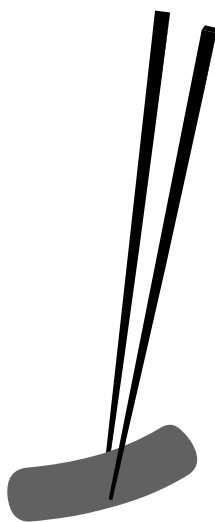


**QUERO
MORRER,
MAS
TAMBÉM
QUERO
COMER
TTEOKBOKKI**

BAEK SEHEE

FICÇÃO • ROMANCE



ÍNDICE

PRÓLOGO	9
1. Ligeiramente deprimida	13
2. Serei uma mentirosa compulsiva?	31
3. Estou sob vigilância constante	45
4. O meu desejo de ser especial não é nada especial .	61
5. A maldita auto-estima	71
6. O que devo fazer para me conhecer melhor? . . .	81
7. Regular, julgar, desapontar-me, abandonar	91
8. Efeitos secundários da medicação.	99
9. Obsessão com as aparências e transtorno de personalidade histriónica	109
10. Porque gostas de mim? Vais continuar a gostar de mim se eu fizer isto? Ou isto?	125
11. Não sou bonita	135
12. O fundo do poço	143
13. Epílogo: está tudo bem, quem nunca enfrenta a escuridão nunca poderá apreciar a luz	149
14. Nota de psiquiatra: de imperfeição em imperfeição .	153
15. Pós-escrito: reflexões sobre a vida após a terapia .	155

PRÓLOGO

«Se queres ser feliz, não podes temer as seguintes verdades, mas deves, sim, enfrentá-las de cabeça erguida: primeira, que somos sempre infelizes e que há sempre boas razões para existirem a tristeza, o sofrimento e o medo. Segunda, que não há, na verdade, nenhuma forma de separar totalmente estes sentimentos de nós mesmos.»

– *Une Parfaite Journée Parfaite*
de Martin Page

Esta é uma das minhas passagens preferidas, e a ela regresso com frequência. Mesmo nos meus momentos mais insuportáveis de depressão, eu conseguia rir-me da piada de um amigo, sentindo ao mesmo tempo um vazio no coração e, logo depois, um vazio no estômago, o que me obrigava a sair para comer *tteokbokki* – O que é que havia de errado em mim? Não estava mortalmente deprimida, mas também não estava feliz, limitando-me em vez disso a flutuar num sentimento entre os dois estados. Sofri mais por não fazer ideia de que estes sentimentos contraditórios

podiam coexistir, e que coexistiam efectivamente, em muitas pessoas.

Porque somos tão maus a ser honestos acerca dos nossos sentimentos? Será que é por estarmos tão cansados da vida que não temos tempo para falarmos deles? Senti uma vontade irreprimível de encontrar outras pessoas que se sentissem como eu. Por isso, decidi, em vez de deambular sem rumo em busca dessas outras pessoas, ser aquela que *essas pessoas* poderiam procurar – levantar a mão bem alto e gritar *Estou aqui*, na esperança de que alguém me veja a acenar, que se reconheça a si mesmo em mim e se aproxime, para que possamos encontrar conforto na existência um do outro.

Este livro é um registo da terapia que fiz para a distímia, ou transtorno depressivo persistente (um estado de constante depressão leve). Está também repleto de pormenores pessoais e, por vezes, patéticos, mas tentei que fosse mais do que apenas um desabafo das minhas emoções sombrias. Exploro situações específicas da minha vida, em busca das causas subjacentes dos meus sentimentos, para que possa avançar numa direcção mais salutar.

Questiono-me acerca de outros como eu, que parecem completamente bem quando vistos por fora, mas que apodrecem por dentro, sendo que essa podridão é este vago estado de estar «não bem» e «não devastado» ao mesmo tempo. O mundo centra-se geralmente demasiado no que é muito luminoso ou no que é muito escuro; para muitos dos meus amigos, o meu tipo de depressão é desconcertante. Mas o que é uma forma «aceitável» de depressão? Será a depressão, em si, algo que *nunca* pode ser totalmente

compreendido? Em última análise, a minha esperança é que as pessoas leiam este livro e pensem: *Eu não era a única pessoa a sentir-me assim*; ou *Agora percebo que há pessoas a viver assim*.

Sempre achei que o objectivo da arte é comover corações e mentes. A arte deu-me fé: a fé de que o dia de hoje pode não ter sido perfeito, mas que, ainda assim, foi um dia bastante bom, ou a fé de que, depois de passar um longo dia deprimida, ainda posso soltar uma gargalhada diante de coisas muito pequenas. Percebi também que revelar a minha escuridão é algo tão natural como revelar a minha luz. Através da minha prática muito pessoal desta arte, espero poder chegar aos corações de outras pessoas, do mesmo modo que este livro chegou às suas mãos.

