

DEPRESSA-AÇÃO

DESARMANDO A DEPRESSÃO



Angelo Constantino

DEPRESSA-AÇÃO

Desarmando a Depressão

Uma degustação da obra de Angelo Constantino

PARTE 1 — QUANDO A MENTE SE TORNA UMA PRISÃO

Existem dores que aparecem no corpo.

Outras não deixam marcas visíveis.

Elas se escondem nos pensamentos, nas emoções, na maneira como enxergamos a vida e, pouco a pouco, começam a ocupar espaços que antes pertenciam à alegria, aos relacionamentos, aos sonhos e à vontade de seguir adiante.

Depressa-Ação – Desarmando a Depressão nasceu de uma experiência real.

A história retratada no livro acompanha um período de depressão profunda, síndrome do pânico, confusão mental, isolamento social e pensamentos suicidas. O que antes era uma vida aparentemente normal foi sendo substituído por medo, culpa, insônia, perda de prazer e afastamento das pessoas e das atividades que faziam parte da rotina.

Trabalho.

Faculdade.

Amigos.

Futebol.

Vida social.

Tudo foi perdendo o sentido.

E talvez essa seja uma das características mais cruéis da depressão: por fora, muitas vezes existe uma pessoa que continua presente. Mas, por dentro, existe alguém travando uma batalha que os outros não conseguem enxergar.

Ao longo da obra, uso uma metáfora para explicar aquilo que vivi:

a depressão como uma arma.

Uma arma não dispara sozinha.

Antes do disparo, ela precisa existir.

Precisa ser carregada.

Precisa estar pronta.

Precisa ter alguém com o dedo no gatilho.

Da mesma forma, determinadas dores emocionais podem ser acumuladas lentamente durante anos, até que alguma situação funcione como gatilho para aquilo que já estava sendo construído dentro de nós.

Foi assim comigo.

Antes de chegar ao momento mais crítico, existiam histórias, preocupações, cobranças, sentimentos de culpa e dificuldades que eu carregava sem perceber o peso que estavam produzindo.

A depressão não chegou anunciando sua presença.

Ela foi ocupando espaço.

Até que minha mente se transformou no lugar do qual eu mais queria escapar.

E o problema era justamente este:

eu carregava essa mente comigo para todos os lugares.

PARTE 2 — A ARMA VAI SENDO CARREGADA

Imagine que cada culpa não resolvida seja uma pequena carga colocada dentro de uma mochila.

Uma discussão.

Uma perda.

Uma humilhação.

Uma frustração.

Uma preocupação.

Um sentimento de fracasso.

Uma situação na qual você acredita que deveria ter feito alguma coisa diferente.

Você coloca um peso.

Depois outro.

Mais outro.

E segue caminhando.

No começo parece suportável.

Mas chega um momento em que aquela mochila emocional começa a interferir na maneira como você vive.

No livro, comparo justamente a culpa a esse peso acumulado. Quanto mais experiências não resolvidas são armazenadas, maior se torna a carga emocional carregada diariamente.

Esse peso começa a aparecer.

Na postura.

Na disposição.

Nos relacionamentos.

No sono.

Na produtividade.

Na maneira como interpretamos os acontecimentos.

Minha própria história passou por esse processo.

Eu me preocupava profundamente com as dificuldades financeiras enfrentadas pela minha família. Ao mesmo tempo, trabalhava, estudava e tentava construir minha vida.

A culpa começou a ocupar espaço demais.

Eu queria resolver situações que estavam além daquilo que eu realmente podia controlar.

No livro, descrevo esse estado como permanecer no presente utilizando modelos mentais construídos no passado e, ao mesmo tempo, desejar um futuro diferente sem resolver aquilo que está acontecendo agora.

É quando passamos a viver no território do:

“Se...”

Se eu tivesse feito aquilo...

Se aquilo não tivesse acontecido...

Se aquela pessoa tivesse agido diferente...

