

TRISTEZA E DEPRESSÃO – 24/11/2009



Muitas vezes temos dificuldade de ver e ouvir o sofrimento alheio e até mesmo o nosso. Perdas, frustrações que poderiam ter sua expressão no choro, pois representa luto, são censuradas e muitas vezes medicadas –contidas.

No caso de tranquilizantes dados em função das tristezas (perdas) a estrutura interna é afetada, a estase sexual (vide Wilhelm Reich) se instala.

Quando a pessoa expressa seu luto pelo choro ela mantém suas couraças flexíveis, respiração, circulação e energia fluentes sem retenções e com flexibilidade e renovação. Há possibilidades, de cicatrizar as “feridas” e de se abrir novamente para o prazer de viver e brincar.

No caso da depressão, as contenções corporais são rígidas e dificultam a respiração, retiram da pessoa a energia para reagir e buscar soluções para sua vida. Essa respiração contida e baixa de energia pode acabar interferindo no processo de aprendizagem, na atenção, na vida sexual e profissional. No caso de tristeza essas reações são temporárias enquanto dura o luto.

No caso da depressão, as reações físico-emocionais são duradouras e podem se transformar e se acentuar com a dependência alcoólica e química. Outros sintomas físicos ou emocionais podem surgir: dores no corpo, disfunções cardio-vasculares, insônia, posturas inadequadas, dificuldades respiratórias, gastrite e outros.

No caso da depressão, precisamos investigar a **história de vida** que o indivíduo traz e que se expressa em sua fala e em seu corpo, os traumas que vivenciou, prazeres e perdas. É necessário resgatar a cisão entre o afeto, a razão e a ação, entre a mente e o corpo, o ato e o significado.

É preciso fazer a pessoa entrar em contato com a realidade que a cerca.

Se o sujeito não se orienta segundo a realidade de seu tempo, lugar ou identidade – sua condição é psicótica. As ilusões distorcem sua percepção da realidade. Não existe distúrbio mental que não seja físico-emocional.

O distúrbio emocional menos severo é a neurose, é um distúrbio de personalidade.

Ninguém fica feliz separado de seu corpo, pois a ação será incoerente e frustrante.

A pessoa deprimida perdeu a fé, a esperança, não tem projetos que possam ser realizados ou tem projetos inviáveis e confusos.

A alienação e o distanciamento afetivo, vistos na tendência esquizóide, acabam por gerar muitas dores pelo corpo por causa das contenções necessárias à alienação e ao distanciamento do mundo afetivo. Tendem a não focalizar, **refletem no olhar a falta de direção e o equilíbrio** fica prejudicado. As pernas enfraquecem e não sustentam o corpo com leveza. Por diversas vezes vemos pessoas com um sorriso constante. Se as observarmos, notamos que o sorriso é uma máscara e não a expressão de alegria genuína de prazer. **Outras vezes, essa máscara apresenta uma qualidade cadavérica: a mandíbula dura e rígida, sem flexibilidade, os olhos embotados, o corpo rígido, a respiração curta, superficial, a voz com qualidade inadequada à comunicação, monótona. As energias bloqueadas apresentam conseqüências na saúde, na vida afetiva e sexual.**

Em determinados casos o corpo se apresenta **flácido**, desprovido de energia, de vitalidade. A caminhada pode ser arrastada e pesada. A criatividade não existe pois está embotada. A depressão significa derrocada e desilusão. Quando compreendida e desarticulada em suas origens na **fase oral**, pode abrir caminho para uma vida melhor. Entrar em conflito com seus sentimentos num processo terapêutico ajuda a recuperar a auto expressão, a independência, a auto-estima e a fé em si mesmo.

Certos indivíduos queixam-se muito dos autos e baixos emocionais. Na reação depressiva precisamos compreender a euforia que pode conduzir a projetos megalomaniacos sem possibilidades de construção.

A pessoa exaltada, é hiperativa, fala rapidamente e as ideias fluem livremente. Não alcançando sucesso em seus objetivos essa pessoa pode apresentar características de mania. **Segundo Fenichel a reação depressiva tem uma etiologia primária. É um conflito depressivo e uma produção de descarga. O desespero e a desolação acabam por deixar o corpo abatido.** O aumento de excitação na condição maniaca se limita à cabeça e à

superfície do corpo, ativa os sistemas muscular e nervoso produzindo a característica da hiperatividade e exagero de volubilidade. **Para Fenichel o caráter ilusório da mania não é uma libertação genuína da depressão mas uma negação constrangida da dependência** É consequência da relação entre uma criança pequena e uma mãe perdida. **A restauração do seu amor é seu desejo mais profundo segundo Lowen.** Em muitos indivíduos a auto-expressão e a atividade criativa são a origem de prazeres e satisfações. **No indivíduo deprimido, a auto expressão é geralmente limitada, compulsiva ou mecânica.** A auto expressão é a expressão dos sentimentos. Sentimentos que poderiam ser profundos são expressão do amor, que não se encontra na depressão.

No caso da pessoa deprimida um sentimento de tristeza pode ser expresso no choro constante e na agitação. A expressão se dá pela voz e pelos movimentos do corpo: agitação ou paralisação. O “devo” ou “não devo” que a isola, fazem com que ela estabeleça fantasias de liberdade e sonhe com um mundo onde a vida é diferente. **Com o tempo as ilusões caem, o sonho se esvai, o esquema falha e surgem as dificuldades de lidar com a realidade.**

Numa época em que somos impulsionados pela busca incansável de riqueza e sucesso onde o ser humano por si mesmo não tem valor, as frustrações se acentuam. **Quando o período pós nascimento (como fala Spitz) é cheio de carências afetivas, sociais e econômicas, esses indivíduos depressivos precisam de muito acolhimento das instituições familiares, educacionais e profissionais, e de políticas públicas de respeito e que propiciem oportunidades para superar essa fase que perdura.**

A alternância entre euforia e depressão pode ser sinal de que a depressão se aproxima. O fluxo ascendente energético resulta em euforia.

O abandono e o descaso das instituições, da comunidade e das políticas públicas inadequadas podem conduzir ao suicídio como forma de dar fim ao sofrimento e ao abandono. Outras vezes “elegem alguém para ser “culpado” e agem agressivamente com o outro, que pode passar a ser um “bode expiatório” que encarna as frustrações. Utilizam das agressões, difamações e desqualificações para superar suas próprias decepções com a vida.

REFERÊNCIAS:

- FENICHEL, Otto. The Psychoanalytic Theory of Neurosis (New York, W.W. Norton & Co., 1945), p.408.
LOWEN, Alexander. **O corpo em depressão – as bases biológicas da fé e da esperança** Ed. Martins Fontes, São Paulo, 1910.
SPITZA, René A. **El primer año de vida Del niño.** Madrid, Aguilar, 1978.