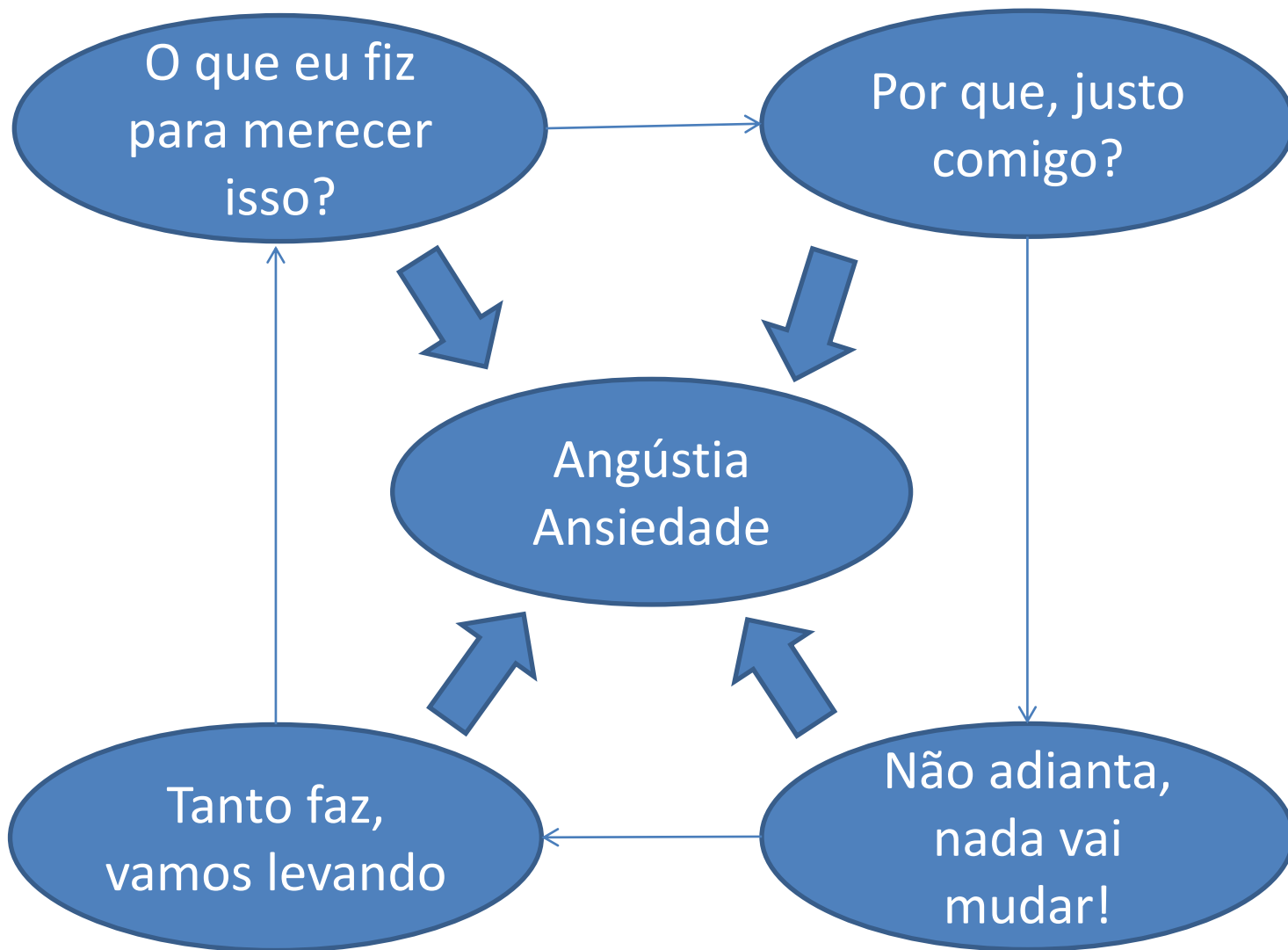


A Depressão

Curso Dores da alma

Roberto Girola

www.robortogirola.com.br



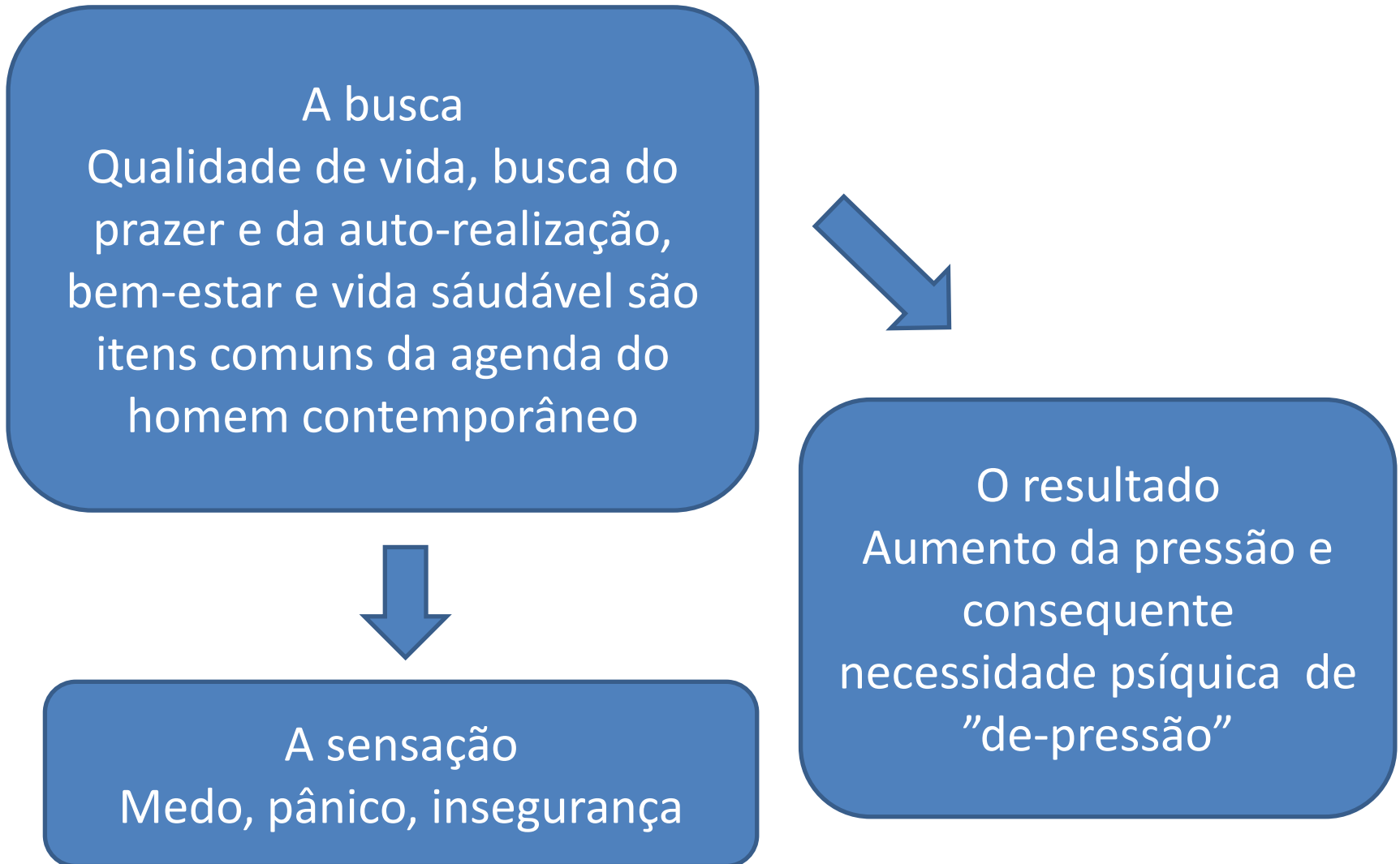
Depressão uma dor em alta

- Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 615 milhões de pessoas no mundo sofrem da doença. As mulheres são as mais afetadas (cf. artigo publicado no Valor Econômico)
- A depressão é considerada a doença mais incapacitante (em 2010, 9,8% do total de vida saudável perdidos), ou seja, que impede a pessoa de fazer qualquer outra atividade.
- Somente 47% dos depressivos fazem terapia, mas apenas 27% se curam.

