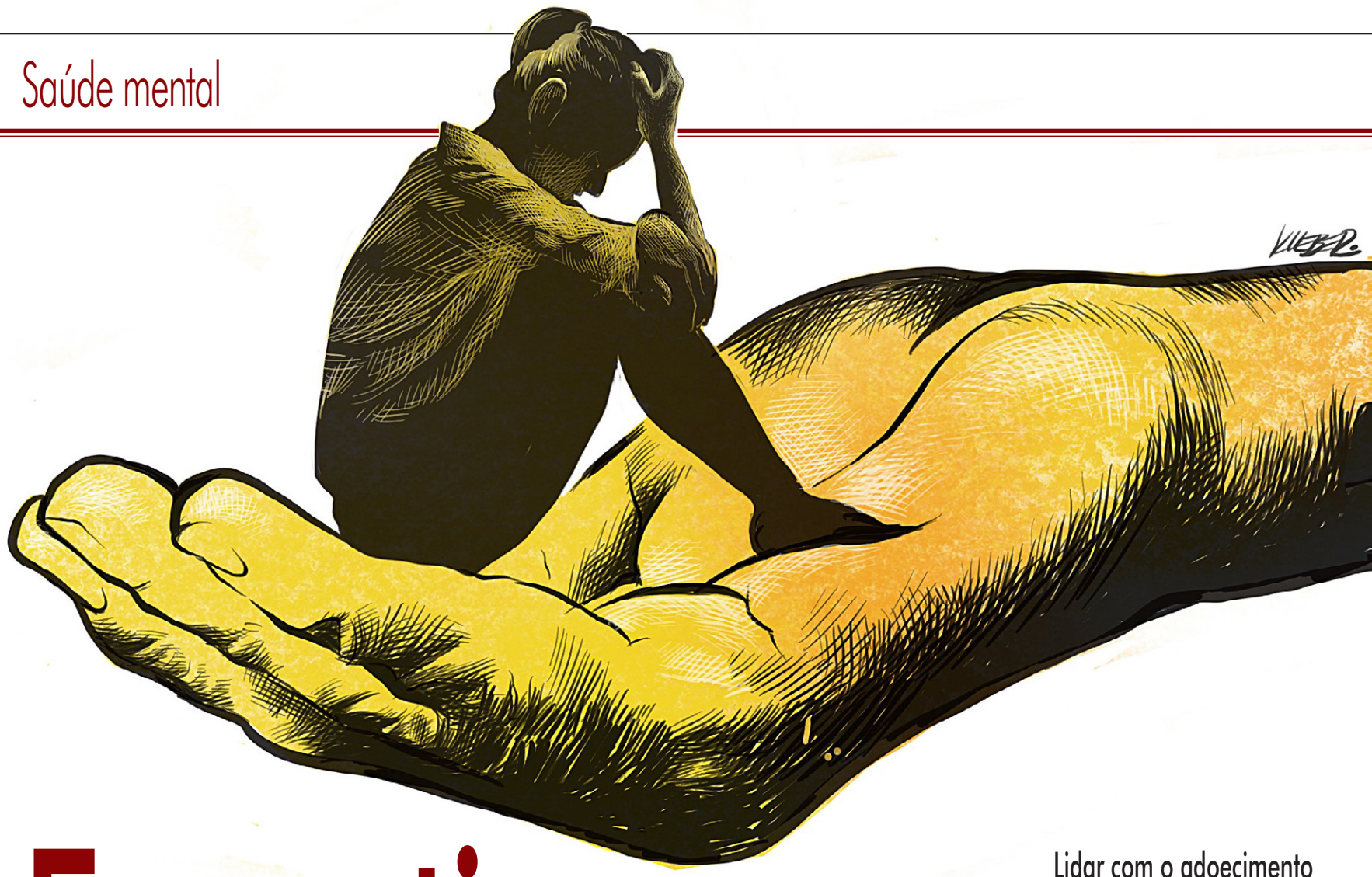


Empatia que faz a diferença

Lidar com o adoecimento mental é um desafio diário para muitos, inclusive para as pessoas ao redor, que se sentem perdidas quando o assunto é assistir corretamente o sofrimento do outro

POR LETÍCIA MOUHAMAD*

Quando Luísa*, 26 anos, recebeu a notícia do suicídio de um amigo de longa data, seu mundo desmoronou. "Sabe aquelas situações que jamais imaginamos passar? Foi a primeira reflexão que tive. Era inacreditável." Mas aconteceu. E, como em todo processo de luto, houve dor e, mais ainda, culpa, mesmo que, com o tempo, aprendesse a olhar a situação por outro ângulo.

Sua saúde emocional, que há meses não estava bem — "rotina puxada, né? O cansaço andava ao meu lado, fielmente" —, ruiu de vez. Foram muitas as noites mal dormidas, os pensamentos negativos e a sensação de estar vivendo no automático, tanto que pouco se lembra do que experienciou nesse período. Na consulta ao psiquiatra, veio o diagnóstico: depressão.

Para ela, essa palavra era tão pesada quanto a necessidade de cumprir tarefas cotidianas. Tudo era muito difícil. Da terapeuta, porém, veio o afago: "Vá com calma e viva um dia de cada vez, a passos de formiguinha". Assim, a cada pequena demanda cumprida, enchia-se de satisfação. A terapia aliada à medicação formaram uma dupla dinâmica, mas que sem um terceiro elemento não seriam tão eficazes.

Tratava-se da sua rede de apoio, que incluía a família, o namorado e os amigos próximos. "Sem eles, sinto que não teria segurado a barra." Conversar sobre suas inseguranças, comparti-