

Conheça a ciência da felicidade
e aprenda técnicas que funcionam
como antidepressivos naturais

Edição revista
e aumentada

VENCER a DEPRESSÃO

com a

PSICOLOGIA POSITIVA

Mestre e Formadora em
Psicologia Positiva Aplicada

MIRIAM AKHTAR

nascente

*Dedicado a todos aqueles
que já foram visitados pelo «cão negro».
Vocês não estão sozinhos.*

Índice

Prefácio	9
Agradecimentos	13
Prólogo	15
1. Uma Abordagem Positiva à Depressão	21
2. A Ciência da Felicidade	44
3. Emoções Positivas: A Espiral Ascendente para o Bem-Estar	58
4. A Atitude da Gratidão	72
5. Saborear o Momento	86
6. Meditação: A Abordagem do <i>Mindfulness</i>	107
7. Aprender a Ser Otimista: Uma Autodefesa Psicológica	126
8. Resiliência: O Caminho para a Recuperação	150
9. Ligações Positivas: As Outras Pessoas São Importantes	174
10. Vitalidade: A Ligação Corpo–Mente	192
11. De Força em Força: Estar no Seu Melhor	207
12. Direções Positivas: Seguir em Frente	225
Notas	249

Prefácio

A medicina está demasiado obcecada com aquilo que nos faz adoecer e não está suficientemente interessada no que nos mantém saudáveis. Trabalhar como médico é como acampar à beira-rio: vemos as pessoas a flutuar rio abaixo e temos de mergulhar cada vez mais fundo para de lá retirarmos aquelas que estão cada vez mais doentes. E estamos tão ocupados e tão exaustos que ninguém tem tempo para subir o rio e procurar a causa que está a empurrar as pessoas lá para dentro. A depressão é um dos maiores desafios que enfrentamos e o tratamento tem de se deslocar para montante urgentemente. Todos aqueles que já sofreram de depressão sabem que os comprimidos só por si não são a solução. Mas então qual é a solução?

Encontrará a resposta neste magnífico livro. A psicologia positiva concentra-se na ciência subjacente àquilo que nos mantém mentalmente saudáveis e felizes. A beleza desta abordagem, como tratamento e prevenção da depressão, é ser fácil de perceber, fazer sentido intuitivamente e — mais importante ainda — existirem provas científicas sólidas que demonstram que funciona. Não é uma conversa da treta entusiástica dos psicólogos, mas, sim, baseada em técnicas e mentalidades devidamente fundamentadas que conseguem manter a depressão ao largo.

Em poucas palavras, há estudos científicos que têm demonstrado que, se se concentrar nos aspetos positivos da sua vida,

conseguirá reduzir as emoções e os sentimentos negativos. Eu consigo arrastar-me para fora da depressão com música, livros, filmes, família e caminhadas com o focinho húmido de um labrador encostado à perna. Os prazeres simples, o estabelecimento de ligações com os outros e uma noção de significado e propósito parecem manter-me afastado do *Prozac*. Só quando li este livro percebi que muitas das coisas que faço instintivamente para me manter positivo já deram provas de resultar e, no entanto, raramente as discuto com os pacientes. Mas agora vou passar a fazê-lo.

Conheci inúmeras pessoas com depressão ao longo dos anos, muitas das quais foram bastante ajudadas pela medicação, pelo menos a curto prazo, mas todas elas estão à procura de formas de se ajudarem a si próprias. Como médico de família, tenho 10 minutos (ou seis, se contarmos com o tempo que um carrinho de bebé duplo demora a passar pela porta) para cada consulta e nunca há tempo suficiente para aprofundar aquilo que poderia ajudar os meus pacientes a serem mais felizes e resilientes. Este livro, no entanto, explora essas questões pormenorizadamente e com sensibilidade, e merece tornar-se um bom amigo para quem deseja melhorar a sua saúde mental. A questão, então, é se seremos capazes de aprender os benefícios da psicologia positiva a partir de um livro, ou se teremos de pagar a um *coach* ou a um psicoterapeuta para alcançarmos a felicidade.

O meu conselho é que dê uma oportunidade a este livro. Se eu fosse comprar apenas um livro sobre psicologia positiva para tratar a depressão, escolheria um autor com formação adequada como psicólogo positivo, que soubesse escrever de uma forma envolvente e acessível, e que compreendesse, em primeira mão, os desafios da depressão. Em suma, escolheria

a Miriam. E se ela fosse a todas as salas de aulas do país, e ensinasse às crianças de que forma podem ser resilientes, felizes e compassivas, eu teria muito menos corpos para tirar do rio mais tarde ao longo da vida.

DR. PHIL HAMMOND

Médico, jornalista, apresentador e comediante
www.drphilhammond.com

Agradecimentos

Gostaria de expressar o meu apreço a todos aqueles que contribuíram para este livro. Aos académicos cujo trabalho inspira a abordagem positiva à depressão e aos meus colegas psicólogos e colegas do mundo da psicologia positiva, em particular, para esta edição, professor Bob Emmons, doutor Chris Johnstone, doutor Tayyab Rashid, doutora Katie Hanson, professora Helena Marujo, professor Luís Miguel Neto e professor Neil Frude.

