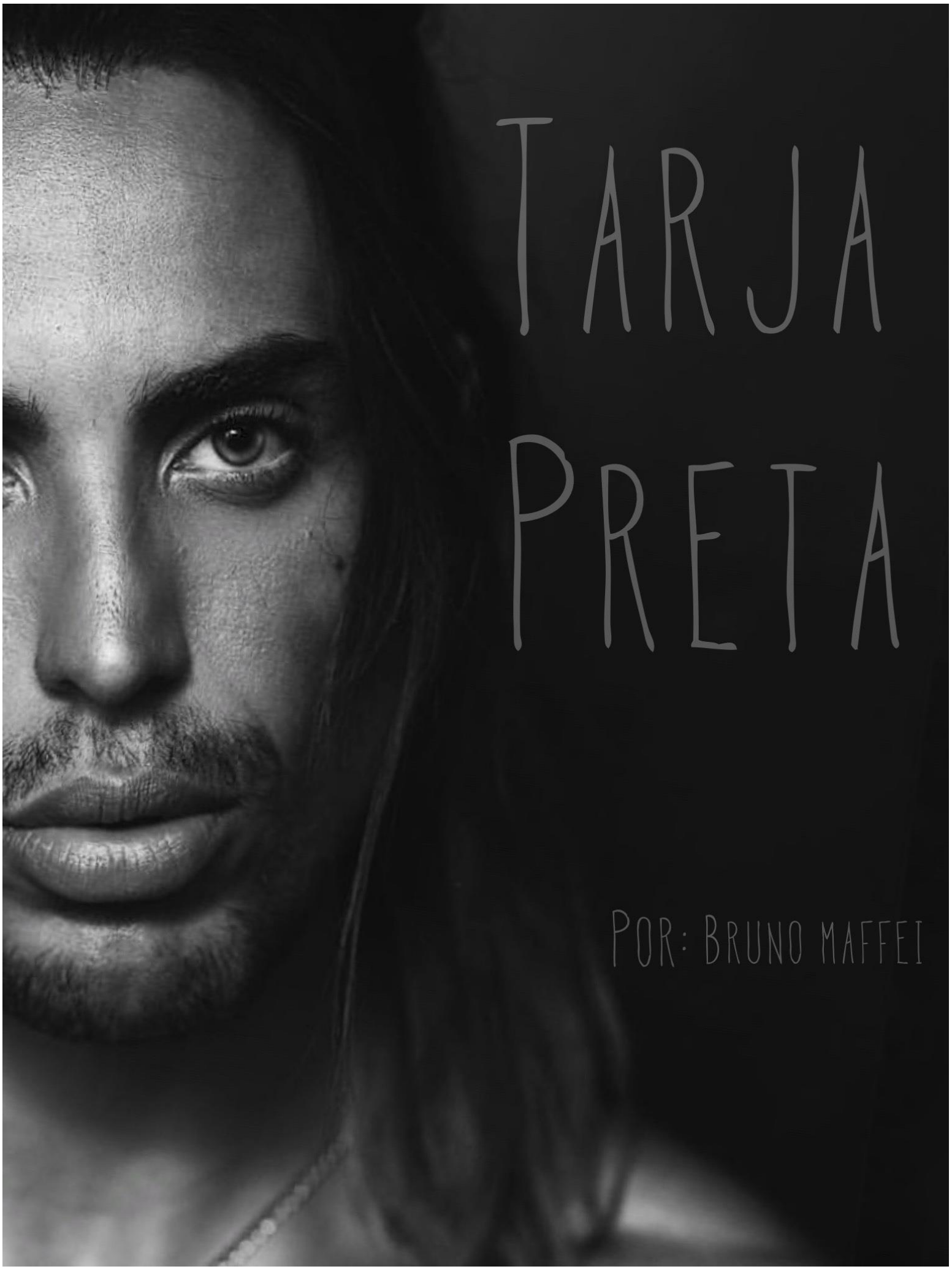

TARJA
PRETA
POR: BRUNO MAFFEI

ÍNDICE

Prefácio 6
Introdução 8
Memórias 8
Fruto podre 12
A notícia 12
Peixe Fora D ‘água 16
Backstage 21
Calçada da fama 23
Sem pudor 26
1 x O 30
Ritalina 33
A primeira vez é inesquecível 35
Anfitrião 38
Shades of blue 42
Vida Real 44
Catarse 46
Pausa para Reflexão 49
Sociedades 52
Troco likes 57
Botafogo- Consultório de psiquiatria 59
Plano perfeito 62
Pré New York Fashion Week 63
Primeiro encontro 65
Consulado Brasileiro - NY - Setembro - 2018 68

Primeira aparição pública juntos 71
Depressão X Tristeza X Paixão 76
No álcool, cetamin please! 81
Deportados 83
Road trip 86
American Dreams 88
Eu te amo, Carmel 92
Vegas 94
Gângster 97
Causa e Sintoma 98
Partners 103
S.O.S 113
Conclusão 131

Dedicatórias:

Para: Antonia D. Cavalcante.

“Amamos as nossas mães quase sem o saber e só nos damos conta da profundidade das raízes desse amor no momento da derradeira separação.”

Para: Heliana D. Ralha.

“Há muitas pessoas que precisam, admiram e torcem por você.

Gostaria que você sempre se lembrasse de que ser feliz não é ter um céu sem tempestades, caminhos sem acidentes, trabalho sem fadigas, relacionamentos sem desilusões.

Ser feliz é encontrar força no perdão, esperanças nas batalhas, segurança no palco do medo, amor nos desencontros.

Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar autor da própria história.

Agradecer a Deus a cada manhã pelo milagre da vida.

Ser feliz é não ter medo dos próprios sentimentos.

É saber falar de si mesmo.

É ter coragem para ouvir um "não".

Jamais desista das pessoas que amam você.

Jamais desista de ser feliz, pois a vida é um espetáculo imperdível!”

Agradecimentos:

“Obrigado por todo apoio, saiba que sem ele nenhuma dessas histórias sairiam dos meus sonhos.” Para Fernanda D. Ralha.

“Nossa conexão transcende a riqueza e a pobreza, o gelo e o fogo, o verão e o inverno... Temos muito tempo, temos todo tempo do mundo, temos nosso próprio tempo!” Para Tatiana kós Rocque.

“Obrigado por acreditar em cada vez que disse: “Só vem, no caminho te explico.” Sem sua confiança, não teria conseguido.” Para Rayan

“Obrigado por dividir memórias e momentos tão especiais ao longo de toda minha vida. Sinto muito, me perdoe, te amo e obrigado.” Para Gabrielle S. Maior

“Obrigado por compartilhar tantas memórias tão felizes e intensas, que sua vida seja sempre repleta de luz e amor.” Para Gabriela Pugliesi

“Obrigado por ter me ensinado algo que trago comigo até hoje “Quem não se posiciona, não se estabelece.” Para Jacqueline P.

“Obrigado por ser uma criança tão especial, me perdoe a ausência. Você está sempre em minhas orações.” Para Yuri Silva

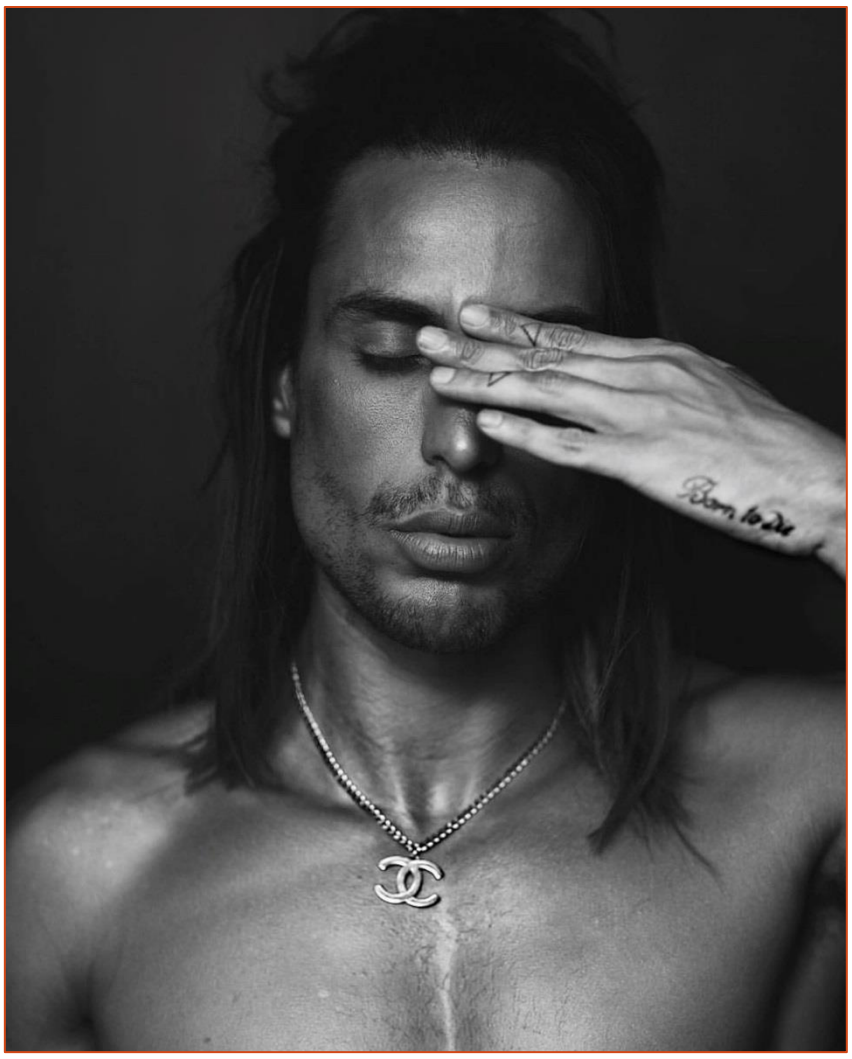
“Muito obrigado por sempre ter acreditado e apoiado absolutamente todas as minhas ideias loucas!” Para Rony Rodrigues

“ Guys! You are really crazy for invite me to work at Groupon. That’s where at all started.” To Felix and Florian.

“Obrigado por terem me ensinado a sorrir, chorar e sofrer. Tudo isso me fez ser quem sou hoje.” A todos os meus ex-namorados.

“Obrigado por ser um anjo na minha vida!“ Para Letícia Santana

Prefácio



Eu acreditava na ilusão de estar no caminho certo e meu sonho era construir a família que nunca tive, mas a vida me desafiou... me surpreendeu com uma série de acontecimentos e dividiu meu sonho como micro partículas de cristal quando se quebra, para que eu pudesse catar cada pedaço. A vida, às vezes, nos testa para ver se temos certeza do que desejamos - confesso que diversas vezes pensei em desistir, mas desistir não era uma opção.

Quando as pessoas me conheciam e ficavam sabendo do meu passado, elas me perguntavam “Como você aguentou tudo isso?”, “Não sei!” é a resposta.

Ninguém poderia ter ideia de como é procurar segurança em outras pessoas... procurar um lar onde finalmente pudesse deitar a cabeça e Sempre fui diferente de todas as outras crianças, minha mãe dizia que: “Minha alma era mutável como um camaleão, nada de uma bússola moral apontando para um norte, nada de personalidade fixa... Só uma determinação inexplicável, grande e oscilante, como um oceano camuflado por trás de grandes olhos castanhos, até hoje à espera de alguém que os possa decifrar.

Se eu dissesse que não havia planejado essa vida, estaria mentindo, nasci para ser vários e vários não poderiam pertencer a apenas um lugar, meu lugar é o mundo... Deixei tudo para trás e conheci o verdadeiro sentido de LIBERDADE, meu único alimento era o fogo de cada nova experiência. Uma obsessão por liberdade que me assustava, me tomava de uma forma que não podia controlar, e sempre me empurrava a insanidade para fugir do tédio de ser alguém “normal”.

Toda noite eu costumava rezar para encontrar pessoas como eu, e finalmente achei na estrada, não tinha nada a perder, nada a ganhar, nada que desejasse mais, exceto transformar minha vida em arte... sempre quis morrer jovem, não importa o que aconteça, eu acredito na pessoa que quero me tornar, acredito na liberdade, acredito na paixão, acredito na gentileza de estranhos...

Eu vivo uma guerra comigo mesmo, fecho os olhos e sigo em frente... Já parou na frente do espelho e se perguntou “Quem é você?”” Você tem coragem de expor seu lado mais obscuro?“

Você já criou uma vida só sua onde você é plenamente feliz?” Eu criei, eu vivo nesse lugar .... pode ser uma grande loucura da minha cabeça, talvez eu seja louco, mas sou livre!

Por ***Bruno Maffei.***

Deus é amor.

Introdução

Memórias

Rio de Janeiro, 2018.

Certo dia alguém disse, “Bruno, essas coisas só acontecem com você!”

De fato, pelos anos de vida que tenho x a quantidade de situações que já vivi, realmente acaba sendo um pouco fora do padrão. Não tenho pretensão alguma de nomear este conjunto de histórias como uma “Biografia”, apenas resolvi compartilhar alguns trechos da minha história, minhas experiências com os excessos de remédios, drogas, depressão e

pânico que são doenças que infelizmente é cada vez mais comum na vida que levamos hoje.

Tudo acontece muito rápido, isso acaba gerando uma necessidade em ficar o máximo de tempo perto do celular. Atualmente, você observa uma mesa em um restaurante com dois casais, provavelmente alguém ou todos estarão com o telefone na mão. Amo a interatividade e a resposta tão rápida ao que se é postado, mas fomos tomados por uma necessidade incontrolável em estar compartilhando tudo o tempo inteiro, essa necessidade acaba de uma certa forma criando um desejo em mostrar como sua vida é legal e próspera, ninguém posta uma foto lavando louça, limpando o quarto, pegando o transporte para o trabalho, etc...

Tudo, mesmo que inconscientemente, faz com que nós tenhamos duas vidas. Dentro das histórias que você vai ler, tentei ser o mais sincero possível e quebrar essa imagem de “vida perfeita “

Sofri muito tentando sustentar essa imagem e paguei um preço muito alto por isso, após descobrir um quadro de esquizofrenia, minha depressão piorou muito, passei meses de cama e depois 1 ano sem sair de dentro de um apartamento, atualmente posso dizer que bastante coisa mudou nesses últimos anos e que o mais importante é estar bem por dentro primeiro.

Estou curado?

Sempre que me fazem essa pergunta, automaticamente sou obrigado em segundos a fazer uma análise interna para responder.

Depressão e pânico são disfunções que até onde eu sei não existe um exame clínico no qual seja possível detectar se sua depressão entre 0 a 10 está em 5, por isso tudo vai depender do momento e do estilo de vida que você está levando, quando me isolo do mundo, desligo o celular , nem

lembro que tenho... durante o tempo que passei isolado em tratamento, sem absolutamente nenhum contato com o mundo exterior, não sentia absolutamente nenhum dos sintomas que tenho normalmente.“ um dia de cada vez “ o mais importante é estar próximo a pessoas que entendam o quanto é grave e doloroso, lembre-se que todos os fatores externos afetam diretamente seu estado emocional e que ficar triste, desanimado, desmotivado as vezes é absolutamente natural e normalmente existem gatilhos que te levam as crises.

Eu, por exemplo, já sei alguns dos gatilhos e me mantenho longe deles, para algumas pessoas a depressão e pânico são a mesma coisa. Se eu tivesse que comparar com sensações que todos temos as vezes, diria que o pânico é aquele sentimento que parece que vai acontecer algo de ruim a qualquer momento, você fica nervoso e acelerado sem motivo.

A depressão é completamente diferente, é uma falta de energia, não dá vontade de sair da cama, diria que é parecida com o sentimento que tive quando perdi os meus pais, porém nunca passa e só vai piorando o nível, primeiro você vai perdendo a vontade de fazer coisas que antes adorava, depois você começa a evitar seus amigos, só quer ficar em casa, se descuida da aparência e quando você percebe está na cama sem vontade de viver, pois você começa a achar a vida terrível e tudo parece muito difícil, o simples fato de levantar para ir pegar um copo d’água é massacrante.

Esse ponto já é realmente muito preocupante, pois a pessoas já está com as percepções da vida completamente alteradas pela doença e os casos de suicídio só vem aumentando pela maioria das famílias ainda acreditarem que “vai passar“.

Fruto podre

A notícia

Rio de Janeiro, anos 2000

Once Upon a time...

Bom, vamos para onde tudo começou...

Sempre que os finais de semana se aproximavam, já batia um desespero horrível. Era o momento em que todos estávamos em casa e meu pai sempre criava algum "evento social" como desculpa para poder beber até cair, sem culpa... afinal, era sempre para comemorar algo de bom ou até mesmo para esquecer algo de ruim, minha mãe apenas aceitava..

Acredito que no início ela até gostava, mas com o aumento da frequência, das agressões em público e, consequentemente, os vexames, ela claramente suportava a situação... A quantidade de caixas de bebidas era compatível com a quantidade de comprimidos que ela discretamente tomava para permanecer naquela atmosfera "Frontalizada", garantindo que cada convidado que chegasse fosse recebido nos conformes.

Nunca gostei de ver minha mãe daquele jeito e naquele momento, na minha concepção, meu pai era vilão absoluto da história, nem preciso forçar muito a memória para lembrar o estado em que minha mãe ficava, precisava se apoiar nas paredes.

Esse era o sinal que as coisas iriam desandar, ela começava a provocar meu pai com comentários desnecessários na frente das pessoas e isso era o suficiente para que começasse uma discursão calorosa que em poucos minutos se tornavam tapas e chutes na frente de quem estivesse presente, sem pudor algum.

Lembro que a frase que mais se ouvia era "Em briga de marido e mulher, ninguém mete a colher!" Realmente, ninguém poderia “meter a colher”, afinal as mãos estavam ocupadas com seus copos.

Lembro que chorava, implorava que parassem, tentava ficar no meio, mas não adiantava muito. Uma vez que começavam a brigar, apenas uma coisa era certa... só acabaria quando a polícia chegasse, essa era minha rotina.

Hoje em dia tenho uma enorme dificuldade em demonstrar afeto, abraçar, beijar etc... isso não existia em nosso dia a dia. Consigo lembrar claramente de como me sentia quando via as pessoas começando a enfeitar suas casas, lojas, ruas com enfeites de natal, e era quando eu questionava porque não tínhamos árvore de natal. Minha mãe só respondia “Isso é bobagem!” Ver as famílias reunidas, animadas me deixa triste até hoje. Nas noites de Natal, meus pais bebiam e eu ia dormir.

Ainda sobre meus pais, nunca entendi por que nunca se casaram, sempre perguntava para minha mãe "Cadê as fotos do seu casamento?" minha mãe fazia uma cara de "tanto faz” e respondia que não tinha.

Aquilo me intrigava, eram pequenos detalhes como este que me faziam sentir excluído e diferente de todos. Nem mesmo minhas tias comentavam absolutamente nada a respeito, no geral toda a família era assim, e eu tenho duas tias que não vejo há anos mas enfim... Nunca soube ao certo da história deles, não havia fotos, amigos antigos ou qualquer referência de quando e como eles haviam se conhecido... era como se não tivessem um passado.

Meu pai era provedor do lar e lembro perfeitamente que seu discurso era "Minha mulher não precisa trabalhar!" Tenho certeza de que esse fato a deixava completamente submissa à situação que vivíamos. Hoje, puxando pela memória, não consigo lembrar de nenhum momento em eles trocassem gestos de afeto ou até mesmo se beijassem - era frio e estranho.

Uma das minhas recordações mais fortes dentre todo caos que presenciei foi em uma segunda-feira de manhã, logo após um daqueles finais de semana bem agitados, acordei assustado com uma gritaria (tenho pesadelos com essas brigas até hoje), fui correndo para perto da porta com intuito de separar a possível briga, ao virar o corredor ouvi! "Eu vou embora, não aguento mais!", meu pai gargalhava e gritava " Vai, vai embora agora! Quero ver arrumar outro que te aguente, até teus frutos são estragados!" - paralisei... Ele disse "Sabe porque eu não quis ter outro filho com você? Sabe????" Congelei na porta, não conseguia me mover, ele finalizou "O primeiro, viado, o segundo no mínimo seria mongoloide! Não quero correr o risco de ter que lidar com dois frutos podres!".

Naquele momento, vivi o primeiro enterro do meu falecido pai... não ouvia mais nada, não sentia mais nada, a não ser uma enorme vontade de desaparecer, de dormir e não acordar, de morrer. Voltei correndo para o

quarto onde me tranquei e fiquei por quase dois dias sem sair, até que no segundo dia minha mãe chamou o chaveiro que arrombou a porta.

Daquele dia em diante minha vida nunca mais seria a mesma, minha mãe abriu as cortinas, a luz do sol me machucava... após um longo abraço, caí aos prantos... Minha mãe com seus grandes olhos cor de mel (sempre bem delineados com lápis preto) me olhou profundamente de forma que eu podia perceber que compartilhávamos a mesma dor. Ela sacou do bolso um dos seus comprimidos, estendeu a mão em minha direção e apenas sinalizou com o olhar... minha vida nunca mais seria a mesma.

Nunca achei que minha mãe gostasse de viver aquela vida tão pesada, lembro que todos os dias eu pedia que ela parasse de fumar, ela sempre dizia que já estava parando. Após longos anos, desde quando eu era apenas uma criança, consigo ver claramente que não existia “mocinha e vilão” - meu pai também sofria demais no trabalho, tinha muitas amantes e quando chegava em casa, acabava encontrando minha mãe bêbada, era pesado para todos nós.

Peixe Fora D ‘água

Deus é amor

Rio de Janeiro, 1998

Acredito que não deve ser muito difícil imaginar que minha época escolar não tenha sido muito fácil (creio que para maioria das pessoas da minha geração, não tenha sido). Por mais inacreditável que seja, a sociedade evoluiu bastante e o que na minha época era apenas " brincadeira", hoje em dia é considerado crime.

Minha mãe não trabalhava fora e acreditava que me levar a escola todos os dias seria uma forma de participar da minha vida escolar. Por mais novo que eu fosse, já conseguia perceber os olhares tortos de outras mães. Minha escola era católica e, por mais que morasse no Rio de Janeiro,

todos se conheciam de vista e obviamente os hematomas que minha mãe exibia não passavam despercebidos.

Nunca conseguia me sentir "parte", era rejeitado pelos meninos e os professores não permitiam que eu ficasse no grupo das meninas. Todas as vezes que eu ouvia "Trabalho em grupo", "Formem duplas", meu coração já apertava, eu ficava observando os meus colegas se juntando, grupos se formando e no final os professores sempre tinham que me "enfiar" em algum grupo, sempre me senti como um "intruso". Curiosamente, até hoje nas aulas de crossfit sempre sou o último a me encaixar, fazer dupla ou formar um grupo. Obviamente, hoje em dia, acho engraçado e até brinco com a situação.

Puxando um pouco a memória, posso lembrar de tantas histórias escolares que certamente renderiam um livro inteiro, mas uma delas me deixou uma cicatriz, que talvez eu tenha feito questão de nunca retirar, bem no meio do meu rosto.

Provavelmente, se você me conhece, nunca percebeu, porém eu tenho uma marca que começa no início dos olhos e cruza em diagonal até o final do meu nariz.

Eu sempre soube que era diferente dos outros meninos, não sabia exatamente o motivo, mas nada que eles faziam me interessava... achava as brincadeiras bobas e confesso que tinha medo de ficar perto deles.

Sem sombra de dúvidas, o recreio era meu pior pesadelo, aquele sinal estridente anunciava bem mais que a hora do lanche, era o sinal que precisava buscar algum lugar seguro para me "esconder" de alguma possível " brincadeira", quase sempre funcionava...

Em uma quarta-feira especial não fui suficientemente eficaz, após o toque estridente do sinal, segui com minha estratégia diária que era enrolar o máximo possível para que todos pudessem descer na frente, assim poderia sair por último e evitar qualquer ataque pelas costas, e assim fiz...

Fui pegando lápis por lápis, caneta por caneta, quase em câmera lenta, só esperando que a sala ficasse vazia, aí quando o ambiente estava " limpo" saía basicamente como um espião em uma missão secreta.

Olhava para os dois lados daquele corredor gigante, via se estava tudo certo e só ai descia pelas rampas para o que para mim eram praticamente um "campo de guerra", segui todo protocolo de segurança, mas bem na saída do prédio principal para o anexo só lembro de sentir um forte impacto no meu nariz e, na sequência, minhas costas batendo no chão...

Fui levantando meio tonto... provavelmente devo ter ficado deitado no chão por 1 ou 2 minutos, que foram suficientes para que ao levantar já tivesse se formado uma roda de curiosos ao meu redor, admirando e rindo o fato heroico do mini cretino mais velho que havia atirado uma pedra portuguesa bem no meio do meu rosto (quase impossível de acreditar, mas o atirador de pedras hoje em dia é um grande amigo).

Após alguns minutos, que pareciam uma eternidade, chega um inspetor que, sem me perguntar nada, me leva direto para enfermaria (naquele momento, a enfermaria me parecia um sonho). Eles me examinaram e, como o sangramento não parava, o inspetor comunicou a direção, que mandou uma professora me acompanhar ao hospital.

Durante o percurso, a querida professora não parava de me questionar " O que você fez para que ele te jogasse uma pedra, Bruno?", o nível de ignorância era tão grande que, claramente, ela estava buscando qualquer justificativa para amenizar a atitude do atirador de pedras.

