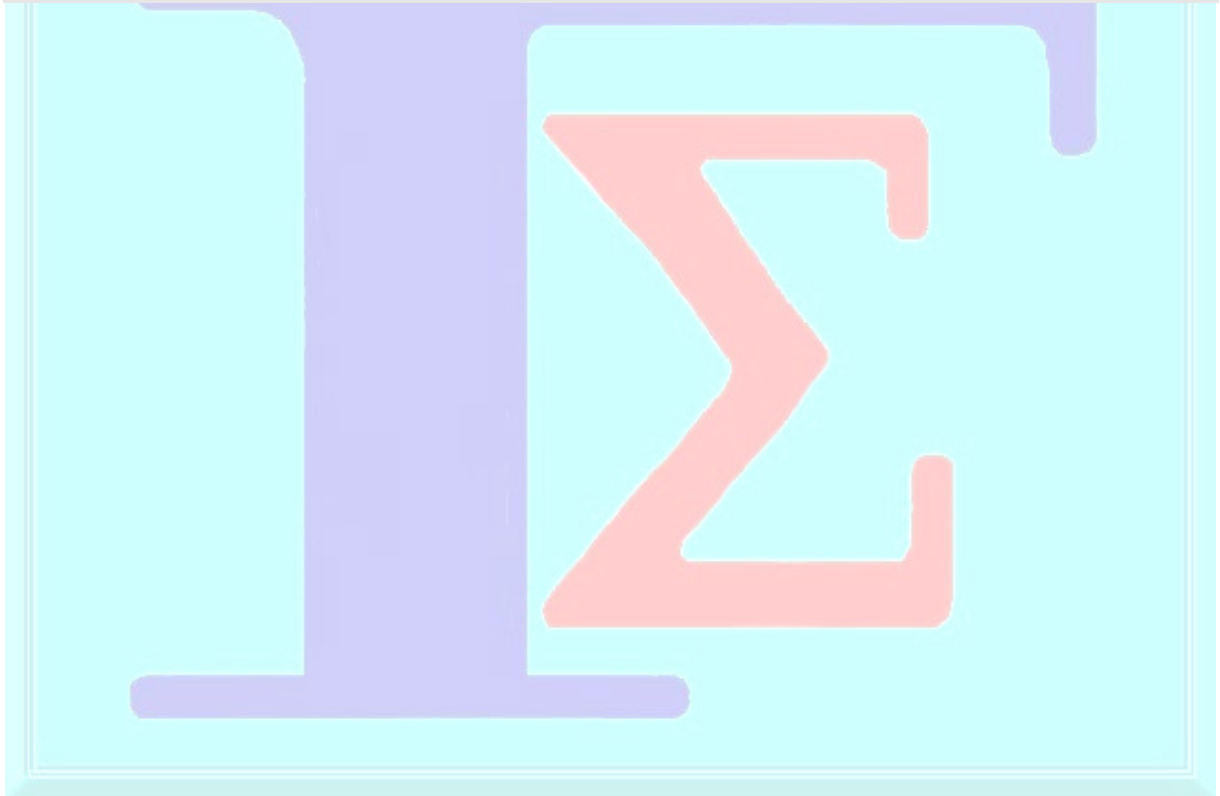


A DEPRESSÃO E A TERAPIA DO AMOR – Nazareno Feitosa

INDICE

O QUE É DEPRESSÃO	2
TIPOS DE DEPRESSÃO	2
DEPRESSIVO TAMBÉM PODEM REALIZAR GRANDES OBRAS	2
ESTATÍSTICAS SÃO IMPRECISAS (www.sosdepressao.com.br)	2
PERFIL COMPORTAMENTAL DO DEPRESSIVO	3
CAUSAS DA DEPRESSÃO	3
Ex: Alteração hormonal na gravidez, juventude e TPM.	3
CAUSAS ESPIRITUAIS (Obsessão)	3
ANALISANDO OS TRATAMENTOS PARA A DEPRESSÃO	5



CONSIDERAÇÕES INICIAIS IMPORTANTES

Não tenho nenhuma autoridade sobre o assunto. Não sou médico ou psicólogo. Tentarei somente compartilhar minha experiência como **paciente** de depressão. No texto, há abordagens psicológicas e filosóficas.