Para mim escrever não é fácil, tem mais a ver com o significado do que com prazer, mesmo que um dos meus pontos fortes, aparentemente, seja ser escritora! Por isso, gostaria de agradecer aos amigos que me dão força para continuar: Ashley Akin-Smith, Ann-Marie Evans, Ginette Ruthven, Chris Samsa, Molly Thompson, Maggie Jeffrey, Jen Gash, Shona Harris e Miranda Steed.

Obrigada também a Kelly Thompson e a todas as outras pessoas adoráveis da Watkins Media.

E ao Archie Fischer e ao Oskar Ruthven. É um prazer ver que estão a transformar-se em dois jovens tão bons.

Prólogo

Desde que a primeira edição deste livro foi publicada, em 2012, houve uma boa mudança na forma como tratamos a depressão. Lembro-me de estar interessada em ampliar o meu conhecimento relativamente a alternativas àquilo que me parecia ser um potencial duopólio: antidepressivos ou psicoterapia. A minha própria experiência com o consumo de antidepressivos, quando estive no meu ponto mais vulnerável (tive episódios de depressão após uma série de perdas e quando me apercebi de que o meu trabalho já não era adequado para mim), fora uma deceção sem qualquer melhoria efetiva, mas com efeitos colaterais desagradáveis. Fazer psicoterapia foi surpreendentemente contraproducente. Eu sabia o que estava errado na minha vida e compreendia o motivo pelo qual me sentia deprimida, mas remexer nas minhas feridas durante as sessões fez-me sentir como se me estivesse a afogar na infelicidade em vez de me afastar dela. A ideia por trás deste livro foi partilhar algumas ferramentas práticas, empiricamente testadas, da psicologia positiva, que a investigação já provou serem capazes de ajudar a aumentar e recuperar o bem-estar.

A psicologia positiva tem duas grandes vantagens para qualquer pessoa que apresente o risco de sofrer, ou que já sofra, de depressão. A sua abordagem é fortemente centrada em técnicas que amplificam o bem-estar, o que será um alívio para

as pessoas que preferem fazer alguma coisa que as deixe a sentirem-se melhor em vez de estarem infinitamente a examinar a fonte da sua angústia. E estas técnicas funcionam como antidepressivos naturais, o que agradará àqueles que preferem evitar o tratamento com medicamentos.

Deparei pela primeira vez com a psicologia positiva quando trabalhava como produtora de rádio na BBC e estava a fazer um programa sobre a ciência da felicidade. Isto foi antes de se ter transformado num novo campo da psicologia. Fiquei intrigada quando descobri que os investigadores estavam a aplicar o mesmo método científico para investigar as características do bem-estar que tinha sido aplicado para estudar doenças e transtornos mentais. Fez muito sentido para mim. Aqui estava, finalmente, a prova do que é preciso para aumentarmos a felicidade e o bem-estar. O meu interesse não era meramente profissional. A minha motivação mais profunda era encontrar uma solução para os meus múltiplos episódios de depressão. O trauma de infância provocado pela morte súbita do meu pai deixara-me, na idade adulta, vulnerável à depressão, que parecia acompanhar grandes transições e períodos de incerteza na minha vida. Interroguei-me sobre o que a ciência da felicidade teria para oferecer a alguém como eu.

Li mais para me informar sobre as investigações e experimentei as técnicas deste livro, tendo ficado aliviada quando descobri que funcionavam. O efeito foi gradual, como um interruptor de reóstato que acende lentamente uma luz, mas, não obstante, não menos substancial. Desde então, tirando o facto de que me sinto em baixo de vez em quando (algo que advém da minha natureza humana), não voltei a ter mais qualquer episódio de depressão.

Não só encontrei a chave para a minha recuperação, como também descobri a minha nova vocação: encaminhar as pessoas

para a felicidade. O professor Martin Seligman, cofundador da psicologia positiva, criou um Mestrado em Psicologia Positiva Aplicada na Universidade da Pensilvânia com o objetivo de formar os primeiros psicólogos positivos do mundo: «*Indivíduos cuja prática profissional tornará o mundo num local mais feliz, tal como os psicólogos clínicos tornaram o mundo num local menos infeliz.*»¹ Concluí o Mestrado em Psicologia Positiva na Universidade de East London e tornei-me numa das primeiras psicólogas positivas a desenvolver a minha atividade na Europa. Continuo a trabalhar como *coach* e formadora, ajudando as pessoas a sentirem-se bem, a funcionarem bem e a florescerem. Também desempenho outros papéis como professora visitante, ajudo a formar a próxima geração de profissionais da psicologia positiva e, trabalhando com profissionais, desde médicos a *coaches*, transmito-lhes os meus conhecimentos sobre a ciência e as suas ferramentas.

