

*Helena Gayer*

**Me diga quem eu sou**  
Uma bipolar em busca da sanidade



Copyright © 2017 by Helena Gayer

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

Capa  
Estúdio Bogotá

*Ilustração de capa*  
Helena Cintra/ Estúdio Bogotá

*Preparação*  
Fernanda Villa Nova de Mello

*Revisão*  
Huendel Viana  
Thaís Totino Richter

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Gayer, Helena

Me diga quem eu sou : uma bipolar em busca da sanidade / Helena Gayer. – 1ª ed. – São Paulo : Objetiva, 2017.

ISBN 978-85-470-0034-9

1. Gayer, Helena 2. Pacientes de transtorno bipolar – Biografia 3. Relatos 4. Transtorno bipolar I. Título.

---

17-02004

CDD-616.8950092  
NLM-WM 170

---

Índice para catálogo sistemático:

1. Transtorno bipolar do humor : Portadores :  
Autobiografia 616.8950092

[2017]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Praça Floriano, 19 – Sala 3001  
20031-050 – Rio de Janeiro – RJ

Telefone: (21) 3993-7510

[www.companhiadasletras.com.br](http://www.companhiadasletras.com.br)

[www.blogdacompanhia.com.br](http://www.blogdacompanhia.com.br)

[facebook.com/editoraobjetiva](https://facebook.com/editoraobjetiva)

[instagram.com/editora\\_objetiva](https://instagram.com/editora_objetiva)

[twitter.com/edobjetiva](https://twitter.com/edobjetiva)

# 1. Verão, 1988

Dizem que um livro pode mudar uma vida. A Bíblia foi meu livro de bolso durante a juventude. Eu a lia e relia. No Apocalipse, aprendi que os escolhidos de Deus seriam 144 mil, marcados com o selo divino. Isso ficou gravado em minha memória. Que número místico era esse? O que significava? Anos depois, na casa de um dos meus colegas da faculdade de oceanografia, meu primeiro curso universitário, me deparei com o mesmo número mágico num livro que mudaria tudo para mim. Seu título era sugestivo: *Do Jardim do Éden à era de Aquarius*, de Greg Brodsky. Eu tinha dezenove anos, e era como se tivesse encontrado algo que buscava havia muito tempo. O livro me deu coragem, me fez trilhar caminhos solitários e inusitados. Ele falava em 144 mil pessoas de nível de consciência elevado, saudações ao sol, níveis de consciência e alimentação saudável. Só mais tarde eu me daria conta de que aquilo seria uma grande cilada.

Estávamos em 1986. Eu tinha deixado minha família em Canoas e morava com uma tia na região metropolitana de Porto Alegre. Apaixonada pela natureza, eu ia à praia com frequência para conviver com meus adoráveis colegas de faculdade, que vinham dos quatro cantos do Brasil.

Eu tinha todo tipo de amigos. O Gil era um cara legal: inteligente, alegre, doidinho. Entramos juntos na faculdade. Era um maluco beleza que tinha usado todos os tipos de droga, mas seguia firme e forte, e arrastava um caminhão por mim. Tinha a Cris, minha amiga de São Paulo. Numa tarde desse mesmo ano bati, perdida, na porta de sua casa no Cassino, e ficou gravada na minha memória a melhor acolhida que já tive em toda minha vida. “Helena, é tu? Eu não acredito!” Seus olhos negros brilhavam. “Eu não acredito, Helena! Que bom que tu está aqui!” Ela segurou minhas mãos e me girou ensandecidamente como numa ciranda. Ocupamos toda a sala. Duas amigas. Duas crianças. “Helena! Helena! Ah! Ah! Ah! Que bom! Que bom!” Meus olhos se encheram de lágrimas. Cris, amada Cris. Havia também o Diego, gaúcho, talvez de Porto Alegre. Um cara grande, loiro, bonachão, com o dom de tocar gaita como poucos.

Me lembro de um dia ensolarado à beira-mar. Eu na garupa da bicicleta e meu amigo Ricardo na direção. Deslizávamos no litoral de Porto Alegre pela orla do Cassino, uma praia gigante de areia plana e dura, a maior em extensão do mundo, dizem alguns. As rodas abriam um vinco na areia molhada; as pessoas, os carros, as dunas, as nuvens e as gaivotas passavam.