O QUE É DEPRESSÃO

O.M.S.: "O Mal do Século".

Antiguidade da Depressão, conhecida como "melancolia".

MELANCOLIA do Evangelho Segundo o Espiritismo (ESE)

Distúrbio afetivo bi-polar e transtorno maníaco-depressivo.

Diferença entre DEPRESSÃO, TRISTEZA e DESMOTIVAÇÃO.

Doenças tradicionais e psicossomáticas. A depressão facilita surgirem outras doenças, pois afeta o nosso sistema imunológico.

A INSATISFAÇÃO é saudável e útil ao progresso. (JA)

Cuidado no diagnóstico: Há doenças que provocam sintomas parecidos com a depressão, e que podem ser confundidas com ela, ex.: anemia profunda, hipotireoidismo, falta de vitamina B12, etc.

TIPOS DE DEPRESSÃO

- a) Exógenas: Depressão pré-parto, pós-parto, por doenças graves, perda de emprego, separação, desencarne de pessoas amadas, trabalhar em algo que não tem vocação, etc
- b) Endógenas: causas orgânicas (e/ou espirituais).

DEPRESSIVO TAMBÉM PODEM REALIZAR GRANDES OBRAS

Ex: Sócrates, Platão, Michelangelo, Beethoven, Abraão Lincoln, Santos Dumont, Leon Tolstoi, Virginia Woolf, Edgar Alan Poe, e muitos outros eram depressivos e mesmo assim deixaram uma grande contribuição à humanidade.

ESTATÍSTICAS SÃO IMPRECISAS (www.sosdepressao.com.br)

O deprimido "se acostuma" com a doença e acha "normal".

De 6% até 15% da população pode estar sofrendo do mal

1 em cada 8 homens e 1 em cada 4 mulheres terão algum dia, algum tipo de depressão. Há depressão até no mundo espiritual.

70% dos deprimidos pensam em suicídio e 10% tentam-no.

PERFIL COMPORTAMENTAL DO DEPRESSIVO

Excesso de sono, insônia, falta de energia, desânimo, tristeza, emagrecimento, crianças irritadas, pensamentos suicidas.

CONSEQÜÊNCIAS DIRETAS E INDIRETAS DA DEPRESSÃO

Alcoolismo; Uso de Drogas; Enxaquecas; Alergias e Dores no corpo sem explicação; Suicídio.

Possíveis ligações entre o enfraquecimento do plexo solar e o alto índice, no passado, de tuberculose entre os poetas românticos.

CAUSAS DA DEPRESSÃO

1. Orgânicas: Deficiência de neurotransmissores (serotonina).
2. Psicológicas: Incapacidade de lidar com os problemas atuais.
3. Espirituais: Obsessão e Auto-obsessão; Vampirismo de energias.
4. Sociais: Desemprego, preconceito, problemas familiares, etc.

CAUSAS ORGÂNICAS:

Os piores pacientes somos os espíritas, pois passamos a acreditar que tudo é obsessão (WO). Há várias outras possíveis causas.

Ex: Alteração hormonal na gravidez, juventude e TPM.

CAUSAS ESPIRITUAIS (Obsessão)

Quase toda obsessão tem um fundo de auto-obsessão. (H)

CASO: Filho adotivo de Divaldo Franco no seminário homônimo.

ALGUMAS POSSÍVEIS CAUSAS PSICOLÓGICAS :

1) AGRESSIVIDADE REPRIMIDA:

Tenha raiva, é normal e necessário. Mas não conserve a raiva, que faz muito mal. A raiva é igual a uma "labareda", um "raio", que vem e que passa. Já o rancor, é programado, pré-meditado. (DF)

No passado, a raiva servia para nos proteger do ataque das feras e tribos inimigas. A raiva bem canalizada é a mesma coragem, garra, determinação. Verbalize sua raiva. (H)

Não vá apenas pro quarto chorar e ler o Evangelho. (H)

A raiva acumulada (mágoa) provoca gastrite, úlceras, constipação intestinal, e diversas outras enfermidades.

