

**Discussion
Paper**

ESPM

v. 4, n. 4, 2016

Profa. Ana Lúcia Ribeiro Lupinacci

Prof. Pedro de Santi



**DEPRESSÃO E LUCIDEZ
NA SALA DE AULA**

Discussion
Paper |

ESPM

ISSN: 2448-0932

Corpo Editorial

J. Roberto Whitaker Penteadó
Presidente

Alexandre Gracioso
Vice-presidente acadêmico

Elisabeth Dau Corrêa
Vice-presidente administrativo-financeira

Emmanuel Publio Dias
Vice-presidente corporativo

José Francisco Queiroz
Vice-presidente de marketing e comunicação

Luiz Fernando Dabul Garcia
Diretor geral da graduação ESPM-SP

Ismael Rocha
Diretor acadêmico de graduação ESPM-SP

Conselho Editorial

Carlos Frederico Lucio

Cristina Helena Pinto de Mello

Denise Fabretti

Fabio Mariano Borges

Ismael Rocha

João Osvaldo Schiavon Matta

Luiz Fernando Dabul Garcia

Pedro Luiz Ribeiro de Santi

Leonardo Nelmi Trevisan
(Edição de texto)

Matheus Matsuda Marangoni
(Edição de arte)

Fernando Matijewitsch
(Gerência de edição)

Discussion
Paper

ESPM

APRESENTAÇÃO

Publicação trimestral, em formato eletrônico, o Discussion Paper ESPM reúne artigos, notícias de pesquisas, resenhas, traduções ou entrevistas oriundas de debate temático.

O objetivo é incentivar a discussão de assuntos, atinentes ou complementares, ao conteúdo curricular de disciplinas da área de Ciências Sociais Aplicadas.

O perfil deste periódico oferece espaço de publicação da produção docente, incluindo procedimentos de pesquisa, em diferentes formatos.

O Discussion Paper ESPM busca também ampliar repertório e capacidade de análise do corpo discente, pois, a iniciativa procura, especialmente, a participação do aluno nos debates geradores de cada número.

NORMAS DE PUBLICAÇÃO

A submissão de trabalhos deverá ser feita através do endereço eletrônico do periódico. O Processo de Avaliação pelos Pares consiste nas seguintes etapas: o artigo original será analisado por dois integrantes do Conselho Editorial para verificar se cumpre com os requisitos temáticos e metodológicos e definir a área epistemológica de avaliação a ser direcionada. Em seguida, o artigo será enviado a pares de avaliadores externos, preservando o anonimato dos autores, que não compareceram ao debate gerador do respectivo Discussion Paper. Os avaliadores externos procederão de acordo com os critérios: 1. Publicar sem alterações; 2. Publicar com pequenas alterações, efetuadas pelos avaliadores; 3. Retornar ao autor com orientações de correções a serem efetuadas, podendo ser publicado posteriormente; 4. Retornar ao autor com a reprovação do artigo, sem publicação posterior. Mais informações em: <http://discussionpaper.espm.br/>.

Apresentação do debate 5

Depressão e lucidez na sala de aula..... 6

Pedro de Santi



APRESENTAÇÃO DO DEBATE

Na lista das muitas obrigações de um professor não se encontra a de estar sempre feliz. No entanto, a realidade é um pouco mais complicada. Convivemos, um pouco, com a ideia de que professores não devem “ficar tristes”. Esta discussão interessou à Academia de Professores da ESPM-SP que transformou este interesse em um debate.

A diretora da Academia, professora Ana Lúcia G. Ribeiro Lupinacci, foi precisa na apresentação desse interesse: “Desde que eu entrei na Academia, nós pensamos sempre em trabalhar diferentes formatos, diferentes eixos temáticos. Nós temos cursos das áreas de Humanidades até os cursos de, enfim, métodos quantitativos. Muito há de interessar para além da correria do dia-a-dia desse nosso professor e não há como trabalhar com esse assunto sem uma discussão que passa pelas Humanidades e sem o professor olhar-se”.

Este é o ponto. O professor da ESPM Pedro de Santi, doutor em Psicologia, psicanalista, líder da área de Humanidades e Direito, foi incisivo ao reconhecer, na palestra que deu origem a este Discussion Paper, que há um “sentido a ser cultivado em tempos de “só pense positivo”, em que não se reconhece valor em sentimentos tristes ou análises críticas”. Quanto existe de lucidez em um estado de tristeza? A questão está posta, especialmente, para o que entram em sala de aula todos os dias.

