

# DEPRESSÃO

# 1. O que é depressão

Em poucas palavras: depressão é uma tristeza profunda e prolongada.

Aurélio Buarque de Holanda Ferreira define depressão como sendo "...abaixamento de nível, resultante de pressão ou de peso; baixa de terreno ou ainda, abatimento moral ou físico, letargia".

Os aspectos ou significados apresentados pelo ilustre dicionarista servem, admiravelmente, ao estudo proposto, embora o objetivo seja o de determo-nos no último referido, aquele que caracteriza o estado moral de abatimento, de tristeza.

Realmente, quando uma mente se apresenta em estado de depressão, assemelha-se ela a um terreno cujo abaixamento de nível, formando um buraco, enseja o acúmulo de miasmas pestilenciais, detritos, impurezas, - lixo!!! - numa palavra, dando surgimento aos mais variados problemas de saúde, de desequilíbrio.

O doutor William Stiron, professor-clínico adjunto de psiquiatria da Universidade de Chicago, nos Estados Unidos, observa o seguinte:

A neblina cinzenta do horror induzido pela depressão assume a qualidade da dor física mas - adverte ele - não é uma dor imediatamente identificável como a de um osso quebrado.

E complementa o estudioso, afirmando:

... Talvez seja melhor dizer que o desespero... acaba por se assemelhar ao diabólico desconforto de estar aprisionado num aposento superaquecido. E como não sopra brisa nesse caldeirão, como não há saída desse confinamento sufocante - acrescenta ele - é inteiramente natural que a vítima comece a pensar incessantemente no esquecimento.

Resumindo o conceito, poderíamos dizer o seguinte: depressão é um estado de espírito de melancolia, tristeza ou desespero. A intensidade e a duração deste estado dependem da personalidade, dos fatores que desencadeiem o processo e da situação atual da vida do paciente.

Depressão – Isaias Claro – pg. 25

## 1.1. Quem poderá contrair depressão

Pessoas de todas e quaisquer condições, em princípio, podem contrair tal moléstia.

Esta enfermidade pode, assim, afetar crianças, adolescentes, jovens, pessoas na madureza da vida e também idosas.

Pode, outrossim, afetar ricos e pobres, cultos e ignorantes, encarnados e desencarnados, brancos, negros, amarelos, em suma, filhos de todas as nações.

Deste modo, pessoa alguma, em princípio, seja qual for a condição, está livre de padecer deste terrível mal.

## 1.2. Quanto tempo poderá durar uma depressão

A depressão pode perdurar por toda a encarnação e acompanhar o espírito desencarnado no seu retorno ao mundo espiritual, sendo possível, ainda, que o espírito desencarnado e com depressão retorne para uma nova experiência na Terra, trazendo consigo a enfermidade.

Nota-se, pois, que a depressão é um estado emocional que pode acompanhar o ser onde quer que ele se encontre, no corpo ou fora dele, podendo-se reencarnar com depressão após ter desencarnado neste estado.

Por fim, registre-se que os estudiosos afirmam que se uma tristeza profunda perdurar por duas semanas, sem indício de recuperação, já poderá ser diagnosticada como uma depressão clínica.

Depressão – Isaías Claro – pg. 22, 21 e 22

### 1.3. Graus da depressão

A depressão apresenta sempre a mesma intensidade e ou duração?

Não. Como já dito no item anterior, a intensidade e a duração deste estado dependem da personalidade, dos fatores que desencadeiem o processo e da situação atual da vida do paciente.

A depressão, deste modo, apresenta ou pode apresentar vários graus ou níveis.

Todo depressivo, pelo menos esta é a regra geral, apresenta-se triste; mas, nem toda pessoa triste está clinicamente depressiva.

Disse Jesus: no mundo tereis aflições... Não há exceção para esta regra: todos nós padecemos aflições, o que não significa que todos estejamos no estado de depressão propriamente dito.

Considerando a complexidade da vida moderna, suas lutas e incertezas, muito natural não se conseguir manter um estado psíquico positivo inalterável; compreensível que vez ou outra apresentemos algumas tristezas, mágoas, aborrecimentos que, num certo grau e, desde que passageiro este estado, não se pode ser classificado de depressão clínica. E, em muitas situações, sobretudo nas especialmente traumáticas, chega a ser normal o cair em depressão, não se podendo esperar mesmo, em tal conjuntura, outra reação.

Diz o Dr. John Bowlby: a tristeza é uma reação normal e saudável a qualquer infortúnio.

Duas expressões um tanto antigas, e bastante incorporadas ao linguajar do brasileiro, definem bem este estado aflitivo da alma. Quando alguém se apresenta triste, comumente se diz que ele está na fossa ou ainda, de baixo astral. Este quadro de fossa ou baixo astral - se passageiro -, não chega a ser uma depressão patológica e é, repito, muito natural nos dias atuais, de tanto aturdimento.

Hodiernamente, uma outra expressão veio incorporar-se ao palavreado popular para definir a fossa; diz-se, então, que a pessoa está deprê e alguns até se sentem na moda e com status, usando esta curiosa expressão, dizendo, satisfeitos: ... Ah! Eu estou deprê ! E você, também está deprê?

A depressão perdura por semanas, meses ou até anos, se não tratada convenientemente (já vimos que pode perdurar toda uma encarnação). Uma fossa ou qualquer contrariedade não dura mais que alguns momentos ou hora e basta um fato positivo para que a pessoa se sinta novamente disposta, alegre e motivada para o enfrentamento da luta.

Observo, porém, que o dicionarista Aurélio, já citado, considera sinônimas as expressões fossa e depressão.

Interessante anotar que pode haver uma ligação entre a melancolia, a baixa auto-estima, a falta de atividade e a introversão do comportamento de um lado, e a exaltação, a mania de grandeza, a loquacidade e a agitação do comportamento maniaco, de outro. Esta alternância entre altos e baixos do comportamento, podem bem caracterizar a chamada Psicose Maníaco-Depressiva (transtorno é a expressão mais utilizada presentemente) ou a depressão bi-polar. Também este aspecto do comportamento deve merecer atento acompanhamento.

Somente para concluir este tópico, lembro que a chamada tristeza de domingo e a melancolia comum em algumas pessoas nos períodos do outono e inverno ou dias chuvosos, quando diminui o tempo de luz solar e o dia fica mais curto, não são consideradas depressão no seu sentido técnico, científico.

Depressão – Isaías Claro – pg. 26 e 27

## 1.4. Perfil comportamental do depressivo

Você, talvez, esteja perguntando: como identificar os sinais característicos da depressão ou do depressivo, ou noutras palavras, - como se comporta alguém, vítima de depressão?

