

ESTE LIVRO PODE SALVAR SUA VIDA

**ROMPENDO O SILÊNCIO
SOBRE A EMERGÊNCIA
NA ÁREA DE SAÚDE MENTAL**

BEN WEST

Ativista da saúde mental ganhador
do *Mental Health Hero Award*

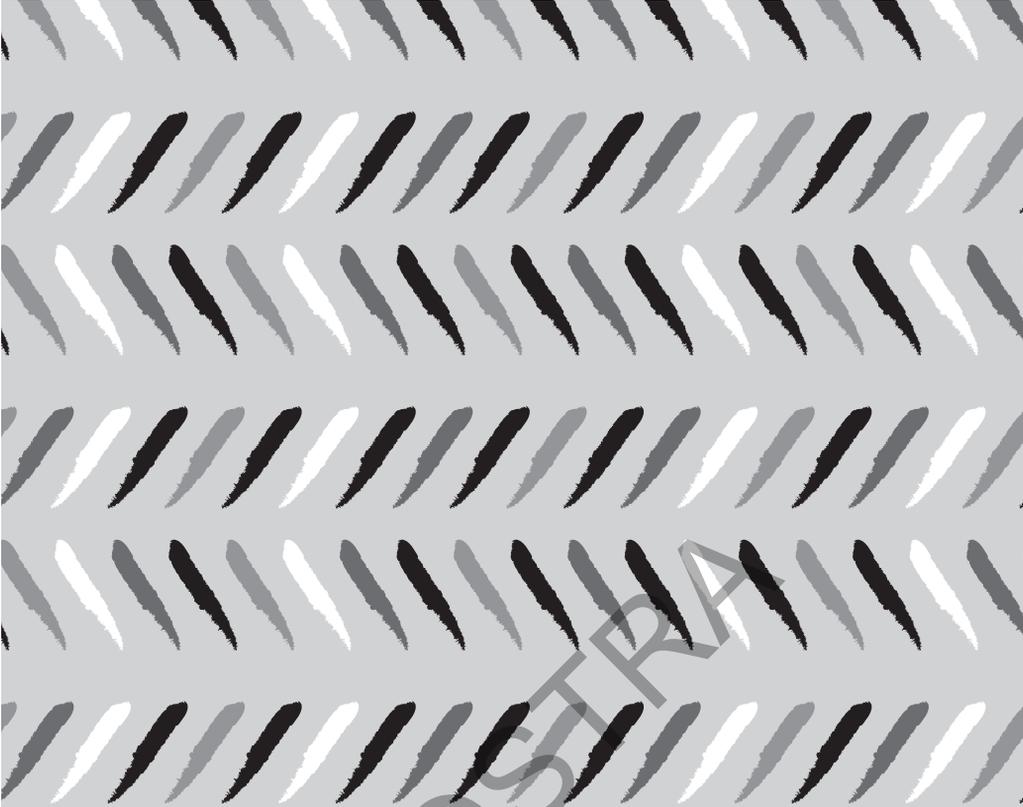


ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL

Rio de Janeiro, 2023

SUMÁRIO

Uma Nota do Ben	IX
Introdução	XIII
1 Uma Família Normal	1
2 21/01/2018	29
3 P@, O Que Foi Isso?	57
4 Projeto Walk To Talk	89
5 “Olá, Boris, Uma Palavrinha, Por Favor?”	119
6 Burn-out	159
7 Tudo em Nome da Excelência Acadêmica	185
8 Uma Carta Para O Futuro	217
Reflexões Finais	237
Sites Úteis/ Recursos/ Leituras	241
Referências	245
Agradecimentos	253
Índice	255



CAPÍTULO 1

**UMA FAMÍLIA
NORMAL**

No estilo próprio da Disney, esta história começa com uma floresta, um cão e uma família normal. Esse sentimento de conforto típico do início dos contos de fadas é bem como me sinto ao lembrar minha infância. Porém, só porque a história começa bem, não quer dizer que você tenha menos chance de encontrar um lobo mau. Por isso que iniciar a partir desse ponto é tão importante.

Eu tive uma criação maravilhosa. Meus dois irmãos e eu crescemos com nossos pais e uma cadela da raça collie, Tippy, em um pequeno vilarejo em Kent, chamada Frittenden. Kent é, com razão, conhecida como o Jardim da Inglaterra, com campos vastos que se estendem até o horizonte e hectares de floresta onde é possível se perder. É também o local de origem do sanduíche, razão suficiente para avaliar bem o lugar.

