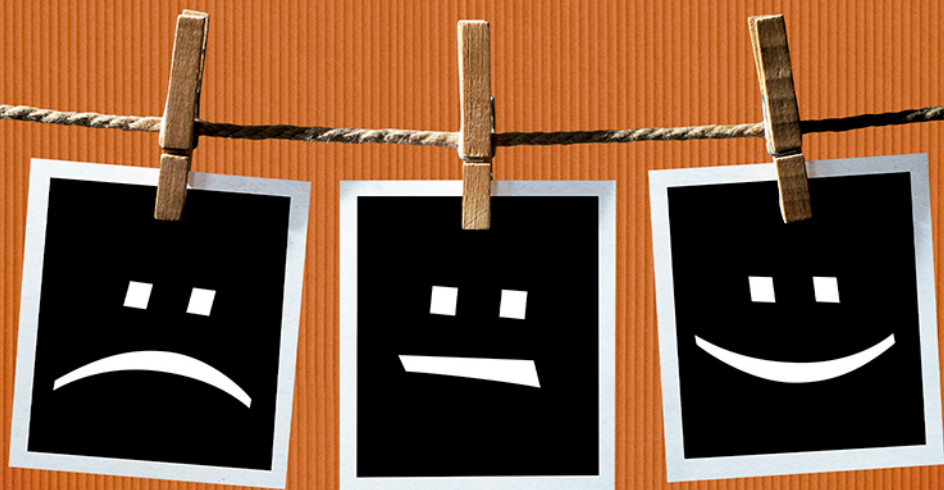


MAIS DE 1 MILHÃO DE CÓPIAS VENDIDAS

DR. FRANK MINIRTH
DR. PAUL MEIER

A FELICIDADE É UMA ESCOLHA



Vencendo a depressão com coragem e determinação

SUMÁRIO

<i>Prefácio</i>	9
Reflexões pessoais	11

PARTE 1

O QUE É DEPRESSÃO?

1. Quem fica deprimido?	27
2. Quais são os sintomas da depressão?.....	31
3. Suicídio é pecado?	39
4. Reações de luto e depressão são a mesma coisa?	43

PARTE 2

O QUE CAUSA A DEPRESSÃO?

5. A genética é uma boa desculpa?.....	51
6. Quão profundas são as raízes da depressão?	57
7. Quais são as principais causas do sofrimento emocional? ...	63
8. Os “caras legais” chegam por último?	69
9. A depressão pode ser encenada?	97
10. Que tipos de estresse podem desencadear uma depressão? ..	117
11. Quais são as dinâmicas de personalidade que levam à depressão?	133

PARTE 3
COMO SUPERAR A DEPRESSÃO?

12. Existem diretrizes básicas para uma vida feliz?	163
13. Como lidar com a raiva?	185
14. Quando a medicação e a hospitalização são vantajosas? ...	201
15. Como lidar com a ansiedade?	211
16. Como encontrar felicidade duradoura?	219
 Apêndice 1: Classificações de depressão	251
Apêndice 2: Relatos de casos de indivíduos deprimidos.....	263
Apêndice 3: As drogas e o tratamento da depressão	267
 <i>Glossário</i>	279
<i>Índice remissivo</i>	301
<i>Índice de passagens bíblicas</i>	307

PREFÁCIO

Lembro-me com frequência de um colega, um psiquiatra eminente e muito conhecido, que confiou sua filha aos meus cuidados depois de ela tentar suicídio. Em uma carta para mim, esse colega escreveu que não era crente, mas sua filha era, e que ele achava que um crente como eu estaria mais bem equipado para ajudá-la a resolver suas dificuldades.

Meu colega era um especialista muito mais gabaritado do que eu, que sou apenas um simples clínico geral. De certa forma, então, tratava-se de um ato de fé relacionado à própria fé. Portanto, até mesmo um médico incrédulo pode considerar a fé um fator relevante na recuperação.

Como pode haver tantas pessoas deprimidas entre os crentes mais fervorosos? E também, como se explica que, com tanta frequência, a fé delas — que (como pensava meu colega) poderia ser um fator de recuperação — pareça, ao contrário, agravar o quadro, pois se culpam por estarem deprimidas, como se fosse uma questão de falta de fé?

Podemos ver como essas relações entre vida espiritual e saúde psicológica são sutis e delicadas. Elas devem ser analisadas em sua complexidade. Devemos levar em conta a importância tanto da vida religiosa quanto dos fenômenos patológicos que a ciência estuda.