Sabedoria popular: significado de "ENFEZADO" (prisão de ventre). (H)

2) Não saber dizer "NÃO" - querer agradar a todos - falta de auto-amor. Quem diz sempre "sim" a todos, acaba dizendo "não" a si mesmo.

"Que o vosso dizer seja sempre sim, sim; não, não, porque tudo que ultrapassa dali provém do maligno." (Mt 5:37)

3) Excesso de afazeres. Pendências. Sentimento de irresponsabilidade.

4) MEDO por não querer assumir novas responsabilidades.

Ex: Depressão pré e pós-parto (preocupação com o futuro do filho)

5) PERFECCIONISMO (excesso de cobranças);

Raiva de si mesmo – frustração por não ser perfeito como gostaria.

"Há muitos espíritas preocupados em se espiritualizar e esquecendo de antes, se humanizarem" (Adenauer Novaes).

Conceito de espírita para Allan Kardec (ESE).

6) VITIMISMO X AUTO-RESPONSABILIDADE:

"Somos os únicos responsáveis pela nossa felicidade ou infelicidade." (H)

7) ANSIEDADE (Fixação no futuro) e fixação no passado

"Não vos inquieteis com o dia de amanhã. O dia de amanhã cuidará de si mesmo. A cada dia já basta o seu mal." (JC)

Deixamos de viver o momento presente.

"O deprimido é uma pessoa que está fora de si."(H)

"Deixai vir a mim as criancinhas. Quem não se assemelhar a esses pequeninos não é digno do Reino dos Céus."(JC)

8) Incapacidade de perdoar e de perdoar-se (mágoa);

9) Conceitos sub-conscientes (crenças) equivocadas impedindo a felicidade. Ex: autocondenação e autoflagelação.

10) Sentimento consciente ou inconsciente de culpa.

11) Falta de realização profissional, pessoal, sexual e familiar.

12) Ficar deprimido porque está deprimido.

13) Falta de afetividade. Amor: Alimento das Almas (AL)

14) Perda do contato com a nossa essência (Self / Eu Superior).

ANALISANDO OS TRATAMENTOS PARA A DEPRESSÃO

1) TRATAMENTOS ESPÍRITAS:

1. TE – "Tratamento" ou Atendimento Espiritual – Evangelhoterapia.
2. Estudo - fé raciocinada: ESDE, Estudo do L. dos Espíritos, etc.
3. Passes e Água Fluidificada (fluidoterapia);
4. Operação perispiritual (cirurgia espiritual) (há controvérsias);
5. Evangelho no Lar (em voz alta, em dia e hora determinados);
6. Leituras edificantes, palestras, vídeos, seminários;
7. Trabalho voluntário;
8. CAD – Centro de Apoio à Desobsessão;
9. O melhor tratamento: A Reforma Íntima. Só existe obsessão, porque somos "obsediáveis". Nós oferecemos o "plugue", a "tomada" que são as imperfeições morais, especialmente o **sentimento de culpa**, que permitem o processo obsessivo.

Melhor do que espantar as moscas, é curarmos a ferida. (CX)

Posso ter 200 obsessores e não ser obsediado. (SR)

2) TERAPIAS TRADICIONAIS

Medicamentos: Anti-depressivos e Tranquilizantes. Psicoterapia.

Abstinência do álcool. O álcool é, na verdade, um depressor.

Causa uma sensação de euforia inicial, porque atinge o centro da censura, dando "coragem" para falar ou fazer o que não deveríamos.

Depois, provoca sintomas típicos da depressão, como a ressaca.

Permite a vampirização de energias e fluidos por espíritos inferiores.

Cirrose em bebês: possivelmente, são alcóolatras reencarnando.