Nós crescemos em uma bela casa de fazenda no meio do nada, a quantidade de ovelhas superando as pessoas por cerca de dez por um. A casa era singular e encantadora... até a época das aranhas. Você olhava para cima e pensava: por que aquela velha viga de carvalho está se movendo? Após inspecionar mais de perto percebia que as aranhas estavam, e uso essa palavra no sentido literal, *emergindo* da madeira. Como não sou capaz de estar na mesma sala com qualquer coisa que tenha mais de quatro pernas e dois olhos, aquilo não era o ideal. Mas, aranhas à parte, ela era ótima. Sabe quando você tem um carro velho e tudo o que dá errado não é um problema, mas parte da personalidade dele? É isso. Por exemplo, a janela do meu quarto nunca fechou bem e aceitamos isso como um fato. Se fosse consertada, o quarto não seria o mesmo.

O relativo isolamento de viver em um lugar assim significa que as pessoas crescem muito próximas daqueles a seu redor, e isso com certeza aconteceu comigo e com meus irmãos. Passávamos praticamente o tempo todo juntos, para o bem ou para o mal. Eu sou o primogênito, dois anos mais velho que Sam e quatro de Tom, o caçula. Quando bebê, recebi todo o amor, então pode apostar que fiquei muito contrariado quando Sam chegou, pois

as atenções dos meus pais de repente se dividiram. Minha mãe me conta que costumava colocar Sam no chão toda vez que eu entrava no quarto para evitar meu ciúme. Mas ser o mais velho, como tenho certeza de que alguns irão se identificar, tem suas vantagens. Recebia todas as roupas novas e, com muita alegria, as repassava a meus irmãos cheias de furos; conseguia experimentar tudo primeiro e também me sentava no banco da frente na ida à escola, sem ter que brigar por ele. No entanto, para equilibrar isso, cada acidente ou lesão que recaía sobre qualquer um de nós era de imediato culpa minha, mesmo sendo evidente não ser. Tal como em um caso de que nunca esquecerei: no meu décimo aniversário, andar de kart foi minha festa. Todos os meus amigos viriam para minha casa antes de irmos para a pista e, enquanto esperávamos que chegassem, Sam, Tom e eu decidimos pular na cama-elástica do nosso jardim. Nós adorávamos aquilo para caramba! Pulávamos, agarrando ou jogando a bola de exercícios da minha mãe um no outro, às gargalhadas.

E, então, Sam quebrou meu tornozelo.

Sim, quando todos estavam chegando para minha festa, Sam caiu de modo estranho em cima do meu tornozelo e CRAC! Lembro-me de estar sentado no canto da cozinha quando meus amigos apareceram, a perna equilibrada na mesa, uma bolsa de gelo no tornozelo. Meu pai, sendo meu pai, me flagrou dizendo: “Está tudo bem! Dá para andar!” Pode-se dizer que, com certeza, eu não poderia. Minha mãe e eu acabamos passando as próximas seis horas na emergência do hospital Maidstone, enquanto todos os meus amigos foram andar de kart com o meu pai... e Sam. Porque, claro, ele tomou o meu lugar. Filho da mãe atrevido. Costumávamos rir muito disso. Claro, sendo eu o mais velho, todos concordamos que era bem provável ter sido minha culpa mesmo.

Em outra lembrança vívida de minha infância, Tom é o protagonista. Acontecia uma coisa estranha quando jovem; ele desmaiava de maneira aleatória, caía de repente, como aquelas cabras

nos vídeos virais do YouTube que desmaiavam quando estavam chocadas. Então, era *óbvio* que Sam e eu costumávamos surpreendê-lo O TEMPO TODO, morrendo de rir quando ele caía no chão inconsciente. Em retrospecto, o fato de ele desmaiar assim devia ter sido muito sério. Eu me lembro bem de que minha mãe não achava graça alguma. Mas que se dane, não vou mentir para vocês, foi engraçado para caramba para Sam e para mim. (In)felizmente Tom superou o que quer que fosse aquilo e por fim tornou-se menos cabra e mais um ser humano pleno; ótimo para ele, mas uma pena imensa para Sam e para mim.

