

## CAPÍTULO 20

# IVANI FERREIRA



Ligação de prevenção ao  
suicídio é gratuita para todo o Brasil

...

Ligando no número 188, é possível conversar com um voluntário do  
Centro de Valorização da Vida

### No labirinto da Depressão: Um Olhar

Tema complexo, repleto de questionamentos das muitas esferas de compreensão acerca do que se manifesta no âmago do humano que deprime, minguando por dentro, tendo encolhido o peito, o coração e a alma.

Etimologicamente: a palavra “depressão” remonta ao latim. Ela vem do verbo latino “deprimere”, que significa “pressionar para baixo” ou “submeter”. O verbo “deprimere” é composto por “de-” (uma forma prefixal que sugere um movimento para baixo) e “premere” (que significa “pressionar” ou “apertar”). No latim, “depressio” se referia ao ato de pressionar para baixo ou de ser pressionado para baixo. Com o tempo, o termo passou a ser usado também em sentido figurado para descrever estados emocionais ou psicológicos em que alguém se sente “pressionado” ou “oprimido” mentalmente, resultando na compreensão moderna de “depressão” como um estado de tristeza

profunda ou desânimo. Assim, a palavra evoluiu de um sentido físico de pressão para um sentido mais psicológico e emocional.

Quando penso sobre os estados depressivos que nos chegam me vem à mente o labirinto construído por Dédalo para aprisionar o Minotauro. Teseu buscou ajuda de Ariadne, que lhe forneceu o novelo de fio para que pudesse se guiar no caminho de entrada e saída do labirinto. Em que momento, no decorrer de nossa existência, nos apertamos, comprimimo-nos para baixo? Diante do medo da vida, dos desafios, da desilusão, da crítica, da supressão do que nos alimenta emocionalmente, o sofrimento da rejeição amorosa ou da morte de um familiar; dos traumas vivenciados na infância e na vida adulta? Quando foi perdido o fio do novelo que nos levou ao labirinto de emoções coladas às experiências vividas que não são olhadas, sentidas e digeridas? Sentimentos e memórias, guardadas como relíquias, são revividas continuamente e permanecem assombrando nossos dias e noites, não permitindo que se possa seguir o fio que conduz à saída do lugar apertado e opressivo que habita nosso ser.

A depressão é constituída de níveis, alguns profundos e incompressíveis, sobretudo para quem não os vive. Algumas vezes surge da tristeza de perder alguém ou algo que se ama. Do excesso de trabalho ou da falta dele; da preocupação, do controle, do medo do que está por vir, da impotência diante de um mundo que não compreendemos.

No luto, a depressão surge da saudade, da impotência diante da finitude do outro, do tempo que se foi, do ciclo que se finaliza.

No trauma, no congelar-se, na dor, na angústia, no estar aprisionado, em um evento passado que nos impossibilita de evocar

as forças instintivas que governam a vida em nós. Mas, às vezes, aparentemente está “tudo bem”. Necessidades básicas supridas, realizações pessoais satisfeitas, reconhecimento pelo trabalho realizado, família acolhedora. Tudo deveria estar bem, mas não está. Uma sensação de não preenchimento, um vazio existencial permeia o ser.

Dor que não se define, que só oprime, aperta; que possui o sujeito, que o achata e o faz afundar. O cuidar de si parece **perde** o significado; nada importa, nada faz diferença, nada brilha aos olhos e ao coração.

**Comentado [IF1]:** perder

Nesse momento, um pequeno impulso de vida nos move em busca de ajuda psicológica, médica, espiritual; qualquer coisa que possa nos fazer encontrar o fio condutor que nos leve a sair do labirinto da dor.

A medicação pode auxiliar na estabilização do humor depressivo como recurso que abre espaço para a curiosidade em **buscar** do que está escondido em nós e que pede para ser iluminado, apaziguado, aceito e integrado ao todo que somos. No entanto, a medicação sozinha não basta. A psicoterapia, não importa a qual linha teórica pertença. O que importa é o quanto de empatia, de acolhimento e escuta atenta podem ser compartilhados com o psicoterapeuta.

