

Quando a Depressão é Silenciosa

Depois de anos, um dia ele encostou a barriga no parapeito da janela e deixou os olhos flutuarem sobre as torres da cidade por longos minutos. Naquele instante silencioso começou a constatar: “O que estou sentindo é diferente de tristeza”.

O que fez com que este indivíduo demorasse tanto tempo para perceber que estava deprimido? Há pessoas que vão se acostumando com o estado de depressão crônica. Ela se instala aos poucos e nem sempre se caracteriza como depressão, tal como é relatada na literatura psicológica.

A depressão já instalada começa a minar a vitalidade do indivíduo. E a vitalidade, de verdade, é a cola que integra psique e soma, citando Ortega y Gasset.

A falta de habilidade para a **auto-observação** no caso da depressão é o que nos leva a estados que podem ir do enclausuramento afetivo à vitimização e queixume ambulante, como bem exemplifica Antonio de Oliveira, nas expressões que se seguem:

Por que logo comigo? Por que sou tão marcado pela vida? Por que comigo nada dá certo? Por que os sonhos dos outros se realizam e os meus, não? Por que me casei com tal pessoa? Por que tive filhos? Por que todo mundo passa em concurso e eu não? Por que todo mundo (todo mundo?) ganha dinheiro e eu não? Por que quem parte e reparte sempre fica com a melhor parte e eu parto e reparto e fico sempre com a pior parte? Por que outros têm espaço na mídia e eu não?

Quando deprimidos, somos consumidos lentamente em estado de letargia diante de sintomas como:

- Baixa energia de realização
- Desinteresse afetivo e sexual
- Humor deprimido
- Dificuldades de concentração
- Sentimento de fracasso e pessimismo
- Alterações de sono e apetite
- Lentidão geral nas atividades do dia-a-dia
- Procrastinação crônica
- Dores de cabeça com certa frequência
- Irritabilidade e impaciência
- Dificuldade para tomar decisões
- Desejo silencioso de não existir ou morrer
- Choro freqüente ou total dificuldade para chorar
- Percepção de que nunca vai melhorar
- Hábito e necessidade da queixa

Todos esses sintomas manifestos simultaneamente caracterizam, dependendo sempre da frequência e intensidade, um quadro de moderado à grave de depressão. Mas, o que acontece em geral com grande número de pessoas que se identifica mais ou menos com os sintomas citados, é uma depressão que podemos apelidar “*subliminar*” ou “*silenciosa*”. Esta não chega a causar a interrupção das atividades cotidianas e nem a perda dos vínculos essenciais para a pessoa.

Mas, o estrago, assim como ela, pode ser crônico de tal forma que o deprimido se acostuma com a situação. Passa a achar que a vida é mesmo assim, e que não há nada a mudar, principalmente dentro dele. As explicações que pode ter para cada um dos sintomas apresentados, em geral são medíocres e superficiais, embora coerentes até.

O que podemos depreender disso é que a cada um de nós cabe escolher de que forma queremos que a vida se dê:

- I- A depressão subliminar compromete a alegria de viver. Mas, podemos nos apegar afetivamente à infelicidade.

2- A depressão pode nos manter em subnível, ou seja, com desempenhos abaixo de nosso potencial em quase tudo. Mas, podemos achar que não vale à pena mesmo gastar tempo e energia com ótimos desempenhos.

3- A falta de sentido para a vida pode nos causar um naufrágio existencial. Mas, podemos escolher estar à deriva, sem sonhos e sem desejos. E mediocrementemente felizes.

Para evoluir é preciso ter a coragem de patrocinar a própria crise. Escalar o poço até as bordas, pedir ajuda e investir a força que nos resta na própria superação. Para isso também, existimos uns para os outros na vida. Para jogar a corda.