Menciono, para você, a seguir, desdobrando-os ao máximo, quinze sinais ou características, que podem estar presentes no depressivo. Evidente que não há necessidade de que os sinais estejam presentes, para que a depressão seja considerada como tal; alguns sinais, os mais graves e importantes, principalmente, já bastarão para que se identifique o depressivo. São estas as características que comumente estão presentes no enfermo:

- Aparência triste e abatida.
- Os movimentos se tornam mais lentos, diminui a gesticulação que acompanha a fala e o andar.
- A pessoa fala pouco e o tom de voz é baixo; tem poucos assuntos para conversar.
- Preocupação constante com doenças físicas.
- Perda ou ganho significativo de peso, fora de períodos de dieta. Ou ainda, aumento ou diminuição de apetite, quase todos os dias. Frise-se, porém, que portadores de graves enfermidades poderão perder peso sem que estejam com depressão, o mesmo podendo ocorrer com as crianças que, em determinados períodos, apresentam alguma incapacidade de aumentar o peso.
- A pessoa passa muitas horas por dia sentada ou deitada.
- Redução marcante de interesse ou prazer em todas ou quase todas as atividades a maior parte do dia, quase todos os dias. Nas crianças e nos adolescentes, este comportamento depressivo poderá apresentar-se como uma irritação constante, permanente.
- O deprimido não reconhece que está deprimido.
- A pessoa não tem capacidade de recuperar sozinha as atividades normais, daí a importância do apoio e da compreensão da família, dos amigos, do apoio do profissional especializado, do Centro Espírita e de outras Instituições mais.
- Insônia ou hipersônia; dificuldade grande para dormir, ou o oposto: excesso de sono, quase todos os dias.
- Fadiga ou perda de energia quase todos os dias.
- Sensações de desvalorização ou culpa excessiva ou inadequada, exagerada. A pessoa se sente sem valia alguma, e passa a nutrir este tipo de sentimento.
- Diminuição da capacidade de pensar ou de se concentrar ou, ainda, indecisão, quase todos os dias.

Por último, este sinal que serve para identificar o portador de depressão:

- Vontade de morrer (pensamento de morte). Ou, ainda, pensamento em torno do suicídio, idéias suicidas recorrentes (que surgem, que desaparecem e que ressurgem na mente da pessoa). Tentativa de suicídio também serve para identificar o depressivo.

Aos que lêem estas páginas, lembro que não basta sentir - é bom que se frise - um ou mais sintomas para se concluir, apressadamente, que a pessoa esteja com depressão.

Baseado nos estudos, e nas observações longamente elaboradas no atendimento aos sofredores, posso dizer que a depressão começa a ser identificada quando o quadro, ou estes sinais aqui mencionados se mantêm por, pelo menos, algumas semanas, sem o que não se poderá, ainda, falar em depressão patológica.

Assim, além de cuidadoso exame do caso, verificar sempre se os sinais observados não são reflexos de doenças orgânicas, sem que a alma tenha sido realmente afetada.

De qualquer maneira, os sinais relacionados são um sério indício de depressão já instalada ou em vias de instalar-se. Também pode ocorrer que a pessoa apresente um ou outro distúrbio e esteja com depressão, sem que o comportamento depressivo (ostensivo) se tenha verificado.

Depressão – Isaías Claro – pg. 28 e 29

### FIXAÇÃO NO PASSADO

O depressivo, em geral, é alguém que traz a mente fixada no passado triste e sombrio, comprazendo-se em recordar as experiências menos felizes, as situações que mais o afligem. Mas, na hipótese de você estar com depressão, pergunto-lhe: por que se fixará somente no lado pior, aquele que o descontentou? Por que a eleição da amargura, em detrimento dos júbilos?

Ninguém, no mundo, que passe incólume às experiências alegres como às tristes. (13)

Assim, alma irmã, na hipótese de estar enferma, procure se libertar da amargura, da queixa e do pessimismo, recordando as horas boas e revivendo-as, o que lhe dará estímulo e forças para prosseguir.

Fixar-se no passado é desperdício da oportunidade presente, com comprometimento do futuro.

O homem é as suas memórias, o somatório das experiências que se lhe armazenam no inconsciente, estabelecendo as linhas do seu comportamento moral, social, educacional.

Essas memórias constituem-lhe o que convém e o que não é lícito realizar. Concorrem para a libertação ou submissão aos códigos estabelecidos, que propõem o correto e errado, o moral, o legal, o conveniente e o prejudicial.

Depressão – Isaías Claro – pg. 55

## 1.5. Contribuição do Espiritismo para a compreensão do tema

- O que somos.
- De onde viemos.
- Para onde iremos.
- Destinação da Terra.
- Características de um mundo de provas e expiações.

### A VIDA FUTURA

2. Por essas palavras, Jesus claramente se refere à vida futura, que ele apresenta, em todas as circunstâncias, como meta a que a Humanidade irá ter e como devendo constituir objeto das maiores preocupações do homem na Terra. Todas as suas máximas se reportam a esse grande princípio. Com efeito, sem a vida futura, nenhuma razão de ser teria a maior parte dos seus preceitos morais, donde vem que os que crêem na vida futura, imaginando que ele apenas falava na vida presente, não os compreendem, ou os consideram pueris.

Esse dogma pode, portanto, ser tido como o eixo do ensino do Cristo, pelo que foi colocado num dos primeiros lugares à frente desta obra. É que ele tem de ser o ponto de mira de todos os homens; só ele justifica as anomalias da vida terrena e se mostra de acordo com a justiça de Deus.

O Evangelho Segundo o Espiritismo – Allan Kardec – cap. II

## DIFERENTES ESTADOS DA ALMA NA ERRATICIDADE

2. A casa do Pai é o Universo. As diferentes moradas são os mundos que circulam no espaço infinito e oferecem, aos Espíritos que neles encarnam, moradas correspondentes ao adiantamento dos mesmos Espíritos.

Independente da diversidade dos mundos, essas palavras de Jesus também podem referir-se ao estado venturoso ou desgraçado do Espírito na erraticidade. Conforme se ache este mais ou menos depurado e desprendido dos laços materiais, variarão ao infinito o meio em que ele se encontre, o aspecto das coisas, as sensações que experimente, as percepções que tenha. Enquanto uns não se podem afastar da esfera onde viveram, outros se elevam e percorrem o espaço e os mundos; enquanto alguns Espíritos culpados erram nas trevas, os bem-aventurados gozam de resplendente claridade e do espetáculo sublime do Infinito; finalmente, enquanto o mau, atormentado de remorso e pesares, muitas vezes insulado, sem consolação, separado dos que constituíam objeto de suas afeições, pena sob o guante dos sofrimentos morais, o justo, tem convívio com aqueles a quem ama, frui as delícias de uma felicidade indizível. Também nisso, portanto, há muitas moradas, embora não circunscritas, nem localizadas.