3) TERAPIAS COMPLEMENTARES

A maioria ainda não está comprovada cientificamente. Mesmo assim, muitos acreditam que elas podem ajudar, de modo paliativo (aliviando os sintomas), complementando o tratamento médico, mas nunca o substituindo. O correto seria dizer "terapias complementares", e não "alternativas". Temos que considerar que ocorre o efeito "placebo", que demonstra o poder da auto-sugestão, da nossa crença no tratamento.

Yôga, meditação, homeopatia e acupuntura já têm seus benefícios reconhecidos por parte da comunidade científica.

4) ATIVIDADE FÍSICA

Algumas pesquisas indicam que a nossa disposição aumenta 25% com atividades físicas regulares. Endorfinas provocam bem-estar.

ALGUMAS DICAS QUE TALVEZ POSSAM AJUDAR

1. AUTO-CONHECIMENTO (LE p. 919)

"O Reino de Deus está dentro de nós!" (JC)

O orgulho é o maior obstáculo - nos impede de ver nossos defeitos.

Todos nós temos **determinação**, mas ela pode estar obliterada pelas nossas "crenças" equivocadas. Pelo autoconhecimento, libertamos toda a energia do nosso Eu Superior, promovendo a transformação (EP).

Autoconhecimento pelas doenças: Livro: *A doença como caminho*.

PATHWORK de Eva Pierrakos: uma das melhores ferramentas de autoconhecimento (ver bibliografia de livros não espíritas).

2. AUTO-ACEITAÇÃO

"Nós **estamos** assim, mas nós não **somos** assim." (DF)

Somos espíritos destinados à perfeição e à felicidade supremas.

Lei do progresso: Nós estamos a cada dia melhores. (LE)

Vós sois deuses, e filhos do Altíssimo, todos vós. (Sl 82:6)

3. AUTO-AMOR

"Amar o próximo como a si mesmo" = do mesmo modo que me amo.

Só posso dar aquilo que tenho. Ver com os olhos do amor.

Humildade não é inferioridade, não é se depreciar. É não ser dono da verdade. É estar com o solo do coração fértil (húmus).

Cuidar do corpo e do espírito (ESE). O caminho do meio (budismo).

Cuidar da aparência, sem excessos, é equilíbrio (AA).

Relaciono-me com os outros do mesmo modo que comigo. (H)

Vós sois o sal da terra... Brilhe a Vossa Luz! (JC)

4. AUTO-PERDÃO (veja o texto sobre Auto-Perdão)

"INFÂNCIA" ESPIRITUAL

Como é que Deus nos perdoa, mesmo com todas as nossas imperfeições? Estamos na "infância espiritual", somos ainda crianças, espiritualmente. Quem não perdoa o filhinho traquinas? (DF)

DEUS SABIA Deus, onisciente, sabia que nós iríamos errar.

Se ele não quisesse que nós errássemos, teria nos criado "anjos perfeitos", e não espíritos simples e ignorantes (H).

O erro faz parte do processo evolutivo.

5. ATENÇÃO PLENA ou VIVÊNCIA PLENA (filosofia zen budista)

Estar "presente", aproveitando cada momento da vida.

Não se **pré**-ocupar, não "morrer de véspera". Confiar em Deus.

Por que as crianças são tão felizes? Porque vivem o momento presente.

CASO: Tem solução? Se sim ou não, o problema já está resolvido!

É irracional analisar o passado – o que poderíamos ter feito.

Nós não podemos mudar sequer uma vírgula do que fizemos.

O maior presente que recebemos: o momento presente.

"O espírito que fica preso ao passado não progride. Se eu não deixo passado passar, ele vira presente!" (H)

"O trabalhador que lança mão da charrua (arado), e olha para trás, não é digno do Reino dos Céus" (JC).

Nada de *"arrepentimentos mórbidos"*, mas sim de trabalho no bem.

O arrependimento é momentâneo, e não algo que se arrasta durante anos.

Se Jesus nos convida a perdoar até mesmo aos nossos inimigos, com mais forte razão devemos nos amar e nos perdoarmos também.

Não fazemos idéia da grandeza da misericórdia divina.

