

ALAN MARCEL DE BARROS



 **entrelinhas**

Cuiabá

© 2017. Direitos desta edição reservados para Entrelinhas Editora.

Edição e projeto gráfico Maria Teresa Carrión Carracedo
Arte Finalização Maíke Vanni
Revisão Marinaldo Custódio
Obras de arte que ilustram o livro Rafael Jonnier
Reprodução fotográfica das obras de arte Ricardo Miguel Carrión Carracedo
Design da marca TDEA Leandro Magalhães | @bemdigital
Impressão Gráfica Print

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Barros, Alan Marcel de
TDEA : tenho depressão, e agora? / Alan
Marcel de Barros. -- 1. ed. -- Cuiabá : Entrelinhas,
2017.

ISBN 978-85-7992-105-6

1. Barros, Alan Marcel de 2. Depressão
mental - Relatos 3. Histórias de vida 4. Saúde
mental I. Título.

17-07940

CDD-158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Depressão : Relatos pessoais : Psicologia aplicada 158.1

Impresso no Brasil

1ª edição em setembro de 2017 • 3.000 exemplares

Reprodução proibida

Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.

Nenhuma parte desta edição pode ser reproduzida ou utilizada – em quaisquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico, fotocópia ou gravação, etc., – nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem expressa autorização.

ENTRELINHAS EDITORA

Av. Senador Metelo 3.773 • Jardim Cuiabá
78030-005 – Cuiabá, MT, Brasil

Distribuição e Vendas: (65) 3624 5294

e-mail: editora@entrelinhaseditora.com.br • www.entrelinhaseditora.com.br

Dedico este livro...

... às minhas “Marias”,
Maria Clara e Maria Julia...
por me darem a oportunidade
de presenciar um amor impossível
de ser medido e classificado...
por terem me trazido à luz
e por serem as responsáveis
por fazer a minha alma sorrir...
#minhasmarias #sorrisodaalma...

Agradecimentos

Primeiramente,

A *Deus*, por me amar incondicionalmente...

À *minha vovó Clarice (in memoriam)*

por me ensinar o real significado da palavra amor...

Aos *meus Pais*, que sempre me amaram ilimitadamente...

Aos *meus irmãos*, que me mostram a cada dia

o poder da palavra superação...

À *minha irmã* de alma, *Marina*, que foi meu porto

seguro nessa caminhada e que me mostrou

que o amor sempre vence...

À *Márcia*, minha esposa e para as *minhas “Marias”*,

Maria Clara e Maria Julia, por existirem

e me ensinarem diariamente o significado de amar...

Em especial à *Maria Teresa* e à *Entrelinhas Editora*,

que escutaram o meu coração e não mediram esforços

para materializar o meu sonho...

A todos os “*Anjos*”, perfeitos e cheios de defeitos

que eu tive o prazer de conhecer e reconhecer durante

todo o processo de materialização deste livro...

E a você, que escolheu se conectar ao meu coração

e ler tudo que guardo dentro dele...





«Se pensarmos que somos inferiores e fracassados, acabaremos acreditando nisso. Mas quando deixamos de lado a baixa autoestima e reconhecemos nossos verdadeiros talentos e capacidades, construímos uma autoimagem satisfatória. Só assim podemos ajudar o próximo e viver como verdadeiros cristãos.»

Padre Marcelo Rossi¹

1 No livro *Philia: Derrote a depressão, o medo e outros problemas aplicando o Philia no seu dia a dia*. São Paulo: Principium, 2015, p. 128.



INTRODUÇÃO	17
CAPÍTULO 1: DEPRESSÃO NÃO TEM CULPADO.....	23
CAPÍTULO 2: TRISTEZA E DEPRESSÃO.....	31
CAPÍTULO 3: O PAPEL DO PSICÓLOGO E DO PSIQUIATRA NA MINHA RECUPERAÇÃO.....	41
CAPÍTULO 4: SUICÍDIO NÃO É UMA SOLUÇÃO	49
CAPÍTULO 5: VIGIAI E ORAI.....	65
CAPÍTULO 6: <i>Bullying</i> E AUTOBULLYING	75
CAPÍTULO 7: A CURA PELO AUTOAMOR	83

CAPÍTULO 8: DEPRESSÃO E AUTOESTIMA	97
[A descoberta de uma beleza oculta – por <i>Flávia F. Hadad</i>]	99
CAPÍTULO 9: DEPRESSÃO E AS REDES SOCIAIS	107
[Tudo a ver – por <i>Maria Augusta Ribeiro</i>].....	109
CAPÍTULO 10: DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA	117
[Por <i>Gabi</i>]	119
CAPÍTULO 11: RELATOS DE DOR & AMOR	125
[Por <i>11 colaboradores</i>].....	127
<i>Playlist</i> DE SUPERAÇÃO E 11 ATITUDES	153
[<i>Playlist</i> de superação]	154
[11 atitudes]	155







[INTRODUÇÃO]

Aos 15 anos de idade fui diagnosticado com depressão. Veja bem, diagnosticado. Eu acredito que já era uma criança depressiva. Como assim? – perguntarão alguns – depressão também “dá” em crianças? Sim! Existe a depressão infantil, mas esse assunto eu prefiro não tratar agora e não neste livro porque realmente não me lembro ao certo e não consigo dar certeza de que fui uma criança com depressão.