## DESTINAÇÃO DA TERRA - CAUSA DAS MISÉRIAS HUMANAS

6. Muitos se admiram de que na Terra haja tanta maldade e tantas paixões grosseiras, tantas misérias e enfermidades de toda natureza, e daí concluem que a espécie humana bem triste coisa é. Provém esse juízo do acanhado ponto de vista em que se colocam os que o emitem e lhes dá uma falsa idéia de conjunto. Deve-se considerar que na Terra não está a humanidade toda, mas apenas uma pequena fração da humanidade. Com efeito, a espécie humana abrange todos os seres dotados de razão que povoam os inúmeros orbes do Universo. Ora, que é a população da Terra em face da população total desses mundos? Muito menos que a de uma aldeia, em confronto com a de um grande império. A situação material e moral da Humanidade terrena nada tem que espante, desde que se leve em conta a destinação da Terra e a natureza dos que a habitam.

## MUNDOS DE EXPIAÇÕES E DE PROVAS

13. Que vos direi dos mundos de expiações que já não saibais, pois basta observeis o em que habitais? A superioridade da inteligência, em grande número dos seus habitantes, indica que a Terra não é um mundo primitivo, destinado à encarnação dos Espíritos que acabaram de sair das mãos do Criador. As qualidades inatas que eles trazem consigo constituem a prova de que já viveram e realizaram certo progresso. Mas, também, os numerosos vícios a que se mostram propensos constituem o índice de grande imperfeição moral. Por isso os colocou Deus num mundo ingrato, para expiarem aí suas faltas, mediante penoso trabalho e miséria da vida, até que hajam merecido ascender a um planeta mais ditoso.

O Evangelho Segundo o Espiritismo – Allan Kardec – cap. III

## DOENÇA DE TODOS OS TEMPOS

A depressão é uma doença somente dos nossos tempos?

Não. A depressão é uma doença tão antiga quanto o homem. Se percorrermos as páginas da história encontraremos, em todas as épocas, irmãos nossos apresentando um comportamento típico dos depressivos.

À luz da reencarnação, nós poderemos ser os depressivos da história, ora mergulhados em um novo corpo, para uma nova experiência, em busca da libertação definitiva, como, aliás, consta expressamente da questão 132 de O Livro dos Espíritos.

Jó, um dos tantos personagens bíblicos, é dos exemplos mais clássicos.

Possuindo esposa, filhos e empregados, bem como amigos e respeitabilidade, e muitos bens materiais, como bois, jumentos, ovelhas, camelos, numa certa quadra de sua existência, perdeu-os praticamente a todos.

Além dessa perda (que pode ser uma das causas da depressão), Jó ainda enfrentou adversidades e incontáveis aflições. Conta a história deste personagem que ele, tendo resistido por um certo período,

termina por abater-se, caindo em profunda depressão, amaldiçoando a vida e desejando a morte, conduta esta, como se verá, em capítulo próprio (V: conseqüências), muito comum entre os portadores de tal enfermidade.

No capítulo três de seu livro, versículo 20 a 22, Jó chega a exclamar: porque se dá a luz ao miserável, e vida aos amargurados de ânimo, que esperam a morte, e ela não vem: e cavam em procura dela mais do que de tesouros ocultos; que de alegria saltam, e exultam, achando a sepultura?

Também no colégio apostólico de Jesus encontraremos dois personagens que apresentaram, em algumas circunstâncias, um comportamento tipicamente depressivo. São eles: Pedro e Judas Iscariotes.

Pedro, como narram as Escrituras, negou que conhecesse a pessoa do Mestre, quando este era julgado.

Este apóstolo apresenta uma outra causa de depressão, qual seja, o sentimento de culpa em face do erro praticado, negando que conhecesse o Amigo. Mateus, narrando o episódio, comenta a atitude de Pedro: e, saindo dali, chorou amargamente.

Isolar-se e chorar amargamente, comumente, é típico de depressivo.

Judas, por sua vez, ainda segundo as narrativas evangélicas, teria vendido o Amigo. Em decorrência do erro (mesma causa de Pedro), que o levou ao remorso, Judas apresenta uma das mais graves conseqüências da depressão: o suicídio, como narrado por Mateus.

Sendo uma doença de todos os tempos, a depressão está presente nos dias atuais, podendo-se afirmar que são muitos os depressivos célebres e somam-se, aos milhões, os doentes que jazem no anonimato. São tantos os depressivos nos tempos hodiernos, que chegam alguns a afirmar ser a depressão a doença do século.

Depressão – Isaías Claro – pg. 17 e 18

## CONTRIBUIÇÃO DO ESPIRITISMO E DOS BONS ESPÍRITOS

Desejo demonstrar, em todo o livro, a excelente contribuição e auxílio que o Espiritismo e os Bons Espíritos podem dar a propósito do tema. E por quê?

Allan Kardec, o insigne Codificador do Espiritismo, sobre esta Doutrina, escreveu:

O Espiritismo é a ciência nova que vem revelar aos homens, por meio de provas irrecusáveis, a existência e a natureza do mundo espiritual e as suas relações com o mundo corpóreo. Ele no-lo mostra, não mais como coisa sobrenatural, porém, ao contrário, como uma das forças vivas e sem cessar atuantes da Natureza, como a fonte de uma imensidade de fenômenos até hoje incompreendidos e, por isso, relegados para o domínio do fantástico e do maravilhoso. E a essas relações que o Cristo alude em muitas circunstâncias e daí vem que muito do que ele disse permaneceu ininteligível ou falsamente interpretado. O Espiritismo é a chave com o auxílio da qual tudo se explica de modo fácil.

Restaurando o pensamento puro de Jesus, o Espiritismo, em linguagem atual, demonstra a origem, a natureza e a destinação dos Espíritos, demonstrando pela mediunidade bem orientada e conduzida, que a alma, que pré-existia em relação ao corpo em formação na cavidade uterina, sobreviverá à morte, retornando ao mundo espiritual, onde se encontrava antes deste último mergulho no corpo.

Com esta certeza, a Vida adquire sua real dimensão, enquanto a criatura adquire mais profunda e verdadeira compreensão das coisas.

O Espiritismo é, sem contestação, a Doutrina ressurrecta de Jesus.