Muitas vezes há uma tendência de colocar a fé e a ciência em oposição, em vez de uni-las. Alguns interpretam mal o papel da fé no destino, enquanto outros interpretam mal o papel das doenças que atingem tanto crentes quando incrédulos — enfermidades

que a ciência revela. Os doentes e os sãos precisam ser esclarecidos sobre esse duplo aspecto da vida.

Louvo o fato de que, neste livro, meus dois colegas americanos lidaram com esse duplo aspecto da vida de uma maneira tão séria e clara e, conseqüentemente, acessível a todos. Eis um livro que ajudará todos os indivíduos deprimidos a se entenderem melhor e, assim, contribuirão para sua própria recuperação. Mas este livro também ajudará aqueles que são saudáveis a entender melhor os deprimidos, que tantas vezes têm a sensação de serem incompreendidos ou mal julgados por aqueles que são saudáveis. Isso, por sua vez, será favorável à recuperação dos deprimidos.

A leitura deste livro dará ao leitor um conhecimento melhor acerca das leis da vida, que são divinas, de modo que possa se ajustar melhor a elas.

O que é que a ciência estuda, senão as leis da natureza, as leis que o Criador impôs à sua criação? E a primeira lei de Deus é o amor! Assim como os autores deste livro, espero que cada leitor encontre nestas páginas uma oportunidade de se aproximar de Deus e da boa saúde.

Genebra, 23 de junho de 1978

Paul Tournier

REFLEXÕES PESSOAIS

Gostaria de iniciar o leitor em sua jornada neste livro quebrando a tradição e compartilhando algumas de minhas reflexões pessoais mais íntimas. Escrevo estas linhas sentado tranquilamente em uma área de espera no aeroporto de Dallas/Fort Worth. Olhando pelas janelas, vejo as grandes nuvens cúmulos flutuando suaves, enquanto os aviões vêm e vão mecanicamente. Sinto alegria e até uma certa euforia no coração. Sinto-me em paz com Deus, em paz com minha esposa e filhos, e em paz com os amigos que amo tanto.

No entanto, enquanto meu olhar percorre esta área de espera e eu analiso (como nós, psiquiatras, adoramos fazer) as pessoas sentadas ao meu redor, um sentimento um pouco diferente se manifesta em meu íntimo. Pensando em maneiras de descrevê-lo, me vem à mente a palavra *Angst* — um termo que os filósofos e teólogos alemães atuais não se cansam de usar. *Angst* é um tipo de ansiedade interior indefinível. Ao olhar em volta agora e pensar sobre a condição de meus semelhantes *en masse*, sinto *Angst*.

Na minha prática psiquiátrica, aconselho muitos indivíduos que fazem parte dessa massa da humanidade. Passei a entender os medos reprimidos, as inseguranças e a raiva que muitos deles carregam, às vezes até escondidos atrás de rostos sorridentes. Eu entendo e tenho empatia. Na verdade, não é só empatia — no fundo, eu sofro por eles. Quero que saibam as coisas que aprendi e que me trouxeram grande alegria pessoal e paz interior. Foi por isso que o Dr. Frank Minirth e eu decidimos escrever este livro:

para compartilhar com você, leitor, o que nós aprendemos, na esperança de que você, por sua vez, o transmita a pessoas que ama.

Muitos anos atrás, li uma frase muito instigante, de autoria de Abraham Lincoln: “A maioria das pessoas é tão feliz quanto escolhe ser”. Eu concordo inteiramente com ele. Lincoln deveria saber do que estava falando. Ele passou por muitas situações angustiantes: a morte de sua noiva, eleições perdidas, a Guerra Civil e outras grandes decepções. Em um período de sua vida, ele estava tão deprimido, que pensou em suicídio. Mas Lincoln escolheu vencer sua depressão. Ele escolheu a felicidade e encontrou alegria interior e paz nos últimos anos de sua vida, antes de ser baleado por um compatriota hostil.

Antes de decidir se você concorda ou discorda da afirmação de Lincoln, de que “a maioria das pessoas é tão feliz quanto escolhe ser”, ou com a afirmação dos autores, de que “a felicidade é uma escolha”, deixe-me explicar o que significa o título que selecionamos.

