

A Depressão na visão Espírita

Dr. Wilson Ayub Lopes

A depressão pode ser conceituada como uma alteração do estado de humor, uma tristeza intensa, um abatimento profundo, com desinteresse pelas coisas. Tudo perde a graça, o mundo fica cinza, viver torna-se tarefa difícil, pesada, com idéias fixas e pessimistas.

Poderíamos considerá-la como uma emoção estragada. As emoções naturais devem ser passageiras, circularem normalmente, sem desequilibrar o ser. A tristeza por exemplo, é uma emoção natural, que nos leva a entrar em contato conosco, à introspecção e à reflexão sobre nossas atitudes. Agora, uma vez estagnada, prolongada, acompanhada de sentimento de culpa, nos leva a depressão.

Podemos dividir a "depressão" em três formas, de acordo com o fator causal:

Depressão Reativa ou Neurose Depressiva: - esta depende de um fator externo desencadeante, geralmente perdas ou frustrações, tais como separação, perda de um ente querido, etc.

Depressão Secundária a Doenças Orgânicas: acidente vascular cerebral ("Derrame"), tumor cerebral, doenças da tireóide, etc.

Depressão Endógena: por deficiência de neurotransmissores. Exs.: depressão do velho, depressão familiar e psicose maníaco-depressiva.

Estima-se que a depressão incida em cerca de 14% da população, ou seja, temos no Brasil cerca de 21 milhões de deprimidos.

Ela afeta todo o ser, acarretando uma série de desequilíbrios orgânicos, sobretudo, comprometendo a qualidade de vida, tornando a criatura infeliz e com queda do seu rendimento pessoal.

André Luiz cita nas suas obras que os estados da mente são projetados sobre o corpo através dos bióforos que são unidades de força psicossomáticas, que se localizam nas mitocôndrias. A mente transmite seus estados felizes ou infelizes a todas as células do nosso organismo, através dos bióforos. Ela funciona ora como um sol irradiando calor e luz, equilibrando e harmonizando todas as células do nosso organismo, e ora como tempestades, gerando raios e faíscas destruidoras que desequilibram o ser.

Segundo Emmanuel, a depressão interfere na mitose (divisão) celular, contribuindo para o aparecimento do câncer e de outras doenças imunológicas, sobretudo a deficiência imunitária facilitando às infecções.

Na depressão existe uma perda de energia vital no organismo, num processo de desvitalização.

O indivíduo perde energia por dois mecanismos principais:

1º) Perde sintonia com a Fonte Divina de Energia Vital: o indivíduo não se armando como deve, com sentimento de auto-estima em baixa, afasta de si mesmo, da sua natureza divina, elo de ligação com a fonte inesgotável do Amor Divino. Além do mais, o indivíduo ao se fechar em seus problemas e suas mágoas, cria um ambiente vibracional negativo, que dificulta o acesso da espiritualidade Maior em seu benefício.

2º) Gasto Energético Improdutivo: o indivíduo ao invés de utilizar o seu potencial energético para desenvolver potencialidades evolutivas, vivendo intensamente as experiências e os desafios que a vida lhe apresenta, desperdiça energia nos sentimentos de auto-compaixão, tristeza e lamentações. Sofre e não evolui.

CAUSAS PRINCIPAIS

A depressão está freqüentemente associada a dois sentimentos básicos: a tristeza e culpa degenerada em remorso.

Quando por algum motivo infringimos a lei natural, ao tomarmos consciência do erro cometido, temos dois caminhos a seguir:

- 1 - Erro>Consciência>Arrependimento>Tristeza>Reparação
- 2 - Erro>Consciência>Culpa-remorso (idéia fixa)>Depressão

O primeiro caminho é meio natural de nosso aperfeiçoamento. Uma vez tomando consciência de nossas imperfeições e erros cometidos, empreendemos o processo de regeneração através de lições reparadoras.

De outra maneira, se ao invés nos motivarmos a nos recuperarmos, nós nos abatermos, com sentimento de desvalia, de auto-punição, e permanecermos atrelados ao passado de erros, com idéias fixas e auto-obsessivas, nós estaremos caminhando para o estado de depressão, que é improdutivo no sentido de nossa evolução.