Me lembro também de um entardecer. Meus amigos tinham ido nadar no mar levando um imenso pastor-alemão. Fiquei na minha, mergulhando e curtindo um arco-íris que surgira no lado oposto ao do pôr do sol. A luz no céu era linda e as ondas de água salgada que nos envolviam pareciam se mover sob uma película dourada. Dentro de mim o desejo de que aquele momento se eternizasse. Eu sentia que tinha toda a vida pela frente.

Sou bipolar. Fui diagnosticada quando tinha 21 anos. Ou seja, vivo entre dois mundos. De um lado, a depressão; de outro, a mania, a euforia. Nunca sei para que lado estou indo até mergulhar num dos extremos. Tive uma adolescência inconstante, rebelde, em que meu humor oscilava radicalmente, mas nunca havia enfrentado uma crise como a que me atingiu aos 21. Foi uma bomba, espalhando seus estilhaços por todos os lados.

Era verão, 1988. Eu estava na praia Recanto dos Padres, na paradisíaca Florianópolis. Havia reencontrado o Diego depois de dois anos sem vê-lo. Lembro apenas que ele segurou meu braço e disse: “Não! Tu não vai sair!”. Por ironia do destino, ou acaso divino, meu amigo de um dos períodos mais iluminados da minha vida seria um dos espectadores do meu primeiro e mais desastroso surto de mania. O estrago foi tão descomunal e fora de controle que o resultado foi minha primeira internação psiquiátrica.

Eu tinha abandonado o curso de oceanografia e meus maravilhosos colegas. Agora eu cursava jornalismo na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, a UFRGS. Vera, uma vizinha, me convidou para acampar em Florianópolis. Eu não conseguia acreditar em tanta beleza. A vegetação e o mar de água transparente, em nuances azul-esverdeadas, me inundavam. Estávamos num ônibus lotado, subíamos e descíamos, morro após morro. Todo mundo apertado mas feliz, afinal de contas trafegávamos pelo paraíso. No entanto, jamais poderia imaginar que aos poucos tudo se transfiguraria e que para mim o paraíso se transformaria na certeza do inferno. Nossa primeira parada foi na praia de Garopaba. Até aí tudo certo, minha mente ainda funcionava relativamente bem, mas quando cheguei ao Recanto dos Padres, o processo de mania começou a se desencadear. Paisagem maravilhosa, gente bonita, clima agradável. Esse foi o tripé que,

aliado às ideias do livro *Do Jardim do Éden à era de Aquarius*, fez com que eu acreditasse estar realmente na era de Aquarius. A partir de então, não houve mais limites, comecei a ficar ligada.

No início Vera não percebeu a mudança, pois evoluía de forma sutil, mas em determinado momento foi impossível não notar. A mania chegou a um ponto em que eu não dormia mais, não comia; era como estar drogada. Havia várias praias onde eu poderia alucinar, e foi exatamente o que fiz. A preferida era a Quatro Ilhas. Mar aberto, ondas fortes e o bar Submarino Amarelo de frente para a praia. Eu e minha vizinha descobrimos o point e não desgradamos mais dele. No início, íamos juntas, mas, quando a crise de mania avançou, comecei a sair sozinha, e Vera passou a não ter ideia de meu paradeiro.

Minha constante companheira era a lua cheia, que parecia estar no céu sempre que eu a procurava. Ao chegar ao bar, ela estava lá, imensa e amarela, brilhando nas águas do oceano, iluminando meus delírios. Tudo começou ali. Um lugar frequentado por jovens bonitos e bronzeados. O ritmo envolvente da surf music — novidade para mim e para Vera — e o ambiente rústico eram mais que uma tentação: eram um convite ao mergulho numa era de Aquarius moderna. E assim foi. Quase todas as noites estávamos ali, e não demorou muito para que eu me sentisse em casa — um grande equívoco de minha parte. No surto de mania toda certeza é uma ilusão. Eu me interessei por dois rapazes, acho que proprietários do estabelecimento. Um deles era loiro. (Este eu reencontrei pouco tempo depois numa festa da faculdade de arquitetura da UFRGS. Ele me reconheceu — o que era impossível de não acontecer depois de toda a confusão que causei em Florianópolis — e me deu um olhar demorado e, ao mesmo tempo, frio. Com certeza me queria a quilômetros de distância.) O outro era um moreno alto que se chamava Hélio.

