

Nesse cenário, indivíduos adoecidos emocionalmente aprendem a ignorar limites porque sentem que interromper essa trajetória seria fracassar. “A sociedade costuma elogiar quem continua funcionando apesar do sofrimento, mas raramente pergunta qual é o custo emocional dessa sobrevivência permanente. Talvez uma das questões mais preocupantes da atualidade seja justamente essa: estamos identificando produtividade com saúde emocional, quando muitas vezes são coisas completamente diferentes”, enfatiza Andreia.

Com isso, a normalização da exaustão como sinônimo de sucesso faz com que períodos de descanso sejam acompanhados por sentimentos de culpa. O ponto de virada e o limite do organismo costumam ocorrer quando os mecanismos de compensação falham, resultando em crises de choro, dores agudas sem causa clínica ou episódios de colapso emocional. “O corpo sempre cobra aquilo que a mente tenta ignorar. Quanto mais evitamos olhar para as emoções, mais elas encontram caminhos físicos para aparecer. Em muitos casos, a dor física é justamente o momento em que o emocional deixa de conseguir se manter mascarado”, conclui a psicóloga Juliana Gebrim.

PARA AJUDAR A SUPORTAR

Na ficção, esse abismo invisível ganha contornos viscerais em produções como *Bojack Horseman*, em que o protagonista mascara uma dor crônica com cinismo e autossabotagem, e na aclamada série *Fleabag*, cuja personagem principal usa o humor ácido e a quebra da quarta parede para desviar o olhar do espectador de seu luto e solidão. No cinema, filmes como *Melancolia*, de Lars von Trier, e *As horas*, de Stephen Daldry, ilustram como o peso da depressão pode coexistir com as demandas da rotina e as interações sociais do dia a dia, mostrando que a incapacidade de chorar ou de parar as próprias atividades não significa a ausência de um sofrimento profundo.

Não é normal

Para Flávio Alves (nome fictício), 45, é difícil ter que aguentar tudo. Pai de dois filhos e professor de matemática, mal vê sentido nos dias que anda vivendo. Pilar de casa, é aquele que é obrigado a suportar as tempestades familiares, mas que mal consegue desabafar quando é preciso. “Não sinto aquela tristeza aguda ou tenho crises de choro, é só uma apatia constante e anestesiante”, comenta.

A vida perdeu um pouco da cor que costumava ter, e os hobbies de antes, como tocar violão, foram abandonados por falta de energia vital. Nos deveres da rotina, ele continua dando conta, até porque a sobrevivência emocional e financeira do lar depende dele. E mesmo com tantos sentimentos acumulados, é resistente quanto a procurar ajuda profissional. “Acredito que esse é o peso normal de ser adulto”, afirma.

Para Juliana Gebrim, sorrir socialmente, trabalhar normalmente e manter a rotina é o que muitos fazem ao terem medo de falar sobre o que sentem. No fim, o que sobra é apatia, culpa e falta de sentido na própria existência. “Essas pessoas frequentemente minimizam o próprio sofrimento porque imaginam que esse momento vai passar. E isso pode atrasar muito a busca por suporte.”

Ministério da Cultura e Brasal apresentam:
#CIRCUITO DE TEATRO BRASILEIRO - 4ª Edição

Ministério da Cultura e PagBank apresentam

ALESSANDRA NEGRINI em

ÁRVORE

de **SILVIA GOMEZ** direção **ESTER LACCAVA**

27 a 30.08
QUI a SÁB 20H / DOM 19H
ACESSIBILIDADE NA SESSÃO DE DOMINGO ÀS 19H

Teatro Unip

Patrocínio

Realização

 Lei Rouanet

 PagBank

 FONTES ARTES

 MINISTÉRIO DA CULTURA

 Lei Rouanet

 Apresentação
Brasal

 CORREIO BRAZILIENSE

 clube 50% DE DESCONTO

 DECA PRODUÇÕES

 Venda
Sympla

 Realização
MINISTÉRIO DA CULTURA



 14