Em sua inolvidável passagem pela Terra, consciente das limitações humanas, Jesus sabia que os homens não seriam capazes de compreender plenamente sua Doutrina, ou, caso a compreendessem, não teriam forças para mantê-la em sua pureza primitiva. Por esta razão, Ele prometeu que oportunamente enviaria o Consolador, Consolador este que haveria de recordar-nos tudo quanto Ele houvera dito, desdobrando um tanto mais Sua mensagem, ensinando-nos muitas outras coisas.



A criatura humana, no século XIX, é agradavelmente surpreendida com a Terceira grande Revelação para o mundo ocidental, qual seja, a Doutrina elaborada pelos Espíritos. No Espiritismo, o ser encontra o Cristianismo do Cristo, sem adulterações, sem inserções indébitas e ou prejudiciais.

Com a Doutrina Espírita tem-se a certeza de que as Leis de Justiça e de Causa e Efeito acompanham a criatura no corpo e fora dele, nesta e nas próximas encarnações; que a morte não elimina de imediato os problemas não superados enquanto no corpo, e que é a alma - muito especialmente - quem se apresentará depressiva ou não.

Comprovando a imortalidade da alma e apresentando-a não mais como uma esperança, mas como uma realidade, a Doutrina dos Espíritos muito contribuiu para a compreensão e aceitação dinâmica do sofrimento, bem estruturando a criatura para o enfrentamento de todas as situações afligentes.

Os Espíritos, aqueles que verdadeira e sabiamente nos amam e se devotam a nosso favor (portanto, os Bons), acompanham-nos, assistem-nos e nos fortalecem para o êxito imprescindível. E eles, amorosos sempre, valem-se de muitas e variadas técnicas para prodigalizar-nos o bem de que necessitamos.

Todo deprimido, portanto, encontra no Espiritismo e nos Bons Espíritos, excelente concurso à recomendação da saúde e da alegria.

Nos capítulos subseqüentes, retornarei a todos estes aspectos.

Depressão – Isaías Claro – pg. 30 e 31

## A MELANCOLIA

25. Sabeis por que, às vezes, uma vaga tristeza se apodera dos vossos corações e vos leva a considerar amarga a vida? É que vosso Espírito, aspirando à felicidade e à liberdade, se esgota, jungindo ao corpo que lhe serve de prisão, em vãos esforços para sair dele. Reconhecendo inúteis esses esforços, cai no desânimo e, como o corpo lhe sofre a influência, toma-vos a lassidão, o abatimento, uma espécie de apatia, e vos julgais infelizes.

Crede-me, resisti com alegria a essas impressões que vos enfraquecem a vontade. São inatas no espírito de todos os homens as aspirações por vida melhor; mas, não as busqueis neste mundo e, agora, quando Deus vos envia os Espíritos que lhes pertencem, para vos instruírem a respeito da felicidade que Ele vos reserva, aguardai pacientemente o anjo da libertação, para vos ajudar a romper os liames que vos mantêm cativo o Espírito. Lembrai-vos de que, durante o vosso degredo na Terra, tendes de desempenhar uma missão de que não suspeitais, quer dedicando-vos à vossa família, quer cumprindo as diversas obrigações que Deus vos confiou. Se, no curso desse degredo-provação, exonerando-vos dos vossos encargos, sobre vós desabarem os cuidados, as inquietações e tribulações, sede fortes e corajosos para suportar. Afrontai-os resolutos. Duram pouco e vos conduzirão à companhia dos amigos por quem chorais e que, jubilosos por ver-vos de novo entre eles, vos estenderão os braços, a fim de guiar-vos a uma região inacessível às aflições da Terra. - François de Genève. ( Bordéus.)

O Evangelho Segundo o Espiritismo – Allan Kardec – cap. V

## 2. Causas da depressão

### 2.1. O próprio depressivo

Fatores externos e orgânicos, certamente, poderão concorrer decisivamente para que alguém sofra de depressão. Todavia, este ou aquele fator concorrerá mais ou menos, dependendo do estado de espírito em que se encontra a criatura. Tanto é assim, que a mesma circunstância ou ocorrência que arrasta alguém à depressão, em outro poderá produzir um efeito menor ou nenhum efeito. O que afeta a um nem



sempre afetará necessariamente a outrem, o que demonstra que é o próprio depressivo ou Espírito o primeiro fator decisivo para que ele venha ou não a cair em depressão.

Alguns exemplos:

Há pessoas que detestam a solidão, afirmando que esta lhes produz depressão e angústia, sensação de abandono e de infelicidade.

Outras, no entanto, buscam-na como terapia indispensável ao refazimento das forças exauridas, caminho seguro para o reexame de atitudes, para reflexão em torno dos acontecimentos da vida.

A solidão, todavia, não é boa nem má. Os valores dela defluentes são sentidos de acordo com o estado de espírito de cada ser.

O silêncio produz em alguns indivíduos melancolia e medo. Parece sugerir-lhe um abismo apavorante, ameaçador.

Em outras pessoas, faculta a paz, o processo de readaptação ao equilíbrio, abrindo espaço para o autoconhecimento .

O silêncio, no entanto, não é positivo ou negativo. Conforme o estado íntimo de cada um, ele propicia o que se faz necessário à paz, à alegria.

Muitos homens se atiram afanosamente pela conquista do dinheiro, nele colocando todas as aspirações da vida como sendo a meta única a alcançar. Fazem-se, até mesmo, onzenários.

Inúmeros outros, todavia, não lhe dão maior valor, desperdiçando-o com frivolidade, esbanjando-o sem consideração. Terminam, desse modo, estroinice, na miséria econômica.

O dinheiro, entretanto, não é essencial ou secundário na vida. Vale pelo que pode adquirir e segundo a consideração de que se reveste transitoriamente

Assim, observa-se que a condição íntima do Espírito, em princípio, é de determinar se isto ou aquilo o arrastará ou não ao estado de tristeza.

Pergunta-se, então: porque tão grande quantidade de depressivos na Terra?

Joanna de Ângelis responde a esta indagação, dizendo:

Expressiva maioria de indivíduos somente acalenta idéias negativas, lucubra pessimismo, agasalha mal-estares. Como resultado, enfraquecem-se-lhe as resistências morais, debilitam-se-lhe os valores espirituais e alimenta-se da própria insânia.

Sem dúvida, aflições de natureza vária poderão ocorrer na vida do indivíduo, marcando-o consideravelmente. No entanto, dependendo da estrutura íntima da criatura, ela, ou não se permitirá influenciar pela ocorrência, ou, se por ela influenciada, saberá conduzir-se de modo a não permitir estados emocionais mais graves ou danosos.

Incontestavelmente, a depressão tem a sua matriz ou gênese no Espírito.