No Brasil

- No Brasil, em 2014, quase 22 mil pessoas passaram a receber auxílio-doença por causa do transtorno depressivo recorrente, segundo dados do Ministério da Previdência Social.
- Segundo levantamento divulgado em 2014, em 16 anos, [as mortes causadas pela depressão cresceram 705%](#) no Brasil, estando incluídos nessa estatística casos de suicídio e outras mortes motivadas por problemas de saúde decorrentes de episódios.

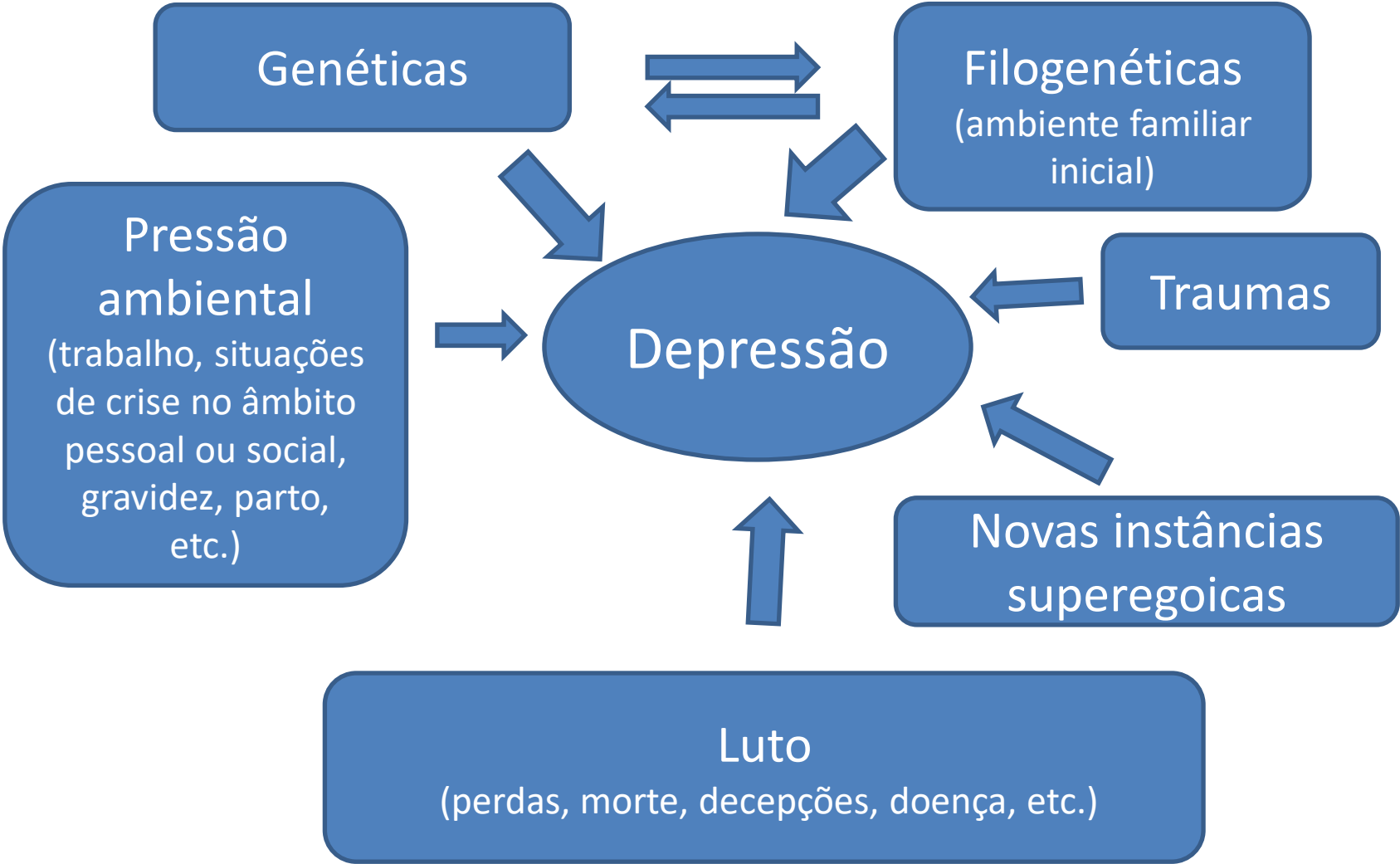
O paradoxo



Sintomas comuns

1. Sensação de impotência e opressão;
2. Tristeza;
3. Perda da libido (incapacidade de investir prazerosamente situações ou “objetos”);
4. Sentimentos de culpa e inadequação;
5. Baixa autoestima;
6. Distúrbios no sono ou no apetite (por falta ou excesso);
7. Cansaço e fraca concentração;
8. Queixas físicas sem causa aparente
9. Paralisia psíquica

