

## CONFRONTANDO A DEPRESSÃO

Adaptado e traduzido de “Coping with Depression”.

Aaron I. Beck

Ruth L. Greenberg

A agenda de auto-ajuda que se segue pode ser fornecida a clientes ansiosos quando se apresentam para terapia. A sua leitura dar-lhes-á uma maior compreensão de como a terapia cognitiva os pode ajudar.

### SINAIS DE DEPRESSÃO

“A minha mulher deixou-me porque eu não era suficientemente bom para ela. Não vou ser capaz de continuar a minha vida sem ela”.

“O meu cabelo enfraquece e cai. Estou a ficar com mau aspecto. Nunca mais ninguém se vai interessar por mim”.

“Sou uma péssima secretária. Continuo empregada apenas porque o meu patrão tem pena de mim. Nada do que tento fazer me sai bem”.

Não consigo arranjar forças para fazer qualquer tarefa caseira. O meu casamento está a ir por água abaixo”.

.....

Estes são pensamentos típicos de pessoas que estão deprimidas. Embora estas ideias pareçam, à primeira vista, correctas, elas realmente mostram uma mudança na forma como a pessoa passou a pensar acerca de si. A mudança no pensar, sentir e agir – é um ponto chave na depressão. Embora a mudança se possa dar gradualmente, a pessoa deprimida é diferente daquilo que era antes do início da perturbação – talvez mesmo o oposto da sua maneira de ser usual. Existem muitos exemplos desta mudança: o homem de negócios com sucesso que pensa estar à beira da falência, a mãe dedicada que deseja abandonar os filhos, o empregado de mesa que não suporta comida, o playboy a quem a actividade sexual passa a repugnar. Em vez de se preocupar descuida-se consigo e com a sua aparência. O seu instinto de sobrevivência pode dar lugar ao desejo de acabar com a vida. O seu desejo de sucesso pode ser substituído pela passividade e retraimento.

O sinal mais óbvio e típico de depressão é o estar triste: melancólico, solitário, apático. A pessoa que está deprimida pode dar por si a chorar mesmo quando parece não haver razão para tal ou pode não conseguir chorar quando um acontecimento verdadeiramente triste ocorre. Pode ter um sono difícil ou acordar de manhã cedo, incapaz de voltar a adormecer. Por outro lado, sentindo-se constantemente cansada, pode dormir mais do que o usual. Pode perder o apetite e emagrecer, ou comer mais do que habitualmente e ganhar peso.

Geralmente, a pessoa que está deprimida também se vê de modo muito negativo. Pode acreditar que se encontra desamparada e só no mundo e muitas vezes culpa-

se de faltas e defeitos insignificantes. É pessimista acerca de si mesma, do mundo e do futuro. Perde o interesse no que se passa à sua volta e não consegue satisfação com actividades que antes apreciava. Muitas vezes tem dificuldade em tomar decisões ou em levar para a frente decisões que tinha tomado.

Algumas pessoas podem estar deprimidas sem manifestarem os habituais sentimentos de tristeza e desânimo. Em vez disso, podem queixar-se de desconforto físico, alcoolismo ou dependência de drogas. Quando a pessoa parece estar sempre cansada ou aborrecida com o que faz, pode estar de facto deprimida. Quando as crianças inteligentes têm fraco rendimento escolar durante algum tempo, também isto nos pode alertar para uma depressão. Existem mesmo provas de que crianças muito activas podem estar a compensar uma depressão subjacente.

## **CONHECIMENTOS NOVOS FORNECIDOS PELA INVESTIGAÇÃO**

É comum as pessoas que estão deprimidas pensarem que perderam algo de muito importante, embora muitas vezes, esse não seja realmente o caso. A pessoa deprimida pensa que é um “perdedor” e que sempre o será, que é inútil e má e que não merece viver. Pode até tentar o suicídio.

Recentemente, um projecto de investigação de dez anos, financiado pelo National Institute of Mental Health, tentou encontrar razões que explicassem a persistência desses sentimentos desagradáveis em pessoas deprimidas. Os investigadores concluíram que um factor muito importante é o facto de que a pessoa que está deprimida interpretar muitas situações incorrectamente. Aquilo que a pessoa pensa acerca do que está a acontecer à sua volta afecta o modo como ela se sente. Por outras palavras, a pessoa que está deprimida sente-se triste e solitária porque pensa erradamente que é inadequada e rejeitada.