Se desejarmos examinar as causas psicológicas, genéticas e orgânicas, bem estudadas pelas ciências que se encarregam de penetrar o problema, temos que levar em conta o Espírito imortal, gerador dos quadros emocionais e físicos de que necessita, para crescer na direção de Deus.

A depressão instala-se, a pouco e pouco, porque as correntes psíquicas desconexas que a desencadeiam, desarticulam, vagarosamente, o equilíbrio mental.

Quando irrompe, exteriorizando-se, dominadora, suas raízes estão fixadas nos painéis da alma rebelde ou receosa de prosseguir nos compromissos redentores abraçados

Todos os males que infelicitam o homem procedem do Espírito que ele é, no qual se encontram estruturadas as conquistas e as quedas, no largo mecanismo da evolução inevitável.

Da alma procedem as realizações edificantes e os processos degenerativos que se exteriorizam no corpo.

O depressivo, pelo que ficou exposto, ao mesmo tempo em que examinará as causas outras para o seu abatimento moral, examinará a si mesmo, seu estado de alma, sua estrutura íntima, sua capacitação

para o enfrentamento da vida, porque, fundamentalmente, nele se encontra a causa primeira da moléstia e o fator preponderante para a cura.

Depressão – Isaías - Claro

## **2.2. Imaturidade psicológica**

Muitos se admiram de que na Terra haja tanta maldade e tantas paixões grosseiras, tantas misérias e enfermidades de toda natureza, e daí concluem que a espécie humana bem triste coisa é. Provém esse juízo do acanhado ponto de vista em que se colocam os que omitem e que lhe dá uma falsa idéia do conjunto. Deve-se considerar que na Terra não está a Humanidade toda, mas apenas uma pequena fração da Humanidade. Com efeito, a espécie humana abrange todos os seres dotados de razão que povoam os inúmeros orbes do Universo.

Em capítulo anterior (o de número II), apresentou-se uma síntese de ensino do Espiritismo, quando se pôde ver que a vida não está toda na Terra e que a pluralidade dos mundos habitados é um dos princípios básicos desta Doutrina.

Pois bem.

Aprendemos, com a Doutrina dos Espíritos que, tendo como referência a Terra, pode-se dizer que há mundos inferiores e mundos superiores a ela, sendo que o nosso planeta é habitado, em sua grande maioria, por espíritos próximos da animalidade ancestral. A angeltude ou a plenitude espiritual estão ainda muito distantes de expressiva percentagem dos espíritos vinculados ao Orbe.

Consoante uma das classificações da ciência, pode-se dizer que a maioria da humanidade é composta por criaturas que estagiam, por enquanto, na chamada consciência de sono. São, no dizer de Joanna de Ângelis, os homens fisiológicos, vivendo exclusivamente para o atendimento das necessidades orgânicas. São, segundo outra definição, criaturas subdiafragmáticas, ou seja, criaturas que objetivam tão-somente o atendimento das necessidades do estômago e do sexo.

Pelo exposto, percebe-se que a humanidade vinculada à Terra é composta de seres sem uma grande estrutura psicológica, sendo, antes, seres imediatistas e ou utilitaristas, vivendo para as necessidades orgânicas/materiais do hoje e do agora sem nenhuma ou pouca cogitação filosófico-religiosa, desatentos dos aspectos espirituais da vida, sem se ocuparem com o aspecto imortalista da alma, conseqüentemente sem valores morais e espirituais para o enfrentamento de variadas situações.

Sendo imatura psicologicamente, a criatura tornar-se-á egoísta e, em sendo egoísta, tornar-se-á uma pessoa exigente, ingrata e rebelde, sobretudo quando contrariada em suas paixões infantis. Agirá, pois, semelhantemente às crianças caprichosas. Com semelhante comportamento, as enfermidades psicológicas se instalarão por força de conseqüência.

O imaturo psicológico é alguém que apresenta grande preocupação com a máscara da virtude, ocultando, pela aparência envernizada, a realidade íntima. Comporta-se de maneira desequilibrada e excêntrica, sendo ainda instável. Dominado pela instabilidade, o imaturo apresenta um comportamento alternado, em que o júbilo e a tristeza, a confiança e a suspeita, o amor e a animosidade se confundem... (e assim elabora) estados de instabilidade, de desdita, (que o conduzirão) a enfermidades emocionais que são somatizadas, reaparecendo na área orgânica com caráter destruidor.

E o que acontece aos imaturos psicológicos ?

Sem resistências morais para enfrentar as vicissitudes naturais do processo evolutivo, tais pessoas deixam-se consumir pela revolta ou sucumbem sob o peso da depressão e da amargura.

Depressão – Isaías - Claro

## **2.3. Comportamento materialista**

Toda e qualquer criatura humana, por menos dotada seja de inteligência, sabedoria e cultura, vive em função de algo ou de alguém, não sendo possível conceber esta mesma criatura sem algumas metas que possam justificar o seu esforço, o seu trabalho, a sua luta...

Assim, todos nós possuímos determinada escala de valores, através da qual elegemos o que consideramos essencial ou secundário.

A formação dessa escala de valores dependerá da ótica em que se coloca a criatura humana. Dependendo do ponto de vista que adote, terá ela este ou aquele interesse, esta ou aquela motivação para viver.

Já fiz referência aos homens fisiológicos, àqueles que por enquanto se encontram em uma consciência de sono. Nestes, há uma total ausência de idealismo e as atividades do ser estão reduzidas, praticamente aos automatismos de natureza filosófica: manifestações instintivas, respiração, assimilação sem o real conhecimento das ocorrências. O indivíduo dorme, come, procria, ausente dos procedimentos da lógica, da razão. Poderíamos denominar este como um estado de sono sem sonhos.

Como consequência da influência desse estado evolutivo, encontramos no mundo uma cultura materialista, que prima pela massificação, levando a criatura a ficar com sua identidade desnaturada.

Massificado e com sua identidade desnaturada, viverá assim o homem: sem objetivos nobres; aferrado a metas imediatas; preocupado com as necessidades comuns; acomodado aos padrões absorventes do cotidiano; sem encontrar solução para os estados conflitivos da personalidade, tornando-se um homem-vazio, sem viver as emoções que dão beleza e significado à dignidade de ser consciente; agrupar-se-á com outros que sofrem da mesma enfermidade; comprazer-se-á com conversações banais e promíscuas...

O homem-vazio não consegue amar, porque não aprendeu a viver esta faculdade, base do comportamento de ser livre. Adaptou-se a ser amado ou disputado, sem preocupação de retribuir.

Os homens-vazios disputam homenagens e guerreiam-se entre sorrisos, no desfile do luxo e do exibicionismo, nos quais escondem os conflitos, quando assim o fazem, e as profundas necessidades afetivas.