Voltando aos 15 anos de idade... Meus pais estavam em processo de separação e como uma forma de “ficar tudo bem”, ou, de repente, como uma última forma de “se darem bem”, fomos a uma terapeuta familiar (psicóloga especializada em atender famílias) e como parte do processo terapêutico fomos todos atendidos também individualmente, e foram nesses atendimentos individuais que a psicóloga identificou alguns comportamentos depressivos, ou seja, ali acendeu uma luz amarela e ela disse: “Alan, precisamos nos encontrar mais vezes, mas fique tranquilo, está tudo bem”. E, assim, fui algumas outras vezes a esta terapeuta e tive o diagnóstico da depressão. Eu realmente não fazia ideia do que era, apenas como eu a sentia (a doença), mas precisei de quase dois anos para me entender um “depressivo”. Eu já tinha problemas demais para, além de tudo, ter depressão, uma doença

desconhecida que no começo eu achava que era só um “estágio da vida”, mas infelizmente descobri que não se tratava de um estágio e sim de uma doença grave, das piores formas que eu conto no livro...

Quando me perguntam: “Alan, como você viveu 20 anos com depressão? Por que tanto tempo? Você nunca buscou ajuda? Ninguém vive 20 anos com depressão”..

Respondo que sim! Busquei ajuda, e não foram poucas as vezes. Neguei durante muitos anos, sofri *bullying* de pessoas próximas. As pessoas à minha volta por muitas vezes não entendiam as minhas reações, e nem eu as reações delas... Carregar o peso dessa doença não é nada agradável, agora, carregar o peso da incompreensão das pessoas em relação à doença é muito pior... Convivi 20 anos com a depressão. Disse ‘convivi’, não ‘vivi’ 20 anos com ela, porque foram ciclos, momentos de tempestades, mas também tive momentos em que a maré estava calma, que as coisas pareciam estar em seus devidos lugares, mas essa fase, da calma, é a mais complicada, porque como estava tudo “calmo”, “tudo bem”, eu me sentia curado e mudava meus comportamentos, que eram: ir na terapia, fazer exercícios, tomar os remédios etc... E depois a tempestade voltava, só que dessa vez ainda maior e pior...

Aprendi que se eu me sentir curado talvez eu nunca me cure... mas se eu me sentir em processo de cura ou em processo de superação, talvez eu me cure um dia...

Sou Alan, tenho 35 anos e convivo com a depressão há 20 anos. Sou um cara do bem que não vê o mal nas pessoas. Tenho duas filhas lindas, Maria Clara e Maria Julia, sou o pai das “Marias”. Sou bacharel em Administração com titulação

em Relações internacionais e ênfase em Comércio Exterior; pós-graduado em Marketing. Morei 11 anos no Rio de Janeiro e dois anos nos Estados Unidos. Atuo há 14 anos em Marketing e Comunicação, áreas em que adoro atuar e nas quais me realizo profissionalmente. Meu sonho sempre foi “fazer o bem sem olhar a quem”, e durante anos e anos eu falava pra minha psicóloga... “Tenho uma necessidade dentro de mim que me sufoca... uma necessidade de fazer o bem, uma necessidade de contar a minha história para confortar outras pessoas que sofrem com essa doença também e que não a compreendem, assim como eu também não a compreendia”... Sentia uma imensa vontade de contribuir para a transformação de vidas e por isso sempre me vi compartilhando conhecimento e histórias, e quando eu entendi qual era a minha missão tive a certeza de que era hora de escrever este livro.

Sempre quis ser famoso, aliás eu achava que queria ser famoso... e sempre questioneei isso com a minha psicóloga: Liz, por que quero ser famoso? Qual a graça de ser famoso? Eu mesmo respondia: engraçado, eu quero ser um “famoso”, porém com conteúdo, não me vejo fazendo novelas, nem filmes, nem representando como muitos atores maravilhosos fazem com maestria. Eu me via sendo questionado, perguntado, sendo “abraçado”... Fiz aulas de teatro, de apresentador de TV, mas nada disso tocou meu coração... tinha pavor, a palavra é pavor, de me ver na TV. Era algo que não sei te explicar, era desesperador me ver na TV com todos os meus complexos, medos, frustrações, inseguranças sendo retratados de forma tão clara e fria... Passaram-se alguns anos, durante esse tempo fiz cursos de autoconhecimento, procu-

rei estudar os assuntos que mais me interessavam, me dediquei a buscar quem realmente eu era. Eu precisava fazer as pazes com o meu espelho que há anos eu não o enxergava... e quando encontrei quem eu realmente era, já tinham se passado 20 anos desde o diagnóstico...

Você vai conhecer um outro Alan, um Alan que se sente bem, que sabe quais são seus defeitos e principalmente suas qualidades, um Alan que faz dos defeitos uma oportunidade de crescer... Você cresce na dor ou no amor? Já ouviu isso? Eu também já ouvi muito... e te respondo: na dor... na DOR é que a gente cresce, mas é no AMOR que nos transformamos.... e é esse Alan que quero te apresentar neste livro... antes quero te agradecer do fundo do coração por ter escolhido este livro pra ler... você vai perceber que ele não é só meu... Te convido a conhecer um pouco da minha história... te convido a me conhecer um pouco mais e a “ler” o que tem no meu coração... Desde quando decidi contar a minha história na internet e literalmente abri meu coração, recebi muitos relatos de Dor & Amor... vocês vão entender mais pra frente o que eles significaram pra mim e o que eu fiz com eles... e vão entender quando falei que este livro não é só meu... Me promete uma coisa? Vai, por favor, promete! Promete que a partir de agora vai deletar a palavra “juízo” da sua mente e vai ler o livro apenas com o coração. Dessa forma vou conseguir me conectar com o que você tem de mais precioso... o seu coração.... Sim! É aí que você guarda tanta coisa, não é?! E lembre-se: na DOR é que a gente cresce, mas é no AMOR que nos transformamos!