

Olá leitores instigados !

Sábado passado foi o último encontro de um seminário que participei sobre DEPRESSÃO, que se iniciou em maio deste ano, ministrado pela psicanalista e escritora Maria Rita Kehl.
(por isto a edição deste mês está sendo postada tardiamente...)

Certamente seria total presunção da minha parte tentar resumir em poucas páginas sua linha de raciocínio, desenvolvida durante este período, tão rica e cheia de inúmeras bifurcações...

Mas o assunto depressão, de certa forma, direta ou indiretamente, atinge a todos nós. Ou tendo vivenciado, ou tendo convivido com alguém que vivenciou isto.

Ou, quem sabe, que ainda vivencia !!

Pois bem, inspirada em algumas das infindáveis anotações que fiz durante estes meses, compartilho com vocês a seguir algumas reflexões psicanalíticas sobre o tema, obviamente, sob o já tradicional formato de convite...

Por que entramos em depressão?

Como sair de uma depressão?

O que fazer quando suspeitamos que alguém que amamos está em depressão?

Um interessante questionamento colocado pela Maria Rita Kehl durante o seminário foi: *"o que existe na cultura de hoje que predispõem a aumentar os casos de pânico e de depressão?"*

Certamente o assunto não se esgota por aí, e existiria a possibilidade de inúmeras outras edições dedicadas exclusivamente a este assunto... mas este não deixa de ser um começo para uma reflexão sobre DEPRESSÃO.

Boa leitura !

Atenciosamente,

Débora Andrade
Psicanalista

Caso não se interesse em continuar recebendo o Projeto Instigar, avise por e-mail ou fone

www.projetoinstigar.com.br – contato@projetoinstigar.com.br – 11-5506-6916

"Floresta de amores passados

*E eram Mulheres
Que transformaram-se em árvores sem folha
Nesta minha, ainda, floresta de lembranças
Às vezes o vento presente
Me mostra sua planície sem vida
De árvores secas que já distam muito
Das sementes que as originou*

*A tentativa inútil de muitas vezes
Inspirar o inodoro
Insinua uma provável incompetência
Vividas em um passado que entra em metamorfose
A cada visita minha*

*O Presente, sempre generoso
Solta minha alma
Me olhando profundamente nos olhos
Permitindo-me voltar
Ele sabe
Já não lhe dou mais tanto trabalho
De retornar aos pedaços
Exigindo que me costure de novo*

*Então, na medida em que encolho
Chego bem perto
Até sentir de perto os galhos
Que chegam a rascar a minha carne
Por dentro*

*Me ocorre minha postura
Curva*

*Esboço um leve sorriso de canto de boca
Sei que posso voltar
Deste lugar que já me feriu profundamente*

Sobrevôo mais um pouco

*Com a certeza de que seria impossível
Receber a semente futura que o Presente anuncia
Sem sobrevoar com lucidez
Esta minha propriedade falida
Que o Pai Tempo esfarela em suas mãos*

Lentamente."

Marcelo Montenegro Lins

Solte o Verbo !

Para publicar aqui, envie email para contato@projetoinstigar.com.br com o assunto "Coluna do Leitor Instigado"

Quer participar do Projeto Instigar de alguma outra forma?

Contribua como quiser ! Manifeste-se ! Entre em contato e compartilhe sua idéia !

Quer instigar um amigo ?

Envie os dados (nome completo, e-mail e endereço de correspondência) e ele receberá a próxima edição do Projeto Instigar. E se quiser instigá-lo especificamente com uma das edições anteriores, avise com qual.

*"As metáforas produzidas para se imaginar a depressão inevitavelmente remetem ao frio, ao silêncio gelado, ao desaparecimento aparente de qualquer vida. E embora frequentemente faltem metáforas na queixa depressiva, devido a uma espécie de exaustão da linguagem, não é raro escutar os pacientes deprimidos descreverem uma solidão absoluta, de onde teriam desaparecido emoções, desejos e sentimentos, como se a vida tivesse parado. Essa espécie de desumanização à qual o estado deprimido conduz é aterrorizante. E a paisagem glacial poderia servir para descrever uma terra privada de seres vivos."*¹

Paisagem glacial... descrevendo um psiquismo privado de desejos... Privado de vontade. Um sentimento de "vida", privada de sentido... Sentimento de inutilidade: *"De nada adianta fazer qualquer tipo de esforço, já que não há nada ali. Nada que valha a pena."*

Só há o vazio. Só há o próprio "nada"...

Parece remotamente familiar?