Se eu tivesse mais dinheiro...

Se eu tivesse outra oportunidade...

Se eu pudesse voltar atrás...

A mente começa a revolver.

Voltar.

Repassar.

Reinterpretar.

Ruminar.

E existe algo extremamente importante nessa construção:

nem tudo aquilo que pensamos corresponde necessariamente ao que está acontecendo.

Uma interpretação pode produzir um sentimento.

O sentimento pode produzir uma reação.

E aquela reação pode reforçar novamente a interpretação inicial.

Assim nasce um ciclo.

O pensamento alimenta a emoção.

A emoção interfere na ação.

A ação reforça o pensamento.

E, quando não percebemos esse mecanismo, aquilo que começou como um pensamento pode se transformar em uma verdade absoluta dentro de nós.

A arma emocional começa a receber suas munições.

PARTE 3 — OS 4 C D's: O CICLO DA DEPRESSÃO

Uma das estruturas centrais de Depressa-Ação é aquilo que denomino Os 4 C D's, os quatro ciclos da depressão apresentados no livro:

1. Culpa + Vitimismo
2. Medo
3. Looping Cerebral
4. Morte

Esse modelo procura traduzir, a partir da experiência narrada na obra, como determinados pensamentos e emoções podem ganhar intensidade progressivamente.

CULPA + VITIMISMO

Errar faz parte da vida.

O problema não está apenas no erro.

Está naquilo que fazemos emocionalmente com ele.

Existe uma diferença entre reconhecer uma responsabilidade e permanecer aprisionado dentro dela.

Você pode resolver uma situação, aprender e seguir.

Ou pode resolver o problema externamente e continuar repetindo internamente:

“Eu não deveria ter feito aquilo.”

“Como pude errar?”

“Se eu tivesse agido diferente...”

A situação termina.

Mas dentro da mente ela continua acontecendo.

MEDO

Depois da culpa, o medo começa a encontrar espaço.

O medo pode nascer de algo real.

Mas também pode nascer de cenários que ainda nem aconteceram.

Durante minha experiência com a síndrome do pânico, passei a viver constantemente em estado de alerta. Situações comuns eram interpretadas como ameaças.

O corpo estava em um lugar.

A mente em outro.

E a vida real deixava de acontecer no presente.

LOOPING CEREBRAL

Então começa o pensamento no pensamento.

Uma preocupação chama outra.

Que chama outra.

Que produz outra.

Até que a mente cria uma cadeia em que praticamente todos os caminhos terminam no pior cenário possível.

No livro, descrevo o looping cerebral como um turbilhão de pensamentos ruins, rápidos, intensos e repetitivos.

Na minha experiência, um pensamento simples como:

“Preciso parar a faculdade porque não estou bem”

era rapidamente transformado mentalmente em:

vou abandonar a faculdade → vou perder meu emprego → não conseguirei pagar minhas contas → ficarei sem recursos → acabarei na rua → minha vida acabou.

Nada disso tinha acontecido.

Mas dentro da minha mente parecia absolutamente real.

MORTE

Esse é o ponto que o livro trata com maior seriedade.

Quando a dor emocional alcança determinada intensidade, a pessoa pode começar a enxergar a morte não exatamente como desejo de morrer, mas como uma tentativa desesperada de interromper o sofrimento.

E uma das mensagens mais insistentes da obra é:

não tome uma decisão definitiva em meio a uma dor que pode ser temporária.

Existe tratamento.

Existe ajuda.

Existe gente preparada para caminhar ao seu lado.

Existe possibilidade de reconstrução.

Eu sou prova de que uma história pode continuar depois do capítulo que parecia ser o último.

PARTE 4 — O GUARDA-ROUPA DAS EMOÇÕES

Imagine um grande guarda-roupa.

No início ele está organizado.

Cada coisa está em seu lugar.

Mas lentamente começamos a colocar coisas dentro dele.

Algumas são nossas.

Outras não.

