

MOVIMENTO KALISME



A Ponte

Se hesitas em pedir ajuda

Um primeiro passo de clareza, enquanto esperas a porta certa

HAKAN KAYNAR

www.kalisme.com

A quem este livreto fala

« Não precisas de piorar para mereceres ser amparado. »

Este livreto dirige-se a quem sente que algo não vai bem, mas ainda não ousa atravessar a porta de um profissional. Não por ser fraco: por aguentar há tempo demais. Por ter aprendido a se virar sozinho. Por não saber por onde começar.

Se és tu, este livreto tem um único propósito: ajudar-te a ver com mais clareza, e encurtar o caminho entre ti e a ajuda certa. Não te pedirá nem que estejas bem, nem que estejas mal. Vai pedir-te só uma coisa: não fiques sozinho com aquilo que pesa.

Fica com o que te ajudar. Deixa o que não te disser nada. E guarda a última página por perto: ela traz os números que respondem a qualquer hora.

O que este livreto é, e o que não é

O que ele é. Uma ponte. Um primeiro passo de clareza, escrito na língua do movimento Kalisme, para o momento em que se sente que é preciso olhar as coisas de frente, sem ainda saber como nomeá-las.

O que ele não é. Uma terapia. Este livreto não estabelece diagnóstico algum, não trata transtorno nenhum e não substitui nenhum profissional de saúde. Se tivesse de te convencer de uma única coisa, seria esta: não tens de carregar sozinho aquilo que pede para ser partilhado.

Uma promessa de honestidade. Se uma página deste livreto te pesar em vez de te aliviar, fecha-o, e volta mais tarde ou nunca. Já terá cumprido o seu trabalho se te tiver aproximado um passo da porta certa.

As histórias que contamos a nós próprios

Cinco frases que adiam o pedido de ajuda, e o que elas esquecem

« **Eu ainda aguento.** » Aguentar não é estar bem. Dá para aguentar anos enquanto nos apagamos devagar. A questão não é saber se consegues aguentar: é quanto isso te custa.

« **Outros estão pior do que eu.** » O sofrimento não é uma competição. Que exista coisa pior noutro lugar nunca curou ninguém aqui. A tua dificuldade não precisa de ser a maior para ser real.

« **Não é grave o suficiente.** » Não precisas de um diagnóstico para mereceres ajuda. Também procuramos ajuda para compreender, para prevenir, para atravessar. Esperar que fique grave é esperar que fique mais difícil de reparar.

« **Devia conseguir sozinho.** » Ninguém consegue sozinho. As pessoas mais firmes que conheces têm apoios que não vês. Pedir ajuda não é uma fraqueza de carácter: é uma competência.

« **Tenho medo do que me vão dizer.** » É legítimo. Mas aquilo que imaginas no silêncio é quase sempre mais pesado do que aquilo que um profissional te dirá de frente. A clareza dói menos do que a dúvida, e dura menos tempo.

Os sinais a levar a sério

Certos sinais merecem mais do que uma espera. Se um deles dura há várias semanas, é razão suficiente para procurar ajuda: uma tristeza ou uma ansiedade que não baixa mais; um sono ou um apetite duradouramente desregulados; um afastamento progressivo daquilo que te fazia bem; um cansaço que o descanso já não repara; a impressão de funcionar no piloto automático, ou de já não funcionar de todo.

Não precisas de marcar várias caixas. Um único sinal que dura já basta, e procurar ajuda para verificar nunca foi um erro.

E um sinal vem antes de todos os outros: se ideias sombrias te habitam, não esperes que passem. Fala hoje com alguém, uma pessoa próxima, um médico, uma linha de escuta. Não tens de atravessar isto sozinho, nem de saber explicá-lo para teres o direito de ligar.

*Se ideias sombrias te habitam, não esperes que passem.
Encontrarás os números que respondem no fim do livreto e, em
caso de perigo imediato, liga para o número de emergência do
teu país.*

As portas possíveis

Não há uma só porta certa: há aquela que está ao seu alcance agora

O médico de família. Muitas vezes a porta mais simples: conhece-te, pode fazer o ponto da situação, descartar uma causa física e encaminhar-te para o passo seguinte. Podes marcar consulta « porque não estou bem »: é um motivo plenamente válido.