BRINCANDO DE PIRATAS EM SCILLY

Quase todo ano nossa família costumava ir, nas férias, para as Ilhas Scilly, ao largo da costa da Cornualha. A cerca de 42km de Land's End, há um arquipélago com ilhas que se parecem com as paradisíacas congêneres tropicais que se vê em cartões postais: águas azul-turquesa tranquilas banhando praias de areia macia.

Bryher, uma das ilhas, é sem dúvida um dos meus lugares favoritos no planeta. Tom, Sam e eu passávamos horas no mar de lá, dando caldos uns nos outros e gritando quando a água gelada entrava em nossos trajes de banho; diga-se de passagem que a praia *parece* tropical, mas é certo que não é. Nós passávamos o dia todo na praia, enterrando um ao outro sob a areia, aí fugíamos e deixávamos quem estivesse preso lá. Também alugávamos um pequeno barco do estaleiro local e íamos para ilhas diferentes, ancorando e fingindo ser piratas (sim, o tipo de piratas que levam os pais e fazem piqueniques na praia, mas ainda assim piratas).

Scilly era um lugar onde podíamos ser selvagens, incontroláveis e livres. À medida que crescíamos, começamos a arrumar

trabalho nas temporadas de verão nas ilhas. Quando eu tinha 13 anos, comecei a trabalhar no mesmo estaleiro, em Bryher, hoje conhecido como Hut 62; tentei, sempre que podia, me aproveitar das brechas no trabalho, velejando pelo mar azul-turquesa que espelhava o sol. Claro, o chefe reclamava disso, pois havia muitas outras coisas para fazer, coisas que deixariam hematomas e causariam exaustão, mas eu adorava o emprego. Enquanto isso, Sam trabalhou para o hotel da ilha, cujo brilhante nome honrava sua localização: Hotel Hell Bay [“Hotel Baía do Inferno”, em tradução livre]. Ele também costumava vender miniaturas artesanais de barcos à vela confeccionados com pedaços de madeira que o mar jogava na praia, na beira da estrada, que não era bem uma “estrada”, mas um caminho de terra batida para os quatro ou cinco carros da ilha. E vendia um montão! As pessoas não se cansavam delas. E não as compravam por pena do garoto, as miniaturas eram boas de fato; Sam era um artista com um talento incrível.

Por Deus, nós amávamos aqueles tempos. Agora, olhando para trás, estou muito grato por termos compartilhado essas viagens.

PRAZERES JUVENIS

Quando éramos adolescentes, talvez como já era de se esperar, meu relacionamento com meus irmãos mudou. Tenho certeza que todos aqueles com irmãos de idade próxima se identificarão quando digo: você *sempre* sabe como irritar o outro. E não há melhor maneira de se fazer isso do que querer aprender a tocar um maldito trompete, como Sam. Há algo pior do que um garoto aprendendo a tocar trompete? Claro que sim: um garoto aprendendo a tocar bateria — Tom. Então havia eu, que, a fim de não ficar para trás, decidi aprender a tocar saxofone. Você consegue imaginar a sinfonia em

nossa casa? Como meus pais, ou as ovelhas lá fora aguentaram, é um mistério.

Sejamos justos: Sam melhorou. (E, puxa, como ficamos todos aliviados quando ele aprendeu!) Verdade seja dita, ele era tão talentoso na música quanto na arte. Agora eu rio com a lembrança do grasnado dele durante a prática de trompete, quando na verdade ele aprendeu bem rápido. Daí Sam passou para o piano... e, quando ele tinha cerca de 13 anos, *começara a compor sua própria música digitalmente*. Ele adorava Hans Zimmer, compositor de algumas das mais famosas trilhas sonoras de Hollywood. Para seu projeto musical do ensino médio, ele produziu sua própria versão de “Time” do filme *A Origem*.

Você sabe, aquela que diz: da-da, da-da daaa. Hmmm... Tudo bem, é difícil de reproduzir no papel, quiçá digitalmente, acredito eu. Como alguém começa a fazer isso?!

Preciso confessar que costumava tirar sarro do gosto musical dele: a estação FM de música clássica com certeza não era meu estilo. Mas eu podia entender por que ele gostava e a apreciava. É engraçado porque agora me pego ouvindo muito mais música clássica. Há algo de fato bonito e sereno nela. E mais, faz com que me sinta importante e sofisticado por ter um concerto de violoncelo ao fundo durante o jantar. É fingir até que se realize, certo?