Outra condição que nos leva à depressão é citada pelo espírito de François de Geneve no ***Evangelho Segundo o Espiritismo***, cap. V item 5 (A Melancolia), onde relata que uma das causas da tristeza que se apodera de nossos corações fazendo com que achemos a vida amarga é quando o Espírito aspira a liberdade e a felicidade da vida espiritual, mas, vendo-se preso ao corpo, se frustra, cai no desencorajamento e transmite para o

corpo apatia e abatimento, se sentindo infeliz. Para François Geneve então, a causa inicial é esta ânsia frustrada de felicidade, liberdade almejada pelo espírito encarnado, acrescido das atribulações da vida com suas dificuldades de relacionamento interpessoal, intensificada pelas influências negativas de espíritos encarnados e desencarnados.

Outro fator que está determinando esta incidência alarmante de depressão nos nossos dias é o isolamento, a insegurança e o medo que estão acometendo as pessoas na sociedade contemporânea.

Absorvido pelos valores imperantes como o consumismo, a busca do prazer imediato, a competitividade, a necessidade de não perder, de ser o melhor, de não falhar, o homem está se afastando de si e de sua natureza. Adota então uma máscara (persona), que utiliza para representar um "papel" na sociedade. E, nesta vivência neurotizante, ele deixa de desenvolver suas potencialidades, não se abre, nem expõe suas emoções, pois estas demonstram que de fato ele é. Enclausurado, fechado nesta carapaça de orgulho e egoísmo, ele se isola e se sente sozinho. Solidão, não no sentido de estar só, mas de se sentir só. Mais do que se sentir só é a insatisfação da pessoa com a vida e consigo mesma.

O indivíduo nessa situação precisa se cercar de pessoas e de coisas para ficar bem, pois, desconhece que ele se basta pelo potencial divino que tem.

A solidão é consequência de sua insegurança, de sua imaturidade psicológica. Nos primeiros anos de vida, a criança enquanto frágil e insegura é natural que tenha necessidade de que as pessoas vivam em função delas, dando-lhes atenção e proteção. É a fase do egocentrismo, predominantemente receptiva. Com o seu amadurecimento, começa a criar uma boa imagem de si, tornando-se mais seguro, e a partir de então, passa a se doar, a se envolver e a participar mais do mundo. O que acontece é que certas pessoas, por algum motivo, têm dificuldades neste processo de amadurecimento afetivo, mantendo-se essencialmente receptivas e não participativas, exigindo carinho, respeito e atenção, sem se preocuparem da mesma forma com os outros. Fazem-se de vítimas, pobre coitados, sem as responsabilizarem por si.

Conseguem o seu equilíbrio à custa das conquistas exteriores. A primeira frustração que se deparam, não toleram, pois expõe suas fraquezas e isto motiva um quadro de depressão.

Em alguns idiomas, doença e vazio têm a mesma tradução. A doença seria decorrente de um vazio de sentimentos que gera depressão e adocece o ser.

Um indivíduo quando perde a capacidade de se amar, quando a auto-estima está debilitada, passa a ter dificuldade de amar o semelhante, pois o sentimento de amor, de generosidade para com o próximo, é um sentir de dentro para fora. Este sentimento de amor ao próximo, nada mais é do que uma extensão do nosso amor, da nossa sintonia com o Deus interior que nós temos em nós. A pessoa que tem dificuldade nesta composição de amar a si e, por consequência, amar o próximo, deixa de receber o amor e a simpatia do outro, e não consegue entra em sintonia com a fonte sublime inesgotável do Amor Divino. Nós limitamos aquilo que recebemos de Deus, na medida do quanto doamos ao próximo. Quem ama muito, muito recebe. Quem pouco ama, pouco recebe. Esse afastamento de si, e, por conseguinte de Deus, gera a tristeza, o vazio, a depressão e a doença.

TRATAMENTO

A depressão é um sintoma que nos diz que não estamos nos amando como deveríamos.

O caminho para sairmos dela é preencher este vazio com a recuperação da auto-estima e do amor em todos os sentidos. Primeiro, procurando nos conhecer e nos analisar, com o intuito de nos descobrirmos, sem nos julgarmos, sem nos punirmos ou nos culpamos. E depois, nos aceitarmos como somos, com todas as nossas limitações, mas sabendo que temos toda potencialidade divina dentro de nós, esperando para desabrochar como sementes de luz. Isto nada mais é do que desenvolver a fé em si e no criador, sentimento este que transforma e que nos liga diretamente a Deus.

Uma pessoa consciente de sua riqueza interior passa a ter segurança e fé nas suas potencialidades infinitas, começando a gostar e acreditar em si, amando-se e a partir de então, sentindo necessidade de expandir este sentimento a tudo e todos. Começa assim a se despertar para os verdadeiros valores da vida espiritual, se transformando numa pessoa feliz e sorridente, pois onde existe seriedade, há algo de errado; a seriedade está ligada ao ser doente. Sorria e seja feliz amando e servindo sempre.