"Allan Kardec nunca usou a palavra *'karma'*, na codificação, indicando que o nosso karma é dinâmico". (DF)

"O amor (caridade) cobre a multidão de pecados" (Pedro)

"Porque muito amou, seus pecados foram perdoados" (JC)

CONTO: A moeda mais valiosa: criança que deu *"tudo o que tinha"*.

6. FÉ: ESTUDO - Aumento da compreensão. ESDE, ELE e outros.

"Conhecereis a verdade e a verdade vos libertará." (JC)

7. DESAPEGO

O problema da interpretação equivocada do Salmo 23:

Está escrito: "O Senhor é meu Pastor, nada me faltará", mas quando lemos, costumamos entender "... tudo Ele vai me dar".

"Verdadeiramente rico não é quem tem muitas posses, é quem precisa de pouco para ser feliz." (Confúcio)

Olhai as aves do céu... Olhai os lírios do campo.

8. OCUPAR-SE (laborterapia ou praxiterapia)

"Eu trabalho e meu Pai, até hoje, também trabalha" (JC)

"*Mente vazia, oficina do mal*". (ditado popular)

Falta de emprego: Nos trabalhos voluntários nunca faltam vagas.

O melhor tratamento: o Trabalho no Bem. Consulte sua casa espírita

Aproveite! Nada de depressão, mas sim de "*Depressa, Ação!*"

9. USAR A ENERGIA DA RAIVA PARA O BEM

A raiva é uma energia. O deprimido pode canalizá-la para o bem.(H)

Transformemos a raiva em **garra, determinação e coragem.**, para fazer ou dizer o que devemos, e muitas vezes precisamos, fazer/dizer.

10. ORAÇÃO

"*Vigiai (os vossos pensamentos) e orai, para não cairdes em tentação*"

Padrão vibratório – Sintonia. Orar com fé na hora de dormir.

Evangelho no Lar em voz alta diariamente e nos momentos de crise

Por que alguns dizem que devemos agradecer no momento da prece?

Será que não é para abrir nossos olhos para todas as bênçãos que recebemos e nem nos damos conta? Costumamos ver somente o lado negativo da vida. Quantos de nós nos lembramos **hoje** dos passarinhos, das flores, das matas, da beleza do mar, etc?

CASO: Divaldo e o roseiral na beira da estrada, na Holanda.

"*As flores são a assinatura de Deus na Sua Obra.*"(JÁ)

11. RECONHECER e AGRADECER

Perdoe sua condição atual (DF)

Deus nos deu **TUDO** o que precisamos para a nossa evolução:

a família, o marido, o corpo, enfim, tudo que necessitamos para evoluirmos mais rápido e sermos felizes mais depressa.

CONTO: Leon Tolstoi e o mendigo "milionário" (DF).

12. CARIDADE (= o amor em ação)

"*Não seja soli**T**ário, seja soli**D**ário*". (DF)

"*Duvido um obsessor aguentar um ano de visita ao leprosário!*"(WO)

Trabalhar como médium – caridade para com os desencarnados.

CASO: Bezerra de Menezes e a recepção no mundo espiritual.

"O bem que fazemos na Terra, é nosso advogado em qualquer parte" (E)

Se ainda não conseguimos ser plenamente felizes na Terra, busquemos a maior felicidade que está ao nosso alcance: fazer os outros felizes!

13. TENTANDO COMPREENDER A REALIDADE

"No mundo, tereis aflições. Mas tende bom ânimo." (JC)

Deus não nos dá fardos que não possamos suportar. (ESE)

A Terra é maravilhosa, nós é que nos fechamos em nossos problemas.

Por que Deus permite o mal? Por que não dá tudo que pedimos?

14. RESIGNAÇÃO E SERENIDADE

A Obra de Deus é perfeita (H).

Serenidade dos espíritos evoluídos diante do sofrimento alheio (VV).

Respeitar nossos ritmos. A natureza tem seus ritmos: as estações. (H)

Sou normal ou anormal? Seja natural. (DF)

Problemas = desafios, Oportunidades de aprendizado.

