

## 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.