Nossos olhares se cruzaram e o encontro aconteceu. Vera e eu tínhamos combinado de começar a sair sem calcinha. Era uma brincadeira, mas é claro que os hormônios estavam a mil. E era assim que eu estava quando Hélio me levou um pouco mais para longe do Submarino. Nós nos deitamos na praia, noite de luar. Não podia acreditar: ele era areia demais para o meu caminhão. Ele me acariciou, senti que eu estava sem calcinha e tentou ir até o fim. O receio de engravidar me travou. A mesma cautela faria com que, no futuro, eu escapasse ilesa de situações semelhantes e evitasse ter um filho de um estranho que nunca mais veria. Depois de gozar ao meu lado, ele foi embora e me deixou sozinha na areia gelada. Ali começou a roleta-russa.

Passei a sair sozinha sem qualquer senso de autoproteção. Pelo contrário, quanto maior era a escuridão da noite, quanto mais eu me arriscava, mais intensa era a magia que tanto me fascinava. A última vez que saí acompanhada — com uma garota do camping onde eu estava — se transformou numa alucinação que detonaria acontecimentos desastrosos. Estávamos indo para o bom e velho Submarino Amarelo, é claro, e, no caminho, encontramos um homem bêbado. Seu grau de embriaguez era tão alto que ele tinha parado o carro na beira de um barranco, com uma das rodas no ar. O veículo oscilava e dava a sensação de que tombaria a qualquer instante. Decidimos levar o sujeito para onde estava hospedado. Era uma enorme cabana. Ele tentou abrir a porta, mas estava completamente sem coordenação. Peguei a chave de sua mão e entramos na espaçosa cabana. Estava vazia, mas havia indícios de que outras pessoas também a ocupavam. Procuramos por comida e achamos alguns salgadinhos. Saímos para caminhar um pouco com a ideia de aliviar o porre do sujeito. Nosso rumo foi a praia de Bombinhas. Fechei a porta e guardei a chave no bolso. Chegando à praia, vi uma série de

pedalinhos. Arrastamos um deles até a água. O pedalinho foi se afastando da costa, nós três empoleirados, pedalando sem destino. De repente, o homem tentou me agarrar. Pensei em reagir, mas preferi me jogar na água. A outra garota ficou para trás. À noite o mar assusta, parece que vai te engolir. As calças de brim encharcadas exigiam um esforço bem maior de minhas pernas e braços, e o resultado de minha luta não correspondia em nada à enorme vontade que eu tinha de sair dali. O bêbado agora me perseguia de pedalinho, queria passar por cima de mim. A sensação era de que eu me arrastava pela água. Quando meus pés finalmente tocaram o chão, deixei a praia sem olhar para trás. Foi a última vez que saí acompanhada. Já estava dormindo pouco e me alimentando mal. Meu delírio foi ficando mais intenso e passei a rondar sozinha o Submarino Amarelo, como se ele fosse um ímã que me atraía para o perigo e a demência. A influência do livro *Do Jardim do Éden à era de Aquarius* fez com que eu começasse a me sentir uma enviada divina. A imaginação alçava voos estratosféricos, e comecei a acreditar ser uma linda mulher em luta constante contra o Mal.

Praia de Quatro Ilhas, manhã, quase em frente ao bar que tanto me atraía. Um cão vinha em minha direção. Minha mente começava a dar sinais de que a viagem que se aproximava não era coisa pouca. Nasceu em mim a certeza de que aquele animal era a encarnação do demônio, então iniciei um diálogo interno, silencioso (que a partir daí não permitiria que várias pessoas percebessem minha insanidade). Ali, a praia estava deserta. Era muito cedo. O cão se aproximou, passou por mim e se foi. Eu o fuzilei com olhares e pensamentos, o acusei de ser uma entidade maligna, e imaginei que o fizesse saber da sua essência. Durou poucos minutos. O inocente animal seguiu seu caminho, completamente alheio. Para mim, a batalha contra o Mal estava



vencida. Era impossível saber que a guerra que se aproximava seria bem mais exaustiva.