Além de manufaturar miniaturas e fazer música, Sam pintava. Algumas das paisagens que ele pintou eram de fato notáveis, uma mistura de abstrato e realismo. Não havia nada óbvio como uma árvore ou uma casa, e sim a sugestão da forma de uma. A propósito, enquanto escrevo isto, olho para uma de suas telas na parede: mostra a silhueta de uma colina inundada em um pôr do sol vermelho ardente. É ao mesmo tempo sombrio e simples, em uma explosão de cor e detalhes. Na verdade, não acho que as pinturas dele destoariam em uma exposição. Não só isso, mas eu acho que elas seriam algumas das melhores obras ali expostas.

Não compartilhei o dom de Sam para as artes, esse gene passou direto por mim. Minhas habilidades musicais são ok, se ok significa fazer muito barulho e ser capaz de se manter mais ou menos no ritmo. Já minhas habilidades para pintura eram, e ainda são, atroz. Então, enquanto Sam estava focado em homenagens a artistas famosos, eu estava recomeçando porque seguia tutoriais passo a passo. E também não tinha paciência para aquilo. Entediava-me com bastante facilidade. Não diria que não assistiria a um episódio de *The Joy of Painting with Bob Ross* [“A Alegria de Pintar com Bob Ross”, em tradução livre], um programa de TV dos anos 1980 nos EUA. (Vou ser sincero, não esperava que Bob Ross fizesse figuração no meu livro, mas bem-vindo à história, Bob). Então, enquanto Sam estava trabalhando para se tornar o próximo Bob Ross (olha ele aí de novo, me desculpem) ou Hans Zimmer, eu estava passando meu tempo lá fora, entre as árvores. Na realidade, muitas vezes até em cima delas. Meu hobby era correr na natureza totalmente despreocupado. Pode parecer um pouco estranho, porém, olhando para trás, não consigo pensar em mais nada que tenha feito. Talvez seja a hora de eu ter uma conversa com meus pais a respeito da possibilidade de ter sido adotado da floresta e ter removido meu rabo.

Essa disparidade de passatempos contribuiu para o afastamento quase completo entre Sam e eu, e percebi isso. Rir dos interesses dele provavelmente não ajudou em nada, e não me orgulho disso. Se você acha algo interessante ou divertido, se você gosta, então esse é um direito seu e ninguém deveria se pronunciar a respeito. Ninguém deveria julgá-lo. Mas nós julgamos, não é? Suponho que tive ciúmes por ele ter hobbies nos quais era não só muito bom, mas pelos quais era também apaixonado.

Tudo isso tornava ainda melhores os tempos em que nos entendíamos. Alguns desses melhores momentos foram durante o Natal, quando juntávamos forças para aterrorizar minha avó (a mãe do meu pai), Yvett, de quem Sam sem dúvida herdou o talento artístico. Yvett é hilária para caramba, cheia de grandes histórias, e nós sempre ansiávamos para vê-la... e para atazaná-la. Sam, Tom e eu tínhamos como objetivo dar-lhe os presentes de Natal mais

ultrajantes apenas para ver a reação dela: os clássicos incluíam um macacão de unicórnio e um livro de ligar os pontos com strippers masculinos nus, alguns com chicotes e outros... Bem, digamos que eles estavam se divertindo.

O destaque absoluto, porém, que nos fez rir durante anos, foi o ano em que lhe demos ingressos, falsos, para saltar de paraquedas com uma amiga. Nossa avó tinha 80 anos. Precisava ter visto a cara dela! Não tem preço. O melhor de tudo, todavia, foi ela aceitar os ingressos com um grande sorriso e muitos “obrigada”, só para não parecer ingrata. Algumas horas depois, minha mãe (que estava a par da brincadeira) puxou-me de lado e disse: “Vovó acabou de me dizer que está muito preocupada pois não acredita ser capaz de fazer paraquedismo por causa de seus joelhos.” Incrível demais. Bem, minha avó sendo minha avó, quando descobriu que era uma piada, decidiu levar adiante a piada e convenceu seus amigos a irem junto. Ela nos contou isso às gargalhadas. Então, sim, posso atestar que o Natal tem a ver, definitivamente, com o “dom de presentear”, o dom de dar presentes terríveis à minha avó e receber muitas risadas em troca.