Nos primeiros anos, a psicologia positiva era mais conhecida como «a ciência da felicidade» e tornou-se extremamente popular — a felicidade era a nova moda, e o símbolo que lhe estava mais associado era o *emoji* do *smiley* amarelo. Houve um retrocesso e foi rotulada, em inglês, de «*happyology*», acusada de promover uma «tirania do positivo». Senti-me pressionada a ser uma líder da claque da felicidade quando, na realidade, era uma psicóloga positiva com um historial de depressão. Agora o campo alargou-se e, em particular, é conhecido pelo seu trabalho para o aumento da resiliência, ou para lidar positivamente com a adversidade. Entrámos na era da «segunda onda» da psicologia positiva, simbolizada pelos *yin* e *yang*, que mostram que o bem-estar é uma complexa interação da dinâmica entre positivo e negativo, luz e sombra. Isto, para mim, parece ser uma abordagem muito mais compassiva e matizada da condição

humana, mostrando que a alegria e a tristeza podem coexistir (e efetivamente coexistem), que pode haver um lado positivo no negativo e um lado negativo no positivo. Para termos bem-estar a longo prazo é preferível enfrentarmos o lado negro da existência humana do que tentarmos negá-lo. Na verdade, o lado bom da questão é que podemos, de facto, crescer através da adversidade, e isso acabou por ser o tema do meu livro seguinte, *What is Post-Traumatic Growth?*²

O meu interesse sempre se baseou na utilização de estratégias cientificamente comprovadas para ajudar as pessoas a recuperarem o seu bem-estar, já que isso funcionou comigo. Reconheço agora que estava a trabalhar como uma psicóloga positiva de segunda onda antes mesmo de esse termo ter sido criado.

A primeira edição deste livro, em 2012, abriu novos caminhos relativamente à forma como olhamos para o tratamento da depressão e tem significado muito para mim ouvir a opinião dos leitores sobre aquilo que acharam útil e dos profissionais de saúde e *coaches* que utilizam o livro com os seus pacientes e clientes. Muitas das técnicas aqui descritas, tais como *mindfulness*, são agora comuns e familiares para muitas pessoas. Além disso, um estudo sobre a biblioterapia (a utilização de livros como terapia), realizado pela Universidade Sheffield Hallam, forneceu efetivamente provas de que este livro, juntamente com *Overcoming Depression*, do professor Paul Gilbert, baseado na teoria cognitivo-comportamental, reduz os sintomas de depressão e melhora o bem-estar (com a leitura de um capítulo por semana durante oito semanas)³. É ótimo ter a confirmação de que esta abordagem realmente funciona e do valor dos livros como autoajuda comprovada.

Para esta segunda edição introduzi uma série de mudanças que refletem a forma como o campo amadureceu e como

o meu próprio trabalho como psicóloga positiva se desenvolveu. Também incluí novas pesquisas, em particular no campo da neurociência. Embora a depressão seja deprimentemente comum, é uma experiência única para cada indivíduo que dela padece, pelo que diferentes ferramentas funcionam para pessoas distintas, o que se reflete nos vários capítulos que compõem este livro.

Há uma velha lenda dos índios nativos americanos que resume muito bem o funcionamento das técnicas da psicologia positiva. No «Conto dos Dois Lobos», um velhote está a ensinar ao neto a verdade sobre a vida, explicando: «Dentro de cada um de nós há dois lobos a lutar. Um é mau, é a raiva, a inveja, a tristeza e o pesar. O outro é bom, é a alegria, a paz, o amor, a esperança, a serenidade, a bondade, a compaixão e a fé.» O neto pensa durante algum tempo e depois pergunta: «Qual dos lobos ganha?» O avô responde simplesmente: «Aquele que tu alimentares.» A psicologia positiva permite-lhe focar-se no aumento do seu bem-estar, alimentando o lobo bom.

Este livro combina o conhecimento e as ferramentas da minha prática profissional de psicóloga positiva e *coach* com os conhecimentos adquiridos a partir da minha experiência pessoal, a experiência de alguém que passou metade da vida a tentar escapar ao «cão negro». Agora é raro sentir-me em baixo e quando isso acontece recupero mais depressa. Desenvolvi a minha capacidade para atingir a felicidade e estou protegida da depressão. Espero que esta abordagem também funcione para si.

MIRIAM

www.positivepsychologytraining.co.uk

CAPÍTULO 1



Uma Abordagem Positiva à Depressão

Se pensa que sofre de depressão, não está sozinho. O século XXI está mergulhado numa epidemia de depressão. Mais de 300 milhões de pessoas sofrem de depressão em todo o mundo, o que faz com que seja a principal causa de uma saúde precária. Um em cada dois adultos no mundo desenvolvido irá ter um episódio de depressão na sua vida, o que aumenta o risco de episódios futuros. A depressão pode surgir em qualquer momento da vida — já não é um fenómeno que se manifeste na meia-idade, uma vez que a média da idade em que a depressão ocorre pela primeira vez situa-se agora no início da adolescência.

