Onde foi que eu me perdi?

A depressão é uma doença silenciosa, ela surge nos momentos mais inesperados, quase como um parasita, um nevoeiro que aos poucos suga toda a sua energia, sua vontade de viver, a vontade de conversar e com o tempo até a nossa essência. E, quando percebemos, já estamos muito longe de quem realmente somos.

Primeiro as mensagens começam a ficar sem resposta, depois convites para sair são recusados com mais frequência. Com o tempo preferimos o quarto, a cama, o silêncio, a distância, mas sabe o que é mais estranho? O fato de que aos poucos começamos a nos sentir sozinhos mesmo rodeados de pessoas, é como sentir que existe um abismo entre nós e o resto do mundo.

As coisas que antes nos davam alegria hoje já não tem mais a mesma sensação. O que era divertido passa a ser massante, como se fosse uma obrigação. Até as coisas que amávamos se tornam monótonas. Então surge uma grande pergunta: Em que momento eu me perdi ?

Talvez a parte mais difícil da depressão seja o fato de que não é apenas sentir tristeza, é começar a se perder, aos poucos você começa a sentir como se não pertencesse a sua própria vida, como se tudo aquilo que você construiu já não fizesse mais nenhum sentido, e logo surge aquela vontade de acabar com tudo, de simplesmente sumir e deixar tudo para trás.

E, quando finalmente percebemos o quão longe de nós mesmos estamos, talvez a maior batalha seja lembrar que você ainda está aí, lembrar que a vida ainda faz sentido, que ainda existem coisas lindas para viver. Às vezes a melhor forma de voltar é pedir para que alguém possa caminhar ao nosso lado nesse árduo caminho que é se encontrar novamente, às vezes não vamos ser a mesma pessoa de antes, por isso é válido nunca parar de se descobrir, pois uma pessoa que se conhece de verdade nunca se perde de quem realmente é.