Uma opinião que alguém deu sobre você.

Uma crítica.

Uma rejeição.

Um relacionamento que terminou.

Uma frase que machucou.

Uma culpa antiga.

Um problema de outra pessoa que você assumiu como seu.

Uma expectativa que alguém colocou sobre sua vida.

Você guarda.

Fecha a porta.

E continua.

Durante algum tempo aparentemente funciona.

Até que chega um momento em que você abre aquele guarda-roupa...

e tudo cai sobre você.

Essa é a Teoria do Guarda-Roupa apresentada em Depressa-Ação.

No livro, o guarda-roupa representa justamente o acúmulo de emoções, problemas e histórias que guardamos sem resolver — inclusive situações que sequer nos pertencem.

E essa metáfora nos leva a outra reflexão importante:

resolver sentimentos também é resolver a vida.

Precisamos aprender a conversar.

A perguntar.

A esclarecer.

A ouvir outra versão.

A compreender que nem toda interpretação que fazemos sobre determinado acontecimento corresponde aos fatos.

E precisamos, principalmente, aprender a identificar:

o que é meu e o que não é?

Porque algumas pessoas passam anos tentando carregar emocionalmente a vida de todo mundo.

Filhos.

Pais.

Cônjuge.

Colegas.

Amigos.

Empresa.

Família.

Todo mundo cabe dentro do guarda-roupa.

Menos elas próprias.

O livro também apresenta aquilo que denomino As Seis Aflições:

Fome.

Guerra.

Fofoca.

Assolação.

Besta-fera.

Morte.

A fome, nesse contexto, não é apenas do corpo. É a necessidade emocional de paz, significado, relacionamento, propósito e conexão.

A guerra representa o conflito entre razão e emoção.

A fofoca representa o poder destrutivo que palavras, julgamentos e comentários podem exercer sobre a vida de alguém.

A assolação representa aquele momento em que a vida emocional parece uma terra devastada: aquilo que antes dava prazer deixa de fazer sentido.

A besta-fera representa pessoas e ambientes tóxicos capazes de produzir intenso desgaste emocional.

E novamente chegamos à morte como alerta máximo.

Mas existe algo depois dessas páginas.

Existe a possibilidade de reconstrução.

PÁGINA 5 — TREMOR, TEMOR E TERROR

Somos mais complexos do que simplesmente aquilo que pensamos.

No livro, apresento o ser humano a partir de três dimensões:

corpo, alma e espírito.

E foi justamente observando aquilo que aconteceu comigo que desenvolvi outro conceito apresentado na obra:

O CICLO TRINO DO T

Tremor.

Temor.

Terror.

TREMOR — O CORPO

Chega um momento em que aquilo que está acontecendo dentro da mente começa a aparecer fisicamente.

No meu caso, o medo chegou ao corpo.

Eu tremia.

Tive espasmos.

Meu coração acelerava.

Vivia constantemente em estado de alerta.

O Tremor representa, no modelo do livro, a manifestação física desse sofrimento.

O corpo passa a contar uma história que talvez a boca ainda não tenha conseguido contar.

TEMOR — A ALMA

O temor paralisa.

Quando ele se instala, a coragem começa a perder espaço.

A pessoa passa a evitar situações.

Evitar decisões.

Evitar riscos.

Evitar pessoas.

Evitar sonhos.

No livro, o temor é apresentado como algo capaz de atingir esperança, imaginação e perspectiva de futuro.

É difícil caminhar quando nossa mente está permanentemente esperando que alguma coisa ruim aconteça.

Por isso, também trago uma reflexão sobre propósito.

Quando sabemos por que queremos continuar caminhando, ganhamos uma referência que nos ajuda a atravessar momentos difíceis.

TERROR — O ESPÍRITO

O temor em intensidade extrema transforma-se, dentro desse modelo, em terror.

É quando a pessoa sente que perdeu sua base.

Sua paz.

Seu sentido.