A nossa cultura moderna torna-nos vulneráveis à depressão. A sociedade ocidental atribui um elevado valor à felicidade, embora estejamos simultaneamente a registar níveis-recorde de depressão. O problema surge quando achamos que devemos estar sempre a sentirmo-nos felizes. Isto pode levar a que nos sintamos envergonhados pelas nossas emoções negativas. Portanto, a tristeza já não é encarada como um sentimento expetável quando as coisas correm mal, tendo passado a ser interpretada como um sinal de fracasso, um sinal de que algo

está errado em termos emocionais. As pessoas sentem uma pressão social para serem felizes; no entanto, paradoxalmente, a pressão para *não se estar* deprimido está associada a uma maior incidência dos sintomas depressivos.

Como podemos saber se sofremos de depressão?

É natural sentirmo-nos tristes ou abatidos, geralmente em resposta a uma perda, ao fim de alguma coisa, a uma desilusão ou a algo que corre mal numa área importante da nossa vida, como no amor ou no trabalho. Esses sentimentos geralmente diminuem com o passar do tempo. No entanto, a depressão *não corresponde* a este tipo de infelicidade. A depressão implica sentirmo-nos constantemente desesperados, indefesos e inúteis, sintomas que podem persistir durante semanas, meses ou anos, interferindo no nosso quotidiano, afetando a forma como nos sentimos por dentro e como vivemos a vida por fora. O mundo torna-se cinzento e pesado, assoberbando-nos, enchendo a nossa mente com pensamentos sombrios e exaurindo o espírito de todo o sentido da vida. É como cair num buraco negro que suga a alegria de viver e nos deixa incapazes de funcionar normalmente.

Então, como podemos saber se sofremos de depressão? Pode andar a sentir-se triste, ansioso, assoberbado ou pessimista há já algum tempo. Pode ser que tenha perdido o interesse nas coisas de que gostava. Pode estar fisicamente exausto, choroso e letárgico. Pode estar a fechar-se em si mesmo e a minimizar o contacto com os outros. Pode sentir-se desesperado, dominado por pensamentos negativos e incapaz de ver qualquer coisa positiva no futuro. Todos estes sintomas apontam para

a depressão e pode até identificar outros na lista abaixo. Pode nem se aperceber de que está deprimido. É possível que precise que outra pessoa reconheça que, há algum tempo, não anda a comportar-se da forma que lhe era característica, ou então pode ser que um médico consiga estabelecer uma ligação entre os vários sinais e faça um diagnóstico. Os sintomas da depressão podem ser bastante complexos e variar de pessoa para pessoa, mas provavelmente aqueles que as pessoas mais facilmente reconhecem são o desalento persistente e a falta de prazer. Se a situação se mantém há mais de duas semanas, se estiver a causar-lhe angústia e a afetar-lhe a vida, então estes sinais geralmente levarão um médico a diagnosticar depressão.

Os sintomas psicológicos da depressão incluem:

- baixo humor ou tristeza persistentes
- perda de interesse ou prazer na vida
- sensação de mal-estar
- sensação de dormência ou de vazio
- sensação de desespero ou desamparo
- sensação de ansiedade ou preocupação
- irritabilidade e intolerância para com os outros
- baixa autoestima ou sensação de inutilidade
- fraca concentração
- falta de motivação
- culpa excessiva ou desadequada
- dificuldade em tomar decisões
- desejo de se magoar a si próprio
- pensamentos recorrentes sobre a morte
- pensamentos suicidas

Os sintomas físicos incluem:

- cansaço, exaustão, falta de energia
- choro
- perturbações do sono
- dores e achaques inexplicáveis
- mover-se ou falar mais devagar
- nervosismo/agitação
- alterações no apetite: ganho ou perda de peso
- falta de autocuidado
- problemas digestivos
- baixa libido
- alterações do ciclo menstrual

Os sintomas sociais incluem:

- declínio do desempenho profissional
- dificuldades na vida familiar
- evitação do contacto com os amigos
- participação em menos atividades sociais
- abandono de *hobbies* e interesses
- fechamento em si mesmo ou isolamento face aos outros

O que causa a depressão?

Embora a depressão seja conhecida como «a constipação da saúde mental», o seu funcionamento nem sempre é fácil de identificar. Os médicos tendem a concentrar-se no tratamento dos sintomas ao invés de procurarem as razões subjacentes

à depressão. Esses fatores podem ir desde causas físicas, como o impacto do stress prolongado no sistema imunológico, infeções, lesões cerebrais e doenças como a demência, até estímulos psicológicos como a solidão, o sofrimento, eventos traumáticos e a rejeição romântica. As pessoas culpam-se frequentemente a si mesmas, interpretando o facto de sofrerem de depressão como um fracasso pessoal. No entanto, pensamentos negativos como «a culpa é toda minha» e «se ao menos eu não fosse assim» serão, provavelmente, sinais de depressão mais do que a sua causa.

