por um homem mascarado de pénis gigante. A articulação de um dos meus cotovelos é constituída de titânio e veio de França – em consequência de um trambolhão feio (ainda que perfeitamente sóbrio) numas escadas em plena correria a caminho do trabalho. Em mil novecentos e oitenta e tal, fui eleita a Mini Majorette do Ano e fiquei muito satisfeita com a façanha. Tão satisfeita, aliás, que a decidi incluir neste livro. Tenho uma cicatriz algo atraente debaixo da sobrelha esquerda que resultou duma aterragem facial quando era miúda – não me custa admitir que a tampa da sanita ficou em melhores condições do que eu. Casei em Malta com a minha paixão da escola secundária. Adormeci a meio do parto (carregaram na diamorfina). Pilotei um avião, fiz *bungee jumping* e andei às voltas numa bola *Zorb*.

Sou também uma malabarista de monta conhecida por ter sempre demasiadas bolas no ar. Mãe, esposa, filha, irmã, amiga e líder duma equipa. Verifico também que sou incapaz de tomar um duche sem que uma ideia «brilhante» me venha à cabeça.

Aposto que sabes qual das bolas que tento manter no ar deixo cair com mais facilidade.

Adivinhaste, é mesmo essa: a única bola que deixo cair constantemente é a de cuidar de mim – curiosamente, uma das bolas mais importantes. Na minha qualidade de ser humano educado e (habitualmente) racional, decidi investigar por que motivo é que isto me acontece. De onde vem esta minha aversão a cuidar de mim? O que é que me deixa de pé atrás na ideia de dar prioridade a cuidar de mim? E por que demónios é que entro sempre em modo de autossabotagem quando algo de bom está prestes a acontecer? Por que raio é que não me acho merecedora das coisas boas deste mundo?

Tenho um longo historial clínico de depressão e a necessidade de tirar a limpo esta maluquice de cuidar de mim levou-me muitas vezes a refletir sobre o que teria surgido primeiro – se a falha em cuidar de mim ou a depressão. É como a pergunta do ovo e da galinha, mas a ciência demonstra que a saúde mental e o cuidado de si estão intrinsecamente ligados.

A depressão roubou-me partes substanciais da vida, deixando-me incapaz de trabalhar, de sair de casa ou até de levar a cabo alguns dos aspetos mais básicos ao cuidar de mim – ao ponto de ter perdido um dente por não me achar suficientemente importante para os escovar. Estas eram alturas em que me sentia esgotada, desesperada, perdida. E cuidava de mim de acordo com o que sentia.

Só aprendi a lidar com a depressão quando voltei a adotar algumas rotinas de autocuidados, pequenos gestos que, na altura, pareciam contrariar os meus instintos mais básicos. Chegava a ser doloroso mostrar-me bondosa e carinhosa comigo mesma. Parecia estranho cuidar de mim com tamanha gentileza.

Foi esta convivência com a depressão – o isolamento, o desespero e os pensamentos suicidas – que me levou a criar a Fundação Blurt em 2011.

Lembro-me de, já perto dos trinta, ter refletido sobre os oito anos anteriores. A depressão tinha engolido boa parte daquela década e eu não estava disposta a permitir que o mesmo viesse a acontecer com a que agora começava. Creio que foi por essa altura que desisti de desistir.

Nessa fase da minha vida, praticamente não cuidava de mim. Não tomava duche com regularidade nem me alimentava adequadamente. O meu cabelo mais parecia um ninho de ratos e, apesar de nunca mo terem dito, o meu fedor devia ser revoltante.

A cama era o meu reduto e era lá que me escondia do mundo. Ainda que na altura não o soubesse, ao procurar esse refúgio estava também a erguer os muros de uma prisão pessoal. As redes sociais eram a janela através da qual contemplava o mundo. Não só me davam a opção de aparecer e desaparecer quando me convinha, como também me punham em contacto com pessoas que travavam uma batalha semelhante à minha. Na verdade, as pessoas com quem contactava eram muito mais corajosas do que eu porque falavam sobre a depressão sem pudores e de forma aberta.

Eu ainda estava longe de chegar a esse ponto.

O Twitter também me serviu de introdução ao mundo dos blogues. Reparei que havia gente a escrever blogues sobre todo o tipo de assuntos e sentia saudades de escrever – algo que eu gostara de fazer até a depressão me esvaziar de toda a alegria e autoconfiança. Assim, decidi que escrever um blogue sobre produtos de beleza poderia ser incentivo suficiente para me fazer cuidar melhor de mim. Para escrever sobre produtos de beleza seria obrigada a usar produtos de beleza – o que me obrigava precisamente a cuidar de mim!

O bloguezinho que criei nessa altura ajudou-me de maneiras que ainda hoje creio ser incapaz de exprimir por palavras; deu-me um objetivo, desviou-me de pensamentos suicidas, devolveu-me o prazer da escrita e trouxe alguma luz de volta à minha vida. Comecei a cuidar melhor de mim e a vislumbrar a centelha de um futuro no horizonte.

Seguiu-se o passo natural de começar a escrever sobre outros temas do meu interesse. Sentia que um blogue de beleza não transmitia uma ideia completa do que era a minha vida na altura. Sentia vontade de escrever sobre a depressão, mas não tinha a certeza se seria capaz ou se devia sequer fazê-lo.