Os banhos nos chuveiros do camping me revigoravam. Eram um ritual de magia no qual a água e os sabonetes cheirosos me enchiam de energia apesar das noites em claro e das longas caminhadas. Em crises futuras também seria assim. Estar limpa, cheirosa e de cabelos molhados me revigorava, me dava forças para seguir lutando contra o Mal. A ideia de ser uma mulher linda em plena era de Aquarius se tornou a minha fortaleza.

Acabei me envolvendo com um rapaz do camping, que de início não percebeu o terreno movediço em que pisava. Ficávamos ali por perto, tomando banho de mar, curtindo o verão, até que um dia o convidei para entrar na cabana da qual eu tinha a chave. Ele aceitou sem questionar, certo de que o lugar era meu. E era verdade, para mim o caminho estava livre; afinal, estávamos na era de Aquarius e eu era uma enviada. No segundo andar da cabana, encontrei uma mala cheia de dólares. Dei a ele algumas notas pedindo que comprasse roupas. No quarto que supus ser o da dona da casa, escolhi uma sandália, uma pulseira, uma calça e uma blusa branca. Por coincidência, eu e ela usávamos o mesmo número. Tudo funcionava como num passe de mágica. Deixamos o lugar, pegamos uma carona e seguimos para uma festa de cuja localização eu não fazia a menor ideia. Acredito que era época de Carnaval. Eu não tinha qualquer cuidado com o rumo que eu tomava ou como escolhia minhas companhias. Chegamos. A única coisa de que me lembro é da figura de um homem, um mendigo, na porta da festa. Era alto, magro, tinha o cabelo castanho-escuro e a pele clara. Acho que estava sentado pedindo uns trocados. Comecei a encará-lo. Ele percebeu a in-

sistência do meu olhar. Minha mente viajou longe e novamente o processo de luta contra o Mal se iniciou. Sim, aquele homem era a encarnação do maligno. A cada instante meu olhar era mais fulminante, mas de repente a vítima reagiu. Quando eu menos esperava, ele me deu uma bofetada tão forte que cheguei a ter a impressão de ver estrelas. O rapaz que me acompanhava nem percebeu. Aceitei aquela agressão de forma silenciosa. O mendigo me olhou como se dissesse: “toma, sua vadia”, mas entrei na festa sem me sentir vencida. A noite tinha acabado de começar e o amanhecer traria mais desafios. Não lembro o que aconteceu naquele lugar. Devo ter dançado alucinadamente. Só me recordo da volta. Já era dia. Eu e o rapaz, podres de cansaço, dentro de um ônibus sacolejante. Foi difícil manter os olhos abertos, e acabamos dormindo e passando do ponto. Tivemos que descer em Mariscal, uma praia de mar revoltoso que fica ao lado de Quatro Ilhas. Ele ficou bravo por eu ter pegado no sono e colocou em mim a responsabilidade por termos de caminhar tanto. Ficou ainda mais furioso quando joguei fora boa parte da cocaína que ele tinha comprado para revender. Recordo sua frustração misturada com uma espécie de desespero. Apesar de toda a raiva, ele não encostou a mão em mim. Permaneceu ao meu lado para voltarmos juntos a Quatro Ilhas.

O corpo exausto pela noite em claro, junto com a fome e o sol, tornou nossa caminhada extenuante. Permanecemos em completo silêncio durante todo o trajeto. O dia estava lindo, o céu um azul perfeito. Muito calor, horário de almoço, pouca gente na rua. Assim que enfiei a chave na fechadura, a realidade deu uma guinada de 360 graus. A polícia surgiu de todos os cantos. Dentro da cabana estavam os seus legítimos ocupantes. A dona das roupas que eu vestia me chamava sem parar de vagabunda. Um homem que parecia ser o marido me levantou