A terapia contra a depressão se baseia no amar e no servir, se envolvendo em trabalhos úteis e no serviço do bem. Seja no trabalho profissional, no trabalho do lazer, ou no trabalho de servir ao próximo, o indivíduo se ocupa, exercita o amor, e deixa de se envolver com as lamentações, pois a infelicidade faz seu ninho no escuro dos sentimentos de cada um. Dificilmente conheceremos um deprimido, entre aqueles que trabalham a serviço do bem.

Para doarmos este amor, não basta somente fazermos obras de caridade, temos que nos tornarmos caridosos; antes de fazermos o bem temos que ser bons. Damos um pão, um agasalho, mais junto colocamos uma boa dose de afeto e carinho. Ser acima de tudo generosos, que é a caridade com afeto. As pessoas estão com fome de amor, de calor humano, um ombro amigo, um abraço, um aconchego e uma palavra de carinho.

Às vezes, com um simples sorriso, um bom dia, um olhar afetuoso, nós estamos doando energia e transmitindo vida.

O homem alcançou um enorme progresso intelectual, satisfazendo suas necessidades materiais com os avanços tecnológicos. Porém, ainda se depara com enormes dificuldades na convivência fraterna com o seu semelhante. Estamos cada vez mais próximos um dos outros através dos meios de comunicação e, no entanto, mais afastados emocionalmente. Agora, o homem está sentindo a necessidade premente de desenvolver a afetividade, de se envolver, amar e sentir o seu semelhante.

Temos que ressuscitar e liberar a criança que está esquecida dentro de nós. Para resgatarmos esta criança que adormece em nós, é necessário que vejamos o mundo de forma positiva e otimista. A nossa criança interior, geralmente se encontra retraída e oprimida, porque a vida nos apresenta de forma desagradável; ainda não vivemos de forma natural, espontânea e isto gera ansiedade e sofrimento. Como a criança é movida pelo prazer, ela se recolhe e não se manifesta.

A criança não se julga, não se pune. Ela apenas vive o hoje, o agora, integrada perfeitamente a Deus e à natureza. *"Deixai vir a mim as criancinhas porque o reino dos céus é de quem vos assemelham"* - com estas palavras quis Jesus dizer que teremos que ser puros, autênticos, integrados com a nossa natureza divina, sem fugas ou máscaras, para alcançarmos a nossa evolução espiritual. Ter atitudes simples, como lidar com animais, brincar com crianças, atividades criativas como a pintura, tocar um instrumento, fazer pequenas tarefas domésticas, cozinhar, manter uma conversa amena, contar um caso, ver um bom filme, escutar uma música, cantar, sorrir, ouvir com atenção, olhar com ternura, tocar as pessoas, abraçar, fazer um elogio sincero, curtir a natureza, admirar o por do sol, etc. Estas são tarefas que muito lhe ajudará a reencontrar o equilíbrio e a harmonia interior.

Manter sempre o bom humor. Aquele que tem no ideal de servir uma meta de vida será sempre uma pessoa feliz. Na vida o que mais importa é o amor e o bem querer das pessoas, viver suas emoções; não se deixar afetar por coisas pequenas. Muitas vezes nos deixamos abater por

problemas, que se olharmos com olhos de Espíritos Eternos em passagem pela Terra, não valorizaríamos.

Substituir sentimentos de auto-piedade por vibrações em favor dos que sofrem. Se olharmos com atenção e interesse ao nosso redor, veremos que existem pessoas com problemas muito piores, que o nosso a pedir socorro.

Procurar praticar atividades físicas regulares, como a caminhada, um esporte, um lazer. A mente parada começa a criar pensamentos negativos, que se assemelham a lixo amontoados dentro de casa. Com estas atividades, você estará desviando sua mente destes pensamentos deletérios.

Tornar-se empreendedor, dinâmico, criando idéias novas e construtivas em benefício do semelhante, com motivação para implementá-las, junto ao grupo ou a comunidade que pertence. Não fique estagnado esperando que a coisas aconteçam em seu favor. Aja em favor do próximo e não se surpreenda se você for o mais beneficiado.

Leituras edificantes, uma conversa com um amigo, um terapeuta ou um orientador espiritual, ajuda você a ver o problema por um outro ângulo.

A oração é um recurso indispensável no processo de recuperação. Através dela estabelecemos sintonia com a Espiritualidade Maior, facilitando o caminho para que nos inspirem e revigorem nossas energias.