O psicólogo, o psicoterapeuta. Profissionais do cuidado psíquico, formados para te ajudar a compreender e a atravessar. Procurá-los não quer dizer « estar louco »: a maioria das pessoas que procuram ajuda parece-se contigo.

O psiquiatra. Um médico especializado, precioso quando o sofrimento é intenso ou instalado, ou quando um tratamento pode aliviar o tempo de retomar o fôlego.

As linhas de escuta. Anónimas, imediatas, sem compromisso. Dizer as coisas em voz alta uma primeira vez é, às vezes, exatamente o passo que faltava.

A primeira consulta, sem mistério

Não precisas de chegar preparado. Não precisas das palavras certas. Podes sentar-te e dizer exatamente isto:

« Não estou bem há um tempo, e não sei por onde começar.

»

É uma frase suficiente. Acolher o que vem depois é o ofício deles. Podes chorar, enganar-te, não saber responder: nada disso é um problema.

Também podes não te identificares com a primeira pessoa que encontrares. Acontece, e não quer dizer que a ajuda não funcione: temos o direito de trocar de profissional como trocamos de médico, até encontrar aquele ou aquela com quem isso funciona.

Uma primeira consulta não compromete a nada, a não ser a ver um pouco mais claro. E se marcar essa consulta está hoje acima das tuas forças, começa mais pequeno: um telefonema anónimo a uma linha de escuta também é uma porta.

Enquanto a consulta não chega

Quatro gestos que não curam nada, mas que ajudam a aguentar

Respira longamente. Alguns minutos, quando a onda sobe: uma expiração mais longa do que a inspiração devolve a mão ao corpo.

Escreve dez minutos. Aquilo que pesa, sem te releres nem te corrigires. Pôr as palavras cá para fora torna-as um pouco menos pesadas por dentro.

Fala com uma pessoa de confiança. Mesmo que desajeitadamente. Não precisas de estar claro para seres ouvido, nem de ter uma solução para teres o direito de falar.

Corta uma fonte que te desgasta. Uma só: um feed de notícias, um perfil, uma conversa que te esvazia. Repara no que a ausência dela liberta.

E se um desses gestos desperta mais do que acalma, para: não é um fracasso, é uma informação. A resposta certa é então uma pessoa, não uma técnica.

Os números que respondem

Guarda esta página à mão. Conforme o sítio onde vives, aqui tens por onde começar.

Portugal: SOS Voz Amiga, 800 100 441 (gratuito). Emergência: 112.

Brasil: CVV, 188 (24 horas por dia, gratuito). Emergência: 192.

Nem todas estas linhas respondem a qualquer hora. Em caso de perigo imediato, liga sem esperar para o número de emergência do teu país.

Noutros locais do mundo: liga para o número de emergência local, ou encontra uma linha de escuta perto de ti em findahelpline.com.

Página de encerramento

« Pedir ajuda não trai o caminho. Ele o protege. »

O Kalisme é um movimento de clareza interior, não um substituto do cuidado. O seu manifesto espera por ti se um dia quiseres ir mais longe, e esperará tão bem depois da tua primeira consulta como antes. A ordem certa é: tu primeiro.

Mereces a felicidade, e ela começa por amares-te a ti. Às vezes, amares-te começa por um telefonema.

Hakan Kaynar, fundador do Kalisme

A Ponte é um primeiro passo de clareza para quem ainda não ousa pedir ajuda, e uma passagem rumo ao cuidado quando o momento chega.

Este livreto é livre. Partilhe-o, imprima-o, deixe-o numa sala de espera, entregue-o a quem aguenta há tempo demais.

Ele acompanha o Manifesto do Kalisme, depositado na Biblioteca Nacional Suíça e difundido em quinze línguas em kalisme.com.

www.kalisme.com

Este livreto também é Kalisme: um sussurro da união para quem não sabe falar sozinho. Se estás a atravessar um período difícil, procura um profissional de saúde, ou liga para o número de emergência do teu país. As linhas de escuta por país estão reunidas no fim do livreto.