Juntos, meu coautor e eu somamos mais de trinta anos de educação formal no âmbito de ensino superior e pós-graduação. Durante esse tempo, pesquisamos minuciosamente a psicologia, fisiologia, anatomia, mentalidade e espiritualidade do ser humano. Também exercitamos nossas habilidades psicoterapêuticas em milhares de pacientes. Nós dois podemos dizer com profunda convicção que a maioria dos seres humanos *não* tem aquela paz e alegria interior que me refiro. Também estamos convictos de que todos os seres humanos são capazes de ter essa alegria e paz interior se decidirem tê-las *e* seguirem o caminho certo para obtê-las. Por favor, não me interpretem mal. A maioria dos seres humanos deprimidos quer que sua depressão desapareça, mas não conhece os caminhos para a felicidade. Outros podem na verdade escolher a depressão como estilo de vida porque um passado traumático os levou a acreditar que

merecem uma vida de depressão. Alguns têm uma depressão de origem genética que somente a medicação certa pelo resto da vida aliviará, mas a decisão de tomar remédios quando necessário é uma escolha que pode mudar a vida para melhor.

Para muitos leigos, é difícil compreender que alguém possa escolher a infelicidade e a depressão em vez da paz e da felicidade, mas muitas pessoas o fazem por uma variedade de razões inconscientes. Alguns escolhem a infelicidade para se punir por sentimentos de culpa. Adultos que sofreram abuso quando crianças, por exemplo, aprenderam erroneamente que são “lixo” e que, de algum modo, merecem sofrer abuso. Sua culpa infundada e amargura resultam em depressão ao longo da vida, até finalmente descobrirem a verdade sobre seu próprio valor e conseguirem se livrar da amargura em seu inconsciente. Outros escolhem a infelicidade para manipular seus cônjuges e amigos, conseguindo a compaixão deles. Outras motivações internas para permanecer deprimido serão analisadas mais adiante neste livro.

A título de esclarecimento, o Dr. Minirth e eu estamos convencidos de que muitas pessoas *na verdade* escolhem a felicidade, mas *não* a alcançam. Isso ocorre porque, embora escolham ser felizes, buscam paz interior e alegria em coisas erradas. Elas buscam a felicidade no materialismo, e não a encontram. Procuram alegria nas relações sexuais, mas o que conseguem são apenas prazeres fugazes e amargas decepções duradouras. Elas buscam realização interior galgando posições de poder nas empresas, no governo ou mesmo em sua própria família (exercendo controle excessivo), mas permanecem insatisfeitas. Empresários milionários vieram ao meu consultório e me disseram que têm casas imensas, iates, condomínios no Colorado, filhos maravilhosos, uma linda amante, uma esposa que não suspeita de nada, altos cargos nas empresas... e tendências suicidas. Eles têm tudo o

que este mundo tem a oferecer, exceto uma coisa: paz interior e alegria. Eles vão ao meu consultório como último recurso, implorando para que eu os ajude a vencer o desejo de se matarem. Por quê? As respostas não são simples. A mente e as emoções humanas são um sistema muito complexo e dinâmico. Neste livro, faremos o melhor que pudermos para resumir algumas dessas complexidades com termos acessíveis e oferecer diretrizes, passo a passo, para obter felicidade interior duradoura — *se você fizer essa escolha*.

* * *

Estou em voo agora, a bordo de um avião de grande porte, a dez mil e setecentos metros de altitude e bem acima daquelas enormes nuvens cúmulo que vi há pouco tempo. Estou indo para Los Angeles, onde discursarei em um retiro de fim de semana para médicos e suas esposas. Pediram-me que comparilhasse meu conhecimento sobre as causas de dor emocional em médicos e suas famílias. Eles estão tirando este fim de semana de folga de suas agendas lotadas para descobrir como obter paz interior e alegria. Eu os respeito por isso. Médicos e dentistas têm as maiores taxas de suicídio em nossa cultura americana atual. Eles se sentem sobrecarregados por pressões que percebem como externas.