Causas



Melancolia e Depressão

Depressão

- **Origem:** excesso de cobrança, de expectativas (do ambiente inicial)
- **Sensação:** impotência
- **Atuação:** paralisia
- **Estado psíquico correlato:** TOC, necessidade compulsiva de controle

Melancolia

- **Origem:** não ser olhado, falta de investimento (do ambiente inicial)
- **Sensação:** falta
- **Atuação:** oscilação entre paralisia e excessos maníacos (euforia)
- **Estado psíquico correlato:** bipolaridade, surtos maníacos, ataques ao vínculo

A tristeza

- A tristeza foi banida: tornou-se sinônimo de chatice e de inadequação
- Confunde-se tristeza e depressão (medicação)
- A tristeza faz parte da experiência humana, que os filósofos existencialistas consideravam pautada pela angústia
- O ser humano, marcado pela impossibilidade de atingir a satisfação plena do seu desejo (experiência do limite), é fadado a experimentar a falta e a angústia



A lição oculta da Piedade de Michelangelo: habitar a dor

Stabat mater dolorosa

- A experiência da dor é o que nos caracteriza como seres humanos
- Na estátua da "Pietà" Michelangelo a imortalizou na imagem da mãe desolada pela dor da perda do seu filho, **do seu Deus** e portanto de sua esperança: “**stabat** mater dolorosa”
- Saber "estar" em nossa dor, saber contê-la, recebê-la, habitá-la
- Olher a criança angustiada que está em nós, tomá-la no colo, para que ela possa chorar.
- Gostaríamos que outros fizessem isso, mas nem sempre isso acontece, nem sempre é possível. Cabe a nós “habitar” nossa dor.

Habitar a dor

- O **primeiro passo** é não desprezar a nossa dor, por mais estúpida que pareça aos outros. Ninguém sabe os abismos que se abriram sob os nossos pés, por trás dos fatos "insignificantes"
- O **segundo passo** é separar nossa dor atual da cadeia de sentimentos aflitivos à qual ela ficou ligada. O nosso presente contém o passado, mas não é o passado. Habitar o nosso presente é perceber o que temos construído, olhar para a realidade que nos rodeia e acolher o que está ao nosso alcance
- O **terceiro passo** é habitar o que, apesar de tudo, nos traz vida e alegria: um raio de sol, alguém que nos cumprimenta, o sorriso de uma criança, tentar reverter o sentimento de ser lesado por um sentimento de gratidão é um passo decisivo em direção à esperança

Artigos sobre o tema 1

Habitar a dor

- <http://www.robertogirola.com.br/index.php/component/k2/95-insights/695-habitar-a-dor>

Depressão mal do século?

<http://www.robertogirola.com.br/index.php/component/k2/93-outros/627-depressao-mal-do-seculo>

Melancolia

- <http://www.robertogirola.com.br/index.php/component/k2/92-filmes/608-melancolia>

Saudade melancólica

- <http://www.robertogirola.com.br/index.php/component/k2/88-comportamento/458-saudade-melancolica>

Artigos sobre o tema 2

A depressão

- <http://www.robortogirola.com.br/index.php/component/k2/93-outros/669-a-depressao>

Convivendo com o depressivo

- <http://www.robortogirola.com.br/index.php/component/k2/93-outros/680-convivendo-com-o-depressivo>

Tristeza e depressão

- <http://www.robortogirola.com.br/index.php/component/k2/93-outros/676-tristeza-e-depressao>

A paralisia psíquica

- <http://www.robortogirola.com.br/index.php/component/k2/93-outros/674-a-paralisia-psiquica>