

Um dia pensei em ser maior

Certo dia, após ter saído do internamento, dei por mim perdido e preso ao sistema de saúde que me apoiava, naquela altura não percebi as vantagens desta nova vida, só depois de entrar para a Recomeço, IPSS, depois de estar um ano a viver na minha cama, em que só me levantava para comer e para ir ao wc, percebi que o meu passado tinha sido trágico e que tinha de fazer tudo por tudo para não voltar para aquela vida decadente, que eu levei, durante os três anos e meio que estive sem tomar a medicação. Que culminou num internamento compulsivo, com recurso a polícia e bombeiros, onde e quando fui agredido e algemado. Na verdade naquela fase da minha vida, ainda queria continuar aquela vida decadente do passado que me aprisionou, estava num dilema, no passado tinha consciência, que não podia, voltar a ser aquela pessoa. No presente, não queria viver a vida que a psiquiatria e a medicação me permitiam viver, sabia que sem a medicação podia fazer mais, podia escutar a minha voz interior, e até isto, da voz interior, era patológico, se ouvia vozes, era porque era algo psicótico, mesmo que aceite pela espiritualidade.

Tive de me despir de preconceitos, de tudo o que meu ser me indicava como certo, e empreender no futuro uma nova jornada, enquanto residente e utente da Associação Recomeço, que me acolhe desde Julho de 2018.

Fui levado a ter uma compreensão maior da minha doença mental, que tinha de aprender a lidar com as sensações esquisitas, que a medicação me proporcionava e suas limitações. Inicialmente era tudo muito difícil, as pessoas, as actividades e tarefas, cozinhar para mim era um terror, tratar do quarto que me foi destinado eram tarefas sobrehumanas. Comecei a receber acompanhamento de psicologia e de psicomotricidade, que por mérito próprio, já deixou de ser necessário. Envolvi-me em todas as todas as actividades da Recomeço, mantendo-me ocupado a tempo inteiro.

Peguei nestas três palavras: escolha, autonomia e dignidade e escrevi esta estória, que fala da minha vida e onde se podem encontrar estas palavras.

Autonomia é indispensável para uma boa reabilitação, é um trabalho contínuo ao longo da vida, por vezes é preciso libertarmo-nos do sentimento de vítima e abraçar a vida de frente com todas as adversidades que lhe são próprias, assumindo a responsabilidade por aquilo que é nosso e nos diz respeito, ganhando terreno para ser-se cada vez mais autónomo. A escolha, tem de ser feita com dignidade. A cada passo dado na nossa reabilitação, assumindo a responsabilidade das nossas escolhas, porque afinal elas são nossas, surgem a partir do âmago do nosso ser.