Na realidade, suas pressões esmagadoras vêm principalmente de dentro — de impulsos internos perfeccionistas, masoquistas e autocríticos, além de várias inseguranças. Muitos deles têm um enorme medo do fracasso e uma forte necessidade de salvar o mundo da doença e da morte. É por isso que Schulz, em sua tira em quadrinhos “Minduim”, faz um trocadilho com o título de “doutor em medicina” (Nos Estados Unidos: MD, *medical doctor*), transformando-o em “deus da medicina”. A maioria dos

médicos (incluindo o Dr. Minirth e eu) entra na medicina por causa de sua compaixão por uma humanidade sofredora. Pelo menos, essa é a *motivação consciente* para entrar na medicina. Muitos médicos, infelizmente, experimentam um fenômeno conhecido como *síndrome de burnout* — uma perda da compaixão humana, fruto das exigências extremas e das rígidas normas da faculdade de medicina, do estágio, da residência e do consultório particular. Muitos dos meus pacientes psiquiátricos atuais são colegas médicos de outras especialidades que estão deprimidos e sofrem de uma dor emocional considerável.

Enquanto sobrevoos os belos estados do oeste entre o Texas e a Califórnia, sinto *Angst* por esses médicos e suas esposas que esperam por mim em Los Angeles. Estou pensando não só no que vou compartilhar com os médicos e suas esposas no retiro, mas também no que posso compartilhar com os leitores deste livro. Em relação a estes últimos, vejo duas tarefas principais à minha frente. Minha tarefa maior (embora isso possa parecer incrível) é persuadir o leitor a desistir de sua depressão e escolher a felicidade. Isso pode soar ridículo para muitas pessoas que não entendem a complexidade e a depravação da natureza humana. No entanto, é a pura verdade! A depressão supre muitas necessidades neuróticas inconscientes. Quando os pacientes vêm até mim e me dizem que estão deprimidos há muitos anos e que estão fartos de sua depressão, analisamos de maneira calma e detalhada quais recompensas eles estão recebendo de forma inconsciente ao involuntariamente escolherem viver com depressão durante anos. Os motivos inconscientes variam de pessoa para pessoa, mas, invariavelmente, giram em torno da emoção da raiva — raiva reprimida — e do rancor contra si mesmo, contra outros ou contra Deus (esses conceitos serão analisados mais adiante neste livro). Depois de analisar *por que* estão deprimidos, tento persuadi-los a escolherem a felicidade.

A segunda tarefa é convencer o leitor a assumir um compromisso de apurar sua vida no *caminho certo* para obter amor, felicidade e paz interior. As pessoas ficam muito inflexíveis em sua maneira de viver. Mesmo quando viveram do seu jeito por vinte ou trinta anos sem resultados duradouros, elas ainda se apegam aos seus padrões de comportamento adquiridos na infância. Muitos alcoólatras, por exemplo, ficam surpresos ao descobrir que, quando param de beber e se tornam homens de família responsáveis, suas esposas queixosas (e controladoras) se divorciam deles e se casam com outros alcoólatras porque os pais delas eram alcoólatras de modo que se viciaram nos padrões de codependência de sua família de origem. Eu vejo isso o tempo todo! Nosso cérebro é muito parecido com um computador complexo, como a pesquisa comportamental está demonstrando hoje. A maioria das pessoas opta por continuar nos padrões de comportamento que seus pais programaram, correta ou incorretamente, em seu cérebro de computador na primeira infância.

Em um livro anterior *Christian child-rearing and personality development* [A maneira cristã de criar filhos e desenvolver sua personalidade], demonstrei e documentei totalmente minha crença de que aproximadamente 85% dos nossos padrões de comportamento e atitudes já estão firmemente arraigados aos seis anos de idade. Não estou dizendo que estamos permanentemente presos a esses padrões de comportamento da infância e que não há nada que possamos fazer a respeito. Só digo que a maioria das pessoas *escolhe, por ignorância*, ficar presa a esses padrões de comportamento e visões de mundo da primeira infância. Graças a Deus pelo fato de que ele criou dentro de nós uma vontade humana. Quando nos criou à sua imagem, ele nos deu uma vontade — uma capacidade de escolher. Sem o poder da vontade, os esforços da psicoterapia ou mesmo de escrever

este livro seriam inúteis. Minha expectativa e oração é que você — o leitor — exerça sua vontade dada por Deus na escolha de algumas novas atitudes e padrões de comportamento saudáveis. Sua felicidade é meu objetivo. Mas não tenho nenhum poder para fazer ninguém feliz, exceto eu mesmo. Tudo o que posso fazer é persuadir o leitor de que ele deve escolher a felicidade e apontar o que acredito serem os caminhos corretos para obtê-la. Cabe a ele, portanto, escolher e seguir esses caminhos.