Após tomar 8 pontos no meio do rosto, ter a certeza de que seria a piada da escola inteira pelo restante do ano, ter que engolir a querida professora tentando justificar o injustificável... quando olho para o lado de fora da sala do hospital vejo meus pais se aproximando.

Pelo andar, já conseguia perceber que estavam bêbados, minha mãe ao me ver começou a chorar e se tremer inteira, meu pai já chegou gritando "O que aconteceu? Ele caiu? "

Antes que ela pudesse falar algo, me adiantei " Não caí, não! Um menino idiota do sétimo ano me acertou uma pedra na hora do recreio!" Um silêncio tomou a sala... meu pai coçou a testa, olhou para o chão.... o silencio se mantinha, até que meu pai me puxa pelo braço para o lado de fora da sala e no meio do corredor sacou um cigarro, acendeu, me olhou de forma séria "Você não tem vergonha de me tirar do trabalho para me fazer passar por essa humilhação?! Vou ser obrigado ir até a escola para ouvir do diretor que você tomou uma pedrada poque é um baitola?"

Olhei fundo nos olhos dele, mas não consegui falar nada, tudo que sentia era ódio daquilo que eu chamava de pai. Voltamos à sala, meu pai, com toda sua gentileza, basicamente arrastou minha mãe pelo braço e apenas disse à professora que iria pessoalmente a escola compreender o que havia acontecido.

No caminho de casa, lembro que ele socava o volante do carro e repetia "Não mereço isso!", "Não mereço isso!"

Chegando em casa, sentei no canto da sala, enquanto os dois começavam a discutir, minha mãe dizia " Eu posso ir lá amanhã para resolver!" Ele, indignado, respondeu "Cala essa boca! Já chega! Eu vou lá.... não vou deixar todos acharem que eu sou frouxo igual ao teu filho!"

Minha mãe se submetia a absolutamente quase tudo, porém quando o assunto me envolvia, ela não conseguia se segurar, e em questão de minutos aquela sala já havia se transformado em um campo de batalha - minha mãe gritava incisivamente, até que ele a empurrou no chão e começou a chutá-la. Meu ódio foi tomando conta de cada parte do meu corpo e me impulsionando a levantar e ir correndo em direção a ele.

Para que ele parasse de bater na minha mãe, lhe dei um empurrão tão forte que o fez cair no chão... Eu sempre tentava separar as brigas, porém aquela havia sido a primeira e única vez que realmente havia atacado com violência, fiquei parado, estava experimentando a força que o sentimento do ódio nos proporciona... Aos 10 anos de idade, posso dizer que foi a primeira e última vez que senti realmente ódio de alguém.

Ele não ficou no chão por muito tempo e, obviamente, não iria deixar barato meu ataque. Ele levantou e me olhou profundamente dentro dos olhos - naquele momento posso dizer que tínhamos algo em comum, ambos compartilhávamos do mesmo sentimento. Saí correndo para buscar algum lugar para me esconder, era basicamente uma caça entre gato e rato.

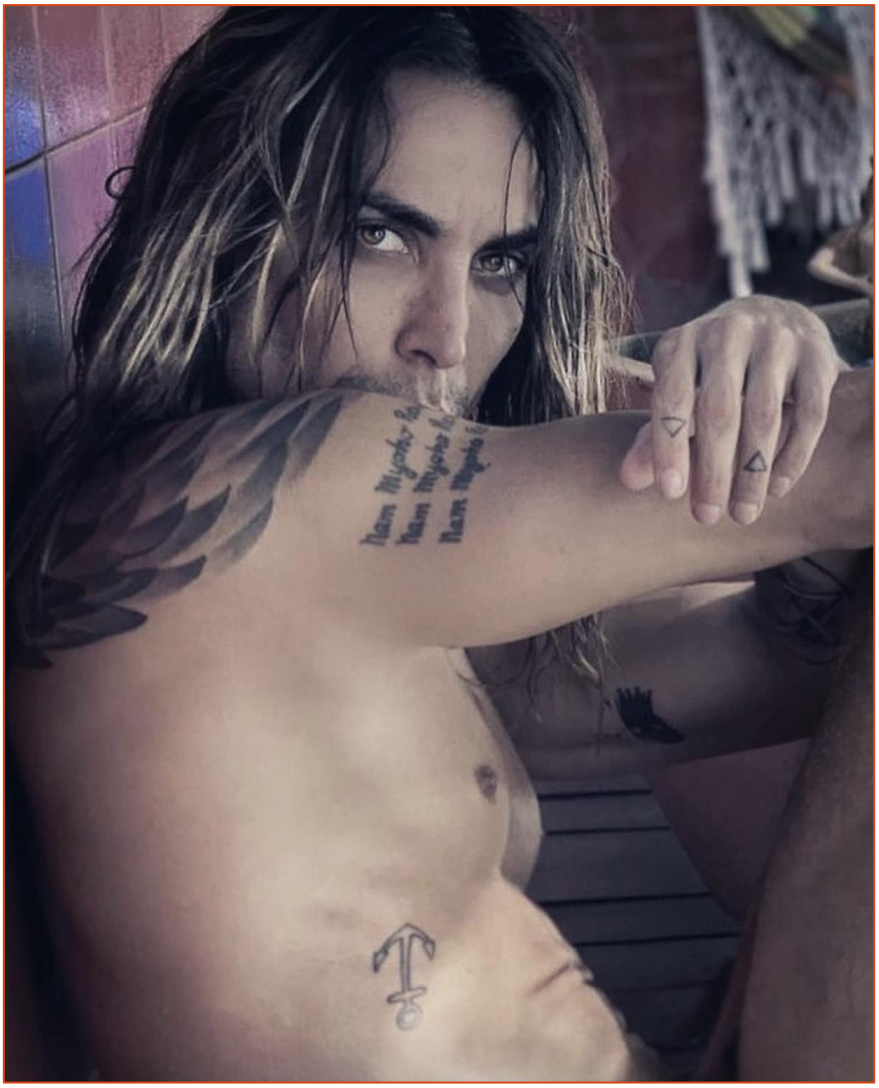
Fui correndo até chegar no final do corredor do quarto deles, não havia mais para onde fugir... Entrei no banheiro deles, passei o trinco, e ele rapidamente com um chute estourou o trinco, me deixando completamente encurralado no canto do banheiro... Ele veio com a mesma motivação do meu primeiro empurrão. Bem do meu lado estava uma caixa que minha mãe guardava coisas para fazer as unhas... sem pensar duas vezes, peguei um alicate de unhas e com toda minha força cravei no pé dele, impedindo que ele me esmurrasse.

Enquanto ele gritava com o alicate fincado no pé, ganhei o tempo que precisava para pegar minhas coisas e fugir para casa do meu tio. Naquele dia, algo mudava, todo aquele ódio me dava força para reagir. Até então, eu só chorava e implorava, mas depois dessa situação eu só pensava em crescer para poder bater nele tanto quanto ele batia na minha mãe.

Ao final, minha mãe cheia de hematomas foi à escola no dia seguinte conversar com o diretor... após uma semana, voltei para casa e, só para variar, tudo seguiu como se nada tivesse acontecido.

Backstage

Let's LA



São Paulo, 2009

Os anos passaram, eu estava morando em São Paulo, já havia conseguido conquistar minha independência financeira e, por alguns momentos, até conseguia esquecer toda vida problemática que havia deixado no Rio de Janeiro.

Meus pais começaram a colher todos os excessos que haviam cometido durante esses últimos anos. Meu pai já trazia nas costas algumas internações, não morava mais conosco... minha mãe passava os dias a se

dedicar aos nossos bichos de estimações, controlar suas crises de pânico e, ao final do dia, beber "inocentemente".

Eu sempre tive uma autoestima muito comprometida, e por isso, hoje em dia, vejo claramente a necessidade que sentia em estar envolvido em alguma atividade que, de certa forma, me fizesse sentir "aceito".

Tentei ser modelo uma centena de vezes (sem sucesso), porém naquela altura do campeonato, já havia provavelmente levado a foto de algum top model para meu médico e, provavelmente, disse: "Quero igual!"

Eu me enchi de todos os anabolizantes possíveis e, aos 19 anos, posso dizer que minha aparência era padrão (mas minha alma era de um patinho feio rejeitado), com as novas amizades e contatos.

Em SP consegui uma boa agência, um bom material e, consecutivamente, alguns trabalhos começaram a surgir. Até então nada muito significativo,

até que um dia qualquer enquanto atravessava a Av. Paulista, recebo uma ligação da agencia para me avisar que eu havia sido selecionado para fotografar uma campanha em Los Angeles já no dia seguinte.

Minhas pernas tremiam, eu achava que era uma brincadeira, não conseguia acreditar, era uma das marcas que eu mais venerava e ainda estava vivendo um grande processo interno relacionado a minha drástica mudança de aparência, eu possuía um corpo novo, porém minha auto imagem permanecia a antiga... mesmo gago de tão nervoso, confirmei imediatamente e ao finalizar a ligação, com certeza, bati qualquer recorde da caminhada mais rápida pela Av. Paulista.

Minha vontade era chegar aos gritos anunciando, mas como se tratava de uma viagem muito curta, preferi me segurar e viajar sem avisar, para não criar nenhum tipo de expectativa e evitar ter que explicar caso qualquer coisa desse errado.

Calçada da fama

Los Angeles, CA 2009

Acordei assustado com um grande tremor, abri os olhos e só aí vi que estava pousando em Los Angeles.

Ainda me sentia como se estivesse meio bêbado, meio grogue (era "ressaca" da mistura infalível que usava de ansiolítico com remédio de alergia para apagar no avião) passei pela imigração e fui correndo procurar a saída pois o voo de conexão atrasou 2 horas e acabei já chegando atrasado. Ao sair, dei de cara com o " Josh" (usarei nomes fictícios) segurando uma daquelas plaquinhas com a escrita " Mr, Maffei".

Ali pensei " Estou no topo!" risos.

Josh tinha uma estatura mediana. meio oriental, e ao me ver fez uma cara de alívio - que durou 5 segundos, pois na sequência já estava apavorado – ele foi me segurando pelo braço, quase que me arrastando em direção ao estacionamento: "Bruno!! Vamos ter que ir direto para o estúdio, nós estamos super atrasados e o Diretor Criativo estará acompanhando o ensaio".

Sinalizei com a cabeça que sim, mas ainda não estava conseguindo raciocinar direito, precisava tomar meu remédio para DTHA para começar a "acordar". Chegando ao estacionamento, lembro que tínhamos um motorista de terno nos aguardando, o que me fez sentir mais importante ainda (só pensava em tentar agir naturalmente, como se todos os dias, ao invés de subir toda a Alameda Campinas a pé até a Paulista, houvesse um desses totalmente disponível me aguardando).

Ao entrarmos no carro, fui rapidamente procurar meu remédio, enquanto Josh se mantinha falando no celular o tempo inteiro. Ele estava claramente tenso e só falava que estávamos chegando... fui me dando conta que iria chegar para as fotos sem banho, com a cara inchada e a roupa de ontem.

Nem pensei duas vezes e comecei a trocar de roupa dentro do carro com a maior naturalidade do mundo. Por alguns minutos, minha atitude " Irreverente” amenizou o clima de tensão do Josh que recebia ligações a cada 5 minutos e do coitado do motorista que suportou durante os 45 minutos de trajeto as cutucadinhas no ombro que Josh fazia ao praticamente gritar "Dá pra ir um pouco mais rápido?"

Não preciso forçar muito a memória para lembrar da sensação que tive ao descer daquele carro e chegarmos... sentia que a qualquer momento alguém iria olhar pra mim e perguntar," O que você está fazendo aqui?"

Minha autoimagem era completamente distorcida, o que me fazia ficar sempre inseguro. "Bruno, querido! Vamos logo!", exclama Josh enquanto

eu admirava paralisado aquela mansão branca com pilastras gigantescas que chegavam a lembrar as da Casa Branca.

Finalmente entramos com atraso de quase 3 horas no total. Até hoje nunca cheguei a pisar em outro estúdio que tivesse toda aquela estrutura. Dentro do set onde fotografei, havia uma reprodução de um ferro velho que deveria ter facilmente mais de 50 carros antigos. Passamos pela parte de trás, para não atrapalhar, pois já estava rolando uma sessão de fotos, seguimos um extenso corredor que nos levou até o camarim. No caminho, fui recebendo as instruções que, resumindo, eram basicamente "Se alguém lhe elogiar, sorria", "se alguém lhe criticar, sorria!", " se alguém lhe assediar, sorria!" - essa era a regra, e novamente apenas balancei a cabeça e sorri, concordando.

Entramos no camarim: "Equipe, esse é o Bruno, o modelo Brasileiro da campanha." disse o Josh em inglês. " Hello!" foi tudo que consegui tirar de todas aquelas pessoas que estavam lá.

Sem sequer se apresentarem, logo vieram em cima de mim, foram me dando instruções de forma super direta, mexendo no meu cabelo, testando tons de base na minha pele, pedindo que eu experimentasse uma dezena de cuecas.

Lembro que eles faziam comentários entre si relacionados a mim sem o menor pudor, naquele momento pude perceber o real sentido da profissão "modelo", ao contrário do que muitos pensam (eu, inclusive, pensava), o modelo apenas empresta sua imagem para que o cliente decida como ela será usada.

Você é apenas um quadro que será desenhado e, depois, apagado. Finalmente pronto: "Quer ir lá fora para se ambientalizar?" perguntou Josh. Eu, pela terceira vez, apenas sinalizei com a cabeça que sim.

Sem pudor

Frio - eu estava, literalmente, tremendo com a mistura de nervoso e frio, fora o medo de o Josh perceber que eu estava me segurando para não bater o queixo. Novamente, atravessamos o corredor e fomos em direção a área externa, onde serviam café etc.

Depois do terceiro comprimido de ritalina, fui ficando mais falante, as pessoas foram ficando mais receptivas e, quando me dei conta, já estava explicando como era o carnaval no Brasil. Em um piscar de olhos, toda aquela descontração virou chiado: "Apaga esse cigarro que ele está vindo, você sabe que ele detesta que chegue perto dele com cheiro de cigarro!", cochichou uma das meninas para outra.

Loiro, aproximadamente 1.86 m, com a pele ligeiramente dourada, extremamente elegante, notava-se a musculatura bem trabalhada, e deveria estar chegando na casa dos quarenta. Caminhava em nossa direção, foi como um imã para meus olhos, era nítido que eu não conseguia tirar os olhos dele. Tenho que dividir um pouco algumas teorias que tenho relacionadas a diversos assuntos, e uma delas é sobre pessoas (homens e mulheres) que são tão bonitas, exóticas ou anões, que parecem não serem de verdade, parecem que pularam de algum filme.

Sei que é meio louco, mas acabo hipnotizado sem segundas intenções (nesse caso eu tinha segundas, terceiras, até as últimas intenções risos). Ao chegar mais perto, rapidamente baixei a cabeça para não continuar olhando, e ele de forma extremamente educada, abriu aquele meio sorriso e disse "Pessoal, preciso de todos dentro do estúdio agora, quero falar com a equipe inteira, estou lá aguardando!" – virou-se e saiu.

Bastou ele sair do nosso campo de visão que, rapidamente, todos estavam jogando seus cafés no lixo e se dirigindo para dentro do estúdio em clima de tensão total, "O que aconteceu? Tá tudo bem? Eu fiz algo?" perguntei

ao Josh. Dessa vez ele apenas sinalizou com os ombros imprimindo aquela expressão de "Não faço ideia!"

Encostado em um dos carros da cenografia, com a equipe inteira parada sem sequer piscar, o silêncio era tanto que era possível ouvir o ruído da respiração.

Ele: "Time, chamei todos aqui para comunicar que hoje é meu último dia na empresa e por isso precisaremos adiantar a entrega do material completo para hoje, conto com vocês!"

Todos se olhavam com uma cara de paisagem, e ele continuou "Agora vamos voltar ao trabalho!" Rapidamente, todos haviam voltado à forma robótica inicial, porém de forma acelerada.

Eu não sei se estava mais impressionado com a beleza ou o respeito que ele impunha em todos. Enquanto voltávamos para o camarim, a assistente do fotógrafo veio em nossa direção e disse "Josh, preciso do brasileiro pronto em 10 minutos, o Mike irá falar com vocês pois precisamos mudar algumas referências." Isso, para mim, naquele momento, foi o mesmo que ouvir " Cadeira elétrica para o brasileiro em 10 minutos!"

Entramos no camarim, fui em direção a minha arara (é um cabideiro onde estavam as peças que eu já havia experimentado e estavam separadas para usá-las), quando olhei e vi que nenhuma das peças que havia experimentado estavam mais lá, e no lugar dela havia apenas uma arara bem maior com o triplo de peças, mas todas diferentes das minhas.

"Josh! tiraram minhas peças de lá e agora?" - nesse momento estava preparado para ser dispensado do trabalho, deportado ou qualquer coisa bem ruim..." O Mike quer nos passar algumas mudanças Bruno, vai dar tudo certo!"

Enquanto Josh foi atrás do Mike, um dos maquiadores me chamou e começou a passar um óleo meio dourado e me molhar inteiro com um borrifador. Quando eu já estava absolutamente besuntado de óleo

(poderia facilmente sair dali e fazer duble daqueles frangos que ficam rodando na padaria), chega o Josh sorrindo com o Mike do lado, "Bruno, você está incrível, querido!"

Eu já não conseguia mais disfarçar minha cara de confuso, e Josh segue "Eu e o Mike precisamos que você nos ajude, como o Mike precisa finalizar a entrega de todo material da campanha hoje, o modelo Australiano que iria fazer as fotos mais conceituais da campanha não vai chegar a tempo e surgiu essa oportunidade maravilhosa!"

Eu não tinha mais capacidade de raciocínio, apenas disse, "Mas como assim?" Mike botou a mão em cima do meu ombro (sim, ele ignorou o óleo), me olhou e disse " Bruno, bom lhe conhecer pessoalmente! Por questões de compromissos irei entregar o material da campanha hoje e como tive oportunidade em lhe conhecer antes de pedir que a agência mandasse outras opções, preferi vir lhe convidar para também fazer as fotos conceituais da campanha!"

Na época eu não sabia direito o significado de " conceitual" e pela quarta vez naquele dia apenas sinalizei com a cabeça que sim!

Ir do céu ao inferno, várias vezes ao dia, se tornava cada vez mais comum em minha vida. Como citei no início do capítulo, naquela época eu já estava trabalhando no escritório de uma startup de internet em São Paulo, tudo era muito novo. Recebíamos comandos dos nossos fundadores americanos de Chicago e comandos totalmente opostos dos nossos investidores da Alemanha, que sempre acabava nos deixando no meio de uma guerra.

Após meu "sim", Mike apenas apertou levemente meu ombro, deu um sorriso de canto e saiu, e daquele momento em diante tudo mudou, rapidamente o Josh começou a se preocupar se eu estava com fome, se tinha algum tipo de restrição alimentar e, inacreditavelmente, as pessoas

até começaram a me chamar pelo nome e não mais perguntar ao Josh sobre o "brasileiro", tudo isso em menos de 10 minutos (risos).

“Josh, me explica melhor como vão ser essas fotos e onde estão as peças?" Enquanto Josh buscava a melhor forma de me explicar, o assistente do fotógrafo já estava parado na porta com cara de poucos amigos: "Bruno, meu querido, não precisa se preocupar com nada, essa parte conceitual não é nada demais... é apenas a parte mais artística da campanha!"

Ainda sem entender nada de coisa nenhuma, só de cueca, todo lambuzado de óleo, pergunto " Tudo bem, mas o que eu visto?" Ele dá uma leve coçada na cabeça e diz "então" seguido de uma pausa dramática (uma coisa eu aprendi nessa vida, o combo de coçada na cabeça + então, com pausa dramática = prepare-se pra uma bomba)

"Então o que? Fala logo! A roupa é de outro tamanho e não vou mais poder fazer, é isso? Pode falar!" E ele: " Não, querido, fica tranquilo... vou só pedir pra te retocarem e você já pode sair!"

Um maquiador de aproxima e diz "Pode tirar a cueca, preciso igualar a cor da pele!" Senti um frio na espinha, estava morrendo de vergonha... como eu ia tirar a cueca ali no meio de tanta gente?! Paralisei...

A moça já gritava na porta: "Preciso dele agora no set!", "AGORA!"...

Rapidamente, o maquiador baixou minha cueca com a maior naturalidade, passou o óleo dourado na minha bunda e disse "Está pronto!"

Eu deveria mandar um email ou escrever para esse maquiador, não teria conseguido sem ele (nunca soube o nome dele). Minha única vontade naquele momento era pôr as mãos na frente para tentar me cobrir, da mesma forma que uma criança faz quando alguém faz aquela brincadeira de baixar as calças, sabe?

Eu ainda parado, sem acreditar... "Bruno, você está fenomenal, veste esse roupão e vem arrasar, querido!" - exclamou Josh... Pus o roupão e fui andando em direção a porta. Coração acelerado, mãos suadas, aquele frio na barriga que você não sabe ao certo se é nervoso ou vontade de ir ao banheiro... lá vou eu em direção ao ferro velho, caminhando por aquele chão gelado, passando por todas aquelas pessoas e pensando como poderia ficar pelado na frente de tanta gente (até então, eu acreditava que aquelas fotos onde modelos apareciam pelados(a) eram feitas em um lugar pequeno apenas com o modelo(a) e o fotógrafo).

Cheguei tímido... Josh me apresentou ao fotógrafo que, por sorte, apesar de não ser brasileiro, falava português e possuía uma sensibilidade de outro mundo. "Mário, este é o Bruno nosso baby do Brasil que irá fotografar hoje!" disse Josh. O fotógrafo era um dos mais respeitados no mundo, tanto como profissional tanto como ser humano.

Acredito que não deveria ser muito difícil notar que eu estava morrendo de vergonha e deveria estar escrito em letras garrafais em minha testa INEXPERIENTE. Mario Testino é o nome que quem me fez em menos de 5 minutos tirar aquele roupão e posar em meio as carcaças de carro, enquanto caía uma chuva cenográfica.

Ele apenas me contava piadas, fazia perguntas divertidas e ia mostrando as poses, e quando percebi.... já havia acabado.

1 x O

Acabava de chegar ao final de um ciclo, estava com a deliciosa sensação de dever cumprido, lembrei de cada *VOCÊ NÃO ESTÁ NO PERFIL* que havia ouvido. Acredito que esse foi meu primeiro momento de superação, eu era um adolescente que pesava 50 kg, com uma cabeça enorme (hoje em dia penso de outra forma, porém naquele momento ter conquistado 25

kg de músculos, posto silicone e feito intervenções no rosto me fazia padrão e isto foi importante para minha autoestima, me fortaleceu para os desafios que estavam por vir.

Ainda dentro do camarim, enquanto me enxugava na frente de um espelho, por alguns segundos me assustei com meu reflexo, como disse alguma vezes, meu corpo havia mudado, mas minha cabeça estava no processo. Era muito comum acordar pela manhã e não me reconhecer ao me olhar no espelho, naquele momento havia acontecido exatamente isso... parei na frente do espelho e naquele e finalmente vi que não era mais o adolescente rejeitado que tomava pedrada na escola por ser gay, ali o Bruno Maffei começava a tomar forma e, estranhamente, desenvolvi naquele momento um hábito de conversar comigo mesmo, pois enquanto me olhava no espelho uma voz interna me dizia " Foi legal, mas não é isso que você quer!"...

Minha primeira DR de mim comigo mesmo é quebrada pelos gritos do Josh "Bruno, que resultado espetacular meu anjo! Estou tão orgulhoso!" Sorri e agradeci, estava morto, com sono ... não via a hora de chegar ao hotel e já estava programando em só tomar banho e dormir com a roupa de ir para o aeroporto, pois já voltava no dia seguinte,

"Josh, eu estava pensando... prefiro comer algo no quarto do hotel, to bem cansado, pode ser?" Ele: " Como assim? Vim correndo lhe comunicar que o Mike nos deixou um convite para festa de despedida dele, como vamos recusar isso meu anjo?"

Lembro e acho graça como deixei de ser o "brasileiro" e me tornei o " Baby" dele tão rápido, risos... Dei uma bela respirada profunda e mais uma vez já com um rosto apático sinalizei que sim. Discretamente, saquei da mochila alguns comprimidos e fomos.

Ritalina

A ideia era apenas passar no hotel para fazer check in, deixar minha minhas coisas e seguir direto para a festa de despedida do bonitão.

A ritalina não estava batendo... continuava nitidamente cansado, ao pararmos na frente do hotel disse ao Josh que ele podia ir na frente, pois eu precisava tomar um banho gelado para acordar (na realidade, eu queria tomar mais ritalina, mas nunca falaria isso com medo de uma possível reprovação). Ele foi super insistente e disse que o motorista poderia aguardar sem problemas e que ele poderia aguardar no saguão, pois precisava responder alguns emails, etc. ...

Obviamente eu, educadamente, disse que ele poderia então fazer isso do meu quarto. Check in feito, subimos, tomei banho, ritalinas e nenhuma melhora. Ao sair do banho, vi que o Josh dividia sua atenção entre o telefone e o computador de forma quase que sobrenatural. Já passavam das 22 h e o ritmo dele era de quem acabava de acordar de uma longa noite de sono.

Não me aguentei: "Josh, você não está cansado? Você não parou nem por um momento e ainda está aí a todo vapor, como pode?"

Ele sorrindo: "Já me acostumei, baby!" Eu, ainda inconformado, só pensava em que desculpa poderia criar para não ir, eu não estava me aguentando em pé.

