


Drica Pinotti

Antídoto

Confissões de uma hipocondríaca apaixonada



“A paixão é parecida com um vírus adormecido que jaz à espera, sempre pronto para atacar nosso enfraquecido sistema imunológico emocional.”

Elizabeth Gilbert

1

Sei que é ridículo pensar que posso morrer de ataque cardíaco, aneurisma ou embolia pulmonar pelo menos três vezes por dia. Ter não apenas câncer de pulmão (mesmo sendo uma fumante passiva eventual), ou ter um câncer de cólon ou algum outro tipo comum de câncer de simples diagnóstico e com cura comprovada, mas também imaginar que se um dia eu tiver um câncer, será algo complexo, difícil de encontrar e impossível de curar. Horrível achar que se pode ser acometido a qualquer momento de algo que esperou a vida inteira para acontecer, pelo simples prazer de dizer a um médico que você estava certa. “Eu realmente tenho uma doença séria e agora poderei provar isso.” *Eu poderia pensar.* Isso é como aquela velha piada sobre o homem que mandou escrever em seu túmulo: “Eu disse que estava doente!” – ninguém precisa me dizer que ele era como eu, uma pessoa que sabia que poderia morrer a qualquer momento e que não media esforços para provar sua teoria.

Sei que tudo isso é ridículo, acredite. Eu sei. Mas passei a minha vida toda pensando assim. E do mesmo jeito que é quase

impossível para uma pessoa negativa ter um pensamento otimista no desfecho de qualquer situação, para mim é inconcebível aceitar o fato de que sou saudável. Antigamente eu achava que esse era meu charme, minha marca pessoal. “Alguém que consegue fazer graça e brincar com seus temores psicológicos mais profundos não pode ser uma pessoa tão miserável assim”, eu pensava.

Eu fazia sucesso nas rodas de bate-papos com amigos, a empatia era imediata. Eu sempre tinha uma piadinha nova sobre o mais recente ataque, ou como deixei um médico constrangido ao confrontá-lo sobre as minhas doenças ilusórias. Essas histórias estavam na ponta da língua e, com isso, eu me tornava o centro das atenções rapidamente, em qualquer discussão em que entrasse. Mas a vida me mostrou por diversas vezes que minha doença não tem charme algum. Sofro de mais de mil doenças imaginárias e com a certeza (só minha certeza, quero dizer, particular e inaceitável) de que um dia vou morrer de uma doença fatal, que está escondida e incógnita dentro do meu organismo debilitado.

Loucura? Não. O nome disso é nosofobia. Um distúrbio muito grave, mais conhecido como hipocondria, que afeta 1,5% da população mundial. E eu sou parte integrante, “semiviva” (tentando bravamente me manter viva!) e ativa dessa estatística. Mas não estou sozinha. Assim como eu, Darwin, Boswell, Brontë, Florence Nightingale, Proust e muitos outros famosos e anônimos que sofriam ou sofrem das neuroses de uma mente doente. Aqui um parêntese para um agravante. Personalidades geniais podem ser as vítimas que mais sofrem com esse distúrbio. A razão é muito simples: quanto mais inteligente, mais conhecimento de doenças, diagnósticos e capacidade de pesquisa se tem, e isso, para uma paciente como eu, é nitroglicerina pura!

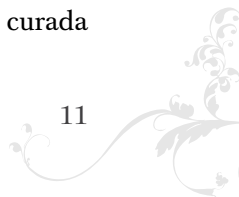
Enquanto a maioria das pessoas coloca em seus perfis nas redes sociais coisas como fotos felizes, momentos alegres com amigos, familiares e namorados, eu posto meu último ultrassom

de bexiga, rezando para que algum médico, entre os muitos que não conheço, mas adicionei como amigo, veja e conclua que existe algo errado. Nos interesses você deve ter programas de tevê, livros favoritos e música. Eu tenho sites especializados em diagnóstico (o site *ABC da saúde* é meu melhor amigo e meu pior inimigo também), hospital favorito, campanhas de ajuda a crianças com doenças raras, livros de medicina e receitas de chás que curam desde uma simples dor de cabeça até uma estomatite.

