

Ela, a depressão.

William Douglas, professor, juiz federal.

Creio que para falar sobre como passar em concursos a pessoa já deve ter sido reprovada e aprovada várias vezes. Tem, necessariamente de ter sentido cada uma das dores e alegrias dessa jornada longa, trabalhosa e gratificante. Apenas tem.

Feliz ou infelizmente, esse é um planeta onde antes de se falar deve se fazer. É assim que funciona.

E é por isso mesmo que vou me arvorar a falar sobre ela, a depressão. Por que eu já a tive. Diante da depressão, o mundo não faz sentido, nem nós, nem nossa vida, nem nada, mesmo as coisas boas. Um sono infinito, uma vontade de tudo acabar mesmo que precisemos, nós mesmos, dar um fim a isto. Dores loucas pelo corpo, fisgadas, uma afasia enorme, uma incessante sensação de que nada vale a pena. E remédios. Rivotril, Lexotan, Frontal... vários, os laboratórios estão aí para isso mesmo. E, claro, consultas e, mais que tudo, culpa. Culpa por estar triste, culpa por estar assim, culpa por culpa. O mundo todo desabando, exigindo você... e tudo o que você quer é o direito de não querer mais coisa alguma. Apenas passar, ir, dormir.

É assim que funciona. Quem já viveu, sabe. E, em um mundo louco como esse nosso, parece que quem ainda não viveu pode esperar: cedo ou tarde passa por ela, a depressão.

Claro, há graus e níveis. Não há quem não tenha tido um mal dia. O problema é que os jornais são depressivos, a miséria desse país e desse mundo também é e, somadas as frustrações cotidianas, são um grande incentivo ao desânimo total e irrestrito. E, claro, estudar para concursos também é depressivo. Sim, das carteiras às apostilas, dos professores ruins ou arrogantes aos examinadores, passando por programas de concurso, rotinas, reveses, custos, insucessos, anulações, cansaço, inquietações e, óbvio, prazos longos. Tudo isso tem um extraordinário potencial depressivo.

Então, por isso, cedo ou tarde, esse depressivo em recuperação teria que tocar no assunto. Já estive deprimido e sem ânimo algum e, se não tomar cuidado, tenho de novo.

E você, já a experimentou?

Até Elias, um grande profeta da Bíblia, passou pelo atual mal do século (I Reis 19), desejando morrer e indo para uma caverna.

No livro *Não sou a mulher maravilha* (Ed. Thomas Nelson Brasil), Sheila Walsh aborda o tema num interessante capítulo chamado "Máscaras". Acho que o primeiro problema da vida social é termos que usar máscaras de invencibilidade e força. E isto é depressivo.

Ela cita o Mágico de Oz, em especial Dorothy e seus amigos por buscarem a solução para seus problemas no Mágico que estava na cidade Esmeralda. E lá foram eles pela estrada amarela em busca da solução mágica para suas angústias. E, quando finalmente chegam à Cidade Esmeralda, descobrem que o Grande Oz usava uma máscara, que era um engodo. Diz a autora: "À primeira vista, a imagem do Mágico projetada na tela diante de Dorothy é impressionante e irresistível, mas quando Totó puxa a cortina, ela vê que o Grande Oz é só um velho falando em um microfone. Dorothy fica muito decepcionada, mas quando diz ao Mágico que ele é um homem ruim, a resposta é maravilhosa."

O mágico diz:

— Não, querida, sou um homem bom. Sou apenas um péssimo mágico.

O livro traz boas lições. A primeira é que o que muda Dorothy, o Espantalho, o Homem de Lata e o Leão não são o mágico, mas a viagem. Outra, que ao reconhecerem suas limitações e abandonarem as máscaras tiveram força e alento para, juntos, prosseguirem. Mas isso eu já comentei no artigo da semana passada.

Quero, agora, ir mais longe.

E, para isso, vou citar a fantástica experiência de Sheila Walsh:

"Já experimentei meus próprios momentos de *péssimo mágico*. Não conheço sua história ou quais eventos a levaram à situação em que você se encontra agora, mas será que já não se sentiu assim também? Será que você deu

tanto duro para manter funcionando toda a fumaça e os espelhos, todos os pratos girando no ar, tentando ser mais do que consegue e, então, de repente, tudo caiu no chão à sua frente? Acredito que esses momentos são dádivas de Deus se estivermos dispostos a ver a mão dele.

Eles podem ser o começo de uma nova maneira de viver se deixarmos as máscaras caírem. Já escrevi extensivamente sobre minha experiência com depressão clínica em meu livro *Honestly* [Honestamente] e também abordei isso em *The Heartache No One Sees* [A dor que ninguém vê], então não vou me alongar aqui. Mas, se somos novas amigas, deixe-me dar uma breve noção de como Deus me transformou de uma péssima mágica, uma Mulher-Maravilha exausta, em uma mulher muito grata que finalmente entendeu que foi feita maravilhosamente.