"Josh, não podemos mandar um cartão de agradecimento para o Mike, eu queria muito ir, mas amanhã tenho que ir cedo para o aeroporto e, quando chegar ao Brasil, também vou direto para o escritório!"

Sua feição fofa se transformava em uma cara de tensão exatamente como estava pela manhã, "Querido, eu lhe entendo, mas você é muito jovem, conhecer pessoas e estar neste tipo de evento é a continuação do seu trabalho, não será educado da nossa parte!"

No fundo, eu sabia que ele estava certo, network é fundamental em qualquer profissão, mas não me aguentei e soltei: "Josh, eu sei que você está certo, e vou lhe confessar uma coisa... eu tomei até 1 comprimido de ritalina, aquele remédio que deixa acordado, e não funcionou!" - menti sobre a quantidade pois não imaginava qual seria a reação dele e para meu desespero, havia tomado tantos comprimidos que a caixa estava vazia.

Minha esperança era que ele falasse "Isto não é correto querido, mas como eu também tomo vou lhe dar 1". Mas ele se aproximou um pouco mais, com uma das mãos, delicadamente, segurou no meu queixo..."Você não tem idade para usar essas coisas, ainda é um baby!" – disse, e logo após sorriu com um ar de sarcasmo.

O telefone dele toca, sua expressão fica tensa ao ver "Mike chamando" em seu celular. Ele pega o celular e vai em direção a janela, falando em inglês bem rápido e monossilábico, eu ainda com cara de morto, calcei os sapatos e fiquei pronto, esperando a ligação misteriosa terminar.

A primeira vez é inesquecível

Bel air, Los Angeles CA

Acordo com uns cutucões no braço: "Oi! oi!"... Josh: "Bruno, chegamos. melhora essa cara, você está todo amassado!"; havia cochilado de babar a camisa. Saí do carro tentando me ajeitar, meus sapatos eram novos e só de andar do quarto do hotel ao carro meus pés já estavam doendo. Fomos caminhando em silêncio, em meio todas aquelas luzes que saíam do gramado. Era possível ver no céu os refletores, e o som ainda estava distante.

Eu imaginava que se tratava de uma pequena social com uma dúzia de pessoas, porém com a quantidade de carros que não paravam de chegar e a fila de pessoas, o evento estava mais para um show no Maracanã:

"Josh! Achei que fosse uma festa de despedida do Mike! Não sabia que ele iria fazer a despedida em uma festa, ele nunca vai perceber que não viemos, olha o tamanho dessa fila!", Josh me olhou novamente com aquela cara de deboche: "Meu anjo, não é uma festa aberta, essa é a casa do Mike e ele está nos esperando!" sorriu.

Fiquei pasmo! Só pensava em como alguém poderia morar em um lugar tão grande. Só do início do gramado até a fila já havia sido o suficiente para praticamente começar a mancar dos calos que estavam se formando nos meus pés.

Em questão de segundos, ao chegarmos perto da fila, Josh apenas acenou para um dos seguranças que já estava na porta nos aguardando.

Rapidamente, uma moça que parecia uma boneca nos colocou uma pulseira, nos ofereceu uma taça de champagne e disse que iria nos conduzir ao anfitrião. Eu já não conseguia mais disfarçar minha cara de exausto. Durante o percurso, posso dizer facilmente que passamos pelo menos por umas três ou quatro salas, o som estava se aproximando:

"Querida, nós precisamos passar no banheiro antes, pode nos mostrar onde fica o mais próximo?" disse o Josh. Inocentemente, olhei para ele "Eu não quero ir ao banheiro!"... Ele sorriu " Melhor irmos agora, baby, assim não corremos o risco de ter que pegar fila depois".

Uma longa bancada de mármore com 5 pias e o chão que reproduzia a calçada da fama faziam parte da decoração do banheiro. Cada cômodo da casa reproduzia um grande ponto turístico.

Encostei perto da pia..."Bruno, preciso que você melhore essa carinha, querido! Não quero que as pessoas te vejam assim!". Eu, já perdendo a pouca paciência que me restava, nem respondi para economizar energia,

dei um sorriso amarelo... Ele novamente se aproximou, levantou meu queixo com uma das mãos, fazendo com que minha cabeça apontasse para o alto, "Querido, levante essa cabeça, não vamos demorar... vou apenas retocar meu "brilho". Eu não havia entendido... " Poxa vida, Josh, você teve tanto tempo para se maquiar no carro!"

Josh gargalha: "Você é realmente um baby, estou falando de outro brilho... mas não me peça, que não vou lhe dar de jeito nenhum!" Eu: "Como assim? Você vai tomar energético? Extasy? Você tem um baseado aí, é isso?" Ele, novamente sorrindo: "Ai ai meu anjo, espere um segundo que eu já volto, já disse que não é para você!"

Ele estava criando um jogo psicológico... "Josh, eu sou maior de idade.. tenho direito de decidir o que serve e o que não serve para mim ok?" Caí como um idiota no jogo dele. "Não, querido! Já disse que não é correto!" me atiçando cada vez mais..."Josh, ou você me dá ou vamos embora agora.. anda logo, o que é?"

Ele, rapidamente, tirou uma coisa de metal do bolso, não entendi direito o que era aquilo, levou até o nariz e fungou... "Isso é cocaína?" Naquele momento acordei, meus olhos estavam mais arregalados que os dele, ele sorrindo " Que nome pesado, querido! Isto não é cocaína como aquilo que você já deve ter visto na televisão no Brasil, aqui as coisas são diferentes, eu avisei que não iria lhe dar, já sabia que não era para você! Vamos logo!" - me provocou ainda mais... Respirei fundo, enfiei a mão dentro do bolso dele retirando aquele troço de lá, levei em direção ao meu nariz (ver ele fazendo pareceu simples, porém com a minha falta de experiência havia acabado de me tornar uma piada aos olhos dele) Gargalhando: “está vendo só, meu anjo!" Novamente olhei e disse "Ou você me ensina a usar ou vamos embora" Ele puxou o objeto da minha mão "Bom, já que você insiste..." Levou o objeto próximo ao meu nariz, pôs o dedo pressionando uma das minhas narinas e disse "Agora respira com força!" Puxei o mais forte que pude, comecei a tossir, era como se tivesse engolido algum

objeto químico, um gosto terrivelmente forte tomou conta da minha garganta criando a sensação que havia algum tipo de catarro preso nela, porém um catarro com gosto químico (parecia gosto de plástico queimado – obviamente, nunca comi plástico queimado, mas na maioria das vezes faço ligações entre cheiro e sabor), que por mais que eu tentasse cuspir continuava o incômodo. Acordei, como o virar de uma chave...

Anfitrião

Sempre fui extremamente curioso em experimentar o novo, lugares, comidas, experiências, e até mesmo drogas. Hoje, aos 30 anos de idade, posso ver claramente o quanto foi desnecessário e imaturo da minha parte ter feito certas escolhas (não me arrependo, deixo claro), tenho consciência que essas más escolhas me trouxeram péssimos resultados e uma hora a conta chega.

Sou grato por ter me tornado quem me tornei e ter tido a oportunidade de estar dividindo com isso com vocês, não faz meu estilo ficar pagando de santo, dizendo coisas do tipo " Droga é uma Droga" bla bla bla bla ... longe disso, mas já vi muita gente se perder nesse caminho e por isso acredito que não vale a pena correr o risco, pois você nunca sabe como a droga vai " bater" - existem pessoas que ficam viciadas usando apenas uma vez!

"Bruno! Você está bem?" - disse ele, me segurando firme com os dois braços. “To ótimo!" - me dirigi próximo ao espelho, estufei o peito, ajeitei o cabelo... "Anda logo Josh, preciso de outra bebida!".

Saímos do banheiro como se nada tivesse acontecido, meus sapatos já não incomodavam tanto, enfim chegamos a uma espécie de bangalô montado bem próximo a piscina. Do outro lado já havia fixado os olhos no Mike que estava neste bangalô cercado de pessoas e um copo de whisky na mão.

"Olá Mike!" - uma falsa sensação de segurança havia me tomado e não só o cansaço havia ido embora, a droga também havia levado meu bom senso. Mike tinha absolutamente todos os atributos que preenchiam os requisitos da minha lista de "bom partido", era rico, bonito, charmoso, inteligente e influente, obviamente não iria perder tempo.

Ele me olhou de baixo para cima, por alguns segundos mudou de expressão... logo sorriu me envolvendo em um abraço e um beijo no pescoço: “Parabéns pelas fotos, ficaram sensacionais!" - estava completamente envolto dentro daquele abraço, posso lembrar do cheiro fresco e amadeirado do perfume que ele usava, porém com o elogio feito, na hora gelei já pensando que ele provavelmente já havia visto o material das minhas fotos completamente pelado...

Toda minha falsa segurança estava comprometida, "Ah, você já viu?". Josh interfere: "Claro! Ficaram incríveis, todos vimos!" Só conseguia pensar na quantidade de pessoas que provavelmente já haviam me visto pelado naquele momento... "Josh, que tal você me ajudar a pegar uma bebida?" disse rapidamente para cortar o assunto e ganhar um ar.

Uma taça... Duas taças, um pouco de papo, toques sutis durante a conversa e ao invés de baixar a cabeça ao cruzar os olhares, apenas encarava e sorria...

Josh nos rondava o tempo inteiro como um urubu sobrevoando a carniça. Como disse antes, naquela altura eu já havia perdido completamente o bom senso "Mike, acho que o Josh está com ciúmes por você estar conversando comigo, qual é a de vocês?". Mike, claramente tentando segurar o riso, com um ar levemente debochado: "Eu acho que você que está com ciúmes de mim!"

Confesso que não esperava por essa, mas devido ao meu estado elevado, soltei: "Eu não tenho ciúmes do que não é meu!" Naquela altura da festa eu já havia imaginado e até escolhido absolutamente tudo da minha

cerimônia de casamento com o Mike (acho que nunca cheguei a comentar isso, mas eu sempre imaginava como seria meu casamento com todos os caras que eu ficava, nesse caso eu nem ficado tinha!)

Ele apenas sorriu e levantou seu copo sinalizando um brinde. Correspondi e na sequência ele exclama "Josh!", num piscar de olhos ele parou ao nosso lado prontamente "Oi Mike, está tudo bem? Precisa de algo?" naquele momento talvez eu realmente estivesse com ciúmes, mas me contive ... "Vou ao banheiro, ok?"

E lá estava eu novamente na calçada da fama, dessa vez sozinho... aliás, sozinho não, estava comigo mesmo (eu falo, brigo e converso comigo mesmo, pode ser que seja loucura mas acho que todo mundo faz isso), encarando meu reflexo "Bruno!!! Meu Deus, pra que você fez isso cara? na boa... se toca!"

Respiro profundamente para analisar se faz sentido o que estou falando... aliás, parando para pensar bem, eu já tenho um diálogo comigo mesmo desde muito pequeno. Acabei de lembrar que uma das minhas brincadeiras favoritas era apostar coisas comigo mesmo, posso lembrar perfeitamente que uma das apostas que sempre fazia era não poder pisar no branco (sabe aquele piso do famoso calçadão de Copacabana, aquela pedra chama-se "pedra portuguesa") do calçadão, ter que pular as linhas, enfim minha loucura vem de cedo (risos).

Continuo: "Como você teve coragem de achar que um cara como o Mike poderia querer algo com você?" Eu sempre fui meu pior vilão, hoje em dia consigo perceber que toda essa auto sabotagem era por puro medo de ser rejeitado e por isso me excluía, ficava sempre sozinho etc... já conformado com a "bola fora!" lá vou eu meio de cabeça baixa voltando ao bangalô já preparado para ver os dois na maior intimidade do mundo, chego e não os vejo, mais uma vez respiro bem fundo.... olho ao redor da piscina e nenhum sinal deles, minha voz interior "Tá vendo, bem feito! Eu sabia!"

Sinto uma mão firme encaixar bem embaixo da minha cintura, me fazendo virar "Que bom que está aqui, por um momento achei que pudesse não estar sentindo-se bem!" - diz Mike me deixando completamente sem ação...

“Só fui ao banheiro" – disse, completamente sem graça, ainda pensando na piadinha que havia feito. "Cadê o Josh?"- perguntei. "O Josh foi embora!" Mais assustado ainda, sem entender absolutamente nada, pensando em como iria voltar pro hotel. "Como assim, embora?"

Mike estende uma das mãos com uma taça "Peguei pra você!" diz sorrindo, naquela altura poderiam me oferecer um pônei que ainda assim eu só pensava em ir pro hotel responder emails "Obrigado Mike, mas realmente eu preciso ir embora, como o Josh faz uma coisa dessas?" Mais uma vez Mike se aproxima me olhando bem fundo "Não pensei que o Josh lhe faria tanta falta! Posso ligar pedindo que ele volte, está tudo bem!" ainda assustado. "Não Mike, não precisa...só me ajuda a conseguir um taxi que já está ótimo!" Ele fica bem sério "Você quer ir agora? Eu mesmo te levo, dei minha palavra ao Josh que cuidaria de você!"

Só ali minha ficha caiu, extremamente envergonhado começo a rir de nervoso "Não Mike, está tudo bem.. depois vemos como volto pro hotel!" Naquele momento, a festa já estava ficando mais vazia, risadas pra lá, mais uma taça e mais uma taça e ao perceber que eu já havia passado do ponto. Mike, gentilmente, com a mão praticamente me servindo de apoio disse "Vem comigo, Josh deixou uma coisa pra você!"

Shades of blue

Mais uma vez, a chave roda e tudo desembaça... ele limpa meu nariz, começo a tossir como se estivesse engasgado, ele observa sorrindo "É a primeira vez?" - dou uma leve erguida na cabeça com o olhar de cima para baixo "Óbvio que não!" - respondi firme.

Ele sai caminhando em direção a uma espécie de antessala, o cenário era o quarto, tira um cigarro daqueles com filtro amarelo de um dos bolsos "Se importa?" Fiquei surpreso... dois botões da camisa já estavam abertos, cabelo já meio bagunçado... o ar de "bom moço" já não existia mais. "Nossa! você fuma?" Ele põe a mão no outro bolso saca um isqueiro, acende o cigarro, traga... O silêncio constrangedor toma conta do ambiente, ele solta a fumaça pela boca e pelo nariz ao mesmo tempo. "Às vezes, quando bebo!" – responde, e na sequência "Te incomoda?" – diz,

me olhando mordendo a lateral da boca com as sobrancelhas baixas, fazendo ressaltar aquelas rugas de "tigre" entre as sobrancelhas enquanto anda... Antes de responder, por alguns segundos, fico admirando e me questionando se era real ou efeito da droga, ele novamente: "Incomoda?", mais incisivo "Não, claro que não!"

Saí meio atropelado: "Qual sua música preferida no mundo?" Ele: "Nossa, do mundo? Não sei...!" – respondo, mas continuo pensativo... "Qual a sua?" – perguntei. Ele me olhou novamente, tragou... "A minha? Minha música favorita é qualquer uma que me faça esquecer onde eu estou" - respondeu rápido. Por alguns segundos, parei pra pensar... Ele vem rápido na minha direção, ao chegar perto recuo por reflexo e ele termina o movimento, apaga o cigarro no cinzeiro que estava no móvel atrás de mim, ele sorrindo "Tá com medo?" Mesmo completamente sem graça, eu timidamente respondo "Não, deveria?" Nessa hora ele já estava tão perto que a cada respiração eu sentia o cheiro amadeirado do perfume...

Ele baixa ligeiramente a cabeça fazendo com que nossos olhares ficassem exatamente no mesmo ângulo e reponde "Talvez!" já com os lábios tão próximos tão próximos... e, delicadamente, deu leve mordida no meu inferior e imediatamente se afastou: “Vou pegar uma água.”

Fiquei parado, pensando “Como um cara desses está a fim de mim?” Só que ele volta com todos os botões da camisa abertos, me olha com um sorriso sarcástico “Te incomoda?” Eu só balancei a cabeça sinalizando que não, ele diminui a iluminação, se aproximou e novamente me olhou nos olhos, eu continuava paralisado, e ele: “Você sabe como desabotoar uma camisa?!”, enquanto começava a desabotoar, começando por baixo, botão por botão. “Claro que sei!”

Ele chegou bem perto da minha orelha, dava pra sentir a respiração dele, “Você tem duas maneiras, pode começar por baixo e terminar em cima ou ao contrário, depende onde você quer chegar!”, “Eu sempre chego onde eu quero!” Eu disse pondo a mão bem firme na nuca, fazendo uma leve

pressão, e ele “Ah é? Então me diz onde você quer chegar?” Puxei a nuca dele em direção e minha boca e sussurrei no ouvido dele “Já cheguei“. Começamos a nos beijar violentamente, e com a experiência que tenho hoje disse, o contexto foi mais interessante que o ato.

Vida Real

Um ruído chato e contínuo faz com que eu abra os olhos assustado, minha cabeça parece pesada, minha boca e nariz estão extremamente secos, olho pro teto fixamente sem me mover, fazendo um esforço enorme pra lembrar dos detalhes da noite... só flashs e mais nada, o ruído persiste... na sequência, lembro: "Meu celular! Meu voo!" - levanto rapidamente e começo uma grande busca em meio as peças de roupas espalhadas, está escuro e apenas uma brecha de todas as cortinas permite que os primeiros raios de sol iluminem um pequeno espaço do quarto... Ele continua em sono profundo, fui sendo guiado pelo ruído do celular vibrando sem parar, "Josh chamando", inúmeras chamadas não atendidas e várias mensagens "Fiz o check in e passei no hotel para pegar suas coisas, me encontre no aeroporto" dizia a última mensagem, que havia chegado uns 15 minutos antes.

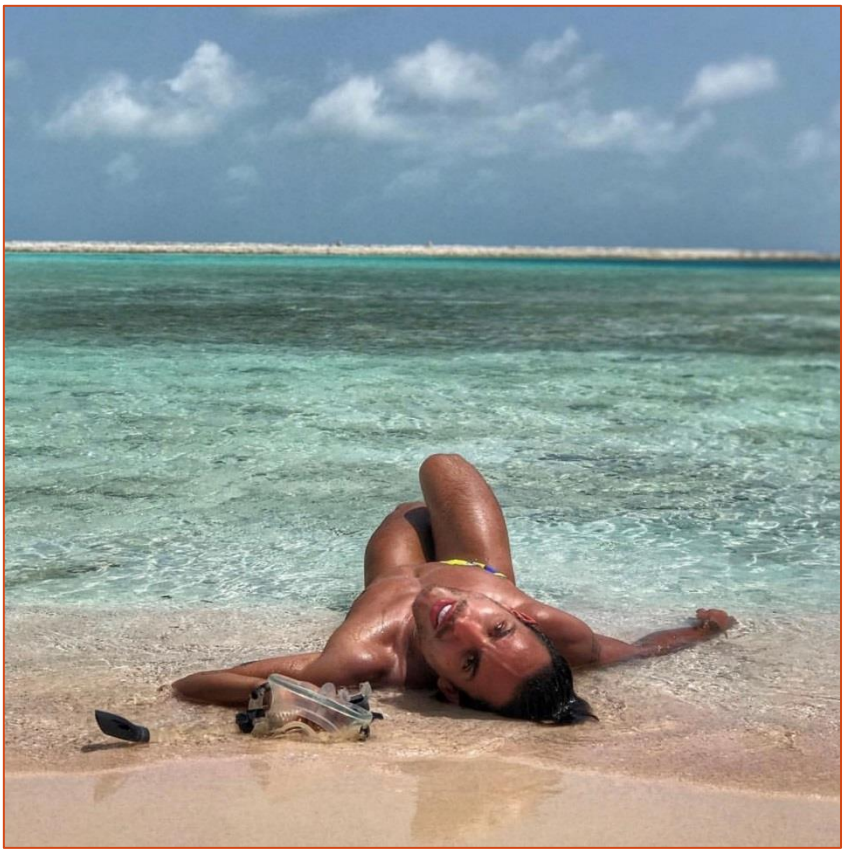
No meio do banho, a ficha caiu "Meu Deus, faltam 2 horas e meia pro meu voo, preciso correr!" Por mais rápido que eu tentasse ser, todo aquele peso na minha cabeça me impedia de pensar direito e a sensação de não lembrar dos fatos estava me matando, não sabia se eu deveria acordá-lo para pegar uma roupa emprestada, se procurava a minha na bagunça do quarto.

A saída do banheiro era um longo corredor utilizado como closet (gostei tanto da ideia que copiei basicamente tudo 10 anos depois), ao passar no corredor peguei uma das dezenas de camisetas brancas iguais, quando saí fui surpreendido por uma luz extremamente forte vindo de todos os lados, todas aquelas cortinas escondiam um quarto absolutamente panorâmico (como os quartos do hotel The Standart no Soho em NY, anos depois fiquei hospedado lá).

Ao fundo, lá estava ele parado de costas apreciando o término do nascer do sol, me aproximo e colocando uma das mãos no ombro dele: "Mike, estou atrasado. Tive que pegar uma camisa sua!" - falo atropelado "Bom dia Ms Maffei!" - ele responde, me deixando sem graça pela falta de educação. Timidamente, digo: "Bom dia", dou um sorriso tímido, e ele: "Fica tranquilo, você não vai perder o voo! O motorista está lhe aguardando na porta." Novamente, me pego hipnotizado, admirando as dezenas de tons de azuis daqueles olhos... Saio catando o restante das coisas do chão e, ao mesmo tempo, ainda forçando a memória para lembrar de qual forma tudo havia se desenrolado.

Finalmente pronto, dou um beijo de despedida e ele “Está em cima do criado mudo!” Sem entender nada, fui em direção ao móvel e quando olhei, tinham dólares!!!! Fiquei sem reação por um minuto e pensei “Se eu tiver que situá-lo agora perco o voo.” Peguei os dólares e, antes de sair, parei na porta e sorri.

Catarse



Eu me pego em um longo suspiro paralisado, olhando para agua fria que cai do chuveiro... tudo o que sinto é um corpo vazio observando pelo basculante do banheiro, alguns pingos que caem, sei que meu corpo não está mais vazio, quando ele é absolutamente preenchido por uma dor que espreme o peito.... O suspiro é exatamente o mesmo de quando vou mergulhar o mais fundo que posso e preciso guardar o máximo de ar possível, só que desta vez, o suspiro é apenas para suportar a dor que não passa, que me faz esquecer o quanto a agua está gelada, que me faz esquecer que tenho mais de 80 cortes pelo corpo e que me faz perceber que todas as vezes que eu dizia " Não, imagina!.. estou bem resolvido sobre esse assunto!”, era apenas uma forma de sobreviver.

Somente hoje, após os últimos 4 anos, senti novamente a dor que já nem lembrava mais, como havia sido terrível ler dentro daquele avião a

mensagem que dizia "Primo, a tia foi encontrada morta dentro de casa! volta!"

Um grande apagão é a melhor forma de definir essa fase da minha vida, por mais que me esforce, tudo que lembro é da minha carne tremendo sozinha e logo na sequência estou levantando da cama no meio do carnaval, um "gap" de quase dois meses na minha memória cronológica, e talvez um dia eu acorde novamente com uma dor insuportável e lembre, ou talvez não.

Tudo que existe são flashs de diferentes momentos... sonhos, como o da noite passada, me perseguem desde então, sonhos em que sempre estou revivendo o passado, em uma época onde minha mãe ainda estava viva em diversas situações do dia a dia, porém todos acabavam exatamente da mesma maneira, eu vivenciava o momento da morte novamente sem poder fazer nada... uma mistura de culpa e angústia chegam a me deixar enjoado.

É impossível não questionar se realmente tudo o que vivi ao longo dos últimos 4 anos são reais ou se acabei de acordar de um longo pesadelo.

Quanta ingenuidade minha, achar que seria possível escrever um livro com esta temática e passar ileso por ele, passar sem ficar paralisado como agora, olhando para estes parágrafos e me questionando se tudo isso realmente aconteceu comigo.

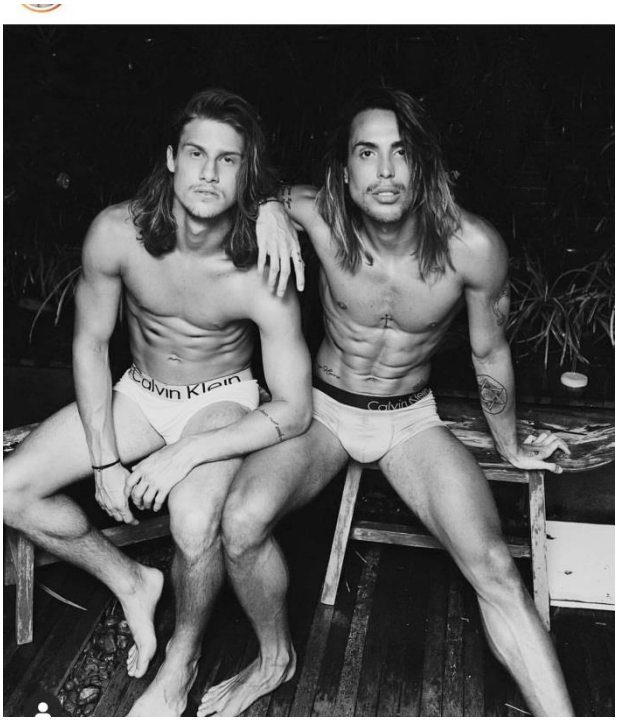
Acho, de verdade, que a esperança de acordar e ver que tudo não passou de um pesadelo é o que me mantém vivo... todo resto, perdeu um pouco a graça é como se de uma certa forma todos os dias que a luz do sol me incomodava ou que a grito alto das crianças me deixasse completamente irritado, fizessem mais sentido agora....