Um dos conceitos interessantes que foram discutidos durante o seminário foi:

*"Depressão é uma demissão subjetiva."*²

Pense um pouco sobre isto, antes de continuar lendo...

De certa forma, a pessoa, ou sujeito, continua a existir. Continua a sobre-viver. Porém, por algum motivo, abdica da sua capacidade de desejar... Abdica da sua capacidade de fantasiar... Continua "operacional", porém – por mais absurdo que possa parecer – pede demissão a si mesmo, do que há de mais absolutamente subjetivo: seu próprio desejo.

Isso pode soar parecido com o "repouso psíquico" que ocorre no luto³, porém no luto, há uma perda real que, de certa forma, empobrece temporariamente o mundo externo. (Sendo que o luto é um processo natural, e não patológico). Na melancolia³, onde também há este "repouso psíquico", há uma percepção de empobrecimento do mundo interno. Um sentimento de inferioridade em relação ao que existe "lá fora".

¹ Pierre Férida, no artigo *"Um afeto glacial e suas curas críticas"*

² Jacques Lacan

³ Discutido no artigo *"Como lidamos com as nossas PERDAS"*, publicado em setembro no Projeto Instigar.

Já na depressão, não há esta questão de comparação entre estes dois mundos... Tanto faz... uma vez que a devastadora paisagem glacial está por toda a parte... congelando tudo, inclusive a própria capacidade de desejar. Nada tem muito valor ou sentido, nem interna, nem externamente...

Se há algum empobrecimento na depressão, este é na capacidade de fantasiar...

Mesmo as conquistas realizadas no decorrer da vida, por mais árduas e importantes que sejam, acabam sendo desprovidas de sentido: "*E daí? Daí nada!*" – esta era uma fala frequente de um paciente depressivo apresentado pela Maria Rita Kehl no seminário.

" E daí? Daí nada ! "

Há também um outro aspecto interessante a ser pontuado: ser depressivo é diferente de estar deprimido.

Estar deprimido: é relativamente "comum" que, pelo menos uma vez na vida, todos nós passemos por uma depressão. Por um momento muito forte de "sem sentido". Por um momento de constatar uma certa insignificância do nosso ser. Por um momento em que nos aproximamos da "dor de viver". Uma forte percepção de vazio. Mas isto é uma fase, e como tal, acaba passando.

Já o ser depressivo "*significa passar, ao longo da vida, por vários episódios de depressão profunda e sofrer de uma constante dificuldade em encontrar a vontade de viver.*"¹ São pessoas que tem uma "tonalidade depressiva" perante a vida. São aqueles que não se iludem com mais absolutamente nada...

O fato é que a constante "perda de sentido" na fase adulta – nestas pessoas que "são depressivas" – pode ter surgido na tenra infância. O que, em alguns casos, tem muito a ver com o conceito de "*mãe morta*":

*"A mãe morta é, ao contrário do que se poderia crer, uma mãe que permanece viva, mas que está, por assim dizer, morta psiquicamente aos olhos da pequena criança de quem ela cuida."*²

O que certamente é muito diferente da ausência física da mãe (seja por morte, ou por algum tipo de separação), no qual sempre é possível para a criança fantasiar que a sua mãe continua lhe amando: "*Ah! Se mamãe estivesse aqui agora, estaria me apoiando!*"

Nesta hipótese³ de "*mãe morta*", supõem-se que houve inicialmente um amor e um interesse

¹ Contardo Calligaris

² André Green, no artigo "*A mãe morta*"

³ E esta, certamente não é a única hipótese existente.

muito forte por parte desta mãe nesta criança, mas que repentinamente algo ocorre (Uma depressão materna? Talvez...), e este interesse pelo filho se perde, ficando então apenas um "cuidar operacional", isento de afeto. O que gera um sentimento de "sem sentido" nesta criança.

Um exemplo cinematográfico que ilustra muito bem isto é o menino que tenta ajudar a "*mãe morta*" no filme "*As Horas*", e que acaba se transformando num poeta depressivo na fase adulta. Aliás, a depressão parece ser o ponto em comum entre todos os personagens deste filme...

De uma forma ou de outra, a ausência de desejo é tamanha na depressão, que talvez o mais confortável para alguns é esperar que os humoristas do *Casseta & Planeta* lancem uma campanha mais ou menos assim:

*"Anda deprimido ?? Nada tem muito sentido ??
Não tem vontade pra nada ?? Está sofrendo por isso ??
Seus problemas acabaram !!
Chegou o Depressão Removetor Tabajara !!
E mais !!
Você ainda ganha de brinde um Alegria Simulator Tabajara !"*

Se estamos nos referindo a depressão como um "psiquismo privado de desejo", ausência de emoções e sentimentos, presença apenas de uma solidão absoluta... poderia um remédio externo realmente "curar" isso?