O paciente deprimido pode, sendo assim, ser ajudado por intermédio da modificação dos seus erros de pensamento, em lugar de concentrar a atenção nos seus sentimentos depressivos.

Nos nossos estudos, concluímos que apesar da fraca opinião acerca de si próprias, as pessoas deprimidas saem-se tão bem como sujeitos normais numa série de tarefas complexas. Num destes estudos, demos a pacientes deprimidos uma série de testes de dificuldade crescente envolvendo leitura, compreensão e capacidade de expressão. À medida que os pacientes começavam a ser bem sucedidas tornavam-se mais optimistas. O seu humor e auto-imagem melhoravam. É interessante notar que eles ainda se saíam melhor quando mais tarde lhes era pedido para tentarem fazer outros testes.

## **PENSAMENTO E DEPRESSÃO**

Estes dados sugerem novas abordagens ao tratamento da depressão e novas formas mediante as quais, a pessoa que está deprimida, se pode ajudar a si própria.

Como resultado destes estudos, os psicoterapeutas estão agora preocupados com o tipo de verbalizações que as pessoas se dizem a si mesmas – isto é, com o que elas pensam. Descobrimos que as pessoas deprimidas têm pensamentos prevalentes e desagradáveis e que com cada pensamento negativo o sentimento de depressão aumenta. Contudo estes pensamentos não são geralmente baseados em factos reais e fazem a pessoa sentir-se triste quando não existe uma razão objectiva para que ela assim se sinta. Os pensamentos negativos podem impedir o paciente deprimido de se empenhar em actividades que o façam sentir-se melhor. Como resultado, é provável que ele experimente sentimentos fortemente críticos à cerca de ser “preguiçoso” ou irresponsável” – que o fazem sentir-se ainda pior. A fim de se compreender este pensamento defeituoso, considere o seguinte exemplo: Suponha que vai a andar numa rua e vê um amigo que parece ignorá-lo (a) completamente. Naturalmente você sente-se triste. Pode perguntar a si mesmo (a) o que é que o seu amigo tem contra si. Mais tarde você menciona o incidente ao seu amigo que lhe diz que estava tão preocupado naquela altura que nem sequer o (a) viu. Normalmente, você sentir-se-ia melhor e esqueceria o incidente. No entanto, se estivesse deprimido, provavelmente pensaria que o seu amigo estava realmente a rejeitá-lo (a). Você poderia mesmo nem sequer mencionar o assunto, permitindo assim que o erro se mantivesse. As pessoas que estão deprimidas cometem este tipo de erros repetidamente. Efectivamente, elas podem até interpretar expressões amistosas como rejeições. Tendem a ver mais o lado negativo do que o lado positivo das coisas e não procuram determinar se poderiam ou não ter cometido um erro ao interpretar os acontecimentos. Se você está deprimido (a), muitos dos seus sentimentos desagradáveis baseiam-se em erros do pensamento. Estes erros relacionam-se com o modo como você pensa acerca de si mesmo e como avalia as coisas que lhe acontecem. Todavia, você possui muitas capacidades e pode ser bom (boa) na resolução de problemas noutras áreas. De facto, você tem resolvido problemas durante toda a sua vida. Tal como um cientista, pode aprender a usar os seus poderes de raciocínio e o seu intelecto para “testar” o seu pensamento e verificar se ele é ou não realista. Deste modo, pode evitar o facto de ficar perturbado (a) face a qualquer experiência que lhe pareça à primeira vista ser desagradável. **VOCÊ PODE AJUDAR-SE A SI MESMO (A)** (1) reconhecendo os seus pensamentos negativos, e (2) corrigindo-os e substituindo-os por pensamentos mais realistas.

## **LISTA DE PENSAMENTOS NEGATIVOS**

Sempre que você nota que se está a sentir triste, olhe para trás e tente recordar que pensamento desencadeou ou aumentou o seu sentimento de tristeza. Este pensamento pode ser uma reacção a algo que aconteceu recentemente, talvez na última hora ou minutos, ou pode ser uma lembrança de um acontecimento passado. Esse pensamento pode conter um ou mais dos seguintes temas:

1. **OPINIÃO NEGATIVA DE SI.** Esta noção vem muitas vezes ao de cima quando você se compara com outras pessoas que parecem ser mais

atraentes, ter mais sucesso ou ser mais capazes e inteligentes: “Eu sou um estudante muito pior que o Miguel”, “Como pai sou um falhanço”, “Eu sou completamente destituído de engenho e talento”. Você pode dar por si preocupado(a) com estas ideias ou centrar-se em incidentes passados nos quais os outros pareciam não gostar de si ou desprezá-lo(a). Pode considerar-se como um fardo sem valor, presumindo que amigos e familiares ficariam contentes se se vissem livres de si.