Dr. Paul Meier, médico
1978

Reflexões posteriores

Estamos agora em 1994 e dezesseis anos se passaram desde que o Dr. Frank Minirth e eu escrevemos este livro. *A felicidade é uma escolha* continua a ajudar milhares de homens e mulheres a iniciarem o processo de desenvolvimento de um estilo de vida mais produtivo e alegre. Atualmente, este livro tem sido até mesmo ferramenta para muitos missionários em todo o mundo, predominantemente em áreas onde a ajuda psiquiátrica competente não está disponível (especialmente de uma perspectiva cristã).

Os princípios sobre os quais escrevemos em 1978 ainda funcionam igualmente bem hoje, porque a natureza humana continua a mesma. As tendências mudam, mas a natureza humana e os padrões básicos de comportamento se repetem há milhares de anos. No entanto, o Dr. Minirth e eu sentimos o desejo de revisar *A felicidade é uma escolha* em 1994 para explicarmos alguns medicamentos mais recentes e novos resultados de pesquisas sobre depressão, incluindo alguns novos fatores genéticos e de codependência.

Agradecemos pelas milhares de cartas que recebemos dos leitores de *A felicidade é uma escolha*, pois muitas delas apontaram pontos que foram mal compreendidos por alguns. Na versão revisada, tentamos esclarecer esses mal-entendidos.

Esperamos que Deus continue a usar este livro para ajudar incrédulos a encontrarem fé no Senhor e para ajudar os crentes a se tornarem servos mais eficazes na obra divina. O objetivo final de um cristão não deve ser a felicidade aqui na terra, mas servir a Deus e ao próximo, tornando-se cada vez mais capaz de amar e ser amado e de servir em amor. Mas quão eficaz é um cristão deprimido? O amor e a alegria são “frutos” do Espírito Santo. Queremos ajudar cada ser humano a encontrar a verdadeira felicidade e significado na vida, em meio às inevitáveis dores e do caos que assolam toda forma de vida neste mundo caído.

Dr. Paul Meier, médico
1994

Reflexões pessoais 2007

Será que felicidade é uma questão de escolha? Fiz essa pergunta retórica em 1978 na primeira impressão deste livro. A resposta catapultou esta obra para o que talvez tenha se tornado o livro mais vendido de todos os tempos sobre o tema da felicidade. Por quê? O livro era informativo, pragmático e apaixonado por Cristo; seu tópico abrangia uma variedade de pessoas — desde as que não tinham depressão e só queriam mais felicidade, até aquelas com depressão significativa, ou até mesmo grave. Obviamente, *A felicidade é uma escolha* tocou em um ponto sensível no cristianismo.

Por que as pessoas se sentem infelizes? Por uma infinidade de razões: perda, mágoa, fracasso, finanças, dor, trabalho,

relacionamentos, mudanças, más escolhas, fatores genéticos e problemas na infância. Alguns são infelizes por causa de um problema de saúde, outros têm uma propensão fisiológica para a depressão e outros nunca conheceram a felicidade. Este livro oferece assistência a cada um dos casos anteriores.

Será que eu ainda acredito que podemos fazer escolhas na vida que produzam saúde e felicidade? Com toda certeza! Quando eu era criança, minha família frequentava uma pequena igreja evangélica que dava uma tremenda ênfase à escolha. Quando fecho os olhos, ainda vejo nitidamente aquela igreja branca do interior, cercada por um bosque, e minha mente ainda reverbera com os hinos que cantávamos sobre o livre-arbítrio. Muitos anos depois, frequentei um seminário que enfatizava a soberania de Deus. Será que o nosso livre-arbítrio e a soberania de Deus existem apenas como um paradoxo? A Bíblia ensina os dois. Um não exclui o outro.

A Bíblia certamente ensina a soberania de Deus, mas também ensina o conceito de nossa liberdade de escolha. A soberania de Deus não exclui a escolha do homem. O versículo mais conhecido sobre escolha é Josué 24.15: “Porém, se vos parece mal servir ao SENHOR, escolhei, hoje, a quem sirvais: se aos deuses a quem serviram vossos pais que estavam além do Eufrates ou aos deuses dos amorreus em cuja terra habitais. Eu e a minha casa serviremos ao SENHOR”. Outro versículo interessante sobre escolha está no Novo Testamento: “Entretanto, pouco é necessário ou mesmo uma só coisa; Maria, pois, escolheu a boa parte, e esta não lhe será tirada” (Lc 10.42). Um terceiro versículo importante sobre escolha encontra-se em Deuteronômio 30.19: “Os céus e a terra tomo, hoje, por testemunhas contra ti, que te propus a vida e a morte, a bênção e a maldição; escolhe, pois, a vida, para que vivas, tu e a tua descendência”.