Foco da atenção: o problema tem o tamanho que lhe damos.

O desespero é um modo de se perder a sintonia com o alto.

A vida terrestre, em comparação com a nossa infinitude, é muito pouco tempo, não nos preocupemos em demasia. (ESE)

CASO: Vampirização de energias durante o sono. Insônia.

Compreendendo o sofrimento

Deus não nos criou para sofreremos, mas para amar e sermos amados

"As flores despertam somente com o alvorecer, o nascer do sol. Mas as pedras, elas precisam da dinamite para despertar." (JÁ)

O Problema do Ser, do Destino e da Dor (Leon Dénis).

CONTO: O Bendito Aguilhão (Humberto de Campos).

Depressão: um remédio amargo, mas necessário

A depressão é como a borracha de uma baladeira, que nos puxa para trás, mas que nos lança adiante, do ponto de vista evolutivo.

Faz-nos parar, obrigando-nos a fazer o autoconhecimento.

Depressão iniciática de Francisco de Assis – precisou passar quase 1 ano acamado, para descobrir sua missão na Terra.

Quando aprendermos o que a depressão está nos ensinando, estaremos dando um gigantesco salto em direção à nossa felicidade.

BIBLIOGRAFIA:

KARDEC - *O Livro dos Espíritos e O Evangelho Segundo o Esp.*

HAMMED - Francisco do Espírito Santo Neto – *Um Modo de Entender; As Dores da Alma; Os Prazeres da Alma; Renovando Atitudes; Conviver e Melhorar; Um Modo de Entender;*

ERMANCE DUFAUX – Wanderley S. Oliveira - *"Reforma Íntima Sem Martírio"; "Mereça Ser Feliz Superando as Ilusões do Orgulho"; "Unidos Pelo Amor";*

IZAIAS CLARO - *Depressão: Causas, Conseqüências e Tratamento*

ALBERTO ALMEIDA - Vídeo: *Amar se Aprende Amando;*

ALBERTO ALMEIDA - Vídeo: *A Raiva em Suas Mãos;*

DIVALDO FRANCO – Vídeos: *A Depressão e a Terapia do amor;* CD: *O Perdão e o Auto-Perdão; Estudando a Depressão; Divaldo Responde 2*

ADENÁUER NOVAES – Vídeo: *Psicologia e Espiritualidade*

WANDERLEY S. OLIVEIRA... - *Depressão e Mediunidade;*

HUMBERTO DE CAMPOS - Chico Xavier: *Contos e Apólogos;*

CHICO XAVIER – Espíritos Diversos - *Coragem;*

JOANNA DE ÂNGELIS - *Auto-descobrimto; Plenitude;*

LEON DÉNIS - *O Problema do Ser, do Destino e da Dor.*

INTERNET: Site "SOS DEPRESSÃO": www.sosdepressao.com.br

LIVROS NÃO "ESPÍRITAS":

THORWALD DETHLEFSEN... – *A Doença Como Caminho;*

EVA PIERRAKOS – *Entrega ao Deus Interior; Criando União; Não Temas o Mal; O Caminho da Auto-Transformação.* www.pathwork.com.br

JOHN WELWOOD – *Em Busca de uma Psicologia do Despertar*

LEO BUSCAGLIA - *Vivendo, Amando e Aprendendo.*

ABREVIATURAS:

AA	=	Alberto	DF	=	Divaldo	E	=
----	---	---------	----	---	---------	---	---

Almeida	Franco	Emmanuel
ESE = Evang. Seg. o Esp.	LE = Livro dos Espíritos	EP= Eva Pierrakos
JA = Joanna de Angelis	JC = Jesus Cristo	H = Hammed
HC = Humberto de Campos	SR = Sílvio Romero	WO = Wanderley Oliveira

Fique à vontade para tirar cópias deste material. Adquira também o CD de áudio desta palestra. Toda a renda revertida será para a casa espírita onde você o adquirir. Para falar com o autor, escreva para: nazarenofeitosa@gmail.com