De certa forma, me sinto menos culpado pelos últimos finais de semana que passei dormindo, pelo último verão... só agora lendo isso tudo, consigo perceber que todo sono que tenho sentido é na verdade apenas uma

frustrante tentativa de acordar deste pesadelo chato que me atormenta, internamente a única coisa que consigo fazer é me perguntar: "quando isso vai parar?!" Não faço a menor ideia, só sigo do jeito que dá, às vezes dormindo, às vezes acordado... às vezes na minha própria realidade.

Enquanto escrevo, as lágrimas caem, pela primeira vez sinto medo de não conseguir controlar a tempestade que está acontecendo dentro de mim, não sei se o melhor caminho é abafar todos esses sentimentos com um "tarja preta" ou se apenas observo e aceito como os "guias" que estão me acompanhando nas últimas semanas recomendam.

O fato inegável é que, curiosamente, antes de reescrever este capítulo e viver esta catarse, tenho meditado religiosamente 3 vezes ao dia, e realmente estava me sentindo muito melhor em todos os sentidos.



Tudo isso me fez perceber a quantidade de sentimentos que podem permanecer literalmente "arquivados" por anos em nossas memórias não acessíveis ao consciente, e o quanto tudo isso pode refletir em nossos pensamentos, decisões e até mesmos atitudes do dia a dia, sem que ao menos seja possível perceber e saber o motivo de certos medos e padrões de comportamento que adotamos.

Nada é "por acaso", tudo que estamos vivendo e sentindo hoje, é o resultado de experiencias e vivências do nosso passado que, às vezes mesmo esquecidas por nossa memória consciente, ainda podem estar diretamente ligadas ao surgimentos de doenças como a depressão, ansiedade e pânico.

A esta altura minha vida social já não existia mais, o processo de escrever foi criando uma atmosfera completamente diferente de tudo que já havia vivido até o presente momento, meu Instagram ficou basicamente abandonado e pela primeira vez em 12 anos seguidos de treinos e dieta, chutei completamente o balde e passei a ter hábitos noturnos, alimentação precária, uma vida sem rotina.

Pausa para Reflexão

Deus é amor

Rio de Janeiro, 2019

Abro os olhos com a forte claridade da luz estourada de um dia nublado, curiosamente alguns dias antes do meu aniversário. Sim, poucos dias atrás já havia escrito absolutamente todos os capítulos do livro, todos já

possuíam nomes e só faltavam passar pela última revisão, mas, por algum motivo, dois dias antes desse despertar eu havia lido e ficado com algumas questões muito latentes em minha cabeça.

O nome desse capítulo, inicialmente, seria "Cheiro da morte", no entanto deixá-lo assim seria como ignorar todos os fatos que aconteceram do dia que comecei a escrever este livro até o exato momento e que me fizeram rever absolutamente todos os propósitos da minha existência, inclusive qual seria o real propósito deste livro existir.

No final do ano passado, o destino me jogou de cara com alguém a quem devo agradecer por toda a nova metade da minha vida, com toda certeza posso dizer que após expulsar todos os meus fantasmas neste livro, nunca mais serei o mesmo.

Pois bem... no final do ano passado, me pego contando timidamente para o André Carvalhal (autor de "O propósito" , "A moda com propósito" e "O fim é o começo") sobre a existência deste livro (confesso que não sei como tive coragem, pois ele leu a primeira versão) e, para minha absoluta surpresa, por algum motivo, ele se sentiu tocado e a partir daí estabelecemos uma conexão.

Com ele compreendi que qualquer coisa construída sem propósito não valia de absolutamente nada.... É um pouco subjetivo avaliar se existe ou não propósito no que você fez - ou está fazendo, no fundo só nós sabemos o real motivo de fazer-querer, agir de tal forma, mas hoje em dia, sei que o propósito real deste livro é que de certa forma, qualquer pessoa que esteja lendo ele agora possa ser influenciada e consiga ao menos deixar a semente do seu "Verdadeiro propósito de vida" plantada em algum lugar dentro de si, e que cada um de nós, dentro do nosso próprio tempo, seja capaz de notar que uma vida sem propósito é apenas sobreviver, é apenas um corpo sem alma.... é se tornar vítima dos acontecimentos, exatamente como eu era algumas horas atrás de escrever este capítulo e compreender

de fato que toda aquela dor que eu sentia ao acordar, não poderia ser desprezada, e tudo iria fazer mais sentido em pouco tempo.

Obrigado, André por ter germinado a semente e obrigado a você que por algum motivo está aqui lendo este livro, validando o meu real propósito.

Sociedades

Deus é amor

Rio de Janeiro, 2019

Mais uma vez me pego rolando de um lado para o outro na cama, nove e cinquenta e dois da manhã, véspera de feriado... deitado, permaneço olhando fixamente para um quadro completamente abstrato, nele habita uma figura que talvez seja uma menina de aproximadamente uns nove ou dez anos, sentada abraçando os joelhos.

Não estou pensando em nada, mas sofrendo por tudo e a esta altura a única coisa que me pergunto é " Como você deixou chegar a esse ponto?"

Já faz 10 dias que finalizei o último capítulo, desde então não consegui escrever mais absolutamente nada, todas as vezes que tentei haviam sido inúteis, pois se quer saia das primeiras palavras. Finalmente chego à conclusão que é impossível estipular um prazo para finalizar um trabalho como este, quanto mais me pressiono para acabar, mais travado eu fico.

5 meses depois...

Posso dizer que alguns fatos acabaram atrasando a finalização deste relato, porém agora mais que nunca, sinto que preciso finalizar e dividir com vocês, este outro lado da história, o nome deste capítulo foi escolhido muitos meses atrás, e confesso que não faço a menor ideia de que tema iria abordar nele... Peguei apenas o primeiro parágrafo para ver se conseguia puxar pela memória, porém, nada....

Também não importa mais, afinal, qualquer tema de 5 meses atrás já é vintage. Minha visão sobre o nome deste capítulo provavelmente sempre será a mesma, “Draft” significa “à deriva” e sinceramente estar “à deriva“ é uma das piores situações que podemos vivenciar, posso dizer que passei os últimos meses exatamente neste estado, sigo com bastante dinheiro bloqueado, assisti de camarote meus sócios da clínica que investi 500 mil reais, usufruírem plenamente de todas as dependências da casa localizada em Ipanema (antiga Nag- Nag) , enquanto eu apenas aportava mais e mais dinheiros a cada mês, para que eles pudessem continuar faturando;

Óbvio que a culpa foi toda minha, acreditei na proposta inicial do idealizador Dr Duprat, que me apresentou um plano de negócios completamente irreal. Após semanas de insistência, cheguei ao ponto de oferecer o valor emprestado para não entrar na sociedade, pois sempre achei que o negócio seria muito mais vantajoso para ele que era médico e

por fim acabei aceitando para ajudar e literalmente posso dizer que no total foram uns 700 mil reais jogados no lixo.

Também tive a oportunidade de ver outro projeto que idealizei e confesso que tinha um carinho especial, a GoFit Food (marca de alimentos saudáveis) sucumbir pela péssima administração dos sócios, roubo de funcionários e minha ausência... não foi nada fácil ver todo patrimônio acumulado durante 10 anos, escorrer pelo ralo, e o pior disso tudo é saber que o único culpado era único e exclusivamente “EU”.

Assim posso concluir que o status da minha vida já havia deixado de ser “Draft” e se tornava “Titanic”. Analisando friamente agora a única coisa que me pergunto é “Por que não estancou o sangramento no início?” e a resposta para esta pergunta é muito simples... no mundo dos negócios, saber o momento certo de sair é tão importante quanto saber o momento certo de entrar, quando nos apegamos no que já perdemos ao invés de pensar em quanto podemos salvar, acabamos sendo tomados pela ilusão de que algo acontecerá e tudo será recuperado, nada é impossível.... porém por experiência própria, ao primeiro sinal de água no convés, pule!

Resolvi selecionar algumas dicas essenciais para analisar antes de mergulhar em uma sociedade!

Como relatei acima, não tive muita sorte com meus empreendimentos envolvendo sócios, hoje em dia posso afirmar por experiência própria, sociedade é pior que casamento... são duas vidas opostas, com vivências opostas que obrigatoriamente precisam estar extremamente sincronizadas por um mesmo ideal, caso contrário tudo pode ir ladeira abaixo....

Para que não aconteça com você o que aconteceu comigo, sugiro que antes de pensar em ter alguém como sócio, preste atenção nos seguintes pontos:

- Análise o histórico de sociedades do candidato; provavelmente se ele já deu problema em sociedades anteriores, ligue o alerta vermelho e saia fora!

- Peça auxílio a um advogado de confiança e com o CPF do candidato, faça um levantamento para ver se ele possui causas trabalhistas pendentes, caso sim, procure entender o motivo e a quantidade de ações, se o candidato tem o hábito de agir fora das leis trabalhistas, provavelmente vai levar consigo o hábito para nova sociedade e lembre-se , mesmo após a finalização de uma sociedade você ainda é responsável civil por um determinado período, por isso tome muito cuidado!

- Durante a estruturação dos “goals“ da nova empresa, não se faça de rogada e documente absolutamente TUDO e logo depois envie sempre por e-mail pautando cada uma das conversas, mesmo aquelas que são “informais “ está atitude pode lhe poupar de dores de cabeça que você nem imagina, seja o mais específico possível , alinhe os mínimos detalhes e não deixe absolutamente nada para definir depois do contrato assinado.

- Por final faça um levantamento do patrimônio do candidato e avalie se ele possuiria condições de arcar com qualquer imprevisto que possa surgir no meio do caminho.

Caso você tenha levado em consideração todos os pontos acima e ainda assim caiu em uma sociedade problemática, relaxa que é karma e mais cedo ou mais tarde passa.

Após esse combo de péssimos investimentos, uma montoeira de processos e minha depressão bombando, fui obrigado a reavaliar absolutamente todos os pontos da minha vida e traçar novos rumos. Óbvio que falando assim até parece fácil.... porém foi um longo e doloroso processo, comi o pão que o diabo amassou, engoliu e vomitou, minha vontade era morrer, não sair da cama, sumir... sei lá! Qualquer coisa que pudesse me tirar daquela realidade, e eu custei a aceitar que era dentro

dela que eu precisaria reaprender a viver, começar tudo outra vez, porém desta vez com experiência e pessoas de fato competentes ao meu lado.

Se você já se viu ou está vivendo algo parecido, lembre-se apenas de uma coisa: “Para sair de uma prisão, a primeira coisa que você precisa não é a chave da porta... você precisar ter consciência que está preso!”

Troco likes

- Esquizofrenia
- Plano perfeito
-NYFW
- Primeiro encontro
- Is this Vegan, Rafa?
- Depressão x Tristeza x Paixão
- No álcool! Cetamin, please!
- Deportados

Deus é amor

Muitos likes, viagens, festas, bronzeado invejável de janeiro a janeiro, poderia ser melhor?

Logo após me desbravar no mundo do empreendedorismo, adotei um novo estilo de vida, mas não era um estilo qualquer... era “o estilo ”- 5:30 A.M sou acordado pelo despertador para mais um dia fabuloso, divertido e inspirador, levanto assustado já com a câmera do celular apontada para meu rosto “Bom dia gente! Vamos levantar que o dia está lindo!”

Ao finalizar o vídeo, toda aquela energia já tinha se misturado aos resíduos do meu creme de caviar noturno que juntos foram ralo abaixo.... vou em direção a cozinha já atrasado, afinal o treino começa às 6:00 a.m , mostro meu pré treino e engulo uma banana e meia.

A Mercedes conversível já está estacionada na porta com a capota aberta, óculos escuros ok, música motivacional ok, agora é só fazer dois ou três vídeos da orla, estacionar e começar o treino -7:00 a.m “Vamos repetir esses últimos para gravar para eu pôr no feed?” , “Aproveita e tira uma foto! modo retrato!“, “Ficou boa?” Eu: “Ficou horrível, to com cara de morto! Mas tá ótimo, retoco no Facetune!” - 7:35 a.m após os 2km de subida da orla até minha casa, chego ofegante e com fome! “Dilma!!!! Faz duas tapiocas pra mim enquanto tomo banho, please!”

Enquanto me preparo para tomar banho, faço mais alguns vídeos compartilhando todos os meus compromissos do dia e assim seguia mais um dia em busca de likes, parando para analisar friamente o que descrevi, parece que estou tratando de forma debochada e irônica algo que fez parte da minha rotina, da minha vida por bastante tempo, definitivamente não é essa minha intenção, por mais que muitos fatos fossem floreados, glamourizados e até mesmo criados, nunca tive noção do quanto criar aquela realidade paralela estava causando um enorme desequilíbrio e o principal prejudicado seria eu mesmo, não sei ao certo quando o real e a fantasia se fundiram, aos poucos fui me afastando da minha real identidade e tudo o que fazia era apenas seguir o fluxo dos likes ... quando percebi estava em lugares que nunca desejei estar, com pessoas

estranhas que se tornavam amigos para vida toda em 5 minutos de conversa.

Dia 16/6/2019, havia passado por uma situação muito estranha, fiquei dois dias acordado, andando de um lado para o outro, falando sozinho. Acordei após ser dopado no final do segundo dia, quando fui levantar senti literalmente que um trator tinha passado por cima de mim. Durante o "surto" provavelmente esbarrei em vários móveis e objetos sem perceber, ao olhar pros meus braços vejo diversos cortes, porém cortes organizados, em fileira começando com mais fino até chegar ao mais grosso em ordem crescente, "Gente que isso?" , "Que porra é essa? O que aconteceu?"

Dilma parou na minha frente com os olhos muito esbugalhados, ela estava assustada, inquieta e nervosa, ela " Bruno, tu deu uma de 22 aí, vai logo naquele teu médico pelo amor de Deus!"

Ainda sem entender muito bem, mandei mensagem pra minha prima que apenas disse " depois conversamos, você precisa ir ao médico !".

Botafogo- Consultório de psiquiatria

Meu médico já me acompanhava há bastante tempo e, além de psiquiatra, também era meu psicanalista, era a única pessoa que eu conseguia falar até sobre meus pensamentos mais loucos, daqueles que você tem até vergonha de si próprio.

Estávamos na antessala, a secretária abriu a porta e pediu que minha prima fosse falar com o médico antes da minha consulta, "Como assim ele quer falar com ela sem minha presença?"

Fechei a cara e fiquei paralisado no sofá ... uns 15 minutos depois ela saiu, se despediu dizendo que tinha um compromisso e o Dr finalmente me chamou para entrar.

Entro na sala “É um complô?” Pode falar logo, o que tá pegando? O Dr Ricardo sempre me impressionou pela sensibilidade, ele passava as consultas inteiras olhando para os lados, parado, a impressão inicial era que ele não estava ali... no final da sessão, ele simplesmente vinha com uma chuva de questionamentos das minhas primeiras palavras, é fora do normal como ele consegue captar as coisas.

Ele me olhou com a expressão suave e calma (como sempre), e disse “Não vai sentar?”

Sentei meio emburrado “Fala logo!” Ele não hesitou: “Bruno, você teve uma crise que é um grande indício de esquizofrenia, você tem um histórico familiar, está com 30 anos, não dá pra ignorar mais! Não são apenas sonhos esquisitos!”

Eu realmente não reagi, fiquei parado por algum tempo... era como se apenas meu corpo estivesse ali sentado, minha consciência estava apenas assistindo, de uma forma que me deixava completamente apático, não sentia medo, revolta, felicidade, nada!

Respirei fundo: Tá bem e agora?” Ele “Agora nós vamos observar, você não pode mais tomar e misturar tantos remédios, preciso saber a causa do surto”

Eu me levantei, ainda com a sensação de estar com a consciência em outro lugar (sensação horrível!) e respondi “Ok! To indo!”, sai do consultório e fui para casa.

Dias depois, segui a vida como se absolutamente nada tivesse acontecido, rotina normal, tomando apenas meu antidepressivo e pesquisando bastante sobre a doença. Hoje em dia, consigo perceber claramente que a pior coisa que você pode fazer quando sente / acontece algo incomum com você é deixar pra lá para depois procurar ajuda médica, porque antes do surto eu já vinha tendo muitos sonhos lúcidos, além de ter diversas ocorrências nas quais eu passava 2/3 dias dormindo direto, sem levantar

nem pra comer. Todos ficavam assustadíssimo porque eu sumia do mundo, desligava o telefone e meu sono era algo incontrolável, claramente este sono era uma maneira de ficar fora da realidade, eu havia acabado de voltar do Coachella (festival internacional) onde tive diversos problemas e um prejuízo gigante, estava literalmente *fudido*... não quero entrar nesse evento pois teria que escrever um livro para explicar tudo.

Algumas semanas depois após fazer vários testes, foi emitido um laudo que a probabilidade de ser esquizofrenia era de 80%. Resolvi contar para os meus amigos, nenhum deles levou a sério... ninguém levou a sério! As pessoas criam rótulos e estigmas que se tornam verdade absoluta, “Bruno, não viaja! Você não tem nada!” , “Bruno ,você precisa é parar de tomar tanto remédio!” , “Você está usando muita droga!”

Fiquei bem ruim de cabeça quando isso aconteceu... acho que o mais difícil dentro de todo esse contexto é ter que lidar com a terrível sensação de não saber ao certo o que está acontecendo dentro de você, medo de surtar, de ficar completamente fora de si e uma lista de noias que vão surgindo e você é obrigado a aprender a conviver com elas, todos que estão ao seu redor acabam achando que por você cumprir uma agenda de compromissos “ normal” é impossível que você possa ter uma doença tão “grave”, no entanto a esquizofrenia é muito mais comum que parece, existem centenas de ramificações da doença e se quer existe um exame clínico, onde você possa constatar a existência com um “positivo“ ou “negativo“ lendo uma oficio de um laboratório.

Poucos meses depois, minha rotina inicial começava a ser substituída, o medo de ficar louco me fez começar a aumentar por conta própria a dose de alguns remédios e até mesmo acrescentar alguns no meu dia a dia, resultando em variações de humor, sono excessivo, compulsão por doces e um grande afastamento social, naquele momento o jogo se invertia... antes minha rotina era interessante e por isso as pessoas tinham um certo interesse/ empatia, porém naquele momento exibir os melhores

antipsicóticos para não entrar em paranoia, o melhor ansiolítico para não ter pânico e a melhor anfetamina certamente não renderia tantos likes.

Foi quando me peguei programando uma vida para gerar likes, foi virando uma obsessão, toda aquela busca por referências de fotos, lugares, temas... só saía de casa se houvesse a possibilidade de produzir um conteúdo interessante, “Vamos a praia?” , “Fazer o que na praia? Não tenho mais ideia alguma de foto pra fazer ali...” aos poucos os amigos foram ficando completamente sem saco (com toda razão!)

Entrei em uma noia de feed por cores e sequências, me vestia de acordo com as cores necessárias para próxima foto, sabe o pior de tudo? Nada, absolutamente nada que eu fizesse conseguia atrair os tão desejados “likes”, por mais criativo, profissional, bonito engraçado...

Nada atingia minhas expectativas e naquele momento eu realmente posso dizer com clareza agora que estava complemente “surtado”.

Setembro 2017 - Rio de Janeiro

Plano perfeito

Há tempos eu já andava de olho em um possível “crush“, sarado, olhos verdes, vegano e extremamente desinibido em suas redes sociais, parando pra pensar nem lembro qual havia sido o último cara que havia me despertado interesse e além disso eu não podia perder tempo com nada que não pudesse tornar meu feed mais interessante.

Tudo já estava mais que planejado, era isso que faltava.... todos os meus amigos namoravam pessoas bonitas e conectadas, lembrava que na época no Vagner as pessoas amavam acompanhar o relacionamento, estava muiiito claro que tudo que me faltava era um namorado para várias mais nas fotos, ter alguém pra viajar , não me sentir mais excluído por ser

o único solteiro... “Como não havia pensado nisso antes?” Digo extremamente sorridente ao DR Ricardo, “Bruno, você já pensou em ficar um tempo fora das redes sociais? Voltar a ter uma rotina fixa, um trabalho mais convencional?“

Meu titanic atingia o iceberg com a sutileza e naturalidade da pergunta, talvez da forma como eu escreva, não consiga transparecer a real gravidade situação, porém agora consigo ver que o “Bruno“ que estava naquele sofá não é a mesma pessoa que está escrevendo agora, difícil explicar ... mas realmente espero que vocês consigam entender o nível da obsessão e como todos os pilares da minha vida foram afetados.

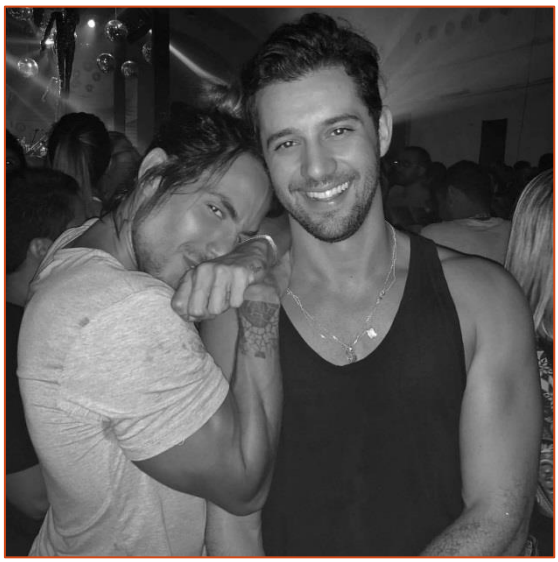
Após a pergunta / sugestão do Dr Ricardo, saí do consultório extremamente chateado porque na minha forma de pensar, absolutamente tudo que eu estava fazendo era em prol do trabalho e absolutamente ninguém “valorizava “ meu esforço.

5 de setembro de 2017

Pré New York Fashion Week

“Finalmente agora tudo vai se encaixar“, eu pensava, porém alguns detalhes acabei não mencionando nos parágrafos acima, meu futuro marido, era americano, havia se apaixonado por um brasileiro no último verão e acabou ficando pelos meses permitidos, tentou aplicar um visto de estudante mas acabou não conseguindo e foi obrigado a “pausar“ o romance.

Em outras palavras, ele havia saído do Brasil à força, apaixonadíssimo pelo “Rafael” e desde então também havia adquirido uma obsessão, vigiar cada passo do amado brasileiro e tentar a qualquer custo um visto para voltar e tentar seguir com o romance.



Para mim era apenas um detalhe, tinha convicção que era apenas uma questão de se ver pessoalmente e tudo estaria resolvido... sim, não conhecia o “crush” pessoalmente e de uma forma que eu não consigo explicar, havíamos basicamente firmado um acordo que era “Vou até NY, falo com algumas pessoas, consigo seu visto, você pode ir morar lá em casa, podemos tirar fotos incríveis pelo mudo”, Todo o resto era como se não existisse, o ex-namorado, uma convivência tão próxima de alguém que se quer eu havia tocado... conversamos muito a pelo menos uns 3 meses porém, nossas conversas eram sobre viagens, fotos, influencers, tudo... menos sobre uma vida real. Eu havia encontrado alguém igual a mim, tudo que faltava era apenas completar a data para que uma nova solicitação de visto fosse realizada e assim foi....

Onze de setembro de 2017 - eu embarcava para NY, meu namorado virtual já havia saído da cidade em que morava com a mãe, padrasto e o irmão mais novo e estava hospedado na casa de alguns amigos em NY; ele não havia levado muito a sério que era possível alguém de fato fazer RJ - NY para dar um “empurrãozinho“ com o visto de um “estranho“ e precipitadamente aplicou novamente sozinho na embaixada em NY um dia antes da minha chegada.

Acho muito interessante as partes onde o real e o virtual acabam encontrando-se. Apaguei muita coisa do meu Instagram, porém existe um “destaques“ de todos os histories desta viagem e caso você tenha curiosidade em ver a diferença de como a história é postada X como a história foi de fato, essa é uma ótima oportunidade para comparar.

Primeiro encontro

Harlen - NY - 2018 . Setembro

Claramente, esse foi um dos últimos meses até a “Ressignificação”, que viria somente 1 ano aproximadamente após esse episódio. Tudo que foi escrito até agora se torna canção de ninar se for equiparado com o que me aguardava, e tranquilamente este livro de chamaria “Passe livre“ se tivesse que escolher outro nome.

Em meio aos andaimes, canos, poeira, janelas imensas e a luz natural de do outono que invadia aquele mezanino de facilmente uns 80/90 metros quadrados, que naquele momento era completamente preenchido apenas por mim, pelo fotógrafo e meu primeiro sentimento humano em relação ao Shade (mesmo todos sabendo a quem me refiro, prefiro manter esse nome, para evitar mais um processo na vida rs).

“Frio na barriga”, há muito tempo não me sentia daquela forma, inseguro, sem jeito, não conseguia prestar atenção no fotógrafo, me sentia como se nunca tivesse fotografado na vida.... “Ainnn, não sei se está bom!”, “Vou ajeitar a maquiagem!” Corria para o espelho com os olhos grudados no celular “New SMS From Shade” , “Arriving BabY!, ;)“

Tem alguma coisa que não tá legal na minha cara, acho que é o cabelo?!!?!?!?” Realmente, não foi uma boa ideia marcar o primeiro encontro com seu futuro “Crush” com um penteado tão exótico... isso é um conselho meu para mim mesmo, do futuro para o passado, vamos a uma rápida análise clínica para perceber que eu, meu tico e teco não estávamos em dia com os remedinhos.