Você já se sentiu deprimido? Nas páginas seguintes, você descobrirá escolhas que pode fazer — escolhas que o ajudarão a superar a depressão quando o estresse da vida pesar sobre seus ombros. Você já se sentiu abatido pelas tempestades da vida e pensou que jamais conseguiria se recuperar? Muitas pessoas nunca alcançam a felicidade porque acreditam que são incapazes de ser felizes. A realidade é que podemos fazer tudo o que Cristo deseja que façamos. Com a ajuda dele e nossas escolhas saudáveis, a felicidade é fácil de alcançar. Ainda hoje, um homem me disse: “Oito anos atrás, eu vivia infeliz. Então li *A felicidade é uma escolha*. Fiz essas escolhas, e elas foram decisivas”.

Eu sou uma pessoa feliz? Sim. Sinto felicidade por estar perto de minha esposa, Mary Alice, e de nossas meninas. Sinto-me feliz exercendo o ministério que Deus deu a Mary Alice e a mim. Fiz as escolhas descritas em *A felicidade é uma escolha*; elas funcionam.

O que é felicidade? Sócrates pensava que era conhecimento, e ensinou a Platão, que ensinou a Aristóteles, que ensinou a Alexandre, o Grande — mas nenhum deles pareceu capaz de alcançar esse conceito vago de felicidade. Freud achava que ela era resultado de um *insight*, um súbito discernimento; Pavlov pensava que era algo que poderia ser obtido por meio de condicionamento; Piaget acreditava que a cognição era a chave; James acreditava que o pragmatismo produzia felicidade; Rogers acreditava que a compreensão era importante — mas nenhuma abordagem chegou ao cerne da questão. O dicionário fornece um sentido denotativo de felicidade como “uma sensação subjetiva de bem-estar”, mas essa definição parece extremamente falha em um sentido conotativo. Talvez a felicidade seja mais bem definida como um processo — um processo que abrange uma série de escolhas.

Quais eram essas famosas escolhas da edição de 1978 de *A felicidade é uma escolha*? Aqui está sua quintessência:

1. Seja gentil — demonstre amor cristão.
2. Concentre-se em um comportamento saudável.
3. Combata as ideias erradas com a Palavra de Deus.
4. Conte a outros o que o aflige.
5. Supra necessidades de dependência por meio de Cristo e da igreja local.
6. Considere buscar ajuda médica.
7. Enfatize Cristo e seus ensinamentos e exemplo.

Sim, a felicidade é uma escolha.

As páginas seguintes esclarecem essas sete escolhas de uma forma que tocou em um ponto delicado no cristianismo quando o livro foi publicado pela primeira vez. O livro *A felicidade é uma escolha* continua sua trajetória de sucesso. Em virtude de sua popularidade duradoura, achei que deveria atualizar as informações médicas, já que o conhecimento nessa área continua a se expandir. A luz original da verdade extraída das Escrituras permanece; o mesmo bom senso encontrado nas sugestões comportamentais específicas do volume original permanece nesta edição.

O que este livro acrescenta de novo sobre a depressão? Dos dados médicos no apêndice 3, 50% são novos e respeitáveis. Eu recomendo que você preste bastante atenção a essas informações mais recentes; elas são instrutivas para todos e podem ser cruciais para alguns. Apêndice 3 apresenta a vanguarda do conhecimento sobre depressão. Leia-o e contemple o futuro.

Acredito que a felicidade é um processo, uma série de escolhas; acredito que a felicidade é uma escolha, definitivamente uma escolha que você deve fazer.

Dr. Frank Minirth, médico
2007

Reflexões pessoais 2013

Trinta e quatro anos já se passaram desde que *A felicidade é uma escolha* foi publicado, em 1978. O Dr. Minirth e eu, juntos ou separadamente, escrevemos bem mais de cem livros que venderam mais de 7 milhões de cópias em mais de vinte idiomas. Saber que Deus tem usado *A felicidade é uma escolha* e nossos outros livros para melhorar a qualidade de vida de tantos milhões de pessoas é algo que nos dá grande alegria.