A maioria das pessoas dá dicas de viagem ou de uma nova forma de dieta em suas páginas, coisas que presumem que podem ajudar os outros e render comentários divertidos. Eu dou receitas de como retirar pedras do rim com um método caseiro e com o mínimo de dor. Não pense que me orgulho disso. O fato de estar me abrindo com você não significa que estou tentando me fazer de vítima, não sou a vítima dessa história; entretanto, tampouco sou a vilã. A vilã é ela, a maldita ansiedade. Se você é viciada em endorfina, sorte a sua! A ansiedade é minha droga, e ela pode ser mais letal que o êxtase, o crack ou a cocaína. Ela me consome lentamente, leva embora os meus afetos, magoa as pessoas que amo, me deixa na companhia da solidão e transforma a minha vida em um total e ridículo circo de ilusões! Um inferno com porta de entrada, mas sem sinalização para a saída de emergência. Literalmente o caos!

Por tudo isso, decidi, depois da minha crise (hipotética) de cálculos biliares da quinta-feira passada, que seria mais honesta com os outros e comigo mesma: eu sou uma bomba atômica prestes a explodir!

Frequento as reuniões dos Hipocondríacos Anônimos (H.A.) há mais de um ano. Se está ajudando? Claro que sim! Há dois meses me convenci de que estava praticamente curada. Sei que – como um alcoólatra, um viciado em heroína, codeína, anfetamina ou qualquer outra “ína” viciante solta por aí – minha fobia também exige atenção constante. Nunca ficarei curada



completamente, mas acreditei de verdade que a combinação amor (do meu namorado Brian), terapia (com o Dr. Dean), paciência (da minha querida mãe) e compaixão (dos amigos e da minha irmã Lauren) estivessem funcionando. Mas não está!

Fiz grandes avanços, admito. Passei um bom tempo evitando ler o obituário do *New York Times*, coisa que havia se tornado um hábito aos domingos de manhã, desde que vim morar em Nova York; isso para mim era como ler o horóscopo do dia para muitas pessoas. Criei minhas rotinas de autossobrevivência e proteção. Das 34 vezes que eu checava a minha pulsação, apenas para saber se eu ainda estava viva, passei a cinco checagens por dia! Quase inacreditável, eu sei. *Até cheguei a sorrir nessa hora.* Reduzi drasticamente minhas idas à farmácia e todas as vezes, quando precisava de alguma coisa, eu pedia ao meu namorado que fosse comprar para mim. Tudo para evitar o que costumo comparar a uma consumidora compulsiva solta em uma loja de sapatos com um cartão de crédito ilimitado para gastar!

Meu plano era simples: ir às reuniões dos Hipocodríacos Anônimos, não arrumar desculpas para faltar à terapia (o que para uma mente criativa como a minha é tarefa fácil), controlar a ansiedade com exercícios de ioga e sempre, sempre que eu sentisse que uma situação “gatilho” ocorreria, aquela que me levaria a uma crise de pânico e sucessivamente a minhas alucinações sintomáticas, eu pediria ajuda antes que o caos se instalasse em minha mente, eu ficasse cega pela minha desordem emocional e surtasse.

As coisas pareciam estar funcionando, pelo menos era disso que o Dr. Dean tentava me convencer. Ele estava muito empenhado em me tornar a sua mais bem-sucedida paciente, o que me deixava muito à vontade e ao mesmo tempo me dava forças para não desistir do tratamento.

Sempre pensei que meu único problema era a hipocondria em si, até que um dia descobri que nenhum hipocondríaco é

apenas hipocondríaco; como você pode notar, na minha vida nada é tão simples assim, nada é apenas o que parece ser. O fato é que todo hipocondríaco sofre de algum outro distúrbio psicológico associado. Seja depressão, distúrbio alimentar, síndrome do pânico ou, no meu caso, transtorno obsessivo-compulsivo.

Venho negando essa realidade há anos, mesmo sabendo que não era normal verificar se o gás estava desligado umas cinco vezes antes de fechar a porta do apartamento. Outras “manias” que tenho (como contar os objetos que carrego nas mãos com medo de perder algo no caminho) serviram de base para que meu terapeuta chegasse a essa conclusão. Esse era o único diagnóstico que venho tentando evitar. Irônico, não?

– Bem-vindos a minha existência mortal! Ai – arfei no meio do corajoso discurso que estava fazendo na sede dos Hipocondríacos Anônimos para comemorar meu primeiro ano no grupo de ajuda –, eu tentei, juro que tentei! Eu só queria ser normal! Mas tenho de ser honesta com vocês. Não posso comemorar algo que dê a outras pessoas falsas esperanças. Eu não estou bem. Não quero medalha nenhuma, não quero receber a pílula de ouro por um ano longe dos consultórios médicos ou por estar longe da automedicação. Eu só quero ser feliz!

Foi quando as lágrimas começaram a rolar pelo meu rosto vermelho de constrangimento e eu gritei:

– MAS NÃO CONSIGO! – disse, desabando aos prantos.