Há muitos estímulos potenciais da depressão, como sejam eventos adversos na própria vida, relacionamentos difíceis, problemas de saúde física e o impacto do stress crónico, mas, em muitos casos, a causa exata da depressão é desconhecida. Segundo *The Upward Spiral*, a obra de Alex Korb sobre a neurociência por trás da depressão, o estímulo inicial parece envolver um problema na forma como o circuito cerebral do pensamento (o córtex pré-frontal) e o circuito cerebral dos sentimentos (o sistema límbico) funcionam no seu todo. Por outras palavras, o córtex pré-frontal, que pensa, supostamente ajuda a regular o sistema límbico, que sente, mas ficam desregulados no que toca à forma como funcionam em conjunto e comunicam um com o outro.

Existem duas grandes escolas de pensamento relativamente às causas e, conseqüentemente, ao tratamento da depressão. Em primeiro lugar, o modelo biomédico explica a depressão como sendo sobretudo o resultado de um desequilíbrio químico no cérebro. Pensa-se que as pessoas que sofrem de depressão têm baixos níveis de neurotransmissores, o que afeta o humor, e são tratadas com antidepressivos como os ISRS (inibidores seletivos da recaptção da serotonina) para ajudarem a regular esta situação. A depressão tende a ser frequente na família, pelo

que haverá pessoas que são mais vulneráveis devido a fatores biológicos específicos, como a presença de genes que estimulam a depressão.

A segunda escola do pensamento baseia-se na ideia de que os fatores psicossociais contribuem significativamente para a depressão. Estes podem incluir a exposição prolongada a circunstâncias stressantes, tais como relacionamentos fracassados ou ambientes profissionais excessivamente exigentes. Acontecimentos negativos, como a perda do emprego, ou adversidades traumáticas, como os abusos sexual, físico e emocional, também são estímulos comuns da depressão. O tratamento, segundo esta escola, baseia-se frequentemente sobretudo nas terapias conversacionais como a TCC (terapia cognitivo-comportamental).

Os fatores de risco da depressão são geralmente agrupados em três categorias: fatores que predispoem, fatores que precipitam e fatores que perpetuam.

Fatores que predispoem são os aspetos do nosso passado que aumentam o risco de irmos a desenvolver depressão e que incluem, entre outros, a nossa história pessoal, o historial familiar, a herança genética, a educação, a cultura, a saúde e o regime alimentar.

Fatores que precipitam são os estímulos psicológicos e físicos que podem conduzir-nos à depressão, como o stress, uma doença ou um evento traumático.

Fatores que perpetuam são os aspetos que contribuem para a manutenção da depressão, tais como a insónia ou o consumo excessivo de álcool.



Alguns dos fatores mais comuns que nos tornam vulneráveis à depressão incluem:

Acontecimentos stressantes

Precisamos de algum tempo para nos ajustarmos a experiências traumáticas, como a morte ou o fim de uma relação muito significativa. O risco de depressão aumenta se não procurarmos apoio.

Doença física

Aqueles que sofrem de uma doença crónica ou aqueles a quem foi diagnosticada uma doença grave correm um risco maior de vir a sofrer de depressão.

Personalidade

Alguns traços de personalidade podem aumentar a vulnerabilidade à depressão, tais como ser excessivamente autocrítico, perfeccionista, pessimista, propenso a preocupações excessivas, ter uma mentalidade rígida ou ter baixa autoestima.

Historial familiar

Se os nossos pais sofreram de depressão, então corremos um risco maior de igualmente virmos a sofrer. Alguns genes aumentam a probabilidade de depressão na sequência de um evento stressante.

Isolamento

Viver uma existência isolada pode aumentar o risco de solidão e depressão, principalmente em fases posteriores da vida.

Álcool e drogas

Muitas vezes, as pessoas abusam do álcool e das drogas para lidarem melhor com os momentos em que se sentem em baixo, mas o triste facto é que o abuso do álcool e das drogas também pode desencadear a depressão.

Género

O diagnóstico de depressão é feito duas vezes mais às mulheres do que aos homens. As oscilações hormonais do ciclo menstrual, concretamente na gravidez, na pré-menopausa (entre meados dos 30 aos 40 anos) e na menopausa (início dos 50 anos) podem tornar as mulheres mais vulneráveis. Outros estímulos incluem a infertilidade e a ausência de filhos, no caso de mulheres que queriam ser mães. Os homens que sofrem de depressão, por outro lado, correm um risco maior de suicídio, pois geralmente têm mais dificuldade em reconhecer a sua vulnerabilidade e procurar apoio.

Tipos de depressão

A depressão pode ser crónica ou episódica e tem vários graus de gravidade. Os tipos de depressão que se seguem beneficiam

com a utilização de técnicas da psicologia positiva, mas peço-lhe que procure orientação médica se achar que sofre de alguma forma de depressão.