2. **AUTO-CRITICA E AUTO-CULPABILIZAÇÃO.** A pessoa que está deprimida sente-se triste porque foca a sua atenção nas suas supostas deficiências. Ela culpa-se por não executar um trabalho tão bem como pensa que deveria, por dizer coisas erradas, por causar contratempos aos outros, etc.. Quando algo corre mal, o deprimido habitualmente pensa ser ele o culpado. No limite, acontecimentos felizes podem fazê-lo sentir-se pior se pensar “Eu não mereço isto. Eu sou indigno”.  
Porque a sua opinião acerca de si é tão fraca, você pode exigir demasiado de si. Pode exigir-se ser uma dona de casa perfeita, um amigo fielmente devotado ou um médico de juízo clínico infalível. Você desvaloriza-se pensando, “Eu devia ter feito melhor”.
3. **INTERPRETAÇÃO NEGATIVA DOS ACONTECIMENTOS.**  
Repetidamente, você pode dar-se conta que reage de modo negativo a situações que não o incomodariam se não estivesse deprimido. Se não consegue encontrar um lápis, pode pensar, “para mim tudo é difícil”. Quando gasta algum dinheiro, pode sentir-se triste como se tivesse perdido uma grande quantia. Você pode entender como desaprovadores os comentários que os outros fazem, ou pensar que, no fundo, eles não gostam de si – embora eles possam agir tão amistosos como sempre.
4. **EXPECTATIVAS NEGATIVAS RELATIVAMENTE AO FUTURO.**  
Você pode ter-se habituado a pensar que nunca mais vai ultrapassar os seus sentimentos de angústia ou os seus problemas e acredita que eles vão durar para sempre. Ou pode fazer antecipações negativas sempre que tenta realizar uma tarefa específica: “Eu tenho a certeza de que vou falhar nisto”. Uma mulher deprimida teria uma imagem visual de si própria estragando o jantar cada vez que recebe convidados. Um homem, com uma família para sustentar, imagina-se a ser despedido pelo patrão por ter cometido um erro qualquer. O deprimido tende a aceitar o fracasso futuro e a infelicidade como inevitáveis e pode dizer a si mesmo que é inútil tentar fazer com que a sua vida corra melhor.
5. **AS MINHAS RESPONSABILIDADES SÃO EXCESSIVAS.** Ainda que continue a ter o mesmo tipo de trabalho, em casa ou no emprego, que já antes realizou várias vezes, você agora pensa ser incapaz de os levar a cabo ou pensa que vai necessitar de semanas ou meses para os completar. Ou diz a si mesmo(a) que tem tantas coisas para fazer que não há forma de organizar o trabalho.

Alguns pacientes deprimidos negam-se tempo para repousar ou para se dedicarem a interesses pessoais porque se vêm rodeados de múltiplas obrigações inadiáveis. Podem até experimentar sensações físicas que acompanham este tipo de pensamentos – sensações de falta de ar, náuseas ou dores de cabeça.

## **O QUE SERIA IMPORTANTE SABER SOBRE PENSAMENTOS NEGATIVOS**

Na primeira página demos exemplos característicos do pensamento de pessoas que se encontram deprimidas. Uma pessoa não deprimida pode ocasionalmente ter o mesmo tipo de pensamentos, mas consegue, geralmente, libertar-se deles. Por sua vez, a pessoa que está deprimida tem-nos permanentemente – sempre que pensa sobre o seu valor ou capacidades ou ainda sobre o que é possível conseguir na vida. Eis algumas maneiras mediante as quais é possível reconhecer os pensamentos depressivos.

