

Desânimo. Embora possa se confundir com a depressão, sensação de abatimento não caracteriza, em si, a doença

Languishing: uma apatia que toma conta do cotidiano

Para especialistas, pandemia evidenciou este conceito no mundo

■ ALEX BESSAS

Uma sensação de desânimo e de apatia, que faz os dias passarem como que no automático. As tarefas podem até ser cumpridas, mas já não inspiram entusiasmo. Evidentemente longe de um estado de contentamento, tampouco se pode falar em uma condição depressiva. Trata-se de uma emoção difícil de nomear, mas que rouba o entusiasmo e que pode ser o prelúdio de algo mais grave.

Essa sensação de abatimento, que parece vir se tornando mais comum desde a chegada da pandemia da Covid-19, vem despertando o interesse de estudiosos e passou a ser nomeada como “languishing”. O termo, criado pelo sociólogo norte-americano Corey Keyes, conhecido por seu trabalho com a psicologia positiva, tornou-se mais popular após ser descrito pelo psicólogo organizacional Adam Grant em artigo no jornal “The New York Times”, dos Estados Unidos.

“Estamos falando de uma expressão nova, que surge para designar um problema milenar”, classifica Thales Coutinho, professor do curso de psicologia da Estácio Belo Horizonte. “Essa apatia, essa dificuldade de sentir motivação para fazer as coisas, essa sensação de vazio é algo que a psicologia estuda há muito tempo e que está relacionado à percepção do sujeito de que falta sentido para a sua própria

vida”, explica, detalhando que isso ocorre quando três eixos fundamentais são comprometidos.

“Primeiro, podemos falar sobre a compreensão de si mesmo, entendendo as regras da vida e os determinantes da nossa própria trajetória. Depois, falamos sobre os propósitos, que estão relacionados a nossos valores e ambições. Por fim, há a significância, que diz respeito à importância que atribuímos ao papel que desempenhamos na sociedade”, detalha Coutinho, inteirando que em momentos de crise, como a que vivemos atualmente, os sentidos de propósitos e significância tendem a ficar prejudicados.

QUADROS DISTINTOS. A psicóloga e pesquisadora Renata Borja, que vem investigando o “languishing” desde a publicação de Adam Grant no “The New York Times”, acrescenta que o problema pode, em um primeiro momento, ser confundido com a depressão, embora os quadros sejam distintos. “O comportamento apático pode ser um sintoma depressivo. Porém, outras manifestações da doença não estão presentes no caso do languishing, como a ocorrência de pensamentos negativos sobre si e a desesperança”, informa.

Renata também alerta que o distúrbio nada tem a ver com o ócio. “Diferentemente desse estar quieto, desse estado de ociosidade, algo que é necessário e que faz bem, essa condição apática está ligada à falta de engajamento e de ânimo. Nessa situação, a pessoa pode continuar cumprindo com suas tarefas, mas faz isso de forma mecânica, de forma automatizada”, pontua a psicóloga.



DIVULGAÇÃO

Letargia.
Pandemia causou uma forte sensação de apatia nas pessoas

“

Diferentemente desse estar quieto, desse estado de ociosidade, algo que é necessário e que faz bem, essa condição apática está ligada à falta de engajamento e de ânimo.

Renata Borja
Psicóloga

”

Cuidado e prevenção

Sensação traz riscos e pode evoluir para problema crônico

Para a psicóloga Renata Borja, é importante que essa sensação de abatimento seja tratada, pois ela pode evoluir para um problema crônico, progredindo para outros transtornos psicológicos. É o que aponta Adam Grant, em seu artigo no “The New York Times”, que demonstra preocupação de que o fenômeno aponte para uma crise de saúde mental nos próximos anos.

“Em primeiro lugar, oriento que as pessoas busquem compreender que, ocasionalmente, é normal se sentir

mal, que está tudo bem não estar alegre o tempo todo. Isso porque esse ideal de uma obrigatoriedade de se estar feliz constantemente é muito prejudicial. É algo que faz com que a gente não saiba lidar com emoções negativas, que, no fundo, são naturais”, opina a psicóloga.

“Ter um sono de qualidade e, para isso, evitar o excesso de telas, principalmente à noite, é importante. As atividades físicas, mesmo que improvisadas dentro de casa, são outro fator de proteção para distúrbios emocionais”, complementa. A estudiosa também sugere a organização de uma rotina a partir de metas realistas. “Ao fim de um dia, vendo que realizamos nossos objetivos, podemos experimentar uma sensa-

ção de contentamento, que vai favorecer o bem-estar”, sugere. Para completar a lista, Renata aconselha exercícios de atenção plena, como a meditação, ou de espiritualidade, além do empenho com o cuidado do outro. “Quando cuidamos das pessoas próximas e das relações que estabelecemos, também estamos cuidando de nós mesmos”, garante.

Já Thales Coutinho aconselha exercícios de reforço do self, um conceito da psicanálise que, de maneira muito resumida, diz sobre a imagem psicológica que fazemos de nós mesmos. “Existem técnicas de autoafirmação que trazem diversos benefícios, contribuindo para a compreensão de um sentido de vida”, cita. (AB)

Em debate

Saiba mais. A sensação de apatia é tema para o programa **Interess@** de hoje, às 14h, na rádio **Super 91,7 FM** e também nas plataformas digitais de **O TEMPO**.