Era isso que eu e o Sam *tínhamos* em comum: adorávamos uma boa diversão. Fosse uma brincadeira, uma piada ou alguma tolice qualquer, Sam não era apenas muito engraçado, ele também tinha uma risada contagiante. Às vezes, quando você descobria por que estava rindo, mesmo se a piada fosse constrangedora e estivesse à beira de passar dos limites, o fato de ele ter achado tão engraçado faria você rir assim mesmo.

O que eu notei de mais significativo quando ele começou a ficar mais velho foi isto: o riso parou. A partir dos 15 anos, ele começou a ficar muito calado, em especial durante o jantar. Se antes era barulhento e divertido ao redor da mesa, contando histórias sobre o dia dele e dos amigos, nessas ocasiões era como se de repente ficasse sem ter o que dizer. Ele inclusive parou de fazer perguntas. Sim, todos nós já tivemos momentos em que estávamos cansados depois de um longo dia e sem muita vontade de falar ou fazer uma

piada. No entanto, não se tratava de um caso isolado, mas acontecia todos os dias. Ele estava lá, no mesmo ambiente, mas ao mesmo tempo não estava.

Na época, isso me chateou bastante. Em parte, acredito, porque eu gostava de verdade da personalidade dele e, portanto, estava muito triste com a mudança. Mas também achei irritante seu novo comportamento. Ele vivia a suspirar, só respondia com monossílabos, não fazia contato visual ou nem mesmo levantava os olhos do prato. Quanto mais isso se estendia, mais eu perdia a paciência com ele. O humor dele afetou a família inteira. É difícil se ter uma conversa ou dar uma risada quando há alguém à mesa demonstrando com clareza não ter vontade de estar ali.

Ao reviver essas memórias, é óbvio que algo estava errado. Era mais do que evidente de que havia algo errado com ele. Porém, ter a perspectiva perfeita depois do ocorrido é fácil, certo? Porque, na época, pensei que ele estava apenas sendo mal-humorado. Afinal, qual garoto de 15 anos quer brincar de família feliz todas as noites ao jantar? Com certeza eu não, na idade dele. Mas aí que está: às vezes queria; de fato, nossas noites juntos me alegravam. Claro que alternava entre dias bons e ruins. Dias em que gostava de interagir, ficar de bobeira e me envolver. Sam nunca participava e, ainda assim, parecia estar bem na escola. Eu o via, aparentemente, se divertir com os amigos, então era apenas em casa que se fechava. Isso me deixava irritado, porque a chave dos problemas poderia estar em *nós*, a família. Parecia que ele não gostava da *gente*. Depois de um tempo, você pensa que o problema é você e, logo, fica na defensiva. Nós não éramos maus! Não era justo que seus amigos sempre tivessem o Sam “divertido” enquanto ficávamos com o “ranzinza”.

Eu, de fato, não achava que algo pudesse estar *errado*; pensava que era só rebeldia permanente de adolescente em relação a nós, e que ele precisava sair dessa. Não passou pela minha cabeça que ele poderia estar fingindo para os amigos e que, na verdade, se sentia seguro e confortável o suficiente para mostrar seus verdadeiros sentimentos em casa.

UM DIAGNÓSTICO E UM MAL-ENTENDIDO

Após o jantar de certa noite, em setembro de 2017, passados alguns meses após Sam começar a agir como descrito anteriormente, eu estava sentado na bancada da cozinha, perto do forno, conversando com a minha mãe. Sempre gostei de me sentar ali no inverno; colocava uma toalha em cima e colocava uma banda da bunda nele, assim um lado estaria sempre bem quentinho. Estava eu lá, sentado, feliz, recebendo um bronzado, quando minha mãe se vira de repente e diz: “Sam foi diagnosticado com depressão clínica.” Fiquei confuso, aquilo não tinha significado algum para mim. Lembro-me de pensar: “O que é depressão? Como alguém pode ser diagnosticado por ‘estar infeliz’? Além do mais, por que minha mãe me dizia isso como se fosse uma coisa séria? Apenas saia, vá ver seus amigos e seja feliz? Certo?”

Se ela tivesse dito câncer eu teria reagido diferente. Teria compreendido a seriedade daquilo. Entenderia que Sam estava doente e necessitava de tratamento. Que isso afetaria a vida dele e as nossas, que era muito sério e precisava ser tratado como tal.

Mas ela não disse isso. Ela falou depressão.

