

## Testemunho

Os meus sintomas da Perturbação Obsessiva Compulsiva iniciaram-se, quando estava frequentando o 8º ano de escolaridade. Nessa altura, lembro-me de subir uma cadeira e começar a dizer, repetidamente, várias palavras. Porém, antes, houve uma situação que me marcou: certo dia, após ter pernoitado na casa da minha avó, deslocava-me ao direcção à minha casa, e tinha planeado jogar um determinado jogo no computador, só que a partir do momento em que encontrei dejectos de animais no caminho, tive receio de jogar tal jogo.

Posteriormente, ia dizendo determinadas palavras para anular outras ou, então, pedia a pessoas próximas para dizerem as palavras que queria ouvir. Porém, lembro-me, que as palavras teriam que ser ditas em determinadas circunstâncias, tais como, num local mais alto e mais a norte do local onde tinha ouvido as outras palavras. Também, recordo-me de pedir, através de enigmas, aos meus colegas para dizerem determinadas palavras.

Quando me encontrava no 9º ano, desloquei-me a Lisboa para ser avaliado por dois psiquiatras, os quais diagnosticaram que sofria de perturbação obsessiva compulsiva. Aí, fui aconselhado a iniciar psicoterapia em Coimbra, com a equipa mais indicada neste tipo de patologia e, para além disso, iniciei terapêutica com inibidores da recaptção de serotonina. Inicialmente as consultas eram semanais, o que me obrigava a fazer Ponta Delgada-Lisboa-Coimbra-Lisboa-Ponta Delgada em menos de 24h, todas as semanas. O cansaço e falta de resultados eram tantos que só queria que fizesse mau tempo para o avião não descolar. Tive azar, pois todas as vezes o avião descolou.

Nas consultas, escondia ao máximo as situações que me atormentavam e só falava dos casos que não me custavam. A maioria dos conhecimentos que a psicóloga tinha sobre a minha perturbação, eram devidos a conversas que esta mantinha com os meus pais. Isto levou a que a psicóloga afirmasse que eu tinha imensa dificuldade em falar sobre os meus problemas, mas não tinha nenhuma dificuldade em falar de outras situações do quotidiano. Mais tarde, verificaram-se algumas melhorias (mas tendo muita tendência para substituições fui arranjando outras) e as consultas passaram a ser de quinze em quinze dias e, posteriormente, mensalmente.

Quanto aos meus rituais, estes eram sobretudo com palavras e evitamento de determinadas pessoas. Quanto às palavras, quando ouvia determinadas palavras, pedia às outras pessoas para dizerem outras palavras para anular o que tinha ouvido.

Posteriormente, fiquei proibido de pedir às outras pessoas, então, eu passei a dizer as palavras. As palavras que me perturbavam, eram o mais diversificadas possível, e apenas na altura, decidia se ritualizava ou não. Relativamente aos evitamentos, haviam algumas pessoas que não conseguia ver, por isso evitava olhar para elas e encontrar-me com elas. Essas pessoas encontravam-se, na escola, num local onde praticava desporto e em casa. A situação mais complicada foi, a da empregada, na qual não conseguia olhar para ela. E, quando, a via teria que ver outra pessoa, normalmente a minha mãe, nas mesmas condições, ou seja, retratando, mais ou menos, a mesma situação mas com outra pessoa.

Após ter completado o 12º ano, desloquei-me para Lisboa, de modo a tirar a licenciatura. Nesta altura, algumas situações desapareceram, tal como, a situação da empregada. Porém, apareceram novas pessoas, tais como, um professor e colegas da Faculdade e o mecanismo de compensação, era mais ou menos o mesmo. Quanto às palavras, havia umas que me perturbavam mais do que outras e iam desde palavras utilizadas no calão até o nome das cadeiras nas quais não obtinha boas notas. Nesta altura, os rituais demoravam mais, pois, havia poucas pessoas para controlar o que fazia. Outra situação, bastante complicada, foi, uma nova que arranjei, na qual ficava á espera

que as pessoas dissessem determinadas palavras, para, então, poder falar. Enquanto não ouvisse as pessoas a dizer determinadas palavras, não falava com os outros. Isto fazia com que fosse, muitas vezes sem vontade, para determinados locais para ouvir os outros dizerem as tais palavras. A grande dificuldade desta situação, eram que as palavras teriam que seguir determinados critérios rígidos, tais como, a palavra só podia ter um verbo, a palavra seguinte teria que ter três ou mais palavras,... ou seja, era bastante difícil fazer o ritual.

Posteriormente, no trabalho que fazia na Farmácia, haviam algumas situações que me atormentavam. Para além dos rituais sobre palavras, fui arranjando outras situações de evitamento, tais como, não contactar com os delegados de informação médica, evitar fornecer determinados dispositivos a toxicodependentes, não executar determinadas funções no programa informático da farmácia, não atender os utentes em determinados postos de trabalho, etc. Caso tivesse que fazer alguma das situações referidas acima, teria que, posteriormente, fazer determinados rituais compensatórios. Como se isso não bastasse, a quantidade de vezes em que fotocopiava o receituário e o número de vezes em que ligava para os fornecedores sem razão aparente, eram outras situações em que a perturbação obsessiva compulsiva me afectava durante o trabalho. Assim, todas estas situações eram normais para qualquer farmacêutico, mas eu tinha dificuldade em executá-las devido à doença.

Em Maio do ano transacto, após mais um dia de estágio na Farmácia, ao ver o noticiário da TVI, apercebi-me que, após o mesmo, iriam mostrar uma reportagem sobre a perturbação obsessiva compulsiva. Nesse momento fiquei em estado de alerta, pois sabia que padecia desta doença e fiquei com curiosidade em ver a reportagem. Após alguns instantes, identifiquei-me logo com os entrevistados, pois apesar da minha vertente ter características diferentes das várias apresentadas, havia muitas situações semelhantes. No final, e após ter derramado algumas lágrimas, fiquei com vontade de contactar com esta associação, pois era mais uma possibilidade para tentar atingir a cura desta patologia.

Bastaram poucas sessões, para verificar que, esta associação não era mais uma possibilidade para atingir a cura, mas sim, a OPORTUNIDADE para atingir a cura. Esta associação tem algo de diferente, desde o conhecimento das psicólogas sobre a doença até à ajuda das outras pessoas com a mesma patologia, nesta associação encontrei situações com as quais nunca me tinha deparado.

A partir do momento em que iniciei psicoterapia na Domus Mater, a evolução tem sido extremamente grande. Já não faço a maior parte dos rituais com palavras e já consigo-me confrontar com situações que eram bastante complicadas. Quanto aos evitamentos, já enfrento muitas situações que evitava e me dificultavam o dia-a-dia.

Queria agradecer a todos os profissionais e utentes, mas, em especial, à Dra. Sofia Santos, que me tem ajudado a ultrapassar esta doença e sem ela, esta evolução não teria sido possível.

Para terminar, posso afirmar que já cheguei a uma sábia conclusão sobre a minha doença: ou consigo atingir a cura aqui, nesta associação e com “estas pessoas”, ou nunca mais irei ficar curado.

Manuel, Açores