Obviamente que não estávamos, apenas para lembrar que o capítulo começa falando sobre esquizofrenia e aí está o “pulo do gato”: em meio a tantos acontecimentos, a doença acaba esquecida por todos, inclusive por mim, que sempre me sentia “no controle absoluto“.

Ninguém tentava me parar de fato pois todos achavam que era apenas “mais uma confusão do Bruno”, no entanto, cada nova confusão era um grande grito, berro implorando por socorro.... Voltando ao que estava errado naquele momento: “TUDO”!!!!!

Ok, tudo estava errado, mas vamos aliviar para que o capítulo não acabe em “Você realmente está pronto pra tocar nesse assunto sem sentir vergonha alheia de si próprio?” Não, porém faz parte sentir vergonha alheia e de todas que você já fez, e essa é apenas mais uma pra conta! Segue....

1 - Fazer nagô um dia antes do primeiro encontro, entenda definitivamente, ele já te conhecia editado, ao vivo é diferente

2 - Antes de viajar, eu havia acabado de fazer uma cor para NYFW que dava mais exoticidade ao visual, meu cabelo estava com alguns “shades” pink, só pra complementar (sim, sempre dá pra piorar, mores!) enquanto eu estava no lavatório do salão, uma menina estava fazendo a sobrancelha com linha e eu sempre discreto e na minha “Nossa que legal! Dói?” A mocinha super simpática veio até mim e rapidamente mostrou que a técnica era ótima, de fato ... era! Eu tenho crises alérgicas quando fico nervoso, cada pelinho que foi retirado, deu lugar a uma pequena bolinha que pode ser chamada também de espinha. Todos os lugares onde tenho preenchimento no rosto já estavam meio inchados... resumindo, estava todo errado!

3 - Marcar com o crush no meio de um “shooting”? Ok, mesmo que ele faça parte do job, que tempo seja dinheiro e que em dólar seja pior ainda, mas não dava pra marcar 1 hora antes?

4 - Enfiar o “crush“ de cara em todos os compromissos de uma viagem de 3 dias, voltar juntos e já ter uma nova viagem agendada antes de dar “oi” pessoalmente... lendo apenas o início já é fácil perceber que o difícil é

achar algo de “certo” nessa história, mas dizem que quando começa tudo errado é que dá certo, não dizem?

Como todo belo encontro de “influencers”, antes mesmo de se cumprimentarem pessoalmente, os telefones são sacados mais rápido que naqueles filmes de faroeste e em questões de segundos “Gente olha essa barriga! Gente vê se pode isso, vê se pode aquilo ...!”

Até que, finalmente, os 15/20/30 segundos chegam ao fim, e toda euforia dá lugar a um tímido e até mesmo meio frio depois de tanta intimidade “Oi!”, junto com o ensaio de um abraço...

Uma situação que quase sempre se repetia e, provavelmente, muitas vezes se repetirá, porém por mais tempo que passe, a cada novo “personagem” que surge, sempre deixa um vácuo que novamente me leva para o filme de faroeste. Porém, posso dizer que a sensação do vácuo é bem parecida com a sensação de ficar olhando fixamente para aquelas bolas de “ feno” que ficam rodando sozinhas , tentando preencher algo que não sei dizer exatamente o que é ...

“I cant belive! U really come...” lembro que ele disse ainda sem acreditar que alguém era realmente insano ao ponto de fazer aquilo - porém, aí está a maior prova de que o louco nunca se percebe, ele não conseguia acreditar que eu era capaz de viajar para NY no meio da semana de moda para ao final ajudá-lo com a questão do visto... na pior das hipóteses, iríamos nos odiar e ficariam lindas fotos, não nos odiamos mas foi basicamente isso que ficou... ok! Sem spoiler, mas ele estava simplesmente há 6 meses vivendo uma vida online, esperando para aplicar para um visto que poderia ou não sair, apenas planejando o ensaio de como poderia ser uma vida com o ex, sem a menor segurança que 1 ano depois o amor de verão do ex carioca havia perdurado, e claramente agora vejo como nós éramos feitos um para o outro! Jesus!!!!!

A beleza dele me assustava, de verdade.... os olhos, ainnnn os olhos (até hoje me sinto derretido), tenho fascínio por olhos e ele ainda tinha heterocromia (problema genético que faz um olho ser de cada cor), que me deixava mais hipnotizado ainda, posso dizer!?!?!!!?!?

Eu estava ou, pelo menos, sentia como se estivesse apaixonado, aquela foi a última sensação de vida que senti... pode ser que eu me arrependa de ler isso um dia, mas com a sequência cronológica após essa paixão, minha vida virou apenas tentativas de sobrevivência, sem spoiler, ok?

Foi uma manhã perfeita, com direito a fotos de todos os estilos, toda falta de intimidade por trás das câmeras eram compensadas com uma intimidade e interação completamente fora do comum... até rolou uma coisa meio “Flagra“ nas escadas de emergência, com direito a sola vermelha dos “loubutins“ serem capturadas de forma “espontânea“ rs , rolou a minha foto épica, da polpa da bunda aparecendo no beco e no mesmo beco a foto que até postei uma montagem brincando por esses dias para ver se alguém lembrava do boy e choveram comentários a respeito dele.... já adianto que também não faço ideia de por onde ele anda.

Consulado Brasileiro - NY - Setembro - 2018

Reescrever o livro inteiro, para mim, levou mais de um ano... todas as desculpas eram postas a mim mesmo, pânico, falta de tempo, falta de inspiração, pressão, “Não consigo produzir pressionado” ... uma lista que poderia terminar o livro com ela, assim que peguei meu único pensamento era “Acabar logo essa merda pra minha vida poder andar!” e agora, vejo que estou em 80% do projeto concluído e ainda tenho tantas coisas, mas tantas coisas a serem ditas / escritas.... me faz querer limpar diversos “insights” como esses, mas dessa vez deixo minha intuição falar mais alto

e abro mão de ter um livro com uma proporcionalidade literária com sentido, para realmente ter um registro dos momentos que vivi e da forma mais genuína que encontrei em compartilharmos.

Entramos logo, deixei minha alma latina tomar conta, todo um drama desde o momento em que botei o primeiro pé, dentro daquele lugar.... já tinha a história complemente ensaiada e algo que aprendi com o passar dos anos e que existem mais formas de conseguir as coisas quando existem pessoas no fluxo, você pode respeitar o fluxo e esperar normalmente , você pode ser muito poderoso e furar o fluxo ou você pode ser extremamente chato, insistente e inconveniente, pode ter certeza que existem seres humanos no fluxo, em algum momento a probabilidade de alguém te “acelerar“ para se livrar de você é bem grande, pode reparar...

Pense na pessoa mais chata é inconveniente que você conhece... agora se pergunte “Já fez algo apenas para se livrar dela?” Provavelmente se não fez, já pensou em fazer e assim fiz devidamente meu papel de chato “Bom dia! - segurança .” “Bom dia! Então, eu estou aqui com meu namorado para pegar o visto dele pois ele precisa voltar comigo pro Brasil amanhã porque ele começa.... bla bla bla bla bla “.

Pode parecer estúpido gastar a “ lábia “ com apenas o segurança, que não terá poder de decisão algum, concordo que em algumas situações realmente seria mesmo porém naquela situação específica, nos fazer notados e principalmente fazer com que absolutamente todos os funcionários pudessem não só nos notar, e também comentar entre si era decisivo para atingir o objetivo, afinal quem iria querer trabalhar os próximos 6 meses com alguém tão chato ligando diariamente para tentar solucionar?!?

Assim foi, não demorou mais que 50 minutos e saímos de lá com o visto nas mãos, foi realmente fofo ver alguém tão feliz, sentir-se feliz pela felicidade do outro, esse sentimento ao menos para mim não é muito comum, me vi realmente feliz de forma genuína por alguém poucas vezes

na vida. Aos poucos, fui aprendendo e entendendo o quanto de humanidade era necessário para sentir isso genuinamente, sentir isso na rua ao ver um pequeno gesto de “Pai para filha“ de “netinho para avó”, fui de uma certa forma tendo absolutamente toda minha forma de observar a vida ganhando um “Ressignificado”.

Tivemos um final de tarde completamente fora do esperado, quando percebemos, estávamos andando... apenas andando, sem motivo, sem paradeiro, só conversando sem a menor preocupação com nada, infância.... adolescência.... “ Fala português!” , “Acho fofo!”, “Eu não consegue!”

Mais algumas esquinas e já estávamos usando tênis iguais “Preciso te levar pra almoçar no italiano favorito da minha avó, lá tem cardápio vegano!” e mais algumas já familiarizava ao máximo o futuro “Crush” e nesse clima terminou a viagem...

Vontade de “quero acordar logo amanhã para ver, ouvir e tocar mais “saudades do que ainda não acabou... gosto de sobremesa dividida, de histórias e lembranças espalhadas em cada esquina daquela cidade... foi perfeito! Não mudaria nada, sabiam...?

Nós dois estávamos doentes, em busca de algo que não poderíamos encontrar fora, portanto o que estava prestes a acontecer era apenas uma questão de tempo... esse capítulo pode estar tendenciosamente romantizando tudo, estou há 15 dias sem absolutamente nenhum tarja preta, minhas percepções da realidade x senso comum podem estar alteradas e o momento que eu vivo agora me deixa anos luz dos fatos acima (ou, pelo menos, minha percepção), voltando ao Brasil...

Primeira aparição pública juntos

Rio de Janeiro - Ipanema - festa Levis

“I can pick u ... dont worry!!” , “ Is the other way, but as I said, dont worry!” Eu me sentia novamente “eu”.... a ideia de ser vegano era tão “cool” , “in”, não conseguia compreender como os Brasileiros eram tão pré-históricos. “Como alguém com acesso a tanta informação pode ainda consumir produtos de origem animais?” Perguntava com cara de indignação enquanto a um amigo médico que eu não via a séculos, aliás .... ninguém me via a séculos, desde o grande fiasco do último Coachella minha circulação havia sido reduzida a dois dias acordado para cinco dias dormindo em crises seguidas, o desafio naquela altura não era só mais

manter o corpo, era manter o apto, manter os funcionários, manter-se vivo na real.... completamente bloqueado devido aos processos, vivendo literalmente do dinheiro do dia a dia, Gofit se transformando em GoFresh por uma série de fatores e obviamente que um dos maiores era o fato do modelo de “comidinhas fit congeladas“ ter ficado absolutamente obsoleto em um universo vegano, rápido e fresco....

De fato, o modelo inicial já não era mais condizente com meus hábitos alimentares (quando eu estava acordado, obviamente) porém todo modelo havia sido projetado, pensado e repensado por várias consultorias e não poderia ser mudado simplesmente por uma movimentação relacionada a tendência de mercado “trends” / “cool” da internet, a galera “planted based” extremamente conhecida pelos corpos saradíssimos, estilos de vida zen, leve e despreocupados, onde não há problema que não se resolva com 15 minutos de meditação no app ou uma boa serie de yoga, que prega uma dieta com uma base alimentar totalmente desconexa com a nossa realidade e maturidade econômica e cultural, mas que ainda assim nós fazemos questão absoluta de voltar a questão inicial:

“Como assim , Rafa?” , aliás “Rafa, essa coleção da “L“ é Vegan, neh?” Eu amo o Rafael, ele é meu amigo desde que demos um selinho na roda gigante do primeiro e único Rock In Rio que fui antes de me tornar “Famosinho”, eu tinha 22 anos , ele tinha acabado de entrar na faculdade de medicina...

Posso dizer que ele assistiu de camarote absolutamente todas as minhas fases, inclusive ao contrário do que 99% das pessoas provavelmente acham ao ver minha trajetória, uma das únicas viagens que cheguei a fazer sem bloqueios e processos com o Instagram online, foi com esse amigo... cismei que precisava apresentar Paris pro Rafael, fomos no mesmo voo inclusive, da Val Marciori, que na época inclusive ainda era casada com o senhor do frango (Helloooo que tem até selfie na primeira

classe lá no início do instagram rs) só lembro que queria de volta os EU $: 2.300,00

Gastos em massagens que nunca fizemos por estarmos desmaiados, aproximadamente 24 horas da pior ressaca da minha vida, e a única força que restava ao atender o telefone da recepção do hotel que deveria ser cancelar a bosta da massagem, eu usava pra tentar acordar o Rafael e nessa brincadeira entre dormir/ acordar / ter crises de choro e risos fez o massagista ficar com toda certeza no maior plantão da vida dele e custou a bagatela de 10 mil reais de massagens não feitas, porém muito bem feito!

Está difícil manter a concentração no tema..... rs “ Se a coleção é o que?” Ele respondeu com uma cara de Rafael, não mudou em 10 anos muita coisa ... “ Rafa, olha só ...” pausa para uma cara dramática, seguida de uma leve bufada, soltando ar de baixo para cima em direção a franja que daria uma leve balançada e na sequência seria sutilmente ajeitada com uma das mãos (se alguém entendeu essa sequência, descrita em palavras me manda direct OMG!)... mas uma pausa dramática enquanto o Rafael que seria apenas mencionado e inicialmente nem nome teria já quase ganhou um capítulo rs , me olha como um cara de “Graças a Deus nunca passou de um selinho!” Ou também se encaixa “Vai tomar no cu Bruno! “ só balançou a cabeça....

“Rafael!!!! Da um Google aí cara, sério!!!! O Shade é Vegan, se a coleção não for Vegan, ferrou!!!!”, “Oi?” Ele respondeu com um car de quem realmente estava ficando sem paciência... “ Bruno! Tá bom aqui, já chegamos... para que eu vou descer, os meninos estão lá na porta me esperando!“ , “Poxa Rafa! É uma voltinha a mais pra pega ele ...!”

O Rafa é de uma cidade chamada Niterói que é bem do ladinho do Rio de Janeiro, porém existem algumas gírias muito mas muito características de Niterói, que só sendo eu deixando alguém de Niterói bem bravo que você vai perceber na hora, ele solta uma típica “ Ihhhh!!! “ Cruz e credo desse

gringo sem nem conhecer já estou com ele por aqui....” ou você é de Niterói ou você tem mais de 50 anos pra usar “Cruz e credo“ e “ por aqui!” acompanhado do sinal do dedinho mostrando que o limite já ultrapassou a linha da cabeça rs! Parei... “ Tchau!“ bateu a porta e desceu, fui dar a volta no quarteirão para pegar o “crush“ .

Parei na porta, ele já estava lá parado com um cara não muito amigável, “hey! How was your fligth?” Não sei explicar mas algo havia mudado, de uma certa forma o mesmo clima tenso e frio do primeiro dia havia tomado conta novamente, não sei dizer exatamente se era uma noia ou não, mas eu as vezes tenho essas “cismas“ que sinto quando a pessoa fica fria ou esquisita até por SMS que de duas letras “ O- I !” Ihhhhhh, já percebo logo que o O está muito afastado do I rs, chegamos na porta do evento e tudo só confirmou que não era uma “noia“, algo havia acontecido e minha sensação era estar com um completo estranho (ou era apenas a realidade dizendo” oi! Ele é um estranho querido!“).

Ainda meio sem graça, sem saber como apresentá-lo, ele claramente desconfortável, com a cara fechada antes mesmo de entrar no carro, já nem fazia o mínimo esforço pra puxar um assunto, toda a fofura das inúmeras tentativas de falar português já nem existiam, ele só falava inglês, todos que eu apresentava ele apenas respondia de cara fechada em inglês e obviamente em um evento como esses, encontrar diversas pessoas que normalmente já não se tem tanta diversidade de papos diferentes para abordar, ficar com a cara fechada e introspectivo só deixava o clima ir ficando mais esquisito até o ponto de apenas 15- 20 minutos de termos chegado, no meio de uma conversa com um amigo fotógrafo ele simplesmente virar e falar “Nossa, tenho um jantar com um amigo agora, tinha esquecido... estou indo, depois falamos!” E simplesmente foi.... meu amigo fotógrafo, mesmo sem ter ideia do tamanho da treta que tava rolando, ficou perplexo e soltou “Ué! Seu

namorado foi embora assim mesmo?”, “Isso rolou de fato ou era brincadeira?”

Olhei sem saber se estava com vergonha ou raiva, na real não existe outra palavra para descrever... estava passado, completamente “Beto, juro ! Não sei dizer...!” Respondi com uma cara completamente sem jeito, tive até sorte naquele dia, como havia muito tempo que eu não saía e tinham muitas pessoas que de fato eu gostava e não as via a bastante tempo, acabei me distraindo bem rápido e em pouco tempo eu estava no meio da galera dando risadas, por algum tempo eu posso dizer que estava finalmente ficando relaxado novamente até pegar o celular e ver que já estava no evento e XX tempo e ainda não havia conseguido a foto que harmonizasse com o feed, com X Y Z , enquanto eu variava me divertindo e sofrendo do quão bizarro havia sido o encontro à noite ia rolando e em algumas horas eu estava na cama, super decidido a dar um bom gelo e deixar que ele trata-se de arrumar uma boa desculpa.

Depressão X Tristeza X Paixão

Milagrosamente minha rotina parecia seguir a todo vapor, acordei cedo e antes mesmo das 8:00 AM já havia treinado, meditado e postado. Era quase inacreditável pensar que era a mesma pessoa que há pouquíssimos meses atrás, não podia se quer ver uma pequena fresta de luz entrar pela janela, que a dieta a base de fast foods e tortas inteiras eram substituídas por uma nova completamente “Vegan” , que as alternâncias de dois dias acordados empurrando absolutamente todo e qualquer compromisso para sair de casa, fosse substituído por dias lotados e uma energia fora do comum, não sei explicar, mas os hormônios da paixão se forem bem utilizados também são capazes de alavancar um bom ponte pé no tratamento de alguém depressivo, se fosse possível controlar por quem e quando se apaixonar, seria inegável que substituir uma doença pela outra seria incrível!

O problema está justamente na ordem, normalmente as depressões surgem após eventos em que ficamos emocionalmente abalados, quando a tristeza / luto deixam de ser apenas um sentimento temporário e começa a criar raízes.

O grande problema, na maioria dos casos, é saber “Até quando é normal ficar triste?”, “ Até quando é normal sofrer?”, “Terminei, até quantos meses posso sofrer?’” , “Perdi meus pais, só tenho vontade de morrer!?!?” , “Ele me traiu, tentei me matar 4 vezes!!!”

Até onde é natural e onde é patologia? Não existem regras! “Ter vontade de morrer“ é natural, às vezes, e quase todo ser humano já teve algo parecido, porém é muito diferente essa “vontade de morrer “ com o fato de tentar tirar a própria vida, independente do que tenha ocorrido com você, mesmo que apenas uma única vez se passou por sua cabeça, planejar fazer algo contra sua própria vida, procure ajuda!

O problema está justamente no “problema em falar “ sobre certos assuntos, depressão ainda hoje é um assunto muito pouco abordado porém a cada 10 pessoas que converso e vou um pouco mais a fundo no assunto, 9 apresentam algum caso no passado que acabam dizendo “Eu sei que depressão não é brincadeira, eu já .....” e acabam se abrindo quando se sentem mais à vontade, porém no dia a dia seriam pessoas que passariam acima de qualquer “suspeita“, pessoas, às vezes, que não querem simplesmente assumir com o “estigma“ de que “ assumir é se entregar!” e por isso acabam seguindo caladas, travando guerras internas inacabáveis sozinhas, pelo medo de demonstrar fraqueza, pelo receio de estar se rotulando como “fraca“...

Se tem algo que eu posso dizer com propriedade de causa é que muito mais pessoas sofrem quietas, não criam diálogos e debates naturais sobre DEPRESSÃO, como se criam debates como “Peitos“, “traições“ e “experiências sexuais“, e essa falta de naturalidade para se tratar do

assunto, por mais bobo que possa parecer, faz com que as pessoas camuflem , disfarcem e evitem falar sobre.

Você já ouviu alguém soltar na hora do cafezinho no trabalho “Estou com depressão!”, é mais fácil vocês ouvir “Estou com câncer”. Isso porque se criou um tipo de estigma que pessoas depressivas são problemáticas e sempre relacionam a preguiça, eu mesmo diversas vezes me achava um preguiçoso por não conseguir sair da cama e essa sensação me deixava ainda pior.

Após a morte dos meus pais, lembro que fiquei realmente péssimo por aproximadamente dois meses, porém por mais triste que estivesse, conseguia sair para trabalhar, às vezes precisava sair da sala, chorava no banheiro e voltava.

Lembro que algo que me deixou muito pior foi meu namorado na época ter terminado comigo com a seguinte frase “Não estou aguentando mais, você está muito dramático e eu preciso estudar!”. Fiquei completamente destruído emocionalmente, basicamente vivendo no automático, sem perspectiva alguma, aos poucos comecei a melhorar, chegava a sair de casa para pequenos eventos sociais até que aproximadamente uns 6 meses depois eu já estava vivendo uma vida normal, acredito que neste episódio tenha ficado de luto, e não depressivo. Minha primeira crise depressiva de fato só viria acontecer alguns anos depois ...

Quarta feira , enquanto eu organizava detalhes da nossa viagem para Los Roques que já era no próximo final de semana, recebo um WhatsApp do Shade ”Party Saturday?!” .Eu lembro que fiquei bem puto “Como assim ele já quer ir em festa ?!?” , “Quem chamou ele?” , fiquei com todas as minhas noias “Where?“ eu lembro que a festa foi no terraço ao lado do aeroporto, mas não lembro exatamente quem tinha chamado etc ... enquanto falava com ele, automaticamente, já estava mandando mensagem pra Luiza (que foi uma das únicas pessoas que quando eu falei sobre a esquizofrenia,

deu realmente atenção ao fato) “Lu ! Que festa é essa que vai rolar sábado?”

A Luiza é a pessoa que sempre sabe tudo que está rolando, conhece todo mundo e todo mundo adora, peguei todas as informações com ela (inclusive o WhatsApp do dono da festa) e mandei mensagem dizendo que conhecia o dono e que iriamos juntos, ele apenas concordou. Não deve ter acontecido nada durante a semana, enfim sábado, acordei em crise.

Sem vontade de sair da cama, sem vontade de absolutamente nada, é tão involuntário e não sei o que acontece o remédio não faz efeito, tomei logo 2 ritalinas pra acordar.... nada, continuei sonolento, mais 2.... nada, só na oitava que consegui, peguei o celular já apavorado (não sei explicar o motivo, mas odeio pegar o celular quando está atolado de mensagens, eu fico com pânico), já era quase 12:00 e ele ainda não tinha me enviado nenhuma mensagem, fui no Instagram dele e vi que ele tinha postado um vídeo, que eu tinha sugerido, pensei “Quem gravou esse vídeo?”

Mas me controlei e acabei mandando uma mensagem e recebi a seguinte resposta “Marquei com meus amigos as 17:00.” Em primeiro lugar, ”Que porra de amigos são esses que surgiram do nada” pensei. Segundo, “13:00 marcou as 17:00 se eu não mandasse mensagem, ele ia sem me avisar?“

Ainda por cima, é horrível sair arrumado quando ainda está claro, porque você fica na dúvida se vai com roupa pro dia ou se vai com roupa pra noite.

A festa começava às 16:00, então às 17:00 nunca iria estar boa! Daí eu respondi que ia mais tarde porque tinha que passar em um evento antes, ele só respondeu “ok”.

Mais uma vez bate a porra da crise me deixando com vontade de não sair da cama, foi um tal de vira pra um lado, vira pro outro (estava me corroendo por dentro pensando em quem diabos eram os amigos), foram mais umas quatro ritalinas e levantei umas 16:30.

Ele tinha me enviado uma mensagem às 15:00: “Pode pôr o nome do meu amigo na lista?“

Primeira coisa que eu fiz foi ver quem era esse amigo, vi que não era uma “ameaça“, mandei o nome do amigo e fui me arrumar, não tinha a menor condição de chegar com céu ainda claro.

No álcool, cetamin please!

Eu lembro que nesse dia tirei o resto do rosado do meu cabelo, deixei mais loiro e cortei reto na altura do pescoço (ele não tinha me visto ainda) , cheguei mais ou menos umas 20:00, festa estava lotada, música eletrônica pesada (não estava entendendo muito porque até onde eu sabia ele não bebia de jeito nenhum) “Como ele pode suportar isso sóbrio?“

Logo na entrada, dei de cara com alguns amigos que não me viam há muito tempo, comecei a conversar e até esqueci de mandar mensagem para ele. Do nada, ele passa sozinho, me olha, abre os braços e um sorriso gigante (eu não esperava uma reação tão calorosa, confesso!), nos abraçamos e finalmente nos beijamos pela primeira vez “Só faltava você chegar!” - ele disse.

”Vamos encontrar meus amigos!”, “Preciso ir ao banheiro antes“ (eu queria dar um check no cabelo e na make rs), enquanto estávamos em uma pequena fila “Você está diferente gostei muito!”, ele disse.

”Você também, tá muito animado, bebeu algo?“, ”Não bebo você sabe!”, “Sério... não sei como você consegue ficar sóbrio e animado assim!?”. “Quem disse que eu to sóbrio?”. Ele respondeu e pôs levemente a mão no bolso, pensei “Puta que pariu, cocaína não! Detesto.”

Entramos no privado “ What is this?” Nossos diálogos eram muito aleatórios, íamos misturamos inglês e português.” Just a litle bit of k” (K é originalmente um anestésico chamado cetamin, porém o mais comum era o cetamin para cavalos... a droga, inicialmente, é líquida, porém é posta no microondas até virar pó).

