

Além do silêncio

Maravilha João, 19, Portland

Carlos era um jovem talentoso e carismático, mas por dentro carregava um fardo pesado. Ele lutava com a depressão, uma batalha silenciosa que o consumia dia após dia.

Inicialmente, Carlos tentou esconder sua dor, tomava comprimidos para se acalmar, mas logo percebeu que precisava de ajuda. Com coragem, ele procurou apoio profissional e começou a terapia. Foi um longo caminho, com altos e baixos que se ele não fizesse por ele mesmo, ninguém mais fazia e aos poucos ele começou a encontrar luz no fim do túnel.

Através deste sentimento de querer desistir ele foi se conhecendo ainda mais, parece incrível que ainda estando no poço ele conseguiu se erguer e descobriu coisas que ele poderia fazer.

Durante seu processo de cura, Carlos descobriu sua paixão pela música e pela escrita, aprendeu que há males que vêm para o bem, porque por causa de uma etapa depressiva ele entendeu que dependia dele buscar ajuda para tal doença e canalizou suas emoções e experiências em belas composições e poesias, isso foi amenizando sua dor encontrando uma forma de expressar sua dor e sua esperança para o mundo.

Com o tempo, as artes se tornaram não apenas uma válvula de escape, mas também uma fonte de cura para Carlos. Ele compartilhou suas criações com outras pessoas que enfrentavam desafios semelhantes, inspirando-as a buscar formas positivas de lidar com suas próprias lutas internas. Ele encontrou pessoas através de um centro de música que ele mesmo decidiu entrar, e a coragem surgiu a partir do momento que ele passou a sentir-se confiante com as pessoas que estavam ao seu redor.

Hoje, Carlos não apenas superou sua depressão, mas também se tornou um defensor da saúde mental. Ele compartilha sua história abertamente, oferecendo apoio e encorajamento para aqueles que estão passando por momentos difíceis.

Tudo pelas amizades que ele construiu além do silêncio e além da escuridão hoje ele já consegue compartilhar suas histórias e ideias porque teve o prazer de conhecer alguém que enxergasse que mesmo que ele estivesse em silêncio, o amigo ouviria o seu grito de socorro. Não é querer morrer, mas sim matar o que está causando essa dor. Pelo simples olhar e ouvir a voz de Carlos, o amigo já notava que aquela hora chegou, o momento que ele só sentia vontade de gritar, chorar e ficar sozinho. Sempre soube dar espaço, mas nunca desistiu dele porque não é sobre desistir, e sim sobre continuar tentando.

A jornada de Carlos nos lembra que a superação da depressão é possível e que é importante buscar ajuda e encontrar atividades que tragam alegria e significado à nossa vida. A história de Carlos é um lembrete poderoso de que mesmo nas horas mais sombrias, há sempre esperança, e enquanto há vida há esperança.