Tal conduta leva-os à melancolia e à depressão, ou a lamentáveis estados de irritabilidade, de mau humor, que os tornam rudes, insuportáveis na intimidade, embora considerados sociáveis e educados.

Essa ambigüidade no comportamento culmina com a instalação de neuroses que se agravam, desestruturando-os a médio prazo.

O homem acumula vácuo, porque se sente impotente para alcançar plenitude.

Acostumando-se à competição nos negócios, nos relacionamentos espera ser o primeiro, o mais considerado. Se o logra, esvazia-se, de imediato. Quando não consegue, frustra-se, perdendo-se da mesma forma.

A Cruz do Cristo, com suas traves horizontal e vertical, é portadora de muitas mensagens, algumas evidentes e outras mais sutis. Parece-me que dentre tantas mensagens silenciosas da Cruz, encontramos também esta:

A trave horizontal bem pode representar os interesses materiais da criatura humana, enquanto que a trave vertical pode representar os interesses espirituais ou eternos da alma.

Isto significa que o homem precisará dar maior ênfase aos interesses da alma imortal – a trave vertical que aponta para o alto –, com menor ênfase para os interesses da vida material – a trave menor, a horizontal.

Quando o ser inverte sua escala de valores, atribuindo à vida material importância maior, é como se ele construísse uma cruz com a trave horizontal maior, de consequência, colocando em tamanho menor a trave perpendicular. Com isso, o ser sofrerá instabilidade porque a trave menor, a perpendicular, não dará equilíbrio suficiente à trave horizontal longa.

Se se considerar a necessidade de enterrar-se uma parte da já diminuída trave vertical, caso seja a cruz plantada no chão, a trave horizontal ficará coada ao solo, com isto levando a criatura a fixar-se unicamente nos interesses imediatistas.

Não deve a criatura desconsiderar seus deveres perante o corpo, a família, o trabalho, o estudo e a sociedade – a trave horizontal. Todavia, desprezar os interesses espirituais e eternos – a trave vertical – é grave, o que lhe acarretará perturbação íntima e desestruturação emocional.

Depressão – Isaías - Claro

## 2.4. Sentimento de perda

Em todos estes anos de atendimento às dores humanas, a quantas situações de perdas importantes pude atender! Quantas outras vieram ao meu conhecimento!

Dentre tantas, recordo-me especialmente de uma.

Desejando aproveitar o final de semana prolongado, a família, composta pelo casal e três filhos, saiu para um passeio. Em plena viagem, de maneira imprevista, vê-se a família envolvida em lamentável acidente.

Dias depois, ao despertar do coma profundo, a mulher solicitou a presença do marido. Para sua dolorosa surpresa, veio a saber que ele desencarnara no acidente. Buscando atender às justas ânsias do coração, solicitou ela então, a presença da filha mais velha, vindo a saber que também ela desencarnara no mesmo acidente. Desejou, então, ver a segunda filha e, para sua surpresa dolorosa, recebeu a informação de que ela também desencarnara. Por fim, restava-lhe uma esperança: a de ver o filho caçula. E, mais uma vez, a sua resistência foi posta à prova: também o menino desencarnara no acidente!!!

Compreensível que esta esposa e mãe, em tão dolorosa conjuntura, caísse em profunda depressão.

O sentimento de perda é, indubitavelmente, uma das causas mais freqüentes e mais marcantes da depressão.

E quais são os tipos de perda que poderemos experimentar? Ou, perguntando de outro modo, perda do quê poderá levar-nos à depressão?

Como já afirmado alhures, todos possuímos uma escala de valores e, dependendo do que for mais ou menos importante para a pessoa nesta escala de valores, caso venha a perder o que considera essencial, tal criatura poderá contrair depressão.

Deste modo, e em princípio, qualquer situação de perda poderá concorrer para a depressão, dependendo da importância que o ser atribua à coisa perdida ou à situação ou, ainda, à pessoa. Uma criança, que venha a perder uma boneca ou uma bola, na hipótese de um ou de outro brinquedo ser-lhe de vital importância dentro de sua escala de valores, poderá experimentar profunda e prolongada tristeza por aquela perda.

Considerando isto, também à luz da reencarnação, pode-se imaginar quantas perdas os nossos espíritos não vêm experimentando ou acumulando ao longo dos milênios...

Quantos espíritos reencarnam já trazendo, no profundo do subconsciente, perdas significativas, concorrendo para uma tristeza profunda desde a mais tenra idade. Quantos não são os espíritos que sentem profunda saudade ou melancolia por terem deixado à distância, no mundo espiritual, afetos muito queridos, constrangidos pela necessidade à reencarnação. Some-se às perdas deste passado mais recuado, as muitas perdas da atual existência, desde a perda do aconchego do útero, do colo e seio maternos para o irmão mais jovem até perdas mais expressivas, e isto em todas as fases da existência humana, culminando na velhice!

Dentre tantas situações, lembremos que a pessoa poderá, então, contrair depressão pela perda:

- Em face da morte de alguém querido, como por exemplo um cônjuge, um filho, o pai, a mãe, um amigo, um namorado...
- Da saúde.
- Da coragem.

- Do entusiasmo.
- De objetos.
- De pessoas outras.
- De status social, econômico, financeiro.
- Diante da separação entre cônjuges ou divórcio.
- De filhos que partem para cidades distantes.
- De amigos e familiares que se mudam.
- Da infância.
- Da vida simples.
- Do emprego.
- De algum fator que concorria para a segurança.
- Da crença, que em dado momento já não satisfaz.
- Da juventude.
- Da madureza, quando a pessoa aproxima-se da velhice (e na própria velhice, quando a pessoa pressente o fim próximo).
- Da oportunidade na edificação da felicidade. Ocorre com muitos o sentimento de perda até por terem malbaratado as anteriores oportunidades de serem felizes. Isto mesmo, pessoas infelizes hoje, por não terem aproveitado o ontem da existência para a construção da felicidade!

\*Contribuição do Evangelho Segundo o Espiritismo - cap. V – itens 4 a 10 (pg. 25 desta apostila)

Sim, porque, como anotado por Joanna de Ângelis, há quem estabeleça em qual idade irá ser feliz, perdendo todas as ensanchas de sê-lo a cada momento. Mais tarde, passará a sofrer de neurose depressiva, em razão de não haver fruído suficientemente, deixando-se consumir pelo conflito de que já não pode desfrutar o que perdeu ou não dispor mais de forças para repetir a façanha...