Dei um sorriso de leve concedendo. Diferente da cocaína o k dá uma onda completamente contrária, ele te deixa anestesiado, lento, pode causar alucinações e também é muito utilizado como o famoso “Boa noite, Cinderela“.

Saímos de mãos dadas da cabine (todos sabem que quando entra mais de uma pessoa em uma cabine de banheiro, significa que estão se drogando). Todo mundo que estava no banheiro nos olhava meio surpresos, pela imagem que eu transmitia no Instagram as pessoas nunca imaginariam que eu usasse drogas.

Fomos para uma parte mais afastada, tipo um lounge, com poltronas grandes e uma área de alimentação atrás, ele puxou as minhas pernas pra cima das dele e ficamos “viajando”, alguns conhecidos passavam e paravam para falar comigo e claramente pela primeira vez eu perdi o controle de “chapar” em público, eu estava realmente vivendo um momento feliz, para vocês terem uma ideia não lembro como voltamos para casa. Isso nunca havia acontecido em toda minha vida.

Deportados

Após acordamos, era impossível esconder minha cara de preocupação por não saber o que havia acontecido na noite passada, peguei o celular imediatamente pra ver se tinha recebido alguma mensagem, percebi que tava tudo tranquilo.

Ficamos enrolando na cama até que ele organizar alguns equipamentos para fotos etc... e eu já tinha que começar a programar absolutamente tudo da nossa viagem, pegar os looks com as marcas, autorização pra viajar com drone , logística do avião privado que iria nos levar do aeroporto de Caracas para ilha e mais uma série de coisas.

A semana passou num piscar de olhos, tivemos uma DR um dia antes porque achei que ele estava frio mais uma vez, acabei indo pro apartamento dele, o clima melhorou... ficamos vendo referências de fotos, vídeos e acabamos “chapando “.

Acordamos super atrasados porque eu ainda achava que precisava fazer câmbio (ele é americano, era só trocar com ele rs), fomos pro aeroporto, tivemos um voo tranquilo, fizemos uma conexão e enfim estávamos em solo Venezuelano.

Eu sempre chego meio grogue pela mistura de calmante com antialérgico para apagar. chegamos na fila... quando pegaram o passaporte americano, nos levaram para uma sala. Eu já estava fazendo um escândalo, ligando pro consulado, toda logística e meu amigo dono do hotel na ilha esperando e os venezuelanos firmes com a posição que ele teria que voltar para o Brasil pois não tinha visto.

Chorei, fiz um drama em espanhol (sendo que eu não falo espanhol), enquanto isso ele estava pleno, ligando pros amigos e contando como era a experiência de ser deportado... ficamos umas 4 horas na sala, tive que assinar alguns documentos confirmando que eu só estava voltando pro Brasil por livre e espontânea vontade (brasileiro não precisa de visto pra entrar na Venezuela), resumindo, mundo caindo na minha cabeça e ele agindo como se estivesse literalmente em um zoológico.

Depois de umas 8/9 horas de tensão (pelo menos para mim), nos botaram em um voo de volta para o Brasil, eu estava enfurecido, enquanto ele continuava a achar tudo “uma grande aventura“.

Quando chegamos no Brasil, entramos no táxi, e a primeira coisa que ele disse “Meus amigos querem ir em uma festa hoje, sabe a camiseta que você me deu !?!?! Tem como pegar na sua mala, porque quero usar hoje!”. Agora escrevendo, acho que ele foi super infantil , mas no momento do fato, como eu já tinha criado muita expectativa, havia feito um esforço

enorme pra organizar tudo de última hora e ainda ter a responsabilidade de desfazer os “públis” e resolver tudo com as marcas, estava com muita raiva, lembro que cheguei em casa, entreguei a bosta da camisa, tomei vários calmantes e fiquei dormindo pelo menos uns 2 dias.

Quando acordei, passei por todo aquele processo, tomar os remédios voltar pra cama, tomar mais e mais até acordar, vi que ele tinha me mandando algumas mensagens, mas realmente estava muito puto com ele.

Abri meu Instagram e vi que tinha um direct de uma amiga que por pura coincidência era namorada do irmão do ex namorado brasileiro dele (entenderam?). Na hora, mandei um Whatsapp pra ela, começamos a conversar e aí ela não aguentou “Ai Bruno, eu não queria te falar, não queria me meter, mas eu não consigo ver essa sacanagem quieta, o Shade e o “ex” nunca terminaram. Eu to vendo você pra cima e pra baixo com ele, só que não to me aguentando mais, ele vem aqui todos os dias!”

Fiquei mudo, comecei a chorar, excluí , block e nunca mais falei com ele.

Depois desse episódio, não consegui mais segurar a onda, a depressão entrou com o pé na porta, não conseguia sair da cama nem para comer, passava 3/4 dias dormindo. Depois se agravou mais, não conseguia mais ver a luz do dia, sair de casa, nada.

Não sei explicar direito como algo pode ser tão forte ao ponto de tirar o melhor sabor, melhor cheiro, não conseguia atender o telefone, só queria distância do mundo. No início de outubro, por conta própria, resolvi ir para uma clínica.

Road trip

Dezembro 2013- São Francisco

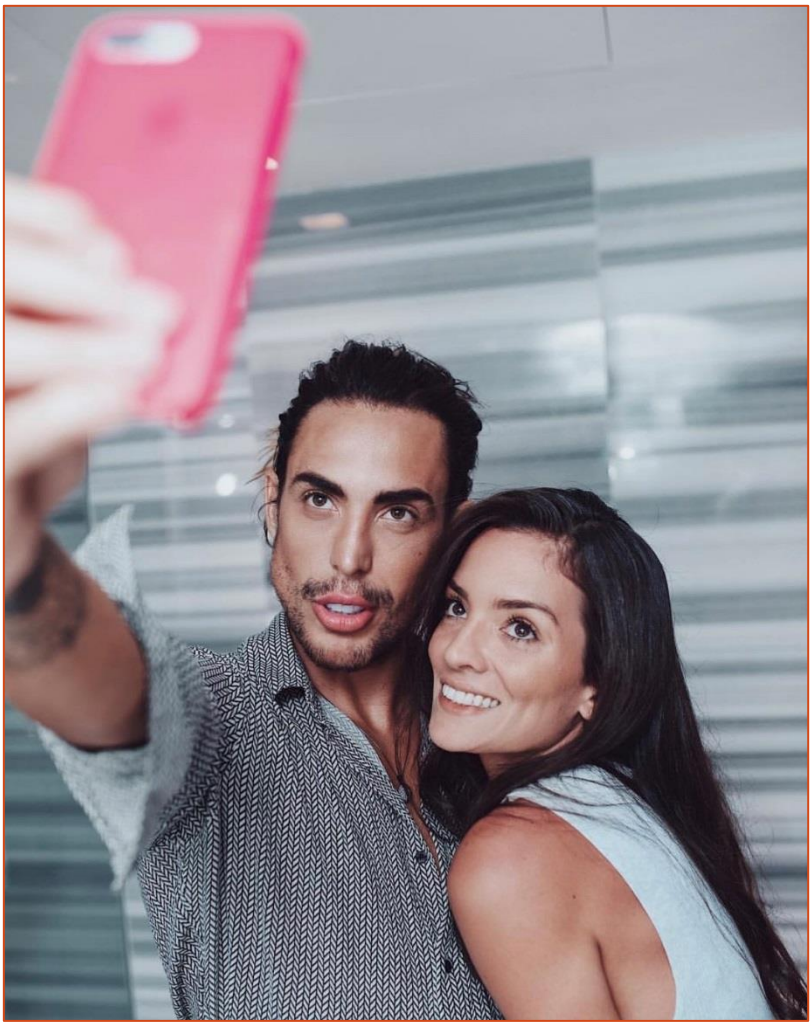
“Cheguei!” Peguei o telefone imediatamente para avisar a Gabrielle que viajou comigo, um dia quando éramos adolescentes, combinamos um dia em atravessar o deserto num carro conversível (com todo aquele Glamour rs). Já havia dois anos que eu não via a Gabriele, ela estava terminando a graduação em Washington DC, imediatamente quando cheguei no local onde deveria pegar o carro, todos em volta já estavam rindo do nosso jeito de se abraçar, pular e principalmente gritar.

Estava tudo certo, nosso Mustang conversível, a Gabriele já puxou um skank e nosso sonho estava se realizando... capota aberta, som altíssimo,

seriam 18 dias viajando daquela forma. Para ser bem sincero... não lembro o que aconteceu naquele noite rs, lembro só que tínhamos que acordar cedo para partir e seguir o nosso cronograma, apenas um detalhe, ela não dirige.

Apenas seguimos, nós não tínhamos nem hotel reservado, era chegar na porta do hotel e fazer a reserva, passamos por tantos lugares incríveis, porém como era natal nós iríamos ficar alguns dias em uma cidade chamada Carmel (melhor do mundo!) .

American Dreams



Seguindo o caminho rumo a Carmel, as placas indicavam 40km “Gabrielle! Acorda, que saco... fiquei duas horas sozinho.”

Se você me segue no Instagram, provavelmente vai saber, desde pequeno eu já negociava: “Se você apertar um, passamos na cafeteria que você quer antes de irmos pro hotel”. Ela me olha com uma cara de quem está pensando “filho da puta, mas eu aceito rs!”

Nisso, ela começa a mexer no banco de trás pra procurar um objeto que é próprio pra “desbolotar“ a maconha, eu tranquilíssimo até que vejo uma lona preta e várias roupas ficando como rastro na estrada e logo na sequência uns gritos de desespero “Meus bens! Meu bens!” Não conseguia parar de rir, tive uma crise de riso e fui para o acostamento. Ela

chorava compulsivamente e continuava a usar a expressão: “meus bens“. Fechei o carro e começamos a voltar caminhando, para conseguir salvar pelo menos alguma coisa.

Sol forte, eu já estava dirigindo umas 6 horas sem parar, por todo o caminho ela seguia chorando pelos bens que haviam quebrado: “A culpa é sua, se eu não fosse apertar o baseado, não estaríamos aqui!” Nós já estávamos a uns 2 km do carro e só um detalhe, não levamos a mala para pôr as coisas dentro.

Sendo assim, nós éramos cabides humanos envernizados (pele toda oleosa) no meio da estrada: “Gabrielle, puta que pariu! Vamos voltar, são bens, na real nem são seus! São meus, fez uma limpa lá em casa neh?”.

“Claro que não! Peguei só umas coisinhas que você nunca iria usar rs”

“Cara, sério, tá começando a me dar pânico e meu remédio tá no carro“

“Senta aí um pouco e respira, respira! (ela tem mania de sempre falar isso)”

Jogou os *bens* do meu lado no chão do acostamento e puxou um maço de cigarro e ainda tirou um prontinho pra fumar: “Não sei se te mato ou se agradeço!“ Ela: “Ah meu bem, estou sempre pronta, mentira... tinha esquecido que tinha apertado dois”.

“Acende logo essa porra antes que eu morra aqui... já to pensando como a boca vai ficar seca!”

Ela: “relax, relax! “ (ela, na época, ainda estava na faculdade, namorava um menino de 18 anos que era cortador de lenha, já tinha sido preso várias vezes... estava na cara que quando ela voltasse pro Brasil não iria nem até a polícia federal, ficava na imigração assim que ela entregasse o passaporte).

Enquanto fumávamos, eu sentado com vários casacos de frio (ela estava em Washington DC) e ela em pé. Normalmente, pessoas normais que

param desta forma no acostamento estão pedindo ajuda (não que não quiséssemos). Bem lá no final do horizonte surge um pontinho: ”Gabrielle, é a polícia , joga fora! Chega e põe sua blusa cara, isso aqui não é laje não (ela estava de soutien)”.

“Meu amor, eu estou há 8 meses no frio, nem marca de biquíni mais eu tenho!“

Se eu estou passando em uma estrada e vejo duas assombrações dessas, na melhor das hipóteses ia achar que era uma garota de programa pedindo ajuda pro mendigo acidentado.

”Gabrielle, cacete... tá chegando perto e diminuindo! Deve ser aqueles policiais disfarçados (viagem da droga), nós vamos ser presos!”

“Meu amor, pra início de conversa estamos na CA e segundo que eu já apaguei e guardei!”

“Sua animal, isso só vale pra americanos e tem que possuir uma carteirinha específica, puta que pariu... o cara vai parar.”

Vocês já sabem que eu adoro descrever esse tipo de situação nos mínimos detalhes. Dia lindo, céu azul sem nenhuma nuvem, minha prima em pé de sutiã, a Harley Davidson preta se aproxima, mais ou menos 1.84, a moto estaciona na diagonal, não era possível saber onde haviam começado as tatuagens: braços, mãos, pescoço, tira o capacete, cabeça raspada, loiro, pele bronzeada, não dava pra saber se ele tinha saído de uma penitenciária ou de um desfile de moda.

Eu e minha prima nos olhamos daquele jeito que você faz quando quer mostrar algo pra alguém que você conhece muito, meu único pensamento era “é assalto“ ou “venda de drogas“. Ele puxou do bolso um pack de cigarros (eu odeio cigarro, odeio cheiro, gosto então, eca!) e pediu o isqueiro, acendeu o cigarro e só depois perguntou se estávamos indo pro “burning man” (festival alternativo que rola no meio do deserto).

Eu não tinha condições de falar absolutamente nada de tanta vergonha, sentado no meio fio com um bando de roupa da H&M me fazendo de cabide humano, minha prima já é super direta (nós dois somos arianos):

“Preciso sim, nosso carro abriu a lona e agora eu só tava esperando alguém com atitude e boa vontade!” Em outras palavras: “me come”.

Toda preguiça da Gabrielle havia passado e lá estava ela toda animadinha catando as últimas peças enquanto ele tentava conseguir algum espaço no box da moto, “Bru! Vem cá , o Jail vai acender um que ele disse que é maravilhoso pra gente, meu bem”, eu não sabia se estava com mais vergonha por estar um trapo ou com mais medo do nome do cara ser Jail que em português significa penitenciária.

Levantei e fui em direção a moto, inacreditavelmente, o Jail era bem bonito por trás de todas aquelas tatuagens. Se isso fosse no Brasil, dizer que ele é “de alguma quebrada“ seria a melhor definição. No final, papo vai, papo vem, o Jail era super gente boa, nos ajudou a levar os bens da Gabrielle, disse que estava indo deixar uns “bagulhos“ em Carmel e depois seguiria para Vegas porque tinha uma missão lá. Comentamos que também iríamos pra Vegas só que passaríamos em Los Angeles para depois ir para Vegas. Eles trocaram contato e seguimos.

Eu te amo, Carmel

Logo na entrada na cidade, achei muito esquisito, só existiam casas, o lugar era inexplicavelmente bonito e tranquilo. Deixamos as coisas no hotel e fomos dar uma volta aos arredores, a cidade é bem pequena, quase um vilarejo.

Na rua principal estavam os comércios locais, basicamente joias. Os designers mais famosos do mundo possuem lojas em Carmel, o que a cidade tem de pequena, tem de PIB “Gabrielle , olha esse anel! Preciso dele!” , Bruno, não precisa!”.

Entrei na loja, o anel era maravilhoso, porém não cabia no meu dedo, a vendedora disse que poderia ajustar mas levaria alguns dias (eu tenho um toc / mania: se comprei, tenho que sair com a aquisição ou nem compro), desencanei do anel e fomos para as rua laterais onde ficava a praia, todas as casas da rua eram “sair com pé na areia“.

Não faço muito tipo “amo observar pôr-do-sol”, mas, definitivamente, ali existe uma energia diferente (tem fotos).

Sentado, naquele momento, tive novamente uma conversa comigo, eu estava construindo minha história, longe de todo aquele passado. Ficamos até aquele espetáculo terminar e fomos para o hotel.

Quando eram mais ou menos umas 22:00, saímos para jantar e para nossa surpresa, primeiro é que a cidade não tem postes de luz, são apenas pequenas lâmpadas, porém o escuro é preservado e absolutamente tudo está fechado, um silêncio absoluto... voltamos pro hotel, comemos algumas coisas que havíamos comprado em algum mercado e fomos dormir, pois no outro dia tínhamos o dia inteiro para curtir a cidade.

Dia lindo, fiz exercícios no quarto do hotel, nos arrumamos para ir à praia fazer yoga, e no café: “E aí Gabi, tem falado com o Jail?”- eu achei que não, mas depois eu percebi que tinha ficado com um leve “fogo no rabo”, “Eu não!! Só usei o celular pra falar com o Brendan“(namorado de 18 anos)

Percebi na hora que ela não queria absolutamente nada com ele “Me passa o contato dele então, vai que ele tem alguma festa legal de ano novo...” , ela “hahahahahaha sabia!!!! Passo ué, vai lá da em cima dele e arruma mais daquele “skank” que ele tinha!” , “ Deixa comigo meu amor!”

Adicionei o boy, fomos pra praia, pegamos sol, ela fez topless... foi um dia incrível. Seguimos parando em uma cidade por dia até chegarmos em Los Angeles, até então não tínhamos certeza se queríamos ou não passar o ano novo em Vegas, eu já tinha visto que conseguia deixar o carro na locadora em LA e trocar nosso voo, de LA até Vegas seriam 9 horas deserto a fora, sem parar nenhuma vez.

Eu mantinha um papo aleatório com o Jail , ele não era muito conectado... fazia perguntas eu respondia, daí eu fazia quase um dia depois ele respondia com outra pergunta , mas já havia sentido que ele tinha ficado animadinho que íamos pra Vegas.

Vegas

30/12

Seguimos para Vegas, mesmo sabendo que qualquer imprevisto nos faria passar a virada no meio do deserto em qualquer motel de beira de estrada (dormimos em vários nas cidades que passávamos) ou seja eu não podia ter absolutamente nenhuma crise de pânico , ansiedade.... nada! Ela não dirigia. Seguimos o caminho focados, fizemos paradas rápidas para ir ao banheiro, comíamos dentro do carro, até que após 11:30 de direção vejo a placa Vegas e uma setinha, já era possível ver alguns pontinhos lá longe. Felicidade me definia, estava super cansado, só queria chegar no hotel e dormir para estar bem dia 31.

Logo na entrada da cidade, um congestionamento que deixava qualquer um na marginal no chinelinho... já estava escuro, eu não acho que Vegas seja um lugar tão legal quanto parece, porém as construções são tão

surreais que chego a pensar na minha cabeça de doido que é de mentira, não sei explicar. Enfim, chegamos no hotel, Gabrielle havia combinado com vários amigos da faculdade de ficarem jogando nos cassinos, estava completamente exausto, até fiz um esforço e fiquei um pouco com eles, inacreditavelmente a Gabrielle ganhou uma puta grana em uma maquininha, eles estavam muito felizes “Gabi, vou subir pra dormir... to morto! Vê se não perde tudo que ganhou rs!“ , “Tá bem! Vai lá! Vou quebrar a banca!”

Subi, fiz um Skype com meu ex namorado, ele estava super triste porque a cachorrinha dele havia morrido, perguntei pela minha mãe (ele foi a última pessoa a vê-la), ele disse que ela estava ótima, não estendemos muito o papo, tínhamos terminado porque ele não concordava com essa viagem tão longa com a Gabrielle.

“Vegas?” Já estava naquele momento em que você está na cama refletindo sobre a vida, pensando “To em Vegas no ano novo, vou dormir?!!” Basicamente era um conflito entre corpo e mente, peguei o celular “ Yep!”, respondi, “Playing hard?” é uma gíria, significa “ fazendo merda?” Ou algo do tipo ,”I dont like to play.” Ele “ Você não sabe jogar!”.

A essa altura do livro vocês já devem ter percebido que eu tenho sérios problemas quando me desafiam, “Not like a Baby!”, ele ficou muito bravo deu ter dito isso, eu acho muito curioso como absolutamente todos os homens ficam bravos quando no meio de uma conversa, você faz uma brincadeira que descaracterize ele como “machão“, na hora ele sai do sério e vai fazer de tudo para te provar o contrário. “Let me show u my crew, were I pick u in 1 hour?”

Ele estava convicto que eu iria sair pra conhecer a “galera“ dele, eu até estava com vontade, mas já tive tanta dor de cabeça com caras exatamente com o perfil do Jail, que são gays há anos porém vivem o tempo inteiro noiados tentando esconder, como se ser gay fosse crime,

como se absolutamente todas as pessoas do ciclo social dele fossem virar a cara, enfim ... tá cheio de caras assim por aí.

Respondi “Jail , convite interessante, mas hoje não rola!”, ele “Estou indo pro cassino do seu hotel “playing hard “ com a sua prima, esperando você descer!”. Gelei... o filho da puta tinha atitude mesmo, mandou mensagem pra Gabrielle perguntando qual era o hotel, ela já deve estar levemente animada, vai acabar em merda com certeza (a mãe da Gabrielle havia feito todo um drama, chamado o pai dela, feito uma reunião familiar porque tinha visto uma foto de MD no celular dela e achou que estivéssemos usando crack). Eu havia me responsabilizado em mantê-la viva ”what, are u crazy?” Ele só respondeu “Depois você me diz! 45 minutos agora.” Levantei meio com raiva, meio atiçado e muito cansado.

Parei em frente ao espelho, peguei dois comprimidos de Ritalina, amassei com um vidro de perfume e cheirei (qualquer substância que você esteja inalando, fará efeito imediatamente, porém nunca faça isso, o risco de overdose é gigantesco!).

Gângster

“Almost ready!” Estava acabando de me maquiar, não estava achando meu corretivo, acabei usando o da Gabrielle, imediatamente depois de usar tive uma reação alérgica e meus olhos não paravam de lacrimejar, tive que lavar o rosto e fazer tudo do zero. Eu estava, só para variar, todo de preto e moreno, de cabelo curto. Cassino lotado, todas a mesas cheias “Gabrielle, cadê?”, ela “To do outro lado das mesas, nas maquininhas!”

Nunca vou esquecer disso, vi uma senhora jogando em uma maquininha, com um aparelho de oxigênio ao lado e uma enfermeira , quem sou eu pra falar algo “cheirador de ritalina“, mas aquela imagem ficou muito latente na minha memória, nunca havia acessado esse universo de “jogos de azar” não acho graça, eu já sei que sempre a máquina ganha, mas a quantidade de pessoas que são extremamente viciadas em jogos é muito grande e mais comum do que se pensa.

De longe, vi a Gabrielle com os amigos da faculdade em uma maquininha daquelas, “Para de jogar essa porcaria!” , “Deixa de ser chato, ganhei mais $500!), balancei e suspirei, “Cara , por que você disse onde estávamos pro Jail? Aliás, cadê ele?”

Ela “Bruno na boa, você está em Vegas último dia do ano, para de ser chato e tenta se divertir, falei onde estávamos pra ele trazer um “verdinho” do bom!”. Parei um pouco, olhei todos se divertindo ao redor, a Ritalina é um remédio para concentração, ele te deixa extremamente atento a detalhes, ver todas aquelas pessoas de todas as idades tão felizes... “Você tá certa! Cadê o maluco?“ , “Foi buscar nossa encomenda hahahah” - já estava levemente bêbeda.

Causa e Sintoma

8 dias do último parágrafo até agora, não sei exatamente o que acontece em determinados momentos/ trechos que estou escrevendo que, do nada, surge algum bloqueio e acabo entrando em crise, passei os últimos 5 dias ajustando a medicação, fui ao médico, meditei por horas e absolutamente nada conseguia quebrar o bloqueio.

Isso ocorreu desde o início, já cheguei a ficar 5 meses “congelado“, porém como tinha diversas outras coisas para fazer, acabava conseguindo “mascarar” a fuga, botando todas as outras coisas do mundo na frente.

Neste momento, eu parei absolutamente todas as atividades para me dedicar em tempo integral à finalização deste livro, por isso não haviam desculpas para tirá-lo da prioridade máxima.

A “ travada“ começou com uma coceira terrível pelo corpo inteiro, eu me controlava para não coçar ao ponto de ferir, isso já me tirou completamente do eixo, afinal estava impossível me concentrar com aquela coceira infernal. Comecei a tomar antialérgico, que me deixava com bastante sono, segui por uns dois dias praticamente dormindo. Somente no quarto dia, consegui superar a “coceira“, porém, ainda com diversas erupções vermelhas no rosto, aos poucos fui sentindo aquela vontade de não fazer nada e rapidamente percebi que estava à beira de uma crise.

Procurei meu médico, tivemos uma longa conversa, esta reação é muito mais comum que podemos imaginar: meu subconsciente, por algum motivo, está me auto sabotando, nossa mente controla absolutamente tudo e não adianta “forçar a barra “ ir contra.

Às vezes, *um pause* como este é obrigatório para entender o que de fato está acontecendo, os sintomas já estavam claros, porém eu precisei compreender a causa de tal comportamento.

Nos últimos dois dias, estava extremamente ansioso, quase como a sensação de síndrome do pânico, passava o tempo inteiro pensando “Por que não consigo finalizar o capítulo?”, meditava, comia, dormia e nada fluía... nem sequer pôr as mãos no celular eu conseguia, até que “pluft!” , está noite que estou narrando é exatamente a noite que minha mãe morre aqui no Brasil, porém ninguém sabia de absolutamente nada, provavelmente estava ocorrendo simultaneamente.