Estava morando em Virginia Beach há cinco anos e estava feliz por morar perto do oceano novamente. Tinha crescido perto da praia e acho que ela pode ser pacífica e confortante até mesmo quando não estou em paz por dentro. Tinha aprendido a evitar a praia principal, mais popular, e encontrei meu cantinho sossegado longe da multidão. Sentei-me na praia uma noite e olhei para as ondas quebrando na areia. Elas pareciam simbolizar o que estava acontecendo na minha vida. Tudo com que já tinha contado para construir minha identidade estava acabando.

Amanhã de manhã seria a co-anfitriã de minha última edição do *The 700 Club* [O Clube dos 700], e então dirigiria até Washington, D.C., e me internaria em um hospital psiquiátrico. Era o meu maior medo se concretizando. Se fosse diagnosticada com alguma coisa física, poderia facilmente compartilhar isso com os outros, receber apoio e perseverado.

Um diagnóstico de depressão clínica aguda, entretanto, não era algo para se compartilhar. Estava muito envergonhada.

Por anos havia baseado minha identidade na tentativa de ser a mulher cristã perfeita. Dava duro, tentava ajudar todas as pessoas que pudesse, nunca me atrasava para nada e nem reclamava de excesso de trabalho. Até tinha ajuda com minha máscara. Todas as manhãs eu me sentava na sala de maquiagem e

Debbie fazia o melhor que podia para disfarçar minhas olheiras. Quando terminava, ela fazia meu cabelo. Aileen trazia meu terno passado, pendurando-o ao lado dos sapatos e jóias certos.

Dei uma última olhada no espelho e caminhei pelo corredor até o camarim de Pat Robinson, onde orávamos com os produtores antes do *show* a cada manhã. Desempenhava meu papel por fora, mas por dentro estava me enfiando mais e mais em um buraco negro.

Tinha tentado me salvar, mas não pude. Tinha jejuado e orado, me energizado, e tomado vitaminas suficientes para uma horda de búfalos doentes. Desesperada, falei com meu amigo, Dr. Henry Cloud, e Henry disse que eu precisava conseguir ajuda, e bem rápido. Ele me pôs em contato com o médico e o hospital certos, conseguindo que fosse admitida na noite seguinte.

Não me lembro muito daquele último programa, mas me lembro de uma conversa final. Uma de minhas amigas que fazia parte do programa há muitos anos e era uma pessoa respeitada e querida da equipe me pediu para reconsiderar:

— Se você fizer isso, Sheila, ninguém vai confiar em você novamente.

Vai vazar a informação de que estive em uma ala psiquiátrica e isso vai persegui-la pelo resto da vida.

Sabia que ela estava certa, mas não tinha escolha. Estava sentindo tanta dor e incômodo que decidi que o que quer que acontecesse não podia ser pior que viver assim. Depois do programa, vesti uma calça jeans, um suéter e saí pelos portões da Christian Broadcasting Network [rede de televisão cristã] em meu carro. Estava dando adeus a tudo que considerava importante. Tinha um emprego que adorava e no qual era muito boa. Meus colegas confiavam em mim e me respeitavam. Não fazia idéia do que o futuro reservaria para mim ou se ao menos teria um.

Para aquelas de vocês que não estão familiarizadas com esta doença, a depressão não é ter pena de si mesma ou ter uns poucos dias ruins.

É uma doença muito real que ocorre no cérebro quando algumas substâncias necessárias ao bom funcionamento dele estão faltando. É uma

doença totalmente tratável, mas, infelizmente, muitas pessoas não procuram ajuda porque, como eu, têm vergonha de admitir que precisam de ajuda. É uma doença que afeta a família inteira — o que sofre e aqueles ao redor, pois freqüentemente não entendem ou não sabem o que fazer para ajudar.

Tenho muitas memórias do mês que passei no hospital, mas há duas que se destacam para mim em especial.

Não dormi bem naquela primeira noite. Eu me sentia doente, com medo e sozinha. Mais ou menos às sete da manhã, vesti o roupão de banho por cima do pijama e vaguei pelo corredor até o *hall* dos pacientes. Havia seis ou sete pacientes lá, conversando e bebendo café descafeinado.

Quando entrei, eles ficaram em silêncio. Cada um parou o que estava fazendo e me olhou fixamente. A princípio, não fazia idéia por que estavam me encarando, então, de repente, dei conta que, estando em uma unidade administrada por médicos cristãos, era bem provável que eles assistissem *The 700 Club*. Não tinha pensado nessa possibilidade até invadir o espaço deles, e a dinâmica da sala mudou. Não sabia o que dizer, então não disse nada.

Finalmente um homem quebrou o silêncio.

— Você é Sheila Walsh?

— Sim.

— A da televisão?

— Sim.

— Nós assistimos a você aqui. Você deveria estar nos ajudando.

Nunca me esquecerei daquele momento. Naquele milésimo de segundo em que minha máscara caiu, o fracasso era um convite de Deus para começar uma vida nova, e eu o aceitei. Tudo o que eu consegui dizer foi:

— Sinto muito, eu também preciso de ajuda.