1. Os pensamentos negativos tendem a ser AUTOMÁTICOS. Não se chega a eles com base na razão ou na lógica – pura e simplesmente acontecem. Estes pensamentos baseiam-se mais na fraca opinião que as pessoas deprimidas têm de si próprias.
2. Os pensamentos NÃO SÃO RAZOÁVEIS e não têm a mínima utilidade funcional. Para além do facto de eles o fazerem sentir pior, também o impedem de alcançar aquilo que realmente pretende da vida. Se os ponderar cuidadosamente, provavelmente concluirá que chegou a uma conclusão que não é de facto verdadeira. O seu psicoterapeuta conseguirá mostrar-lhe o carácter não razoável dos seus pensamentos negativos.
3. Ainda que estes pensamentos não sejam razoáveis, provavelmente na altura em que os tem, podem parecer-lhe perfeitamente PLAUSÍVEIS. Eles são habitualmente aceites como razoáveis e correctos tal como um pensamento realista do tipo: “O telefone está a tocar – Eu deveria atendê-lo”.
4. Quanto mais uma pessoa acredita nestes pensamentos negativos (isto é, quanto menos crítica ela é em relação a eles) pior se sente. Se você se deixa arrastar na maré destes pensamentos, acabará por descobrir que está a interpretar tudo de uma forma negativa. Tenderá a desistir cada vez mais, visto que tudo parece sem esperança. Mas desistir é pernicioso – porque as pessoas deprimidas frequentemente interpretam o facto de desistirem como mais um sinal de inferioridade e fracasso. Você pode ajudar-se aprendendo a reconhecer os pensamentos negativos e compreendendo porque é que eles são incorrectos e

ilógicos. Confira as características atrás mencionadas e veja até que ponto elas correspondem aos seus pensamentos negativos.

## **ERROS TÍPICOS DE PENSAMENTO**

O pensamento incorrecto desencadeia e agrava a depressão. Você provavelmente comete um ou mais dos seguintes erros. Leia-os e veja quais se lhe aplicam.

1. EXAGERAR Consiste em ver determinados acontecimentos de uma forma extrema. Por exemplo, ao encontrar-se face a uma dificuldade quotidiana você começa a pensar que tudo vai acabar num desastre – exagera os problemas e as possíveis consequências negativas que deles podem advir. Simultaneamente, você subestima as capacidades que tem para os enfrentar. Chega a conclusões sem nenhuma espécie de prova e pensa que elas estão correctas. O homem que investiu as suas economias numa casa nova, suspeitava que a casa tinha térmitas. Imediatamente concluiu que a casa desabaria, ficando sem valor, e consequentemente o seu dinheiro desperdiçado. Ele estava convencido que nada poderia ser feito para “salvar a casa”.
2. HIPERGENERALIZAÇÃO. Você faz uma afirmação geral e ampla que enfatiza os componentes negativos: “Ninguém gosta de mim”. “Eu sou um falhanço total”. “Eu nunca vou conseguir o que pretendo da vida”. Se alguém que você conhece o rejeita, você pensa: “Estou a perder todos os meus amigos”.
3. IGNORAR O POSITIVO. Você lembra-se e impressiona-se exclusivamente com acontecimentos negativos. Quando uma mulher deprimida foi aconselhada a fazer um diário, ela verificou que se encontrava com relativa frequência face a acontecimentos positivos mas tinha tendência para não lhes prestar atenção e para os esquecer. Ou dizia que as experiências positivas não eram, por uma razão ou por outra, importantes. Um homem que esteve durante semanas tão deprimido que nem sequer se conseguia vestir, passou 8 horas a pintar um quarto, quando terminou estava desapontado consigo próprio porque não tinha conseguido exactamente os resultados pretendidos. Felizmente a sua mulher conseguiu fazê-lo aceitar a boa qualidade do trabalho.  
Por outro lado, você pode ter tendência para ver alguns acontecimentos positivos como perdas. Por exemplo, uma jovem deprimida recebeu uma carta do seu namorado que interpretou como sendo uma carta de rejeição. Ela acabou tudo com ele com grande tristeza. Algum tempo depois, quando já não estava deprimida, ela leu a carta outra vez e compreendeu que na carta não estava implicada nenhuma espécie de rejeição. O que ela tinha recebido não era uma rejeição mas sim uma carta de amor.

## **O QUE FAZER**

1. PLANO DIÁRIO Tente planear actividades que preencham todas as horas do dia.

Faça uma lista de actividades que você planeia realizar cada dia. Comece com actividades mais simples e progrida para a mais difícil. Assinale cada actividade à medida que as vai completando. Este plano pode também servir como registo das suas experiências de mestria e satisfação.

