

“Tu não sabes o que é a ansiedade. Está tudo na tua cabeça.”

Cresci a ouvir esta frase. Por exemplo, uma vez, quando disse ao psicólogo da escola que falar com os meus colegas fazia o meu coração bater, que me dava calafrios. Ou que ter enviado um pequeno erro no meu trabalho de português me fez ficar acordado na cama a noite inteira. Como só pensar no assunto me deixava zozzo, com o coração aos saltos. Também estava tudo na minha cabeça quando contei à minha mãe que não me sentia bem, depois de, minutos antes, não conseguir escovar os dentes sem antes apertar com força o meu pulso, ou bater na minha perna, por não aguentar mais algo que nem eu conseguia explicar o que era. Olhando para trás, devia ter reconhecido que a minha cabeça era maior do que eu pensava.

Não houve explicação para eu ter passado uma grande parte do meu ensino secundário com medo de falar com os meus colegas. No ano anterior, eu era, dentro do possível, amigo de toda a gente, participava em todas as atividades possíveis, e fui por várias vezes advertido da “indisciplina” que a excitação de estar com os meus colegas trazia. Passei de ter amigos para todas as situações para evitar todos os meus colegas à saída da sala para a casa de banho, onde passava, fechado num cubículo, tantos intervalos quanto possível. A culpa não foi de nenhum deles, pelo contrário. A maioria, também mais dada por natureza, vinha falar comigo em várias ocasiões. Por mais de uma vez me convidaram a passar um intervalo com eles, e sempre me trataram com simpatia. No entanto, só o pensamento de estar sozinho com qualquer um deles me fazia tremer. Senti que me iam julgar, ainda que sem saber muito bem pelo quê. Mas para isso, não houve explicação.

Também não houve explicação para aquilo que aconteceu quando comecei a estudar Álgebra, numa tarde do semestre passado. O meu coração começou a bater cada vez mais depressa, e comecei a sentir uma dor de cabeça muito peculiar. Nem tivera tempo de fazer o que seja, porque antes que me passasse pela cabeça levantar-me para ir beber um copo de água e respirar fundo, vi-me colado à cadeira. A partir daí, a minha memória é toda um borrão. Lembro-me de ter a visão turva durante todo aquele tempo, de chorar, de sentir todo o meu corpo tenso, de sentir que ia morrer. Dei por mim mais calmo no chão da cozinha, mas, sinceramente, não me lembro de quando é que cheguei lá. Perdi completamente a noção de tempo e de espaço. Só me lembro daquilo que senti antes, o pico algures a meio do que quer que tenha sido aquilo, e do que senti depois. Estaria a mentir se dissesse que nunca tinha acontecido antes, ou que nunca mais aconteceu algo parecido depois disso. Ainda assim, não houve explicação.

Não há explicação para o que só está na nossa cabeça, pelos vistos.

Mas mesmo assim, foi real. Tudo aquilo que senti foi real para mim.

Testemunho de um Estudante do Instituto Superior Técnico

junho, 2023