- ◆ **Depressão subclínica** Apresenta um pequeno número de sintomas, mas não o suficiente para um diagnóstico. Nesta fase, o tratamento tem mais a ver com a prevenção do que com a cura. A utilização de ferramentas da psicologia positiva, como as descritas neste livro, fortalece a sua resiliência e ajuda a impedir que os sintomas se desenvolvam ainda mais.
- ◆ **Depressão leve** Ostenta sintomas suficientes para um diagnóstico, mas apenas uma pequena perturbação funcional. O tratamento recomendado centra-se na autoajuda e pode incluir mudanças no estilo de vida, tal como o aumento da atividade física, ou técnicas como as descritas neste livro.
- ◆ **Depressão moderada** Apresenta sintomas em maior número e com um impacto significativo na vida quotidiana. As opções de tratamento são geralmente focadas nas terapias psicológicas, tais como o aconselhamento, a TCC (terapia cognitivo-comportamental) e a psicoterapia de grupo, bem como técnicas de autoajuda como as descritas neste livro.
- ◆ **Depressão severa** Também conhecida como depressão clínica ou transtorno depressivo maior, tem um efeito pronunciado sobre o funcionamento, fazendo com que seja quase impossível levar a cabo as atividades do quotidiano. É provável que sejam prescritos antidepressivos que podem ser complementados com outros métodos, tais como os enumerados acima. Peço-lhe que consulte o seu médico imediatamente se achar que se enquadra nesta categoria.

- ◆ **Transtorno bipolar** Anteriormente conhecido como depressão maníaca, é caracterizado por um ciclo de períodos de euforia (hipomania) alternados com episódios depressivos devastadores e mais frequentes. A ciclotimia é uma versão mais suave do transtorno bipolar.
- ◆ **Perturbação depressiva persistente** Também conhecida por distímia ou depressão crónica, é uma forma duradoura e mais leve da doença que pode persistir durante vários anos.
- ◆ **Depressão pós-parto** Acontece, por vezes, após o parto, em consequência das mudanças hormonais e físicas e da sensação de responsabilidade por uma nova vida.
- ◆ **Distúrbio afetivo sazonal (DAS)** Por vezes conhecido por «depressão de inverno», esta é uma forma de depressão sazonal que se pode instalar quando as reduzidas horas de sol podem conduzir a uma profunda tristeza.

A espiral descendente

A depressão é frequentemente descrita como uma espiral descendente, em que os pensamentos, as emoções e os comportamentos se difundem e reforçam uns aos outros. Talvez reconheça alguns dos padrões de espiral descendente abaixo apresentados.

- ◆ **A espiral de pensamentos/emoções** Somos totalmente dominados pelos pensamentos negativos que puxam para baixo as emoções. Consequentemente, os nossos pensamentos tornam-se mais sombrios, pelo que nos sentimos ainda mais em baixo.
- ◆ **A espiral social** Sentimo-nos tristes, portanto não saímos muito; por conseguinte, não temos nada que nos distraia

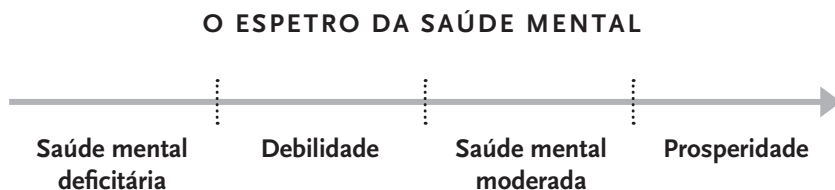
do nosso estado de desânimo e, portanto, temos menos probabilidade de procurar apoio, por isso sentimo-nos ainda mais em baixo.

- ◆ **A espiral física** Sentimo-nos exaustos e o nosso corpo está dorido, o que nos faz sentir em baixo. Não temos energia para fazer nada físico, o que nos aumentaria a endorfina, por isso o nosso humor fica ainda mais baixo.
- ◆ **A espiral pessimista** Estamos à espera que aconteça o pior. Assim, acreditamos que, independentemente do que façamos, nada irá alterar a situação, por isso desistimos. Sentimo-nos impotentes e afundamo-nos no desespero. Este é o ciclo do «desamparo aprendido», que pode alimentar a depressão (leia mais sobre isto no Capítulo 7, Aprender a Ser Otimista).

Introdução à psicologia positiva: o que é e como pode ajudar na depressão?

A psicologia positiva é um ramo da ciência que surgiu no final do século xx para estudar os aspetos positivos da existência humana. Segundo o professor Martin Seligman, cofundador desta área do saber, é «o estudo científico do funcionamento ideal do ser humano», mas também é amplamente conhecida como a ciência da felicidade, do bem-estar, da resiliência, da força, da prosperidade, das emoções positivas e do otimismo, descrições que nos dão uma ideia de algumas das suas vertentes fundamentais. A psicologia positiva evoluiu e tornou-se numa ciência aplicada com o intuito de aumentar o bem-estar dos indivíduos, das famílias, das escolas, dos locais de trabalho, das comunidades e das nações. O seu objetivo principal é ajudar

as pessoas a irem melhorando naquilo que se pode chamar de espectro de saúde mental a fim de prosperarem. Neste contexto, prosperar significa ter um elevado bem-estar emocional, psicológico e social.