A transcrição e a edição da fala do professor Pedro de Santi no debate segue abaixo:



*DEPRESSÃO E LUCIDEZ NA
SALA DE AULA*

Pedro de Santi

Discussion
Paper |

ESPM

A depressão é um termo descritivo, ele designa um afundamento. Ela nomeia também uma forma severa de sofrimento mental, catalogada como transtorno psiquiátrico. Há pouco tempo, havia mais cuidado na discriminação no uso do termo, de forma que um estado depressivo brando se distinguia claramente do transtorno: ele era chamado de tristeza e suas variações (*blues*, em inglês).

Nas últimas décadas, a indiscriminação do termo parece estar associada ao avanço da indústria farmacêutica: uma vez que ela processou medicações melhores e com menos efeitos colaterais para o transtorno depressivo, passou a ser tentador indicar medicação a grupos cada vez maiores, transitando para o campo das tristezas da vida.

É comum que se diga que a depressão é o mal do século, ou que, onde estava a histeria no século 19, passou estar a depressão no século 20 e 21. Esta “epidemia” se deve a vários fatores: um é a própria banalização do termo; mas também parece haver fatores culturais, ligados às dinâmicas de excesso/vazio, tão características de nosso estilo de vida atual.

O que hoje chamamos de depressão como transtorno, até o início do século 20 era chamado de melancolia. Ela é conhecida e descrita desde Hipócrates, o pai da medicina. o termo ‘melancolia’ significa bile negra. Na medicina grega, existiriam quatro tipos de humores, entendidos como fluidos corporais, por cujo predomínio se define um tipo psicológico. Existem os tipos sanguíneo, fleumático, colérico e melancólico. Como não existe bile negra, logo se percebe que o ‘negro’ remete a algo pesado. A melancolia engloba os loucos e os gênios. Em seus pensamentos sombrios, o melancólico demonstra certa sabedoria sobre as misérias da vida: personagem Hamlet, de Shakespeare seria bem expressivo do tipo.

A descrição médica da melancolia atravessou a história de forma bastante regular: ela envolvia tristeza, pensamentos mórbidos, introspecção, etc. E era mais caracteristicamente masculina. Na virada para o século 20, houve uma modulação na abordagem. A descrição da depressão é mais estritamente centrada no estado de humor, deixando relativamente de lado os conteúdos ideativos. E ela passou a ser mais caracteristicamente atribuída às mulheres. Há uma evidente “perda de valor” nesta transformação. Desaparece a conotação de genialidade e permanece a instabilidade de humor feminino, pejorativamente, como fraqueza.

A conotação negativa da depressão também é dada por um discurso humanista que, embora tenha mais de 500 anos, ganhou um formato atualizado na literatura de auto-

ajuda. Em seu voluntarismo ingênuo (ou mal intencionado), este discurso considera que somos livres para controlar nossos afetos e nos tornarmos felizes. Assim, quem estiver deprimido está mesmo doente e, mais do que isto, é fraco. Pessoas verdadeiramente depressivas sofrem duas vezes em nosso meio: uma, por aquilo que faz dela deprimida; e outra, pela vergonha de estar triste num mundo onde se anuncia que todos podem ser felizes. E as mídias sociais fazem crer que boa parte das pessoas está de fato feliz, em suas selfies, férias e demais ostentações.

No encontro com colegas professores da ESPM que deu origem a este texto, procurei trabalhar outra dimensão do estado depressivo. Uma dimensão não patológica e que pode, mesmo, guardar um sentido a ser cultivado em tempos de “só pense positivo”, em que não se reconhece valor em sentimentos tristes ou análises críticas.

Neste momento tão dramático da vida nacional, estamos estarecidos e nos sentindo sem condições de dar conta do que está acontecendo ou de prever o que vem pela frente. A frase do ano deve ter sido a difundida: “Quem não está confuso, está mal informado”.

Ante movimentos e transformações tão rápidas, quando a imagem que temos de objetos valiosos de nosso afeto vai sendo destruída, muitos respondem quase que alucinatoriamente, apegando-se a representações já caducas. Apegados a suas identidades e certezas ora frágeis, comportam-se com absoluta intolerância ante quem aponte o fim daquilo que lhe é caro. E acham que sabem o que está acontecendo.