Por mais que eu não me sinta arrependido de estar viajando quando isso aconteceu, durante os últimos anos vira e mexe, tenho um sonho que estou sempre tentando voltar de viagem mais rápido para tentar impedir que a morte aconteça, porém quando chego é tarde demais e acabo acordando assustado.

Moral da pausa: nós somos muito mais complexos que possamos imaginar, o fato de estar escrevendo sobre uma situação inusitada e

descontraída, tendo a informação mesmo que no subconsciente que se trata da mesma noite que tudo aconteceu, incontrolavelmente, me deixa com um peso na consciência, como se de alguma forma eu estivesse me divertindo ao invés de estar lá no Brasil, impedindo que o fato ocorresse.

Tenho certeza que estar ou não estar lá no momento não iria mudar o desfecho, além disso estou narrando fatos que ocorreram na mesma noite e minhas lembranças relacionadas àqueles momentos em Vegas não irão mudar, eu não fazia a menor ideia do que estava acontecendo, e por mais que, de alguma forma inconsciente, sinta um “peso” por ter me divertido na noite que teoricamente deveria estar chorando.

Essa última semana me trouxe uma grande prova que minha depressão, ansiedade, etc. ... não tem uma causa X, um momento X. Nós somos o conjunto de experiências que trazemos ao longo de nossas vidas e, muitas vezes, episódios que momentaneamente não significaram nada, porém estar camuflando grandes questões que por algum motivo ficaram “pendentes” em nosso subconsciente.

Antes eu achava que era uma grande besteira fazer terapia para se conhecer melhor e bla bla bla , agora eu tenho total consciência que nossa mente é como um grande barbante, porém em alguns momentos acabamos deixando alguns nós, e por mais que os remédios ajudem, chegam determinados momentos em que nada vai conseguir desfazer a causa, somente amenizar os sintomas.

Mas, voltando...

Enquanto nosso querido novo amigo havia ido buscar “a verdinha“, minha prima se divertia como uma viciada naquelas máquinas, eu só pensava que estratégia iria usar para fazer a Gabrielle sair do “playground” pois, pelo visto, só assim eu conseguiria ir dormir em paz. “Gabrielle, por que diabos você foi dar trela pra esse cara maluco?!? Você esqueceu que tem namorado?!” , “Helloooo!!! Neh?!? Não sou eu que estou falando há dias

com ele por WhatsApp.” Eu me pego pensando... “Será que pego uma bebida?” Não sei vocês, mas eu tenho uma teoria comprovada, uma bebida quando eu estou cansado, ou vai me dar um “UP” enorme, ou vai ser meu tiro de misericórdia na cabeça, porque vai potencializar todo meu cansaço e aí só o SAMU.

“Gabrielle, vou pegar uma bebida ou vou acabar morrendo com esse cheiro de cachimbo!” (inacreditavelmente é permitido fumar dentro dos cassinos, pior é quando você acorda de manhã para ir tomar café e é obrigado a passar por dentro do cassino, acredito que todos os hotéis em Vegas possuem cassinos no térreo). Ela só me olhou com uma cara “blasé“ e continuou super concentrada em sua jogatina.

Começo minha caminhada das máquinas malditas, passando pelas roletas, algumas garotas semi nuas dançando em cima de um poli dance que fica fixo 24 horas por dia, todos os dias da semana, até finalmente chegar ao bar, “Dois Shots de Whisky com um enérgico, por favor!” , essa, para mim, é uma combinação mortífera, odeio os dois, mas naquela situação, tinha certeza que essa mistura seria a ideal.

Saquei duas ritalinas do bolso, disfarçadamente travei as narinas e mandei a primeira dose com a metade do energético, automaticamente as coisas já não eram tão ruins quanto pareciam inicialmente (ainda que estivesse me concentrando para não vomitar).

Imediatamente pensei... “Idiota, deveria ter cheirado a ritalina, teria batido na hora!“. Volto com meu meio copo de bebida na mão, já com o plano todo arquitetado, iria falar que precisava subir para pegar meu RG pois só estava com o passaporte e aproveitaria para pegar ritalina. Ao me aproximar do local inicial onde minha prima estava com os amigos, só via meia dúzia de senhores com 65 ou + , dei uma boa olhada em volta e nada... De repente, ouço alguns gritos efusivos, tipicamente brasileiros, ainda sem saber exatamente de onde vinham as gargalhadas, recebo uma

mensagem: “Se perdeu?” Jail havia escrito, “ Sim! Provavelmente a bebida adulterada está me fazendo alucinar!”.

Em questões de um ou dois minutos, já posso vê-lo vindo conversando de forma bem íntima com uma das meninas que trabalhavam no cassino.

Partners

A garota, deveria ter no máximo seus 25 anos, era latina, pele morena, vestia um micro vestido com uma meia arrastão por baixo. Ele estava apresentável, ainda com um estilo muito alternativo, ao menos aparentava que havia tomado banho.

Claramente, existia um desconforto inquestionável naquela conversa, a menina tentava se esquivar e ele parecia não estar muito contente com a atitude dela, então eu, simplesmente, continuei elevando o pescoço para ver se identificava a origem de toda aquela efusão Brasileira, até que a moça virou em direção às roletas e ele veio na minha direção. “Não vai comemorar com sua prima?!?? Ela quebrou a banca! $ 30.000,00, garota de sorte!”

Para ser bem sincero, eu, a princípio, não havia acreditado, como falei no início do capítulo, nunca me interessei por esse tipo de jogos, nunca os achei divertidos e muito menos ouvi alguém contando uma história que tenha se “dado bem” em um cassino (as histórias são sempre ao contrário)

“Como assim Jail? 30 mil dólares?”, ele me puxou pelo braço e me arrastou até a parte central do cassino, onde estava minha prima (segurando um daqueles cheques gigantes), os amigos da faculdade e muitas pessoas em volta, assistindo a comemoração com um olhar de esperança que isto também poderia acontecer com elas.

Fomos em direção ao caixa para trocar o cheque, todos estavam extremamente efusivos, “Gabrielle, agora chega né? Você quebrou a banca, parou por aqui!”... “ Tá doido? De jeito nenhum, estou com sorte hoje, amanhã não sei... e não é todos os dias que eu tenho as dicas do Jail!”, “Que dicas do Jail? Desde quando precisa de dica pra enfiar a moeda e apertar o botão?”

Enquanto discutíamos, Jail mantinha uma distância e falava com alguém no telefone, eu realmente não estava acreditando que aquilo era possível, mas também não queria ser ainda mais “chato” do que estava sendo.

Chegamos no caixa, não havia fila, bastou ela apresentar o passaporte e automaticamente o valor foi pago, fiquei completamente chocado, eu nunca havia ganho se quer naquelas rifas antigas, quem dirá “quebrar a banca!”.

Estávamos todos no bar comemorando o grande feito, não havia melhor maneira de terminar o ano, “Olha Gabrielle! Finalmente tu conseguiu dar lucro em alguma coisa viu ..! Risos!” - eu disse.

Na sequência “Você não viu nada, essa menina vai fazer 1 milhão de dólares!” - disse Jail. “Nós somos o par perfeito pro jogo, hein, Jail!” - ela solta.

Eu sempre fui extremamente desconfiado, todos sabemos que essas máquinas são programadas para reter 80% de lucro para os cassinos e liberar apenas 20% para deixar as “iscas“ animadas. Alguns fatos foram se conectando, o papo dele com a moça do cassino, ele ter indicado todas as máquinas que a Gabrielle deveria ir e o fato de ele conseguir as drogas e não cobrar, simplesmente fazia a conta não fechar.

Chamei a Gabrielle no canto “Me explica isso direito de “ par perfeito”? Vocês dois...“ , ela “ Ihhh!!! Tá com ciúmes é?” , “Eu to falando sério!!! O que você acha, o cara surge do nada com drogas de graça, te manda pra máquinas “quentes“, qual foi a acordo com ele?” , “Fala logo! O que vocês combinaram?”

Ela ficou ranzinza por um certo tempo... “Ué, ele me disse que já frequenta cassinos há anos e sabe mais ou menos a ordem que as máquinas liberam a grana, comecei apostando 50 dólares, tudo que ganharmos em cima, dividimos no final, super justo!”

“Basicamente vocês se tornaram sócios e eu só sei depois que você ganha 30 mil dólares?”.

Mesmo sabendo que ele estava levando 50%, algo não deixava a história redonda, o Jail tinha seus 23/24 anos, não justificava tanta experiência em cassinos assim, mas contra os fatos, não existiam argumentos, eles estavam faturando e resolvi abrir a guarda pro “Tio patinhas”.

“Aqui já deu! Já quebramos a banca, vamos para outro pico agora!” Jail, estava agindo como um chefe de quadrilha (tudo que ele fazia me irritava profundamente, já estava implicando.)

Imediatamente minha prima e seus coleguinhas universitários já estavam a postos para ir onde o “mestre” mandar.

“Jail! Mudei de ideia, aceito aquela bebida de “adulto“ , vamos lá pegar?”

Não dei muitas voltas para ir direto ao ponto, por mais jovens que todos fossem, ninguém ali era criança e todos sabiam onde estavam e o que estavam fazendo. “Jail, diz logo aí qual esquema ...? Como você sabe qual máquina vai explodir? Não vem com esse papo de “anos de experiência“ comigo não cola! Te vi tendo uma conversa nada amigável com a “dancer“ do cassino, vi que você recebeu dezenas, pra não dizer centenas de mensagens com as instruções que você estava passando pra Gabrielle!” .

“Bota logo as cartas na mesa!” - você está usando todos eles, só quero entender o motivo!”... silêncio absoluto na bancada do bar, ele não esperava que eu pudesse ser tão direto. Ele “ Opa, também não é assim... ninguém está sendo enganado aqui, eu falei que tinha experiência em cassinos e tenho, tenho uns esquemas aí que me dão a letra e daí vou direto no que tá quente! Normal, nada demais! Relax!”

Olhei bem dentro dos olhos dele, provavelmente minha feição já não era a convencional... disparei “Primeiro, limpa a porra desse nariz direito que daqui eu consigo ver que essa bosta que você cheirou é de quinta!”. Ele congelou, naquele momento realmente parecia um marginalzinho sendo pego, “Segundo, se o esquema é tão bom e lucrativo, por que você precisa por pessoas que você nem conhece, por que não faz sozinho? Vai dizer que é por bondade?”

Garçom se aproxima “Whisky?” , “Blue com 2 pedras de gelo“ , “Para ele o mesmo!”. Ele por alguns instantes havia desmoronado, “Vamos para um lugar mais discreto que te explico.” - disse com tom de voz baixo e surpreso.

Foi um longo percurso passar por todo corredor até chegar ao Hall dos elevadores, “Décimo oitavo“, absolutamente nenhum ruído além do barulho do salto do meu sapato no chão de mármore, que parecia ecoar por todo hotel.

Entramos no quarto, imediatamente tirei uma ritalina do bolsa e comecei a parti-la, espremendo lá contra um vidro de perfume até virar pó, ele observava pensando em que desculpa poderia inventar para seguir com a galinha dos ovos de ouro, sem abrir o esquema por completo (eu já havia trabalhado com muitos caras com aquele perfil, a imagem “impactante” era apenas uma forma de esconder a insegurança, ele era muito novo e com certeza dentro de qualquer organização criminosa que envolvessem cassinos etc... ele seria apenas um “peão“).

“Jail, agora nós somos parceiros... você acha que eu não reparei em como absolutamente todos os “Cards Sharps”, os “ Cashiers Cages” estavam trocando olhares enquanto rolava a comemoração?!?! “

“Vai falar, ou vou precisar descer e devolver aquela porcaria de grana?”. Foi apenas usar a palavra “devolver“ que, rapidamente, o ar acuado de “marginalzinho” se empoderou e me pôs contra parede, “Você não já sabe?!?!? Já tá ligado no movimento, quer ouvir de mim?” , “ Quero!”.

Após mais ou menos uns 20 minutos de conversa, ele me explicou que absolutamente todos os cassinos são dos mesmos donos e que as máquinas, as mesas, absolutamente tudo já está matematicamente contabilizado para sempre fechar em uma média de 70/80 % para a “House“ que é como eles chamam o cassino.

O trabalho do Jail, era simples e tentador, ele deveria apenas encontrar pessoas fora do perfil “jogador“ para ganhar quantias absolutamente altas, desta forma os jogadores frequentes eram estimulados a jogar mais, deixando ainda mais dinheiro na banca, além de estar enfiando 50% da grana do “jogador incomum“ pro bolso.

Ele, basicamente, era um “caçador de recompensas“. “Tá Jail, entendi absolutamente tudo, vamos fazer o seguinte, pegamos os seus 50 %, e paramos, você encontra outros “jogadores incomuns“ rápido e vida que segue!” , “Inclusive a Gabrielle nem precisa saber disso, muita coisa pra

cabeça dela, ela já bebeu e fumou demais! Vamos descer e resolver desta forma ok?” .

Ele ficou parado me olhando fixamente... “ Não!!! De jeito nenhum, preciso deles para ir pelo menos para próximo cassino, a banca já está pra estourar e nunca vou conseguir encontrar outras pessoas!”, por alguns segundos pensei... meu deus, “como posso me enfiar em tanta confusão?”. Ele: “Qual seu problema, todos estão se divertindo, ganhando dinheiro , qual é o problema?!” , “Jail, o problema é que nem seu nome é real, tudo que você está falando pode não ser verdade!”, foi andando bem rápido em direção a porta , “Não me importa o que você pensa, tenho que estar no próximo cassino em 15 minutos e é exatamente isso que vou fazer agora!”, “Fuck u”, disparei atrás dele pelo hall do elevador, “Último casino e 20% é seu!”, “É isso ou ninguém sai da porra desse cassino!”.

Fiquei exatamente na frente da porta do elevador, apenas esperando ele concordar para seguirmos para o próximo cassino, ele segurou forte minha nuca , “Você não presta!”. Eu apenas sorri, ele me empurrou pra dentro do elevador e seguimos.

A entrada no outro cassino, ficava escondida atrás de um gigantesco chafariz que solta jatos de água cronometradamente de tempos em tempos, alguns jatos coloridos inclusive. Tanto o hotel quanto o chafariz são ícones em Vegas, vale a pena em uma situação mais comum dar uma certa atenção.

Sem entender muito minha repentina amizade com Jail, enquanto entrávamos escoltados, eu ia passando as informações do plano pra Gabrielle “Presta bem atenção, são 10 máquinas, nós estamos em 5, temos de alguma forma dar um jeito de ocupar todas as máquinas, uma daquelas máquinas vai liberar o valor acumulado nos próximos 10 minutos, não podemos perder tempo com nada! “Tá entendendo?” , “Porra Bruno, não enche, se são 10 máquinas como você quer que nós façamos

a cobertura de 10?” , “Quer clone, amor? Relaxa que vamos ganhar, eu to sorte!” .

Respirei bem fundo, já tinha entrado na “jogada“ e não ia deixar a imaginação dela estragar, “Presta atenção, você não percebeu que eu sumi com o Jail por tempo?!?! Pois bem... eu estava fazendo ele confessar que essa porcaria toda é um esquema, e pior... um esquema cronometrado.

Nós temos que chegar, dar um jeito de ocupar todas as máquinas, não foi sorte, foi trapaça , entendeu?”, eu deveria ter sido mais inteligente, mas na euforia do momento mais a corrida contra tempo e ainda o acumulado em jogo, me fizeram perder a racionalidade e contar pra ela da forma mais clara possível.

Ela, completamente desestabilizada: “Como assim, trapaça? Nós roubamos o cassino? Vamos ser presos? Vamos voltar para o hotel agora, não quero fazer parte disso!”

Se eu tivesse parado por 1 minuto para pensar antes de contar pra ela, com toda certeza não falaria nada, pois a reação dela foi a mais previsível possível para situação. Chegando na porta do cassino do hotel ela rapidamente me entrega a bolsa, vira e diz que está voltando para o quarto, para falar com o Brendan (namorado de Washington D.C), logo os amigos sem entender nada, seguem atrás. Jail e eu nos olhamos com feições completamente desoladas, “Jail , quanto tempo temos até que os algoritmos das máquinas ativem a liberação o acumulado?” , “8 minutos, fuck , fuck!” , “Calma.... tive uma ideia , preciso só que você me ajude e vá exatamente pra perto das máquinas corretas, em 5 minutos estarei lá com a solução!” , ele me olhou com uma cara de absolutamente confuso, minha ideia era completamente louca e cara de pau, mas era a única chance de levar o acumulado de $ 250.000,00. “Go Jail! Go!!!!”. Não pensei duas vezes, arranquei uma daquelas plaquinhas da mão de um guia, corri pra dentro do hotel, pedi uma caneta e escrevi em letras garrafais “Jantar

grátis no Bellagio para os 9 primeiros Brasileiros que estiverem no local aparecerem aqui!". Não precisei de 2 minutos, já havia recrutado os meus soldados, "Jail, entrando no hotel com os 9 jogadores", "O que? Como assim?". Atravessei o hall e fui rapidamente com meus sortudos em direção ao letreiro gigante que mostrava "acumulado 250.000,00", conforme fui me aproximando com minha trupe, Jail só observava completamente chocado com a velocidade que consegui substitutos. "Jail, estão aí os 9 comigo chegamos aos 10. Quanto tempo para começar? Quais são as máquinas exatamente?" . Ele continuava sem acreditar que aquelas pessoas estavam ali. "Jail!!! Go!!!!", "3 minutos.", virei para explicar para o grupo que era inteiramente de Goiânia que antes do jantar, iríamos brincar um pouco mas máquinas e que um deles iria ganhar, porém era apenas para deixar a experiência mais emocionante.

"Jail, meu grupo está a postos para ocupar as máquinas, são essas?", ele "O algoritmo já está ativado, temos 6 máquinas vazias, 4 máquinas com jogadores comuns, não temos como tirá-los de lá!", virei para duas meninas do meu grupo, que já havíamos criado laços de amizade em menos de 10 minutos, "Meninas, estão vendo essas máquinas aqui na frente, nós tínhamos reservado uma delas para cada pessoa do grupo, mas algumas pessoas saíram sentando nas máquinas de vocês, vamos com nosso " jeitinho" Brasileiro fazer com que eles se toquem e saiam?" Elas nem pensaram duas vezes, em menos de 1 minuto já havíamos tomado as 10 máquinas.

Eu apenas ficava na ponta passando as moedas, que eram devidamente repassadas para o próximo até chegar ao décimo , Jail estava nas nuvens, ele tinha perdido as esperanças depois do piti da minha prima. Cassino lotado, máquinas a todo vapor, ele "Como você achou essas pessoas, o que você disse a elas e o mais importante o que prometeu pra elas?"... quando fui explicar, as máquinas começaram a rodar loucamente, absolutamente todas do cassino, foi uma experiência muito louca, os

números iam rodando e absolutamente todas as fichas que estavam dentro do grande compartimento “acumulado“ caíam feito chuva.

A máquina premiada havia sido da mãe de uma das meninas, eram tantas fichas que caiam que nem mesmo com toda família junta era possível catar, naquela altura eu já estava vindo e já até havia esquecido que toda aquela função era pela grana, enquanto a família se divertia tentando catar cada ficha que saia insanamente da máquina, puxei o Jail pro canto “E agora? Vamos dar a metade para eles dividirem neh?” Ele “O que? ! Como você não combinou com eles antes ?!?“ , “Jail, acorda! Você leve dias para conseguir 5 Brasileiros, em 10 minutos eu consegui o dobro, não existe milagre. O que você sugere?” , ele foi novamente ficando com feição de desespero “Não sei! Não tenho ideia.... se eles se recusarem a entregar a metade? Simplesmente virei e o deixei falando sozinho e fui em direção à família sortuda que ainda estava completamente anestesiada de felicidade por tudo, “Pessoal, não se preocupem, não precisam pegar essas fichas, vamos para o restaurante jantar e lá explicamos melhor como será feita a logística tá bem? Podem vir comigo!”

Enquanto direcionava o grupo ao restaurante, Jail estava freneticamente no celular, deixei o grupo com a recepcionista do lugar e fui direto saber o que poderia ser mais urgente que resolver o problema da divisão.

“Jail, não sei com quem você está falando, mas temos uma bomba nuclear prestes a explodir dentro daquele restaurante, vou explicar que como eles vieram convidados pela sua empresa, o valor do prêmio deverá ser divido.”, com os olhos bem arregalados “Que empresa? Eu não tenho empresa!” , ah ok .. você acha então melhor falar que eles ocupavam o “banco reserva “do seu plano torto?”, “Jail de qualquer forma 50 % já estava comprometido, você e a Gabrielle tinham esse trato, não?” Ele baixou a cabeça e deu uma leve coçada na cabeça ....” Então, é que ... ah! Você sabe ...!”

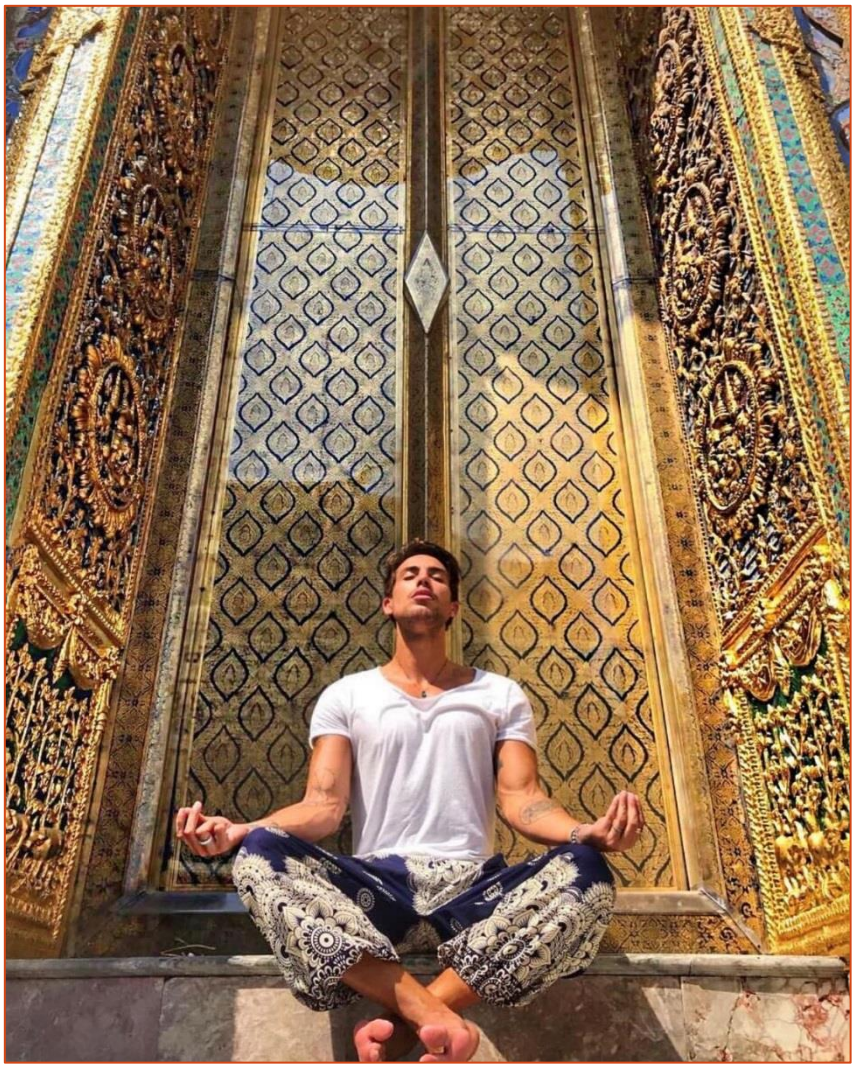
“Em outras palavras você está tendo coragem de assumir na minha cara que iria nos passar a perna?”, “Vocês nem queriam ganhar nada, então não acho que a expressão mais adequada seria “passar a perna”, tem muita gente envolvida, não ia ter como pagar todo mundo!”

Sem pensar duas vezes, novamente o deixei falando sozinho e fui em direção ao restaurante, cheguei bem próximo a mesa, sentei e expliquei literalmente com um “jeitinho Brasileiro“ que eles haviam ganhado o prêmio e que os responsáveis pelo cassino do hotel iriam cuidar de tudo para que eles pudessem transportar os valores em segurança. Recebi muito carinho e uma energia tão boa daquelas pessoas, eles insistiram muito que eu aceitasse um percentual, mas de fato para mim naquele momento, aquele dinheiro não me faria mais ou menos feliz, estava muito satisfeito com o desfecho da noite.

Ao chegar no quarto, recebi uma mensagem “ Você me fudeu!“ do Jail, apenas respondi “ Você se fudeu!“. No outro dia acordei com berros , pulos e absolutamente todos os ruídos que um ser humano pode emitir, além dos $ 15.000,00 uma das meninas do grupo da noite anterior, havia deixado um cheque de $ 50.000,00 em meu nome. Fizemos uma farra em compras, lembro que combinamos de não voltar com absolutamente nenhum centavo desse dinheiro e que ele só sairia de Vegas em compras.

Assim foi feito, na sequência cronológica, meu próximo passo era voltar para o Brasil. E essa parte da história vocês já conhecem.... Jail nunca mais deu sinal de vida, e a famosa frase nunca havia feito tanto sentido “O que acontece em Vegas, fica em Vegas.”

S.O.S



Este capítulo não é sobre alguma história inusitada, não conto sobre uma grande crise em especial, muito menos sobre algo que seja muito interessante ao ponto de prender a atenção.