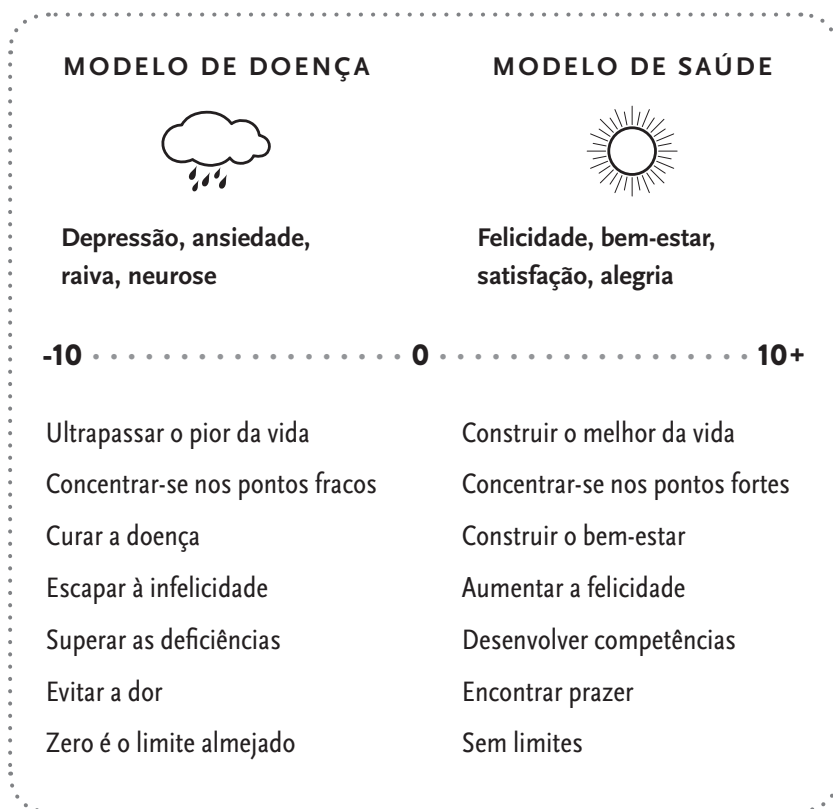


Cada ramo da psicologia tenta alcançar resultados positivos, mas a jornada para lá chegar é fundamentalmente diferente no caso da psicologia positiva. A psicologia convencional concentra-se em *diminuir as doenças mentais*, dando ênfase, por exemplo, à redução dos níveis de stress e ansiedade. A psicologia positiva, por outro lado, visa diretamente *melhorar a saúde mental* e *eleva os níveis de felicidade*, o significado e a satisfação na vida, o que vai indiretamente reduzir o funcionamento negativo.

O modelo saúde/doença

A psicologia positiva atua no modelo da saúde (o lado positivo da escala), enquanto um profissional de saúde mental tradicionalmente usa o modelo médico ou da doença (o lado negativo da escala). O objetivo do modelo de doença é fazer com que passe de menos (-) a zero (0), ou seja, a ausência de doença. A *ausência* de problemas de saúde mental não equivale, porém, à *presença* de bem-estar e o objetivo da psicologia positiva é *ir*

além do zero, ou seja do ponto neutro, e passar para o lado positivo da escala (+) e para a presença de emoções positivas, de significado e de outras formas de bem-estar.



As intervenções ao nível da psicologia positiva visam aumentar os sentimentos positivos, as cognições positivas ou os comportamentos positivos. Muitas destas técnicas são do senso comum. A gratidão, por exemplo, tem origem no hábito antigo de darmos graças pelo que temos. A diferença é que estas ferramentas já foram cientificamente validadas, pelo que sabemos que são eficazes. Como tal, dizemos que são comprovadas. Uma grande vantagem da utilização destas ferramentas é que a investigação

já demonstrou que elas não só preservam a felicidade, como, mais importante ainda, também têm a capacidade de reduzir os sintomas específicos da depressão. Atuam em ambas as direções para elevar e recuperar o bem-estar. Esta abordagem positiva preconiza uma mudança de paradigma na forma como lidamos com a depressão.

O principal processo utilizado na psicologia positiva é o *coaching*, uma forma de mentoria comportamental orientada para a ação. O *coaching* com base na psicologia positiva define-se como uma abordagem cientificamente provada que ajuda os clientes a aumentar o seu bem-estar, a aperfeiçoar e aproveitar os seus pontos fortes, a melhorar o desempenho e a alcançar os objetivos que valorizam⁴. Tem algumas diferenças claras e específicas em relação ao aconselhamento, que é uma forma de psicoterapia.