Vou apresentar o que pode se seguir à negação da realidade da perda: o processo transformador do luto. Mais do que uma possibilidade, é um voto, uma vez que a impossibilidade de se elaborar o luto nos entrega à repetição neurótica.

Nosso trabalho, nossa casa e todas as pessoas ao nosso redor são, de certa forma, extensões de nós. Aquilo que chamamos de ‘eu’ tem como primeiro limite nosso corpo, mas, na realidade, ele se estende por tudo aquilo que é importante para nós, tudo aquilo que compõe nosso mundo de representação e investimento de afeto. Quando algo em nosso ambiente é alterado, sentimo-nos ofendidos, invadidos. Quando alguém significativo para nós passa por mudanças, igualmente costumamos reclamar: a estabilidade de nossa identidade é ancorada em esquemas de espelhamento e reconhecimento.

Assim, quando perdemos um objeto de amor, isto é vivido como ferida narcísica, como se tivéssemos perdido um pedaço de nós ou as balizas nas quais nos referenciamos. Não é raro que simplesmente neguemos a perda e tentemos nos apegar à crença de que

ela não aconteceu. É o que acontece tantas vezes com uma mãe que perde um filho e, sem poder dar conta de sua dor, nega o acontecimento por muito tempo, servindo-lhe comida, arrumando-lhe o quarto e repudiando qualquer um que venha tentar lhe trazer à realidade.

Quando a realidade da perda ou ofensa se impõe, é disparado um processo chamado luto. O termo parece pesado e só se aplica a situações de morte, mas não é assim.

Em que consiste o luto? Em primeiro lugar, a reação à perda faz com que as pessoas se recolham, percam provisoriamente o interesse e o gosto pelas coisas e pela vida em geral. Sobretudo, o investimento no objeto perdido é recolhido, de modo que o luto é dimensionado pelo valor daquilo que se perdeu.

Descritivamente, uma pessoa em luto está deprimida. E o que diferencia o luto da depressão como psicopatologia é justamente o fato de que ele, com o tempo, passa. A depressão, por sua vez, é um quadro crônico e nele não se identifica um objeto perdido específico.

No luto, há um período- em geral, longo- que parece mórbido a quem veja de fora. A pessoa passa a evocar repetidamente as lembranças relativas ao que foi perdido: revê fotos, lugares e conta inúmeras vezes as mesmas histórias.

A 'luta' a que refere o termo 'luto,' consiste no fato de fazemos ao mesmo tempo duas coisas: tentamos manter o objeto de apego vivo, enquanto nos despedimos vagarosa e dolorosamente dele.

É como se erguêssemos um altar interno e nos tornássemos os guardiões de sua existência. A perda de um objeto significativo de amor opera um trauma e, como acontece nestes casos, o tempo parece parar. Sofremos o estranhamento de observar o mundo a nossa volta em movimento normal, enquanto para nós o mundo entrou em colapso e parou.

Mas esta tentativa de manter o objeto perdido vivo é contrabalançada com a falta dele que se impõe. Aquilo que parece desde fora mórbido, contém também um lento trabalho de desligamento. É como se a cada lembrança "gastássemos" um pouco a memória e nos emocionássemos menos com ela. As memórias tecidas em torno do objeto vão sendo esgarçadas. Cada fio de memória é visitado e revisitado, com a liberação do afeto a ele ligado.

Ao longo do tempo, acabamos por nos desligar progressivamente do que foi perdido e então voltamos a nos interessar pela vida. Cada fio desfiado do tecido de memória e solto e, com isto, a capacidade de ligação se torna novamente disponível.

A culpa pode nos tomar em algumas das fases do luto. A forma mais comum é os recriminarmos por não termos dito ou feito tudo o que poderíamos, por nos sentirmos em falta com o objeto. A psicanálise também aponta uma base oculta para nossa culpa. Toda relação afetiva é ambivalente, mas evitamos lidar com isto reprimindo sentimentos hostis. A perda do objeto pode ser vivida como a realização mágica de uma fantasia nossa. Há outro momento que pode nos gerar culpa, como quando nos flagramos disponíveis novamente para investir em novas relações: “como eu posso estar feliz se aquele que eu amava não está aqui?”, ou “eu achei meu amor por ela era único e que eu jamais amaria novamente alguém”. Este momento é vivido como uma segunda morte: a morte da sacralidade do objeto ante a renovação de nossa capacidade de amar. Por fim, realizado o luto voltamos a vida, e o fazemos transformados, uma vez que incorporamos características do que se foi.