Obviamente estou fazendo uma brincadeira usando as "*Organizações Tabajara*", com o objetivo de tentar quebrar um pouco o peso inerente ao assunto... E não contesto o fato de que remédios anti-depressivos amenizam os sintomas da depressão (por exemplo: apatia, preguiça, fadiga, insônia ou dormir demais, problemas de concentração, agitação, inquietação, ...). Há alguns casos mais graves, em que a pessoa não consegue nem sair debaixo das cobertas por dias e dias a fio... nos quais remédios anti-depressivos acabam sendo um coadjuvante importante no processo de recuperação. Mas o importante aqui é ter em mente de que eles são coadjuvantes, e que atuam apenas nos sintomas. Mas nenhum remédio externo vai resgatar as saudáveis capacidades de fantasiar e de desejar do sujeito...

O que aconteceria quando se parasse de tomar tais remédios sem ter trabalhado efetivamente na "causa raiz" psíquica do problema?

Independente do método usado, o que é absolutamente essencial é que a pessoa se implique no seu processo de recuperação. E isto significa em se comprometer em realizar um trabalho psíquico.

Trabalho psíquico? Na abordagem psicanalítica, este trabalho psíquico sempre é um trabalho de re-constituição de sentido. Trabalho de re-simbolização. Trabalho de elaboração.

E não se iluda acreditando que existem fórmulas mágicas para isto... ou "receitas de bolo"... Este trabalho psíquico é extremamente subjetivo !

Mas há, sem dúvidas, alguns recursos psíquicos que podem tanto ser vistos como "anti-depressivos" naturais para se evitar "*entrar*"; como podem ser usados como alicerces sobre os quais a pessoa pode construir o seu próprio caminho de "*como sair*" da depressão.

Construir o seu próprio caminho¹: em outras palavras, é nisto que consiste, afinal, o trabalho de re-simbolização psicanalítica.

Efêmero caminho, aliás, percorrido unicamente por aquela pessoa que o constrói...

Pois bem, apesar de nem sempre estarem claros para a pessoa que sofre de depressão, há que se investigar quais são os seus recursos psíquicos disponíveis.

Como anda a sua resiliência psíquica? Qual é seu tempo limite de reação à frustração? E como reage?

Consegue perceber um sentido de processo a ser realizado? Um sentido de continuidade?

Qual sua percepção de integridade? O que de você realmente "é seu" e o que "é emprestado" de outros?

Consegue lembrar de fases de vida em que desejava algo? Em que fantasiava algo?

Na depressão, alguns destes recursos psíquicos (ou todos) não estão operando apropriadamente. Isto para citar alguns deles...

É certamente necessário um trabalho de reconstrução subjetiva, porém, se em função de estar debilitada pela depressão, a pessoa não consegue sequer reconhecer com clareza os recursos psíquicos de que dispõem, como conseguirá então realizar o trabalho de re-constituição de sentido? É justamente aí que o psicanalista pode contribuir: servindo como continente sobre o qual o processo subjetivo de investigação, interpretação e elaboração se realiza.

¹ Atente à fundamental diferença entre "percorrer" e "construir" um caminho a ser percorrido... Se o caminho que a pessoa tem percorrido até então a conduziu a uma depressão, certamente há algo deste caminho que precisa ser re-construído ou fortalecido. E veja: o importante aqui não é a simples redefinição do destino, mas sim o caminho em si, o processo em si, o "como"!

Lembre-se também que o empobrecimento na capacidade de fantasiar – típico da depressão – não implica no empobrecimento na capacidade de criar. E, em alguns casos, talvez esse seja um dos aspectos a serem explorados no caminho a ser construído...

O ponto de partida certamente é que, em algum lugar do inconsciente, há pelo menos uma gota de esperança¹.

Por mais de-so-la-do-ra que possa ser a paisagem glacial da depressão, que a tudo domina, basta pelo menos esta única gota de esperança para se iniciar um processo de recuperação. Para se iniciar um trabalho de resgate de pelo menos uma pulsão de vida nesta pessoa ! Depois disto, o processo tende a correr mais naturalmente.

E já que voltamos para a metáfora da paisagem glacial... o trabalho de re-constituição de sentido passa exatamente por aí:

Se não há nada ali.

Só há o vazio. Só há o próprio nada...

Então o trabalho subjetivo a ser realizado é "*colocar algo ali*" – neste espaço disponível – colocar algo ali que realmente LHE interesse...