Ao longo dos últimos dois anos e meio, passei por diversas situações inusitadas, podemos falar que algumas delas chegam a ser divertidas sim, porém minha maior intenção em dividir tantos detalhes tão íntimos da minha vida, foi para mostrar que as drogas sempre estiveram presentes tanto nos momentos felizes quanto nos tristes , sempre no plano de fundo, servindo de muleta ou dando aquele empurrãozinho que as vezes sentimos falta. Após ler pela centésima vez, cada relato, percebo claramente que a cada nova “confusão“ que me metia, era uma maneira

de tentar chamar atenção das pessoas mais próximas, de realmente pedir ajuda.

Após a morte dos meus pais, de uma certa forma todas as pessoas que estavam ao meu redor, criaram uma falsa ideia que após aqueles acontecimentos, eu poderia suportar qualquer coisa, talvez eu mesmo tenha projetado essa imagem.

Independente da origem dessa falsa ideia, tudo que ocorreu me deixou mais frágil, mais debilitado, me deixou doente emocionalmente. Usei de escudo uma vida criada, onde pessoas eram como “peças” e a vida um “tabuleiro“ ou melhor, as pessoas eram “@“ e a vida um belo “feed” minuciosamente planejado. Como ninguém percebeu que havia algo errado?! Eu mesmo não havia percebido... tudo parecia bem. Era um grande paradoxo, ver diversos vídeos meus exalando vigor, saúde, energia e na sequência receber uma mensagem minha via Whatapp, contando sobre algum problema ou apenas desabafando como a vida por trás dos inúmeros vídeos estava ficando impossível sustentar, nós fomos influenciados pelas nossas próprias influências ao ponto da vida “postada” ter maior relevância que a vida vivida.

Inúmeras vezes pensei em enviar mensagem para algum amigo (a) e quando estava prestes a enviar...”Ah! Fulano está em Noronha, vou mandar, não!” Porém a foto de fulano em Noronha havia sido tirada nas férias do último verão e naquele momento fulano estava precisando muito trocar uma ideia, por estar passando por uma fase super complicada na vida profissional, porém a vida “postada” ganhou maior relevância que a vida “real” e absolutamente todos nós, somos influenciados e influenciamos a todos que nos observam livremente em nossas vidas paralelas.

Logo após a deportação da Venezuela, entrei de fato em um grande buraco negro, de uma certa forma havia apostado as “últimas fichas“ naquela situação, porém passar por toda turbulência que me aguardava

era inevitável. Minha rotina não existia, fiquei 6 meses sem sair de casa, no máximo ia até a cozinha, algo muito forte parecia estar sugando absolutamente toda minha energia vital (lembro que levantar para tomar água era extremamente difícil e sacrificante).

A luz do sol me incomodava muito, fui perdendo peso e aumentando a dose dos remédios na esperança de que algum deles pudessem fazer algum efeito, não fizeram... aos poucos as pessoas foram se afastando, não é de propósito mas ninguém quer viver uma doença com você, já não tinha mais contato com o mundo exterior, comecei a delirar, meus sonhos se misturavam com a realidade e tudo ficava absolutamente confuso, achei que fosse morrer.

Aproximadamente no quarto mês, de uma certa forma, algo começou a mudar, aquela mesma voz que iniciava um diálogo comigo naquele banheiro em LA, “Você não vai reagir?”, “É assim que acaba sua história?” de alguma forma aquela parte de mim que se encontrava adormecida, me fez perceber que absolutamente nada nem ninguém, que nenhum remédio do mundo, poderia resolver minha situação, que seria um caminho longo e doloroso, mas que eu teria que passar. Fui até o espelho e vi o quanto aqueles meses haviam afetado minha aparência, “Há quanto tempo você não vive, Bruno?” me questionei... não lembro a última vez que saí para jantar fora, ir ao cinema, minha vida havia paralisado dentro daquele quarto.

No final do quinto mês, decidi que precisava enfrentar o mundo, eu ainda estava completamente paranoico, o medo de sair, de olhar para luz me fazia automaticamente entrar em crise, tentava de todas as formas finalizar este livro, escrevia dois parágrafos e travava. Observando agora, literalmente, consigo ver que esse tempo foi uma grande “Reconstrução“ , consegui entender que absolutamente todo luxo que me cercava era apenas uma maneira de deixar “provado” para todos que mesmo com todos os problemas que tive durante a infância, mesmo com a morte

prematura dos meus pais, ainda assim meu ego precisava bem lá no fundo bater no peito “Eu consegui, vocês estão vendo?“ essa necessidade do ego foi um desejo proveniente da expectativa alheia, da minha necessidade de auto afirmação e tudo isso para que?

Com o passar do tempo, comecei a questionar absolutamente toda minha vida até aquele momento. Quais eram meus reais desejos, os da minha essência... eu ainda não tenho essas resposta. Os remédios ainda seguem me ajudando, porém agora eles são usados apenas como medicamentos, e eu estou no controle. Drogas e álcool sequer passam pela minha cabeça, sei o alto preço que paguei e posso dizer que o valor é alto demais. Já não tenho tanto problema em sair de casa, mas meus interesses mudaram bastante, retomei aos hábitos saudáveis, recuperei os 10 quilos que havia perdido ao longo desse processo. Agora preciso fazer uma grande faxina interna para entender quais são os meus reais anseios, longe do ego e das expectativas externas.

Desde quando escrevi o primeiro parágrafo até agora, tudo mudou. Tentei ser o mais verdadeiro possível em relação a tudo, foi extremamente difícil escolher diferentes momentos e retratá-los, no entanto, é muito curioso que todas essas pessoas que fizeram parte da minha vida atualmente, sejam apenas pessoas que “um dia ....” , isso, dolorosamente maravilhoso, é o ciclo da vida se renovando. Espero que todos vocês estejam em paz.

Particularidades sobre Depressão / Pânico

Como me sinto

É como se você estivesse gritando, mas gritando bem alto e absolutamente ninguém pudesse ouvir. Você sempre se sente envergonhado, por algo ter tanto domínio sobre você a ponto de te fazer sentir um nada. Ninguém nunca vai entender o quanto isso dói! Você não

tem mais esperança, como se não houvesse absolutamente nada que pudesse te salvar disso. Nada mais faz sentido e tudo que você deseja é conseguir voltar no tempo para lembrar como era a vida antes disso...

Durante o período que estava escrevendo, fiquei algumas vezes sem a medicação, o máximo de tempo que consegui foram 11 dias e meio. Desta última vez, consegui pegar o celular e relatar como me sentia:

Relatos da crise - textos escritos durante minha última crise - 11 dias sem medicamento - 18:32:00 - 6 janeiro - 2020 - segunda feira - espero ser o último texto.

Segunda feira, minha única vista é um muro de concreto úmido e furado, sinto uma dor forte no peito que transcende meu corpo e toma minha alma. Mistura com a fraqueza do meu corpo que está há dias sem se alimentar direito. Não consigo distinguir se a realidade está distorcida pela falta da droga /remédio , ou se a droga ameniza a realidade e deixa o mundo mais florido. Segundo um médico, minha sensação atual é uma das piores que alguém pode ter, no meio de uma crise de abstinência. Não sei por que, mas só me vem à cabeça cada erro que cometi desde quando nasci. Não consigo imaginar como alguém pode passar por algo tão forte sem ficar com sequelas pelo resto da vida, a dor mais intensa que já tive fora daqui não chega aos pés da que sinto agora, como um grande buraco sugando minha alma, minha vitalidade, até a última gota de sangue que possa existir, e quando o sangue apenas pinga, quando a fonte está seca, sem forças, sem vida ... quando tudo é apenas dor, e tudo o que você consegue fazer é rezar para que termine logo. Existe apenas *um pause* para que o ar suba, faça com que o coração volte a bombear sangue e quando já existe sangue novamente, quando parece que existirá alívio da tal dor provocada pelo buraco, tudo começa outra vez, foi apenas um momento para que o sofrimento não possa acabar. Minha sensação é que o sofrimento não foi suficiente e por isso, quando você consegue respirar em paz por apenas alguns segundos, tudo começa novamente, como se

estivesse preso em uma realidade paralela, vivendo e revivendo todo aquele sofrimento sem nunca chegar ao fim.

Chego agora ao décimo primeiro dia sem absolutamente nenhuma substância no meu corpo, as crises de estão cada vez mais intensas e constantes , tomo o comprimido e começo do zero ou vou em frente para ver se sobrevivo ao décimo segundo dia .

Tanto sofrimento precisa ter alguma utilidade, não pode ser em vão. Todas as vezes que se coloca a droga novamente na boca, de uma certa forma, tudo acaba se apagando desde a última crise e aos poucos se esquece, porém dessa vez não. Dessa vez está aqui para quem quiser ler, como foi a última crise, detalhadamente, ao ponto de não ser possível saber o que é dor e o que é delírio!?

Continuo olhando fixamente para minha “prisão perpétua “ou salvação” Tomo ou passo para o décimo segundo dia? Quem já voltou pra contar? Quantos dias ainda temos pela frente?! Quanto tempo isso dura?! E depois?!?! Depois passa e aos poucos o sofrimento vai ficando na gaveta, não é possível conviver com a lembrança de tanto sofrimento latente dentro da memória, ninguém consegue conviver com a memória vivida de um trauma. Por isso a mente sempre deixa as lembranças da última crise meio apagadas.

Eu não sei por quanto tempo, conseguirei olhar para aquela cartela de remédios e não tomar absolutamente todos de uma vez, de repente me sinto acordado, como se estivesse em sono profundo porém agora, acordado.

Mas não de um sono reparador, acordado de um pesadelo, levemente assustado. Respiro fundo e vejo que não era um pesadelo, é a realidade. Internamente vivo sem sombra de dúvidas a maior guerra de toda minha vida.

Segundo momento

4 horas após o primeiro relato:

Os minutos se arrastam, faz mais ou menos 4 horas do último pico. A cada novo suspiro, posso sendo o alívio que seria tomar os remédios. Ninguém pode imaginar como cada segundo pode fazer tanta diferença. Poucas pessoas sabem mas no meio da crise de pânico, seu cérebro produz a mesma quantidade de adrenalina como se você estivesse realmente morrendo do coração, os sintomas de morte eminente são absolutamente reais, um bom exemplo de como começa e vai ganhando tração até chegar ao pico, é o exemplo daquele brinquedo , “barco Viking” dos parques. Sabe aquele brinquedo que começa indo e vindo, vai acelerando, acelerando, acelerando e quando você vê ele está dando “looping” girando, as pessoas começam com apenas gritinhos e no final estão berrando, tendo de segurar o ar para conseguirem continuar gritando ou em alguns casos até desfalecem e apenas ficam abrindo e fechando os olhos entre um desmaio e outro.

Em meio a uma crise de pânico, o fluxo é exatamente igual, os sintomas vão variando para conseguir enganar seu cérebro , ainda que todos sejam enganados pelo seu subconsciente ou sei lá como ,de uma certa forma você está captando que está correndo perigo de morte iminente e todos os seus sentidos ficam preparados pro grande momento em que um simples sopro de ar pode ser o que irá definir entre viver e morrer, no entanto por mais que seu cérebro consiga enganar todos os seus sentidos e que seus sentidos estejam todos extremamente aguçados pelo seu corpo estar se comportando como se você estivesse passando por um momento tão estressante e difícil, é basicamente impossível controlar afinal nosso instinto é sempre o de sobrevivência, por mais que estejamos em uma grande briga interna onde uma parte de você tenta deixar seu “sensor de risco “numa boa!” A outra parte está emitindo “risco de morte iminente“ você fica em estado de alerta mesmo sem querer, um ótimo

exemplo disso é eu estar deitado na cama e ter reflexos de defesa completamente involuntário do vento que está vindo do ventilador.

Isso deixa quem está passando pela crise confuso e o medo de ter medo já me deixa ligado, aguardando o próximo pico, essa sensação de alerta 24 horas não me deixa descansar, é insuportável.

Não consigo comer, beber, absolutamente todo meu corpo fica na função da crise, minha mente fica o tempo inteiro tentando retirar a racionalidade do “ar”, para ficar 100% no controle e criar um novo pico, minha mente consciente a cada novo pico vai ganhando mais controle, porém são dez anos lutando contra isso.

Já ouvi relatos de pessoas que facilmente conseguiram identificar e administrar a situação , acredito de verdade que seja possível, porém não sei se em casos como o meu tanto sofrimento seja válido. Estou parado sentado exatamente em frente as caixas de comprimidos, a paranoia é tão grande que existe a preocupação de que os remédios não sejam mais capazes de fazer efeito e que meu estado emocional seja esse eternamente. Tento meditar, fazer yoga, comer, porém meu corpo não desarma esse “estado de alerta“ , me sinto muito cansado, algo bem curioso acontece quando estou em crise, todos os problemas de fora, parecem presentes dos deuses. Você cria sua própria realidade, onde nada mais importa.

6 horas após o primeiro relato

Sinto meu coração acelerar, entro em estado de alerta máxima. Tento apenas controlar minha respiração e não dar atenção a nenhum sintoma, minha vista começa a ficar turva, levanto rápido e vou em direção ao banheiro jogar água no rosto, no percurso começo a sentir falta de ar, minhas mãos e pés começam a suar, tento me concentrar no ritmo da

respiração. Inspiro contando de um a quatro e expiro contando de um a oito, não está dando certo, estou sendo tomado pela ansiedade.

Parte de mim “Vale a pena passar por isso?” Enquanto a outra “Você já veio até aqui, calma... você consegue! Em seguida, uma pressão forte na nuca, percebo que a temperatura do meu corpo começa a mudar, por um lado tenho total convicção que estou morrendo do coração, pelo outro tento me convencer que vai passar.

O nervosismo toma conta, a racionalidade se vai e aquela sensação de medo, de morte tomam posse. Olho para caixa de remédios, eu sinto minha camiseta pingando de suor... Fui em direção as caixas, abri e tomei os remédios. Não foi dessa vez.

Em pouquíssimos minutos todas as minhas percepções haviam mudado, sentia um alívio e uma sensação de conforto maravilhosos. Como num passe de mágica, os onze dias pareciam onze minutos. Não ter resistido e tomado os remédios me fez pensar qual era o real motivo para eliminá-los da minha vida, tanto sofrimento em vão.

Cheguei à conclusão de que essa vontade “desesperada“ em cortar a medicação era apenas mais uma das expectativas alheias. Tomar os remédios nunca me incomodou, eu tenho consciência de que são drogas, fazem mal etc ...

Porém passar por tanto sofrimento, dias e noites sem dormir, delírios terríveis, definitivamente para mim não valem a pena. Prefiro levar uma vida utilizando a quantidade mínima de medicamento, mas sem nenhuma atitude radical.

Não carrego mais aquele sentimento de culpa por não ter conseguido parar, cada ser humano tem suas limitações, tenho consciência que fui ao limite e optei por seguir por enquanto desta forma.

Dicas para conviver com a depressão / pânico

Sempre curti compartilhar aquelas “dicas“ que normalmente as pessoas escondem a sete chaves, como vocês podem perceber, por mais sério que seja depressão, tentei levar o tema da forma como acredito que todos deveriam tratar, com naturalidade, sem preconceitos e sem Tabu.

Tenho, atualmente, 31 anos e já convivo com este tema há mais de 10 anos, durante este período acabei criando uma série de “estratégias“ para não ser pego de surpresa e deixar uma crise afetar sua vida. Reservei esse espaço para contar o que aprendi ao longo dos últimos dez anos sobre depressão e pânico:

1 - Essa dica para mim é uma das mais importantes, sempre tenha cartelas extras de remédios espalhadas por diferentes ambientes pela casa. Já acabei em situações muito difíceis por ter a terrível mania de só ir ao médico buscar receita, quando já estava quase sem medicação.

2 - Sempre deixe no seu bolso/ carteira um comprimido, foi desta forma que consegui voltar a sair de casa normalmente, o fato do comprimido estar lá, não quer dizer que você vá usá-lo, porém se você passar por qualquer situação que lhe desestabilize, só o fato de saber que ele está com você, já lhe deixará melhor.

3 - Tenha muito claro quais são os gatilhos para suas crises. É muito importante respeitar seus limites, não siga conselhos do tipo “Você precisa enfrentar isso!”. Definitivamente você não precisa enfrentar algo que lhe faz sentir mal, a menos que você queira e sinta que aquele é o momento ideal.

4- Evite ao máximo bebidas e drogas, posso afirmar por experiência própria, minhas piores crises foram após o uso dessas substâncias. Ambos liberam hormônios que te fazem sentir bem na hora, porém depois o rebote vem com força, em todo caso converse abertamente com seu médico e, se for o caso, cheguem a um acordo.

5- Tente compreender como funciona seu ciclo de sono, esse detalhe faz toda diferença na minha vida, todas as vezes que acordo fora do meu horário comum de sono, já levanto com uma sensação de ansiedade, fui percebendo isso ao longo do tempo e sei que acordar mais tarde significa que terão diversas mensagens e e-mails no meu celular e isso automaticamente já me deixa esquisito.

6 - Evite ao máximo ficar falando sobre doenças, acidentes ou qualquer coisa do tipo, pode parecer bobagem, porém o excesso desse tipo de informação pode posteriormente virar um novo gatilho para uma crise.

7 - Não se decepcione pelas pessoas não conseguirem compreender o que você sente, elas não tem culpa e nunca saberão que você realmente deu “defeito“ 1 hora antes de ir encontrá-las. Isso vai acabar acontecendo em diversas situações diferentes e você terá que aprender a lidar com isso.

8- Desenvolva a capacidade de seguir em “modo automático“ , diversas vezes você será obrigado a fazer coisas e estar em lugares que não quer, finja que nada daquilo está acontecendo e apenas espere acabar.

9 - Se obrigue a manter contato com as pessoas, lembre de seus aniversários, ligue uma vez por semana. Eu sei que você não está com vontade, porém ter pessoas ao redor é fundamental para recuperação.

10 - Evite grandes mudanças durante o tratamento, não vale a pena correr o risco de que algo lhe desestabilize, não mude de emprego, não corte o cabelo, não termine relacionamentos. Tente deixar as coisas o mais estáveis possíveis, até se sentir seguro o suficiente para encarar algo que não dê certo.

11 - Elimine contato com pessoas que acham que depressão não é doença, que isso é preguiça, falta de Deus etc. não vale a pena ter pessoas que pensam desta forma por perto.

12 - Descubra novos hobbies e pratique-os, novas atividades sempre nos deixam animados e dependendo da modalidade você ainda conhece pessoas novas.

13 - Esqueça ambientes que lhe fazem se sentir diminuído, inferior etc... dê preferência a conhecer lugares novos, amigos novos, se dê a oportunidade de ser visto com uma nova imagem.

14 - Lembre-se sempre de carregar em sua bagagem de mão sua medicação (ao menos, uma parte). E, caso você vá despachar algum remédio, lembre-se de levar uma declaração do médico.

15 - Lugares cheios como shows e grandes eventos são muito propícios para crises. Só vá nesse tipo de evento com pessoas que você realmente confia e caso não se sinta bem é indispensável ter uma maneira independente de voltar para casa na hora que quiser.

16 - Se você já está esquisita (o), tentar beber ou usar drogas, só vai potencializar o que você está sentindo, não faça!

17 - Aprenda a dizer não. Diversas vezes acabei indo a lugares que não me sentia à vontade apenas para agradar algum amigo. Lembre-se sempre que você é seu melhor amigo.

18 - Cada pessoa, normalmente, apresenta um sintoma recorrente nas crises, no meu caso é simplesmente dormir, ignorar o celular e dormir, independente do sintoma, sempre sinalize alguém próximo que você não está muito bem.

19 - Aprenda a se observar, a depressão vai chegando de forma

muito sutil, crie o hábito de se questionar “Por que não quero ir à praia?” , é muito comum achar que está “sem saco“ quando na verdade você está depressivo.

20 - Alguns tipos de exercícios físicos podem acelerar seus batimentos e isso pode fazer com que você ache que está entrando em uma crise (lembre-se que o controle é totalmente seu.)

21 - Evite ter tempo ocioso, sempre se mantenha ocupado em alguma atividade, estar sempre em movimento não te deixa ficar ansioso.

22 - Se você realmente parar de beber, naturalmente seu círculo de amizades irá mudar, ou não. Isso vai depender de você, experimente sair e apenas beber água com gás, bote a água no mesmo copo que os drinks são servidos e se esforce um pouco, quando menos perceber, estará tão animado quanto as pessoas que beberam.

23 - Nunca aumente a dose do remédio por conta própria, sei que as vezes na hora da crise, tomamos a medicação prescrita, mas a ansiedade é tão grande que temos a impressão de que não fez efeito. Todo medicamento via oral, leva em média 30 minutos.

24 - Perdeu seus remédios e não tem como ir até seu médico buscar novas receitas. O ideal seria aguentar, porém, às vezes, é impossível. Dirija-se a uma emergência, diga os sintomas, porém nunca diga que você tem pânico (existe uma ordem de prioridades por gravidade em relação ao estado do paciente), senão, além de esperar horas, a orientação dos profissionais de saúde nestes casos é apenas “te dopar“ e encaminhar a uma unidade específica de tratamento.

25 - Evite qualquer assunto relacionado a pânico e depressão com pessoas que acabou de conhecer. Infelizmente, ainda existe muito preconceito e você pode acabar sendo julgado de forma negativa.

26 - Evite o convívio próximo com pessoas que apresentam o mesmo problema que você. Será péssimos para ambos, pois só vão falar de remédios e sintomas.

27 - Procure manter uma vida estável durante o tratamento, você provavelmente não vai conseguir não ter grandes picos de adrenalina trabalhando no mercado financeiro.

28 - É muito comum após algumas semanas do início do tratamento que você se sinta disposto, animado... curado. Acredito que todos os remédios para depressão precisam de um tempo para começar a agir no organismo,

e não é porque os sintomas sumiram que você está curado, o tratamento de depressão dura no mínimo 6 meses.

29 - Às vezes, quando estou em ambientes muito barulhentos, começo a ficar extremamente irritado, todos os sons parecem perfurar minha cabeça. Sempre ando com fone de ouvido, coloco qualquer mantra e foco completamente minha concentração no som.

30 - Quando precisar de um tempo, pare em qualquer lugar tranquilo e bote absolutamente toda atenção na sua respiração, gerencie sua respiração. Quando perceber, estará complemente relaxado.

31 - Você sempre vai ouvir pessoas falando que tiveram depressão e estão completamente curadas, acredito que possa ser verdade, porém isso sempre fez com que eu me sentisse um incapaz, fraco, preguiçoso, etc. Não faça comparações, você é único.

32 - A fé é algo incontestável, busque se aproximar mais no que você acredita , e evite seguir conselhos de pessoas “Ah! Fui em um jogo de cartas ótimo!” , “Vamos na igreja da cura!” . Vá no que você acredita, mas não vá em diversos lugares. Essa mistura de doutrinas vai acabar lhe deixando mais ansioso.

33 - Lembre-se, quando seu médico propuser troca de medicação, você pode acabar passando por alguns dias de instabilidade, tente fazer isso nas férias, eu já tive reações realmente esquisitas.

34 - Não pensem em coisas como “Estou ficando louco“ . Se você tem discernimento para achar que estar louco, significa que não está.

35 - Nunca “experimente“ o remédio de alguém.

36 - Toda vez que sentir que está entrando em crise, não pense duas vezes, tome de acordo com a prescrição médica. Existem várias maneiras e tratamentos para fazer com que você consiga parar de tomar remédios, não será sofrendo em uma crise que vai resolver.

37 - Seja gentil consigo, se cuide. Tudo fica mais fácil quando estamos com a autoestima em dia.

38 - Mude alguns hábitos, estipule um limite para o uso das mídias sociais, não fique fazendo comparações entre você e o que está vendo.

39 - Procure separar um tempo para se dedicar a trabalho voluntário. Esse tipo de experiência muda nossas percepções.

40 - Se permita flertar, esqueça pensamentos como “Como alguém vai me querer?” , “Nunca vou conseguir ter um relacionamento .”

Sei que na teoria é muito mais fácil, mas a repetição faz com que tudo se torne um hábito, e quando você perceber terá mudado a forma de pensar e agir.

Conclusão

“Mil cairão ao teu lado, dez mil à tua direita, mas tu não serás atingido.”

Não há mal que dure pare sempre e nenhum inverno pode manter congelado a faísca de fé que todos temos dentro de nossos corações.

Digo “Fé” no sentido mais literal da palavra... independente de religião, me refiro ao poder que todos nós temos em acreditar no que não podemos ver... no poder que todos possuímos em transformar e ressignificar, quando percebi que o inverno estava dentro de mim e tudo que precisava fazer era aceitar, entender e transcender, tudo mudou... nós vivemos a

realidade que criamos, tudo é uma questão de ponto de vista, tudo pode ser maravilhoso ou desastroso, percebi que não precisava mais apenas habitar o lugar onde havia criado para viver minhas fantasias mais profundas, decidi trazê-las para a realidade e simplesmente aceitar cada novo fato, apenas observar e sentir, sem julgar, sem questionar... parece meio idiota, eu sei! Porém, se alguém me pergunta agora “Como você passou por isso tudo?” A resposta seria “ Aceitando e agradecendo pela oportunidade de aprendizado!”.

Este livro conta apenas a primeira parte da história, muitas coisas ainda estavam por vir, porém “Tarja preta“ acaba aqui, espero que possamos nos encontrar em breve no “Ressignificado“. Eu amo cada um de vocês e se não fosse cada mensagem que recebi durante todos esses momentos difíceis, não estaria mais aqui.

Ressignifiquemos.