DEPRESSÃO: INFORMAÇÃO DETALHADA

Sentir tristeza por um tempo é normal. O sentimento passará e você sentirá outras emoções, inclusive felicidade e alegria. Porém, e se tais sentimentos não passarem? Quando se está deprimido, você experimenta uma baixa no humor persistente e tristeza e/ou perda acentuada de interesse ou prazer. A depressão pode ser classificada em três diferentes níveis: leve, moderado e grave.

Os sintomas da depressão incluem:

- Sentimento de inutilidade ou culpa excessiva ou sem motivo.
- Distúrbio do sono (diminuí ou aumenta em comparação com o habitual).
- Aumento ou perda de apetite e/ou peso.
- Fadiga ou falta de energia.
- Agitação ou desaceleração dos movimentos.
- Baixa concentração ou indecisão.
- Pensamentos ou atos suicidas.

Se você apresentar cinco dos sintomas acima, poderá estar sofrendo de depressão leve; mais de cinco pode indicar depressão moderada; já experimentar *todos* os sintomas, a ponto de eles interferirem em sua habilidade de funcionar normalmente em sua vida e na sociedade, sugere que você está sofrendo uma depressão clínica ou grave.¹

A depressão é uma das formas mais comuns de doença mental, com mais de 264 milhões de pessoas sofrendo em todo o mundo.² No Reino Unido, quase 20% dos jovens com 16 anos ou mais apresentam sintomas de ansiedade ou depressão.³

Se acha que você, ou alguém que conheça, pode ter depressão, precisa entrar em contato com um clínico-geral; ele(a) será capaz de avaliar os sintomas e discutir opções no futuro. Procurar ajuda é de vital importância porque o apoio certo, em especial no início, aumenta as chances de recuperação.

POR QUE AS PESSOAS TÊM DEPRESSÃO?

Muitos fatores podem afetar a probabilidade de desencadear a depressão, incluindo química cerebral, predisposição genética, fatores sociais e ambientais, mudanças de vida, estressores e traços de personalidade individuais (ou seja, sua crença em sua capacidade de superar obstáculos). Às vezes, a depressão pode ser provocada por um acontecimento de vida, mas em geral é causada por uma combinação de coisas. Nesta seção, gostaria de explicar um pouco sobre o papel da química cerebral na depressão; isso significa que temos de falar sobre neurotransmissores, neurônios e hormônios. Se você não é um fã de palavras longas e de biologia, por favor, tenha paciência comigo; vou dar meu melhor para tornar isso interessante.

Sem dúvida você está familiarizado com o termo “células cerebrais”, aquelas que dão ao cérebro a capacidade de fazer seu trabalho. Elas também são conhecidas como neurônios ou células nervosas. Essas células se comunicam umas com as outras por meio de sinais que podem enviar impulsos nervosos por todo seu corpo. Os sinais podem ser enviados aos músculos para gerar movimento ou às glândulas para liberar

hormônios e um monte de outras coisas sofisticadas. Além disso, dentro de seu cérebro, e em torno de todas as células, estão moléculas químicas chamadas neurotransmissores.

O trabalho deles é ajudar a transportar, aumentar e equilibrar os sinais nervosos que viajam em meio à rede de células. Eles são importantíssimos. Bilhões de moléculas neurotransmissoras estão em seu cérebro agora, permitindo que ele funcione. Sabe como você acabou de respirar? Isso é incumbência de células, sinais e neurotransmissores.

O principal a se saber sobre os neurotransmissores é que eles podem afetar suas emoções. Já fez alguma coisa que o tenha feito se sentir bem? (Sei no que você está pensando: comporte-se.) Isso porque mais dopamina foi liberada pelo neurotransmissor. E alguma coisa que já o tenha estressado? (Viu seu time de futebol tomar um gol no último minuto e perder o jogo, não é?!) Isso é produto da liberação de cortisol. Já se sentiu animado e afetuoso, como se estivesse apaixonado? Essa será a ocitocina.

Pesquisas descobriram que a ciência dos sentimentos, que desencadeia suas emoções, é até certo ponto controlada pela concentração de neurotransmissores em seu cérebro. Sendo assim, as doenças mentais podem, bem como algumas condições físicas, ser igualmente afetadas ou causadas por desequilíbrios de neurotransmissores. Algumas das coisas que podem causar esses desequilíbrios são:

- Os neurônios não fabricam o suficiente de um neurotransmissor específico.
- Neurotransmissores são reabsorvidos pelo neurônio muito rapidamente.
- Demasiados neurotransmissores são desativados por enzimas.