Algo que deseje...

Mesmo estando, em função da depressão, temporariamente em um estado "congelado", a capacidade de desejar está lá ! E esta deve ser resgatada !

É nesta aposta que deve residir a gota de esperança !

Parece um trabalho árduo? Sim, é árduo! Principalmente para uma pessoa que está abatida, que está com total desinteresse em tudo, inclusive em si mesmo. Ele exige um considerável investimento emocional neste processo. Exige um mergulho nas profundezas do seu inconsciente, um mergulho na sua própria essência...

Mesmo sendo árduo, espero que ninguém prefira exclusivamente o "*Alegria Silumator Tabajara*"... Afinal de contas, quem realmente estaria sendo enganado com isso?

E é partindo deste princípio – de que é necessário mergulhar na sua própria essência para resgatar algo que REALMENTE lhe interesse – que argumento que nenhum "remédio externo" tem o poder de "curar" uma pessoa da sua própria depressão... pode, sim, servir de coadjuvante, servir de "bengala temporária" que lhe empresta o apoio necessário para poder continuar caminhando...

Mas para resolver a questão, há que se implicar no processo. Daí a importância do comprometimento da pessoa em realizar o trabalho psíquico.

¹ Discutido no artigo "*Esperança como princípio*" publicado em julho no Projeto Instigar
Projeto Instigar – OUTUBRO 2005 – Reflexões sobre DEPRESSÃO

A velocidade do processo vai depender única e exclusivamente da própria pessoa.

Mas o mais importante é que, ao resgatar algo que realmente lhe interesse, ao reencontrar seus desejos, ao resgatar sua capacidade de desejar, a pessoa está finalmente fazendo uma "readmissão subjetiva".

E, pouco a pouco, saindo da depressão...

Filme: As Horas

Transcrição de sinopses dos sites [www.](#) e [www.](#)

Direção: Stephen Daldry Elenco: Meryl Streep, Nicole Kidman, Julianne Moore, John C. Relly, Ed Harris

"Em três períodos diferentes vivem três mulheres ligadas ao livro "Mrs. Dalloway". Em 1923 vive Virginia Woolf (Nicole Kidman), autora do livro, que enfrenta uma crise de depressão e idéias de suicídio. Em 1949 vive Laura Brown (Julianne Moore), uma dona de casa grávida que mora em Los Angeles, planeja uma festa de aniversário para o marido e não consegue parar de ler o livro. Nos dias atuais vive Clarissa Vaughn (Meryl Streep), uma editora de livros que vive em Nova York e dá uma festa para Richard (Ed Harris), escritor que fora seu amante no passado e hoje está com Aids e morrendo."

"Em um mundo pautado pela busca individual da felicidade, da realização plena, mesmo que essa varie de tempos em tempos, em que os únicos empecilhos são a morte e o fracasso, como abordar a dor de viver? Não por motivos de morte ou fracasso, mas simplesmente por sentir que o peso do existir é um fardo maior que se possa imaginar. Que a vida, enfim, pode trazer mais que felicidade e realizações efêmeras. Pode trazer a insatisfação sem precedentes e sem justificativas a não ser no fato de estar vivo. As Horas, novo filme de Stephen Daldry (do obrigatório Billy Elliot), em seus três planos narrativos arrisca mostrar essa face pouco explorada do desgosto de viver."

Livro: O demônio do meio-dia – uma anatomia da depressão

Transcrição da resenha do site da Livraria Cultura

Autor: Andrew Solomon - Editora Objetiva

"Ir ao fundo do poço é uma expressão leve para descrever a experiência de vida do autor Andrew Solomon. Ele desceu mesmo foi às profundezas do inferno para vencer uma das síndromes que mais aflige a humanidade nos dias de hoje - a depressão. Fruto de sua dolorosa, dramática e vitoriosa trajetória durante a doença, 'O Demônio do Meio-Dia' é um livro intensamente envolvente, sagaz, construtivo e humano, não se restringindo apenas a um simples relato do autor sobre sua relação com a doença. Muito pelo contrário. Inspirado pelo que sentiu na própria pele, Andrew faz uma investigação ampla e minuciosa, o mais abrangente estudo sobre a depressão publicado nos últimos tempos."

BIBLIOGRAFIA

Fedida, Pierre – "*Depressão*", 1999 – Editora Escuta.

Green, André – "*Narcisismo de Vida / Narcisismo de Morte*", 1998– Editora Escuta.

Freud, Sigmund – "*Luto e Melancolia*", Obras Completas – Vol. XIV – Editora Imago.