Acabei por escrever uma entrada no blogue sobre a minha experiência de depressão. Era a primeira vez que tentava pôr tudo aquilo por palavras e o processo foi doloroso – enfrentar as trevas quando são precisamente as trevas que mais tememos tende a sê-lo.

O texto que publiquei nesse dia mudou tudo.

Nas vinte e quatro horas subsequentes à publicação, recebi mais de uma centena de mensagens por SMS e através do *e-mail*, do Twitter, do Facebook e da caixa de comentários do blogue. Pessoas que conhecia dos tempos da escola primária escreveram-me para partilhar as suas experiências com a depressão. Não fazia ideia de que também elas estavam a travar esta luta. Perfeitos desconhecidos agradeceram-me a franqueza e o facto de ter posto por palavras o duro momento que estavam a atravessar.

A partir desse dia, houve duas coisas que se tornaram absolutamente claras para mim: 1) as pessoas sentiam-se perfeitamente à-vontade para falar comigo *online*, e 2) estávamos todos a travar esta batalha a sós quando poderíamos estar a apoiar-nos mutuamente.

Foi assim que nasceu a ideia de fundar a Blurt – uma plataforma para promover o diálogo sobre a depressão, para promover a sensibilização e a compreensão, para unir pessoas e estar perto delas onde quer que elas estejam *online*. A minha experiência pessoal influencia o modo como a Blurt é gerida enquanto empreendimento social. Tenho a firme convicção de que todas as pessoas merecem ser ouvidas e, como tal, fazemos questão de responder a todos os *e-mails* e a todas as mensagens que recebemos através das redes sociais. Também acredito que, para encetar uma conversa, é preciso abordar as pessoas de

maneira amigável, informal e bondosa. Internamente, valorizamos muito que todos cuidem de si e damos total flexibilidade à equipa para minimizar tanto quanto possível as situações de conflito entre a sua vida profissional e privada.

O trabalho que desenvolvemos na Blurt não é mais do que a ponta do icebergue a respeito do que há a fazer para ajudar pessoas afetadas pela depressão. Talvez seja por isso que noto uma certa tendência para estarmos sempre de olhos postos no futuro com o propósito de desenvolver novas maneiras de ajudar e de chegar às pessoas. Ao fazê-lo, porém, é fácil esquecer-me de parar para refletir sobre o muito que mudou na minha vida e sobre o que a equipa da Blurt conseguiu fazer até hoje.

Para mim é estonteante pensar que, atualmente, a nossa equipa é constituída por treze pessoas e que tivemos mais de dois milhões de *page views* no nosso sítio ao longo de 2016. Todos os dias recebemos cartas, cartões, *e-mails* e comentários nas redes sociais enviados por pessoas que nos agradecem a ajuda prestada, que nos agradecem o facto de lhes termos salvado a vida. Todos os dias assistimos a uma rede de centenas de pessoas a fazer da sua capacidade de retrospeção uma ferramenta de antecipação para terceiros, uma rede de centenas de pessoas a apoiar-se mutuamente com base no carinho, na paciência e na generosidade.

Damos ouvidos à nossa audiência; nela vemos os nossos fiéis depositários. São as conversas que temos com a nossa audiência que definem as prioridades da instituição.

Através destas conversas, chegámos à conclusão de que o enfoque cultural na «prática do bem» e no «dar sem pedir em troca» exerce uma certa pressão para que as pessoas «deem tudo» sem «receber nada». Isto deixa-nos esgotados e leva-nos a pensar que tudo quanto fazemos ou somos não basta. Olhamos para dentro, agarramo-nos aos aspectos em que ficámos aquém das expectativas e passamos o resto das nossas vidas a tentar compensar essas falhas. A aprovação torna-se assim um

mecanismo externo. Procuramos obtê-la através de terceiros em lugar de a procurarmos dentro de nós. A nossa bondade é projetada para o exterior e pouco sobra, se é que algo sobra, para nós próprios.

Em outubro de 2016, lançámos o desafio #365daysofself-care em que propusemos que as pessoas levassem a cabo um pequeno gesto para cuidar de si todos os dias do ano e o partilhassem nas redes sociais. Esta iniciativa demonstrou que: 1) as pessoas querem sentir-se melhor, 2) apesar de nem sempre compreenderem o que esse cuidado significa para elas, e 3) os sentimentos de culpa e a relutância estão para cuidarmos de nós como o Joker está para o Batman.

E é por isso que aqui estou a escrever estas palavras. Ao longo deste livro iremos debruçar-nos sobre os principais aspectos das seguintes questões: compreender por que razão é tão importante cuidarmos de nós, perceber o que nos leva a resistir tanto a cuidarmos de nós e aprender a instituir uma rotina diária de cuidados.

Podes encontrar a Blurt em:

Site: blurtitout.org

 [Facebook.com/@blurtitout](https://www.facebook.com/@blurtitout)

 [@blurtalerts](https://twitter.com/blurtalerts)

 [@theblurtfoundation](https://www.instagram.com/theblurtfoundation)

Estamos todos metidos nisto. Por isso, parece-me uma excelente ideia criar condições para andarmos de mãos dadas, estabelecer contacto e agitar uns pompons pelas redes sociais sempre que faltar alento a alguém. Se tiveres vontade de te juntar a nós, segue o *hashtag* #selfcareproject.