Acumula, então, recordações tristes e nega-se a novas alegrias, anulando os valores que possui, enquanto desenvolve conflitos cada vez mais destrutivos.

.....

Em parte, a depressão pelo sentimento de perda, decorre do apego.

E quais são as causas do apego?

Não se esgotando o rol das causas desencadeadoras do apego, digo que este é conseqüência:

- Do sentimento de posse.
- Da fragilidade humana.
- Da dependência, que leva alguém a ter necessidade dos outros, das coisas, das circunstâncias que o envolvem, de tudo.
- Da insegurança, em face das incertezas da vida.
- Do imediatismo, levando a criatura a fixar-se nos interesses materiais que lhe constituem a razão única do existir.
- Da dúvida ou da negação da imortalidade da alma, conduzindo a pessoa a um excessivo apego ao corpo e a tudo quanto a ele se refere.

- Das vinculações espirituais e afetivas que a pessoa desenvolveu em outras vidas e vem desenvolvendo na presente encarnação, o que pode ocorrer desde o ventre materno, em plena gestação.
- Dos muitos perigos que todos enfrentamos na travessia carnal.
- Dos medos, inclusive o da separação ou perda.
- Da educação, no meio social em que a pessoa foi levada a viver.
- Do orgulho.
- Do egoísmo, condicionando a pessoa a viver centrada em si mesma...

.....  
O sentimento de perda, como já mencionado, também pode decorrer de duas condições da alma, muito presente nas causas da infelicidade humana, a saber: o egoísmo e o orgulho.

O egoísmo leva a criatura a fixar-se em si somente, a querer todas as vantagens e benefícios exclusivamente para si, ou primeiramente para si, sem qualquer cogitação para com as necessidades do próximo. Os egoístas colocam a felicidade no que possuem ou detêm e, diante da perda ou da simples possibilidade de perder o objeto amado, são arrastados à desesperação.

O orgulho, por sua vez, desperta na pessoa um amor-próprio exacerbado, levando-a a considerar-se mais do que é efetivamente e, desconsiderando os semelhantes, pensa que estes devam viver em função de seus caprichos e vontades.

O egoísmo desperta nas criaturas o apego às pessoas, aos bens materiais, às coisas, às situações.

O egoísta apega-se e o apego responde-lhe pela instabilidade emocional, trabalhando-lhe a ganância, a soberba e a ilusão da posse, que concede a falsa impressão de situar-se acima do seu próximo.

O orgulho – no homem invigilante ou imaturo –, intoxica-o, levando-o a pressuposição de credenciado pela vida a ocupar uma situação privilegiada e ser alguém especial, merecedor de homenagens e honrarias, em detrimento dos demais.

Qualquer ocorrência que se apresente contraditória a esses engodos gerados pelo ego insano, e as emoções perturbadoras se lhes instalam (no egoísta e no orgulhoso), proporcionando desequilíbrios de largo porte...

O apego às posses, sob o disfarce da necessidade de segurança, é dos mais temíveis adversários do indivíduo, porque responde pelo medo da perda, pela sistemática desconfiança em relação aos amigos e conhecidos, por fim pela insatisfação que sempre se instala em quem possui. Atormentado pelo desejo infrene de ampliar os recursos.

Deste modo, compreende-se que o orgulho e o egoísmo geram o sentimento de posse e o apego. Dominada por estes sentimentos, havendo a perda do objeto ou ser possuído, a pessoa poderá, sem estrutura íntima, padecer de depressão. A posse e o apego, portanto, geram um elo de escravidão, porque a pessoa termina possuída por aquilo que julga possuir.

Allan Kardec, oportunamente, perguntou aos espíritos responsáveis pela Codificação:

Dentre os vícios, qual o que se pode considerar radical?

Temo-lo dito muitas vezes: o egoísmo. Daí, deriva todo o mal. Estudai todos os vícios – e muitas enfermidades da alma, acrescento – e vereis que no fundo de todos há egoísmo. Por mais que lhes deis combate, não chegareis a extirpá-los, enquanto não atacardes o mal pela raiz, enquanto não lhe houverdes destruído a causa. Tendão, pois, todos os esforços para esse efeito, porquanto aí é que está a verdadeira chaga da sociedade. Quem quiser, desde esta vida, ir aproximando-se da perfeição moral, deve expurgar o seu coração de todo sentimento de egoísmo, visto ser o egoísmo incompatível com a justiça, o amor e a caridade. Ele neutraliza todas as outras qualidades.

Quando se diz que o egoísmo está na raiz do sentimento de posse e ou de perda, não se pretende dizer que a pessoa seja maldosamente egoísta. Não! O que se deseja enfatizar é que à medida em que o



ser trabalhar sua estrutura íntima para amar mais e ocupar-se da felicidade alheia quanto se ocupa com a própria, menos se apegará ele de forma negativa a pessoas, bens materiais, coisas e situações.

Porém, se há perdas oriundas do egoísmo mais exacerbado, outras perdas existem que decorrem de outros fatores, sobre os quais precisa haver uma compreensão mais ampla da alma humana. Como na história narrada no início deste tópico, não se pode dizer que a dor profunda de nossa irmã, envolvida em um grave acidente que ceifou a vida de quatro preciosos afetos, tenha sido gerada por um egoísmo enfermiço.

Evidentemente, não se poderá atribuir, a essa irmã, a qualidade egoísta. Não! O raciocínio de há pouco, referindo-se ao egoísmo, aplica-se às situações que sob uma análise mais profunda da vida, não deveriam arrastar criatura alguma à depressão. Há perdas e perdas. Perdas importantes, sem dúvida, por mais depreendida seja a pessoa, não deixarão de expô-la a dores agudas.

\*Contribuição do Evangelho Segundo o Espiritismo - cap. XI – itens 11 e 12 (pg. 29 desta apostila)

Em ocorrendo uma perda, dependendo de sua natureza e do estado emocional em que se encontra, a pessoa poderá sentir estas aflições:

- Dor da separação.
- Dificuldade de readaptação à situação nova, muitas vezes sem disposição íntima ou interesse nessa readaptação.
- Insegurança.
- Saudade.
- Desespero, não acreditando (ou mesmo desconhecendo) que a Vida ainda lhe proporcionará coisas boas e positivas.
- Raiva.
- Ódio.
- Morte (quantas pessoas, inclusive crianças, que não sobrevivem muito tempo após perdas importantes!).
- Apatia.
- Trauma.
- Saúde alterada.
- Solidão.
- Depressão...

Depressão – Isaías - Claro

## 2.5. Ressentimento

Facies congesta, era ela a expressão da própria dor.

Seu aspecto exterior, os olhos tristes, cabelos desgrenhados, roupa mal cuidada, tudo falava de sua imensa dor, do seu desencanto com a vida, com as pessoas.