1

LIGEIRAMENTE DEPRIMIDA

Os sinais clássicos como ouvir vozes, os pensamentos intrusivos e a automutilação não são os únicos sinais de depressão. Do mesmo modo que uma gripe leve pode causar dores no corpo inteiro, uma depressão leve pode causar dores na nossa mente, de uma ponta à outra.

Sou uma pessoa introvertida e sensível, já desde miúda. As memórias agora são vagas, mas, segundo os registos dos meus velhos diários, claramente não nasci optimista e sentia-me em baixo de tempos a tempos. Foi no liceu que a depressão me atingiu em cheio, afectando os meus estudos, impedindo-me de ir para a universidade e comprometendo o meu futuro. Se calhar era dado adquirido que eu acabaria por me tornar numa adulta depressiva. No entanto, mesmo depois de ter mudado tudo aquilo que queria mudar – o meu peso, o meu grau de escolaridade, os namoros, os amigos –, continuava deprimida. Não me sentia sempre assim, mas entrava e saía de estados depressivos que eram tão inevitáveis como o mau tempo. Podia deitar-me à noite feliz e acordar de manhã

triste e taciturna. Não conseguia manter nada no estômago quando estava stressada e chorava constantemente quando me sentia doente. Rendi-me simplesmente ao facto de ser uma pessoa depressiva à nascença e permiti que o meu mundo se fosse tornando cada vez mais escuro.

A minha paranóia em relação aos outros agravou-se e a minha ansiedade atingia o auge na presença de pessoas desconhecidas, mas tornei-me especialista em agir como se tudo estivesse bem. E durante mesmo muito tempo, continuei a tentar ficar melhor, acreditando que conseguia superar a minha depressão sozinha. Contudo, por fim, a dada altura, tornou-se insuportável e acabei por pedir ajuda. Estava nervosa e com medo, mas, conforme entrava no consultório, tentei não ter quaisquer expectativas quanto à consulta.

Psiquiatra: E então, como posso ajudá-la?

Eu: Bem, acho que estou ligeiramente deprimida. Quer mais pormenores?

Psiquiatra: Seria bom, sim.

Eu: [Tiro o telemóvel e leio da aplicação de notas.]
Comparo-me em demasia com os outros, e depois repreendo-me em consequência disso, e tenho uma baixa auto-estima.

Psiquiatra: Já pensou qual será a causa desse comportamento e da pouca auto-estima?

Eu: Acho que a parte da auto-estima tem que ver com a forma como fui educada. A minha mãe lamentava-se constantemente de sermos tão pobres. Vivíamos num apartamento de duas assoalhadas que era demasiado pequeno para cinco pessoas e havia outro complexo de apartamentos no nosso bairro, com o mesmo nome do que o nosso, mas com casas maiores. Uma vez, a mãe de uma amiga perguntou-me em que complexo vivíamos, se no maior ou no mais pequeno, e senti vergonha do lugar onde morávamos e ficava nervosa se tivesse de o revelar a outras pessoas.

Psiquiatra: Lembra-se de mais alguma coisa?

Eu: Oh, muitas. É um incrível *cliché* dizer isto, mas o meu pai batia na minha mãe. Agora há um eufemismo para isso, «disputas matrimoniais», mas é apenas violência, não é? Quando penso na minha infância, só me lembro de o meu pai a bater na minha mãe, nas minhas irmãs e em mim, a destruir o apartamento e sair de casa a meio da noite. Adormecíamos a chorar e,

de manhã, deixávamos o caos para trás quando íamos para a escola.

Psiquiatra: Como é que isso a fazia sentir?

Eu: Desesperada? Triste? Sentia que a minha família tinha segredos que eu não podia contar a ninguém, segredos que se iam tornando cada vez maiores. Eu achava que tinha de esconder tudo. A minha irmã mais velha garantiu que eu nunca mencionaria o que acontecia em casa com pessoas externas à família e eu certifiquei-me de que a minha irmã mais nova não abriria a boca para falar de tudo aquilo. Tudo o que acontecia em casa era nocivo para a minha auto-estima, mas agora questiono-me se a minha irmã mais velha não teve também alguma coisa que ver com isso.

Psiquiatra: Está a referir-se à sua *relação* com a sua irmã mais velha?

Eu: Acho que sim. O amor da minha irmã tinha condições. Se eu não tivesse bons resultados na escola, se ganhasse peso ou não me empenhasse em tudo o que fizesse, ela fazia pouco de mim e humilhava-me. É um pouco mais velha do que eu, ou seja, o que ela dizia era lei. Também havia a questão do dinheiro, porque era ela quem nos comprava roupa, sapatos e mochilas. Manipulava-nos com estes subornos, dizendo que voltava a tirar tudo o que nos tinha comprado se não seguíssemos o que ela dizia.

Psiquiatra: Isso fazia com que quisesse fugir?

Eu: É claro. Parecia-me uma relação tão abusiva. Ela era cheia de contradições. Por exemplo, *ela* podia dormir em casa de amigas, mas eu não. Havia roupa que ela