Sua essência.

O livro descreve esse momento como uma sensação semelhante a uma terra devastada, na qual viver parece significar apenas prolongar o sofrimento.

Eu conheci esse lugar.

Mas também conheci a saída dele.

E talvez seja justamente isso que torna esta história importante.

Ela não foi escrita por alguém observando a depressão de fora.

Foi escrita por alguém que esteve dentro daquele quarto escuro.

E conseguiu sair.

PÁGINA 6 — DEPRESSA-AÇÃO: EXISTE VIDA DEPOIS DA DOR

Durante o período mais difícil, dentro de mim existia algo extremamente pequeno.

Quase imperceptível.

Esperança.

Uma parte de mim queria desistir.

Mas outra parte acreditava que aquilo terminaria.

E terminou.

Minha reconstrução não aconteceu de maneira mágica.

Houve tratamento médico-psiquiátrico.

Medicação.

Acompanhamento.

Família.

Pessoas próximas.

Informação.

Espiritualidade.

Tempo.

E uma decisão fundamental:

eu precisei parar.

Mas existe uma diferença enorme entre parar e desistir.

No livro, descrevo esse momento dizendo que pausei trabalho, estudos e vida social. Não interrompi minha história. Apenas pausei o filme para depois continuar de onde havia parado.

Esse talvez seja um dos maiores convites de Depressa-Ação.

Você não precisa resolver a vida inteira hoje.

Mas precisa continuar na vida.

Pode recalcular a rota.

Pode pedir ajuda.

Pode reconhecer que não consegue sozinho.

Pode retirar da mochila pesos que não precisa mais carregar.

Pode abrir o guarda-roupa emocional.

Pode resolver sentimentos.

Pode aprender a perceber quando seus pensamentos começam a construir histórias que não correspondem aos fatos.

Pode voltar a sonhar.

Pode voltar a sorrir.

Pode voltar a viver.

Perto do encerramento do livro, uma imagem resume boa parte daquilo que experimentei:

“A depressão é um quarto escuro, no qual estamos sozinhos.”

Na sequência, a obra apresenta a ideia de que, nesse quarto, nós mesmos apagamos a luz e trancamos a porta.

Mas existe algo fundamental nessa metáfora.

Se existe uma porta, existe uma saída.

E talvez você não consiga encontrá-la sozinho.

Tudo bem.

Às vezes alguém precisa entrar nesse quarto com você.

Um familiar.

Um amigo.

Um médico.

Um profissional de saúde.

Alguém capaz de permanecer ao seu lado até que você consiga novamente enxergar alguma luz.

Depressa-Ação é a história de uma travessia.

De alguém que conheceu culpa.

Medo.

Looping mental.

Pânico.

Isolamento.

Pensamentos suicidas.

Mas também conheceu cuidado.

Tratamento.

Amor.

Fé.

Reconstrução.

E liberdade.

A história termina de uma maneira muito diferente de como começou.

Nas considerações finais, existe gratidão à família, à médica psiquiatra, às pessoas que participaram dessa reconstrução e ao Criador. A conclusão não celebra apenas o fim de uma doença, mas a possibilidade de novamente sorrir e sentir-se livre.

E se essas poucas páginas fizeram você reconhecer alguma parte da sua própria história...

talvez exista muito mais esperando por você nas próximas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS - DEPRESSA-AÇÃO

Desarmando a Depressão

Você não precisa terminar hoje todas as batalhas da sua vida.

Mas não permita que uma batalha termine com a sua vida.

Continue a leitura.

Existe muito mais depois destas páginas.

Nota ao leitor: Depressa-Ação – Desarmando a Depressão apresenta uma experiência pessoal e reflexões do autor sobre sua trajetória. A obra não substitui avaliação, diagnóstico ou tratamento realizado por profissionais de saúde. O próprio relato destaca a importância do acompanhamento psiquiátrico, do tratamento e da rede de apoio durante o processo de recuperação.