pelo pescoço e depois me jogou no chão. Permaneci ali, sem qualquer reação, ouvindo cobras e lagartos. A mulher arrebentou a pulseira do meu braço e exigiu que eu tirasse suas roupas. Obedeci, e coloquei a parte de baixo do meu biquíni preto e a blusa decotada que eu tinha deixado na cabana — era como eu costumava me vestir. Os pés sempre descalços. Os policiais nos tiraram dali. Fomos algemados e colocados na viatura. O rapaz, me odiando, cuspiu em mim. Em que cilada ele foi se meter. O pior é que a polícia encontrou o restante da sua cocaína na cabana, numa caixinha de fósforos. A essa altura, é claro que a minha ilusão de ser uma enviada divina estava um pouco abalada — só um pouco. Quando cheguei à delegacia, fui colocada em uma cela vazia pequena. Faminta, exigi que me trouxessem um xis salada. Por incrível que pareça, me trouxeram. Mas era um xis bacon e, na minha viagem, imaginei que o bacon era o Mal. Comi o xis inteiro, exceto o bacon, que cuspi no chão. Um tempo depois me chamaram para o interrogatório. Perguntas e mais perguntas. De onde vocês vieram? Onde conseguiram a cocaína? O policial pegou uma faca e começou a roçá-la no meu pescoço. Ele insistia, inquiria, me ameaçava. Aí foi demais. Minha cabeça girava, a sensação era de que ia se soltar do pescoço. Comecei a chorar desesperadamente. Falei que a única coisa de que tinha conhecimento era que o rapaz tinha comprado a droga para uso próprio e talvez para revenda. Não tinha mais nada a dizer, era tudo o que eu sabia. O policial me conduziu então para uma sala onde tiraram fotos minhas de frente e de perfil. Depois me liberaram.

Não sei o que fizeram com o sujeito. Aquele verão deve ter sido inesquecível para ele. Para mim, certamente foi. Vera, minha vizinha, foi me buscar na delegacia. Não sei como ficou sabendo de toda a história. Voltamos para o camping como se nada

fosse. Surpreendentemente, ela ainda não tinha percebido o que estava acontecendo comigo, e continuei livre para cometer minhas loucuras. Voltei a frequentar o Submarino Amarelo, agora de forma ainda mais intensa. Passava dias inteiros gravitando ao redor do bar como um satélite insano e obcecado. Minha trajetória só foi interrompida na noite em que comecei a esbravejar com uma cliente. Ela era mais uma entidade maligna. Dessa vez o dono se irritou e me expulsou do bar com um golpe de alguma arte marcial que até hoje não identifiquei. Só sei que me pegou pelos braços e me fez voar como uma pena. Fiquei estatelada no chão, imóvel. Não disse nada, não reagi, simplesmente permaneci deitada. As pessoas ao redor me olhavam. Eu, inerte. Só pedi que chamassem a polícia. Quando ela chegou, me encontrou na mesma posição. Os policiais me reconheceram e me levaram para o camping. Vera estava lá, mais surpresa do que nunca. Os policiais me colocaram na barraca e disseram que eu só precisava descansar. Algo impensável para uma bipolar em plena crise de mania. Fiquei deitada por alguns instantes, mas, assim que Vera se afastou, aproveitei para escapar. No caminho, a mão de alguém me impediu de seguir: “Não! Tu não vai sair!”.

Era o Diego, amigo dos tempos em que eu frequentava a praia do Cassino. Ele, sim, vinha percebendo mudanças em meu comportamento. Mas insisti, o despistei e saí. Andei sem cessar nas sombras da noite, nos becos escuros, desafiando a morte a cada passo sem a menor noção do perigo. Andei até o amanhecer. Vera me encontrou num morro, os pés cheios de cortes e espinhos. Me convidou para voltar com ela. Quebrei seus óculos com o intuito de destruir o Mal. Ela enxergava pouquíssimo sem eles. Agora era o fim. Vera entrou em contato com meu pai, que foi me buscar de carona com outra vizinha do meu bairro em Canoas. Seis horas de viagem. Volto para minha cidade no banco

de trás do fusca, calada, a cabeça girando. Fiquei pouco tempo em casa. Minha alteração de humor era gritante. Fui levada ao hospital psiquiátrico. Minha família fingiu que meu pai estava doente para que eu não manifestasse resistência à internação. Ali, pela primeira vez, tive a experiência de ser amarrada a uma cama. Quando algum interno vai para as cordas, todos os outros sabem, e a sensação é desconcertante. É o terror, é o começo de um calvário que parece interminável.