2. MÉTODOS DE “MESTRIA E PRAZER”. Você tem mais coisas do “seu lado” do que aquilo que habitualmente pensa. Escreva todos os acontecimentos do dia e marque, por um lado, com “M”, aqueles que envolvem mestria da situação, e por outro, aqueles que lhe trazem alguma satisfação, com a letra “p”.
3. O A.B.C. DA MUDANÇA DE SENTIMENTOS. A maioria das pessoas deprimidas pensa que a situação em que se encontra é tão má que é natural sentir-se triste. Na realidade, os seus sentimentos são uma consequência, não só daquilo que pensa sobre o que lhe acontece, mas também da forma como os interpreta. Se pensar cuidadosamente sobre um acontecimento recente que o perturbou e deprimiu, é possível identificar três partes do problema:
  - A. O acontecimento
  - B. Os seus pensamentos
  - C. Os seus sentimentos

Normalmente, a maioria das pessoas só têm consciência dos A e C.

- A. Suponha por exemplo, que a sua mulher se esquece do seu aniversário.
- B. Você sente-se ferido, desapontado e triste.
- C. Aquilo que realmente o põe triste é o significado que atribui aos acontecimentos.

Você pensa “o esquecimento da minha mulher significa que ela já não me ama”. “Ela e os outros já não me acham atraente”. Consequentemente, você pode pensar que sem a sua afeição e estima não é possível ser feliz. No entanto, é muito provável que a sua mulher estivesse excessivamente ocupada ou que não partilhe o seu entusiasmo por aniversários. Você sofre devido a uma conclusão apressada – não por causa do acontecimento em si.

4. Sempre que você se sinta triste, REVEJA OS SEUS PENSAMENTOS. Tente lembrar-se daquilo que “lhe tem ocupado o espírito”. Estes pensamentos podem ser a sua reacção “automática” a qualquer coisa que acaba de acontecer – o comentário fortuito de um amigo, receber uma conta pelo correio, o início de uma dor de estômago, um sonho acordado. Provavelmente descobrirá que estes pensamentos eram muito negativos e que você acreditou neles.

5. TENTE CORRIGIR OS SEUS PENSAMENTOS “respondendo” a cada uma das verbalizações negativas com uma verbalização mais positiva e equilibrada. Descobrirá que começa a olhar para a vida de uma forma mais realista e também a sentir-se melhor.  
Uma dona de casa sentia-se melancólica e negligenciada porque nenhum dos seus amigos lhe tinha telefonado nos últimos dias. Ao pensar nisso, ela apercebeu-se que a Maria estava no hospital, a Joana fora da cidade e que a Helena TINHA de facto telefonado. Ela substitui o pensamento negativo: “eu sou negligenciada”, pela EXPLICAÇÃO ALTERNATIVA e começou a sentir-se melhor.
6. A TÉCNICA DAS DUAS COLUNAS. Escreva os seus pensamentos automáticos não razoáveis numa das colunas e as suas respostas a esses pensamentos automáticos na outra coluna. (Exemplo: o João não telefonou. Ele não me ama. Resposta: ele está muito ocupado e pensa que eu me sinto melhor do que na semana passada – portanto, não precisa de se preocupar comigo).
7. RESOLVENDO PROBLEMAS DIFÍCEIS. Quando você tem de executar uma tarefa específica que lhe parece muito complexa e cansativa, tente escrever cada um dos passos para a completar e então limite-se a dar um passo de cada vez. Problemas que parecem à primeira vista insolúveis, podem ser resolvidos dividindo-os em pequenas partes.  
Se você se sente limitado a uma única forma de abordar um problema, não conseguindo progredir, tente escrever formas diferentes e alternativas de o atacar. Informe-se junto de outras pessoas sobre o modo como elas abordariam um problema semelhante. Nós designamos as formas alternativas de equacionar problemas e de os resolver por “Terapia Alternativa”.

### **PSICOTERAPIA**

O seu psicoterapeuta está apto a identificar as suas ideias e pensamentos não realistas, responsáveis pelas conclusões erróneas que você tem sobre si próprio e os outros. Ele ou ela podem igualmente auxiliá-lo a lidar de um modo mais eficaz com os problemas reais do dia-a-dia. Com a orientação do terapeuta e o seu próprio esforço, você tem fortes possibilidades de se sentir melhor e pode aprender a reagir de uma forma menos depressiva sempre que no futuro encontre dificuldades.

Tradução: Isabel Sá, psicóloga