Anos atrás, por exemplo, eu estava voando para casa sozinho, vindo de uma das minhas viagens a Israel para treinar conselheiros. Sentei-me ao lado de pessoas que não falavam inglês no voo de Tel Aviv para Paris, e estava me sentindo sozinho e entediado. Gosto de interagir com as pessoas, então orei antes de embarcar no longo voo de Paris para Chicago: “Senhor, coloque alguém ao meu lado que fale inglês para que eu não morra de tédio!” Uma atraente e agradável parisiense de trinta anos sentou-se ao meu lado, e falava inglês muito bem. Agradei ao Senhor e pedi a ele que mantivesse meus pensamentos puros! Sem dizermos nossos nomes, perguntei para onde ela estava indo. Ela respondeu que estava indo para Little Rock, Arkansas, de férias. Eu lhe disse que Little Rock é uma cidade linda, mas lhe perguntei por que alguém de Paris estava indo passar férias em Little Rock? Ela disse que, dez anos antes, havia sofrido uma depressão severa enquanto cursava a faculdade em Paris, e uma missionária de Little Rock lhe deu um livro do Dr. Paul Meier e de seu coautor, intitulado *A felicidade é uma escolha*. Tentando não parecer surpreso, eu disse a ela dissimuladamente que tinha ouvido falar daquele livro, mas não disse que o escrevi. Ela me contou que, por causa do livro, não apenas se recuperou da depressão, mas também se tornou cristã, e agora era uma missionária para estudantes universitários nos arredores de Paris.

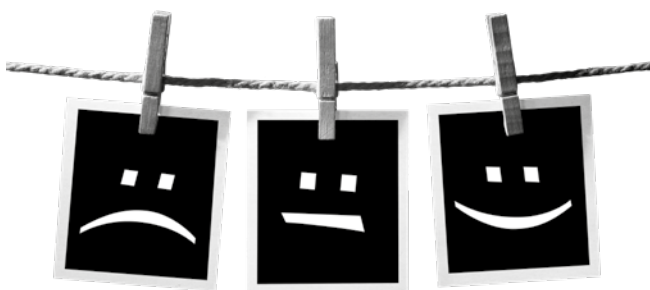
Ela estava indo para Little Rock visitar a senhora que lhe dera *A felicidade é uma escolha* dez anos antes e também para tentar rastrear o Dr. Paul Meier.

Surpreso, perguntei por que ela queria “rastrear” o Dr. Meier. Ela respondeu que outros missionários em Paris pediram que ela fizesse isso para ouvir os conselhos dele sobre como poderiam receber mais treinamento para aconselhar melhor os muitos alunos que estavam ajudando. Naquele momento, eu disse a ela que era Paul Meier, e perguntei quando ela gostaria que eu fosse a Paris para treinar os missionários e outras pessoas interessadas de lá. Ela pensou que eu estivesse brincando, até que tirei meu passaporte. Foi um compromisso divino e, alguns meses depois, eu estava em Paris treinando não apenas aqueles missionários, mas também terapeutas profissionais, pastores e outros.

Tenho certeza de que, se você ler este livro, ele o ajudará a ter melhor qualidade de vida e espiritualidade. Também acredito que você será capaz de usar o que aprendeu neste livro, como fez minha nova amiga francesa, para o bem daqueles que você ama e com quem se relaciona ao longo de toda a sua vida.

Dr. Paul Meier, médico
2013

PARTE 1



O QUE É DEPRESSÃO?

1

QUEM FICA DEPRIMIDO?

E o SENHOR disse a Caim: Por que te iraste? E por que descaiu o teu semblante?

(Gn 4.6, ARC)

Uma jovem que nunca tínhamos visto antes estava na sala de espera. Nós a convidamos a entrar em um dos consultórios e perguntamos qual era o seu problema. Imediatamente, começou a chorar e disse que estava muito deprimida. Disse que se sentia triste, abatida, sem esperança e desamparada. A vida não valia a pena ser vivida. Em suma, sentia-se muito aflita e desesperada. Ela estava orando para que pudéssemos ajudá-la, e o tom de sua voz revelava que nos via como sua última esperança.

Essa jovem sofria do principal problema de saúde dos Estados Unidos: depressão. Como psiquiatras, vemos mais pessoas sofrendo de depressão do que de todos os outros problemas emocionais somados. A *maioria* dos americanos sofre de depressão clínica grave em algum momento da vida. Atualmente, um em cada vinte americanos tem um diagnóstico clínico de depressão.¹

¹*The physician's handbook on depression* (Departamento de Psiquiatria da Universidade da Pensilvânia, coordenação de Science and Medicine Publishing Company, 1977).