Aconselhamento	Coaching
• Concentra-se no passado	• Concentra-se no futuro
• «Qual é o problema?»	• «O que pretende?»
• Compreensão emocional	• Mentoria comportamental
• Analisa a dor e a dificuldade	• Define objetivos
• Liberta do passado	• Faz avançar

O aconselhamento é uma das terapias baseadas na conversa que visam facilitar a compreensão emocional da fonte de angústia e a libertação catártica da dor. No século xx, a psicoterapia passou a ser amplamente aceite como a terapia de eleição para tratar a depressão, baseando-se num truísmo ousado (mas pouco testado) de que falar sobre os nossos problemas leva à cura⁵. Não

há dúvida de que, para muitas pessoas, o facto de terem um psicólogo com quem conversar pode ser muito útil para se conhecerem melhor, mas para outras, incluindo eu mesma, isso pode levar a um agravamento dos sintomas⁶. A minha própria experiência com a psicoterapia envolveu repassar os meus traumas vezes e vezes sem conta com o psicólogo, o que me mantinha presa na dor em vez de me libertar dela. Há também estudos que sugerem que as mudanças positivas que ocorrem em alguns casos de psicoterapia têm uma maior probabilidade de resultar do relacionamento com o terapeuta do que da própria terapia⁷.

O que faltava ao processo psicoterapêutico era um enfoque no bem-estar holístico geral, mas tenho o prazer de dizer que isso está a mudar. Uma abordagem positiva da psicoterapia é a «psicoterapia positiva», desenvolvida por alguns dos principais investigadores da área e que combina a psicoterapia com intervenções da psicologia positiva. Segundo o doutor Tayyab Rashid, que com o professor Martin Seligman foi pioneiro no campo da psicologia positiva, acentuar os recursos positivos pode ser mais útil para os clientes não quando a vida é fácil, mas quando se torna difícil. Em vez de se concentrarem nas nossas fraquezas, as sessões de psicologia positiva focam o aproveitamento dos nossos pontos fortes para que os possamos usar como um *kit* de ferramentas para trabalharmos no sentido de melhorarmos o que há de bom nas nossas vidas. Os temas abordados nas sessões incluem emoções positivas, gratidão, apreciação, pontos fortes, significado e relacionamentos, que também são capítulos deste livro. A ideia por trás desta e de outras formas de psicoterapia positiva é que aumentar o bem-estar e desenvolver os recursos positivos de um cliente muitas vezes enfraquece ou elimina automaticamente muitos dos

fatores que podem estar a contribuir para a manutenção da depressão, tais como o pessimismo ou a baixa autoconfiança.

No meu trabalho enquanto psicóloga positiva, ao longo dos anos, tenho visto essas ferramentas a funcionarem bem tanto em sessões de *coaching* quanto em trabalhos em grupo. Uma das ocasiões mais memoráveis foi quando desenhei uma intervenção-piloto chamada *As Zonas da Felicidade*, destinada a adolescentes que abusavam da ingestão de álcool⁸. Estes adolescentes tinham por hábito beber para escaparem facilmente ao stress a que estavam sujeitos, para fugirem aos seus muitos problemas e como atalho para se sentirem felizes. Faltava-lhes estabilidade — viviam quase todos em alojamentos temporários, longe das famílias, pernoitando em *hostels* ou num sofá em casa de amigos. Enfrentavam todo o tipo de problemas: dificuldades financeiras, iliteracia, violência, toxicod dependência, maus-tratos, crime, problemas de saúde e famílias desestruturadas. Quase todos tinham abandonado os estudos e uma das raparigas estava grávida. Todos eles estavam profundamente enquadrados na escala negativa (cf. p. 33). Nenhum tinha qualquer esperança no futuro.

Em vez de adotar a abordagem convencional centrada no «modelo da doença» e de nos focarmos no alcoolismo, essas questões foram deixadas de parte, sendo que, das oito sessões, apenas uma abordou diretamente o abuso do álcool. O curso concentrou-se, pelo contrário, no bem-estar, com sessões dedicadas à felicidade, às emoções positivas, ao otimismo, à resiliência, à meditação, aos pontos fortes, aos relacionamentos positivos, à definição de metas e à ligação corpo–mente.

Esta abordagem revelou-se surpreendentemente bem-sucedida. Com o passar das semanas, os jovens começaram a sentir-se melhor. E as mudanças positivas que estavam

Cuide da sua saúde mental, concentre-se nos seus pontos fortes e aprenda a ser feliz.

O nosso século está mergulhado numa calamidade em forma de doença mental. A depressão afeta 350 milhões de pessoas em todo o mundo e, na Europa, é Portugal o país com a prevalência mais alta. Quem já sofreu de depressão sabe que a medicação nem sempre é a melhor solução. Então, qual é? A resposta está na psicologia positiva e neste livro.

Em vez de procurar identificar a causa do mal-estar e reduzir os níveis de stress e ansiedade, a psicologia positiva, enquanto estudo científico, tem como principal objetivo elevar os níveis de felicidade e bem-estar, transformando a energia negativa numa atitude positiva perante a vida.

Com uma abordagem inovadora, as técnicas usadas neste livro irão não só ajudá-lo a ultrapassar a depressão, como a reduzir as hipóteses do seu aparecimento ou de ter uma recaída. Com a prática dos exercícios deste livro, irá aprender a:

- **Aprimorar o seu estado de espírito;**
- **Cultivar a confiança nas suas capacidades;**
- **Aumentar a resiliência perante a adversidade;**
- **Melhorar a sua perspetiva sobre a vida.**


o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-564-280-9



9 789895 642809

Saúde e Bem-Estar