Eu também preciso de ajuda — cinco palavras, apenas cinco palavrinhas que pareciam ter o poder de cortar o fardo que vinha carregando por tanto tempo e deixei espatifar no chão. Naquele momento em que reconheci publicamente que não era a Mulher-Maravilha ou o Grande Oz, descobri que é o suficiente ser

humana. Deus não se sente diminuído por nossa humanidade e ninguém ganha nada fingindo ser uma deidade também.

Houve outro momento que me impactou profundamente e me mostrou o que Deus fará se tirarmos nossas máscaras.

Eu estava no hospital havia quase duas semanas, progredindo bastante na busca dentro do meu armário interno por tudo que tinha escondido lá por anos. Eu me sentia como uma criança levando suas bonecas àquele que podia consertá-las. Uma noite, depois do jantar, fui à sala das enfermeiras para pegar meu secador de cabelo. Qualquer coisa que seja potencialmente perigosa aos pacientes é mantida trancada na caixa dos "pontagudos", mas pode ser retirada por um breve período de tempo.

Quando me aproximava da mesa, vi que eles estavam recebendo uma nova paciente que estava muito nervosa, então decidi voltar mais tarde. Quando saía, as duas filhas da nova paciente me reconheceram e começaram a chorar. Instintivamente, me aproximei delas. Quando a mãe delas levantou os olhos e me viu, jogou os braços em volta do meu pescoço e me abraçou forte. Ela era uma espectadora fiel de *The 700 Club* que precisava de ajuda desesperadamente, mas estava com muita vergonha de sua necessidade. Deus a pôs ali na mesma hora que eu para que soubesse que não estava sozinha e que não há problema algum em buscar ajuda.

Aprendi aquela noite que, quando tiramos as máscaras, podemos reconhecer a dor uns dos outros. Quando estamos dispostos a mostrar nossa fragilidade e deixar a luz de Cristo entrar em nós, a boa nova é pregada aos pobres de espírito, os cegos podem ver a verdade, e os aleijados e feridos podem andar de novo.

Não sei que máscaras você está usando. Não sei por que você acha que precisa delas. O que sei é que, se pela graça de Deus conseguir tirá-las, nunca as usará novamente. Pode ser que lhe seja custoso; foi para mim, mas valeu a pena. Houve alguns momentos em que as pessoas me disseram que estavam desapontadas comigo, particularmente porque ainda tomo medicação para depressão. Mas entendo isso e está tudo bem. Não preciso da aprovação de todo

mundo que conheço. Tenho o amor poderoso do meu Pai e a companhia de outros que estão tendo o tecido de sua vida restaurado com amor pelo Mestre dos Alfaiates.

Mas se você já realizou mudanças significativas em sua vida, entende que quando mudamos, tudo à nossa volta muda também e, o mais significativo de tudo, nossos relacionamentos."

Não sei se você está passando pelo problema, se já passou ou vai passar. Espero que não passe. Mas sei que se tentar manter máscaras de que é perfeito ou superior, ou imune à dor, ou que não tem medo, isso pode ter um alto custo. Máscaras são sempre pesadas, tiram o ar de quem as usa, atrapalham a visão.

Sei que é preciso ter coragem para se assumir como concurseiro e ir em busca de uma vaga, quando a multidão se omite, ou ri, ou critica sua busca por uma melhoria de condição de vida. Sei que sempre vai aparecer alguém, de perto ou de longe, com soluções melhores e com críticas ácidas ou, pior, com aquele risinho ou carinha de deboche ou falta de confiança diante de você ou do que você está fazendo.

Sei que existe uma hora em que somos fracos e precisamos de ajuda.

Não existem mágicos, nem super-heróis. E quis começar essa conversa de hoje dizendo que o primeiro colocado de vários concursos, o "guru", também passou por isso. Quis tirar a minha máscara e dizer que tenho medo, que sofro, que foi uma lenha conseguir passar, enfrentar as cobranças, a insegurança, tudo.

Mas, ao mesmo tempo, dizer que tudo isso passa. Nós permanecemos. Você permanece e estará aqui no futuro. Portanto, espero que jogue fora as máscaras da perfeição, que aceite ajuda, que se permita mudar.

Como disse Sheila, "quando mudamos, tudo à nossa volta muda também e, o mais significativo de tudo, nossos relacionamentos."

Estou certo que existem vitórias, alegrias e relacionamentos à sua espera, logo depois da esquina. E desejo boa sorte a você, e coragem de ir até lá.

É importante você saber ou, se for o caso, dizer para alguém com esse problema, que a depressão é só mais uma doença. Não é nenhuma vergonha tê-la. É só uma "gripe da alma". Ela tem cura.

Você passa por ela e, cedo ou tarde, reencontra a alegria de viver, compreende que estar vivo é, apesar de tudo, uma dádiva. Que as coisas valem a pena.

Você passa por ela e se reconstrói, se redescobre, e ainda termina mais sábio, forte e maduro do que era. Como já foi dito, tudo o que não me destrói, me fortalece. E quem diz isso já passou pelo desânimo, pela idéia de suicídio e outras dores, umas bem grandes. No final, tudo se ajeita, a vida segue e a paisagem, com suas flores e pedras, volta a ficar colorida.

Vamos manter a estrada colorida, e seguir nela, então.

Com abraço fraterno,

William Douglas