Aquilo que foi perdido sobrevive em nós, integrado ao nosso ‘eu’. Aliás, é assim que se faz e refaz o eu, através do luto e incorporação de cada relação que estabelecemos, perdemos e elaboramos. Caso o luto não possa ser cumprido, restam pendências e, em geral, a tendência a repetir impasses e problemas anteriores. O que não é bem elaborado, volta como sintoma. Como se diz: a história se repete sob a forma de farsa, ao menos enquanto seus nós não forem desatados.

Voltando à depressão propriamente dita, em psicanálise, o termo depressão encontra um lugar conceitual central no pensamento de Melanie Klein. Ela é uma das duas posições subjetivas que podem dominar o funcionamento mental. A mais primitiva se chama posição esquizo-paranóide e remete à experiência mais primitiva da criança, onde ela não consegue perceber continuidade em sua experiência (daí o termo ‘esquizo’, que significa fragmento) e está sempre a mercê de uma presença: quer boa, quando se sente bem e segura, quer má, quando se sente em privação ou com dor. Então a criança se vê a mercê de um perseguidor que a quer destruir (daí o termo ‘paranóide’, que significa persecutoriedade). É como se se houvesse uma mãe boa e uma mãe má. Não há ainda a possibilidade de lidar com a complexidade das pessoas que ora estão disponíveis, ora não.

Ao longo do tempo, a criança passa a perceber que mesma que pessoa que vem, vai; seus aspectos são gradativamente integrados e ela passa a perceber um objeto totalizado:

uma pessoa. Se isto livra a criança da presença persecutória, abrindo o caminho para a experiência da solidão, também faz nascer o sentimento de culpa: a criança percebe ter sentido ódio do objeto que, afinal, é também o amoroso. A esta segunda posição, mais próxima da lucidez e das relações com pessoas reais, Klein denomina posição depressiva. O sentimento é aqui associado à perda dos ideais, à culpa por ter atacado objeto e à introspecção que passa a ser possível.

O funcionamento esquizo-paranóide está associado às psicoses; o depressivo, às neuroses, aquilo que no senso comum consideramos normalidade. Ao longo da vida, toda pessoa pode viver momentos com a predominância relativa das duas posições.

Como se vê, neste contexto a depressão é também, como o luto, uma condição de maturidade e lucidez. Algo da velha dimensão da melancolia como reflexividade e distanciamento do imediato se recupera.

Surto de lucidez

Recuperando os dois sentidos que demos a estados depressivos acima (na análise do luto e na posição depressiva), proponho que consideremos que ela possa ser chamada de surto de lucidez. Vivemos mergulhados de urgência em urgência, num ritmo de vida cada vez mais acelerado e que nos priva de momentos de repouso e conexão com pessoas e, mesmo, conosco. Absorvidos na tentativa de atender às inúmeras demandas do trabalho e da vida pessoal, vamos nos esvaindo sem perceber. Não é raro ou difícil de entender que, quando por algum motivo paramos, tendamos a afundar, deprimir. Em momentos como este, pode-se olhar em torno e se questionar sobre a vida que se leva. Aquilo que vem sendo feito “no piloto automático” do dia a dia parece agora distante e vazio de sentido. É possível que, momentaneamente, não nos reconheçamos nas atividades que cotidianamente nos definem e queiramos quebrar ou deixar tudo.

Alguém que nos veja neste estado- e não esteja igualmente nele- irá se preocupar com nossa saúde e fará o possível para nos tirar dele, como acontece com o estado de luto. A vida cobra pró-atividade e felicidade, afinal. E a visão de alguém triste evoca as tristezas que os todos, com grande esforço, procuramos ignorar.

O recado final é aquele recorrente em psicanálise: aquilo sobre o que temos alguma consciência, temos também algum controle; aquilo que é real, mas procuramos ignorar, nos controla.

**Discussion
Paper**

ESPM

v. 4, n. 2, 2016