**Comentado [IF2]:** busca

Importa o quanto de disponibilidade se têm para **relacionar** se com suas emoções, sentimentos e para diferenciar o ontem do instante presente, desse agora que se inaugura e se renova a cada instante.

**Comentado [IF3]:** se relacionar

Importa conscientizar-se da sensação de estar aqui, da transitoriedade do que nos chega e do que se vai, do fluxo contínuo do existir. Do movimento de tudo que **dentro** e fora de nós, da morte do instante vivido e do nascer da próxima respiração.

**Comentado [IF4]:** dentro

Desafios do humano no fluxo, diante da finitude que nos acompanha: em aceitar impermanência que negamos e da qual fugimos. Somos movidos pelo desejo de segurança plena, garantias de amor, felicidade e sucesso a quaisquer custos. Muitos de nós perdemos o fio de Ariadne que funda uma direção, um caminho não linear à descoberta de quem somos para além da família, dos amigos, dos seus hábitos automatizados, dos medos e das incertezas. Na descoberta da própria originalidade, da individualização, do que **os** distingue da multidão e que **os** aproxima do todo, que **os** insere na vida na Terra como coparticipante do criar contínuo e mutável da existência.

Medicalizar a vida a empobrece. Hoje, parece que não podemos sentir os movimentos do estar em **continuar** transformação. Quando não podemos mais chorar, não podemos silenciar por um momento, não podemos viver o luto. Medicalizar para não sentir, para nos conter, para não resignificarmos e integrarmos a dor vivida. Porém, para aqueles que vivem a depressão profunda, chamada de Depressão Endógena, a medicação e o acompanhamento psicológico são fundamentais na manutenção do bem-estar. Estar confortável em si é um descobrir-se minuto a minuto, um trabalho na construção do seu lugar aprazível, no respeito aos limites, no pausar para descansar e reorganizar-se internamente.

A natureza nos mostra ciclos contínuos: outono, inverno, primavera e verão. Cada ciclo reflete estados de contínua transformação. Outono nos prepara para o acalmar; a pausa, o recolhimento, a restauração das energias internas para a chegada do inverno, tempo de recolhimento. A primavera vem abrindo

**Comentado [IF5]:** nos

**Comentado [IF6]:** nos

**Comentado [IF7]:** nos

**Comentado [IF8]:** continua

espaço para o florescer. Por fim, vem o verão, que se manifesta em calor, alegria e disposição.

Conhecer-se parece ser o caminho para desvendar-se, desembacando-se dos emaranhados mentais e emocionais padronizados, automatizados e condicionados. Isso não quer dizer que sua vida será perfeita, mas pode ser que seja rica em cores, sabores e aprendizados.

Se estiver em um momento difícil, em que as forças instintivas parecem enfraquecidas, insuficientes, invista em saber mais sobre você, em descobrir o que o aperta, oprime e suprime.

Dias atrás, ouvi uma pessoa declarar em alto e bom som: “Agora que comecei a me interessar por mim, a descobrir e acompanhar minhas sensações, a estar mais presente nas ações e reações, a olhar e sentir, desmitificar meus medos, inseguranças, minha vida ficou mais colorida. Os desafios continuam, mas o meu olhar mudou”.

Quando a curiosidade de conhecer as muitas camadas do seu interior soar em seu ouvido. Saiba que você pode, buscar/criar espaço para se ouvir, para ser ouvida/o por pessoas como você, cuja profissão é ajudar a encontrar o fio que conduz a novas possibilidades de conhecimento atualizado sobre você.

Estar no mundo pode ser um passeio repleto de descobertas, de encontros e desencontros, de encantos e desencantos, de alegrias e tristezas, de chegadas e partidas; um verdadeiro carrossel de aberturas.

Psicoterapia é um dos muitos caminhos para o conhecimento de si. É aprender a partir das próprias experiências, do clarear, do assimilar, do integrar o que faz sentido e do liberar o que já não o faz, desistindo de reviver as dores do passado.

Psicoterapia não para normatizar você, mas para libertá-lo/lá do que não faz mais sentido.

**Comentado [IF9]:** libertá-lo