Não nascemos para sofrer. A vontade de Deus é a nossa alegria e a nossa felicidade. Se sofrermos é por nossa causa. Os nossos problemas e nossas dificuldades devem ser interpretadas como instrumentos para nossa evolução.

Nunca devemos nos deprimir ou nos revoltar contra eles. O melhor aprendizado é aquele que tiramos de nossa própria vida.

Vocábulo "crise" em algumas línguas pode ter dois significados: a oportunidade ou perigo. Oportunidade de crescimento ou perigo de queda.

O que importa é sabermos que os problemas, que deparamos na vida só surgem quando já temos condições de solucioná-los. Como disse o Mestre Jesus: *"O Pai não coloca fardos pesados em ombros fracos"*. Deste modo, ficamos mais fortes ao saber que temos todas as condições interiores, para enfrentar as dificuldades que a vida nos apresenta.

Ter consciência, que acima de tudo, tem um Deus maior a zelar por nós e que nunca nos abandona. Confiar em Jesus e seguir seu exemplo de vida:

"Eu sou o Bom Pastor; tende bom ânimo; não se turbe o vosso coração; vinde a mim vós que andais afatigados, cansados e oprimidos, e Eu vos aliviarei".

SUICÍDIO

Uma das causas de suicídio é o indivíduo se achar impotente e fraco para enfrentar suas dificuldades. Ele se julga inferior, incapaz, vítima da sociedade, desprezando a força que tem. Aí os problemas passam uma dimensão muito maior, e ele se vê impossibilitado para resolvê-los.

Segundo esta linha de raciocínio, não existe pessoa "fraca" a ponto de não suportar um problema, que ele julga, de certa forma, demasiado para si. O que de fato ocorre é que esta criatura não teve força de mobilizar a sua vontade própria para enfrentar aquele desafio. Preferiu fugir, acreditando poder se libertar daquela situação. Só que não irá conseguir, pois a morte é apenas uma mudança de estado. A pessoa continua sendo a mesma, com os mesmos sentimentos e os mesmos problemas.

O mais grave é que o suicida acarreta danos ao seu perispírito. Quando voltar a reencarnar, além de enfrentar os velhos problemas ainda não solucionados, terá acrescido a necessidade de reajustar a sua lesão perispiritual.

Devemos ter a vontade firme de eliminar o mal invasivo da depressão, e vários caminhos podem ser percorridos: tratamento medicamentoso (às vezes necessário), trabalho espiritual incluindo a desobsessão, água fluidificada, passes magnéticos, trabalho benéfico, mudança de atitude mental, etc.

Após iniciado o processo de recuperação é necessário que nos tornemos vigilantes, pois é muito comum a melhora cíclica, com altos e baixos.

"Vigiai e orai". É importante aproveitar os períodos de melhora para empreender trabalhos edificantes no bem, consolidando as conquistas efetuadas.

Uma coisa fundamental que devemos ter consciência é que ninguém e nada tem a capacidade de nos fazer infelizes se não quisermos. O centro de gravidade do nosso equilíbrio psicoemocional tem que estar localizado dentro de nós e não nas coisas exteriores.

Não se deve condicionar a sua felicidade a algo que aconteça ou esperar que alguém o faça feliz. Estando com o seu centro de equilíbrio estável, se amando e se aceitando como é, você passa a viver o agora e aceitar as pessoas e as circunstâncias como elas são. Além disto, passamos a ver as

qualidades do outro e não os seus defeitos, pois, geralmente vemos o outro como um reflexo do nosso estado íntimo.

Não aceite o convite para sofrer, que venha de outra pessoa ou de você para você mesmo. Proteja-se. Emita pensamentos bons.

Nada pode abalar aquele que alcançou o amor, a paz, a harmonia interior e, sobretudo a Fé em Deus.

BIBLIOGRAFIA:

- _Kardec, Allan - ***O Evangelho Segundo o Espiritismo*** - 2ª edição - FEB - cap. V, item 25
- _Franco, Divaldo Pereira - ***O Homem Integral*** - 3ª edição - Livraria Espírita Alvorada
- _Xavier, Francisco Cândido - ***Missionários da Luz*** - FEB - 21ª edição
- _ ***Revista Espírita Allan Kardec*** - Ano X - n. 37
- _Xavier, Francisco Cândido - ***O Consolador*** - FEB - 13ª edição
- _Silva, Marco Aurélio (Dr) - Editora Best