É claro que muitos outros (muitos, mesmo!) estão deprimidos, mas não recebem ajuda. Segundo uma estimativa, atualmente cerca de vinte milhões de pessoas nos Estados Unidos, entre dezoito e setenta e quatro anos, estão deprimidas.² A depressão é a principal causa de suicídio; na verdade, cerca de 15% das pessoas que têm depressão grave acabam cometendo suicídio.³ Entre as principais causas de morte nos Estados Unidos hoje, o suicídio é a décima; e ele é a segunda dentre as principais causas de morte entre estudantes universitários.⁴ A depressão é duas vezes mais frequente em mulheres do que em homens, e é três vezes mais frequente em membros das classes socioeconômicas mais elevadas.⁵ Definitivamente, dinheiro não compra felicidade! A depressão ocorre com mais frequência na quarta e na quinta décadas de vida, mas pode ocorrer em qualquer período estressante, desde a infância até a velhice.⁶

Depressão é um termo vago. Os leigos o usam para descrever um amplo espectro de comportamentos, desde uma leve mudança de humor até a psicose. Nós todos nos encaixamos nesse espectro em algum lugar e, até certo ponto, nosso nível de depressão ou felicidade varia de hora em hora e de dia para dia. Como psiquiatras, tratamos pessoas que estão “cl clinicamente deprimidas” — isto é, tão deprimidas que apresentam sintomas fisiológicos.

A depressão tem sido estudada desde o tempo de Jó até o presente. Desde que os sintomas foram registrados pela primeira

²“Models of affective disorders”, *Neuropsychopharmacology*, n. 6 (1977).

³W. G. Reese, “The major cause of death”, *Texas Medicine* 66 (1970).

⁴Philip Solomon e Vernon D. Patch, *Handbook of psychiatry*, 3. ed. (Lange Medical Publications, 1974), p. 336 [publicado em português por Atheneu/ Editora da Universidade de São paulo sob o título *Manual de psiquiatria*].

⁵Shannon; Backus, “Depression”, *Journal of the Arkansas Medical Society* (Jul. 1973).

⁶Ibid.

vez, eles permanecem os mesmos. A Bíblia registra os sintomas depressivos de homens como Jó, Moisés, Elias, Davi e Jeremias. No século 17, Robert Burton escreveu um livro clássico sobre depressão, *The anatomy of melancholia*.⁷ No século 20, autores conhecidos, como Freedman, Solomon, Patch, Eaton, Peterson, Arieti, Kolb e outros, descreveram em detalhes os sintomas da depressão.⁸ Muitos dos sintomas que descreveram estão listados no próximo capítulo.

Quem fica deprimido? Quase todo mundo, em algum período da vida! No entanto, nossa firme convicção é que pessoas que sofrem de depressão clínica grave podem ter a esperança de que há saída para o seu sofrimento. A depressão (sem causas biológicas) geralmente é curável com o tipo certo de auxílio terapêutico. E, para aqueles que passaram por uma depressão clínica grave, queremos oferecer a esperança de que futuras depressões clínicas são evitáveis. Mesmo a depressão causada por razões biológicas, embora não seja curável, geralmente pode ser controlada com medicação e aconselhamento adequados. Escrevemos este livro com o propósito de dar um fim à dor dos que estão sofrendo atualmente e para prevenir, tanto quanto possível, o sofrimento de todos nós, à medida que enfrentamos provações e estresses inevitáveis em algum momento da vida. A felicidade pode se tornar um modo de vida, se escolhermos os caminhos certos para obtê-la.

⁷Publicado em português por UFPR sob o título *A anatomia da melancolia*.

⁸Alfred M. Freedman et al., *Modern synopsis of psychiatry* (Baltimore: Williams and Wilkins, 1972), p. 186-99, 264; Solomon e Patch, *Handbook of psychiatry*, p. 57-8 [publicado em português por Atheneu/USP sob o título *Manual de psiquiatria*]; Merrill T. Eaton Jr. e Margaret H. Peterson, *Psychiatry* (New York: Medical Examination Publishing Co., 1969), p. 168, 199-209; Silvano Arieti et al., orgs., *American handbook of psychiatry*, 2. ed. (New York: Basic Books, 1974); Lawrence C. Kolb, *Modern clinical psychiatry* (Philadelphia: W. B. Saunders, 1973), p. 110-4.