Atendida, mal se contendo na cadeira, em tom desesperado, disse-me ela:

Meu filho, pelo amor de Deus, ajude-me! Eu não suporto mais! A prosseguir assim, enlouquecerei!

Profundamente sensibilizado, tocado por aquele quadro melancólico, procurei ouvir a interlocutora evitando interrompê-la, e com isto ensejando-lhe o desabafo, a catarse, o alívio.



Percebendo minha intenção, valendo-se da oportunidade longamente acalentada, prosseguiu a triste mulher:

Estou casada há 45 anos (!) e há 45 anos venho suportando sofrimentos terríveis. Na primeira semana de nosso casamento, quando meu marido e eu estávamos a cuidar dos porcos (viviam e trabalhavam na zona rural), para minha surpresa e dor, apontando-me uma espingarda, obrigou-me ele, sob ameaça de morte, a deitar-me na lama e a desnudar-me. Nua, e agora chafurdada na lama, possuiu-me ele sexualmente, estuprando-me ali mesmo. Finda a breve relação sexual, levantando-se, sempre de arma em punho apontada para a minha cabeça, ele passou a me ofender gravemente, dizendo: fosse você uma mulher honesta, jamais permitiria a relação sexual nesta situação! Sua ...

Esta, porém – prosseguiu nossa personagem –, não foi a única vez que o estupro cruel ocorreu. Nestes 45 anos, em vezes incontáveis, a cena vem se repetindo. Ora no piso frio da casa modesta, ora no meio às plantações, sempre me apontando uma arma e obrigando-me a despir-me, ele me possui sexualmente, mantendo em mim a alegria, o encanto, a esperança. Nunca soube o que é realização sexual, jamais pude sentir qualquer emoção, qualquer prazer. Sempre lhe sugeri que fizesse um tratamento psicológico, que fosse ao médico, que se medicasse... Tudo em vão, porém. Surdo, e indiferente às minhas sugestões, prossegue ele violentando-me, o que consegue graças a sua personalidade truculenta e às ameaças exercidas sempre com arma em punho...

E finalizando, num apelo veemente e triste:

Doutor, pelo amor de Deus, ajude-me!

Impossível não se emocionar, não se enternecer diante daquela tão dolorosa conjuntura, porque a mulher, narrando a sua história, chorava convulsivamente.

Saindo de onde me encontrava, procurei aproximar-me dela, acalmá-la de algum modo, ofertando-lhe um copo de água, dizendo-lhe algumas ternas palavras que pudessem aplacar aquele incêndio devorador, sensibilizando-se ela com a ajuda que recebia.

Conversamos longamente naquela tarde, que jamais esquecerei.

.....

O ressentimento é uma das causas mais freqüentes da depressão.

A humanidade, no estágio em que se encontra, é maciçamente composta de criaturas extremamente fragilizadas em si mesmas, ainda desestruturadas do ponto de vista emocional, psicológico e ou espiritual.

No que respeita ao perdão, talvez possamos classificar a Humanidade em três grandes grupos: o primeiro, composto pelas criaturas que, sendo ofendidas, não perdoam nunca. O segundo, composto por pessoas que, em sendo ofendidas, se não conseguem desculpar num primeiro momento, logram perdoar depois. E, por fim, o terceiro grupo composto de seres indenes às ofensas, às provocações, que as não magoam mais, não se permitindo influenciar ou ferir pelas ocorrências de fora.

Pelos muitos conflitos existentes, pode-se constatar que a Humanidade, por enquanto, apresenta um número muito pequeno de pessoas que já conseguem se sobrepor às injunções de fora, estruturadas que se encontram por dentro. A Humanidade, em sua grande maioria, é constituída de pessoas que, sentindo-se ofendidas, não perdoam jamais, ou por pessoas que, ofendidas, conseguem perdoar, ainda que com grandes dificuldades.

\*Contribuição do Evangelho Segundo o Espiritismo - cap. VII – itens 11 e 12 (pg. 28 desta apostila)

Devemos reconhecer, com sinceridade, que no atual estágio evolutivo das criaturas, é muito difícil a concessão da misericórdia aos agressores. E situações há, como a vivida pela personagem da história narrada, em que será humanamente difícil a pessoa não se ressentir.

Afirma o Espírito Emmanuel que o perdão sincero é filho espontâneo do amor.

Compreende-se, deste modo a dificuldade de conceder-se o perdão para uma expressiva parcela da Humanidade. É que o perdão estará na dependência do amor. Quem ainda não ama, como irá perdoar?

O ressentido é alguém inseguro, que aceita os petardos da ignorância ou da maldade alheia, que se permite influenciar por observações infelizes, por palavras azedas, por discussões desgastantes, revoltando-se contra as pessoas e contra as situações que não correspondam às suas expectativas. Alguns ressentem-se até mesmo com a Vida, com Deus.

O ressentido é alguém que se deixa mortificar (destruir-se, matar-se, torturar-se) pela ocorrência infeliz.

A expressão ressentimento lembra o verbo ressentir, que significa sentir novamente, o que equivale a dizer que o ressentido é alguém que se compraz, de maneira mórbida, em ruminar (remoer) o acontecimento desagradável. Vendo-se envolvido por uma situação que considera infeliz, permitindo-se sensibilizar pela ocorrência, o ressentido fixa o quadro na mente e passa a alimentar e realimentar os sentimentos da mágoa e ou da raiva, vitalizando-os e revitalizando-os.

O ressentido, portanto, difere do outro agressor pela característica de optar por arquivar a mágoa ou a raiva que passou a nutrir, isto é, enquanto um opta exteriorizar a sua agressividade, o ressentido prefere recalcar o sentimento negativo que alimenta, sentindo uma, duas, ou muitas vezes a mesma dor, a mesma mágoa, a mesma tristeza, a mesma amargura...

Considerando a característica do ressentido de realimentar a raiva, pode-se criar um neologismo em substituição ao ressentir, dizendo-se, então, a expressão milsentir, ou seja, a pessoa sentirá mil vezes a mesma dor, a mesma mágoa.

Já não ouvimos pessoas dizendo que fariam isto ou aquilo (matar, estuprar, caluniar, etc.) contra fulano, mil vezes, se possível fosse?

E neste milsentir, inclui-se, não raras vezes, as muitas mágoas e ódios acumulados desde outras encarnações, a lembrança parcial ou mesmo completa do negativo sucedido no ontem do ser que, reencarnando e reencontrando o desafeto de outrora, deixa-se comburir pelo incêndio do passado... que ainda não passou.

.....

Considere-se que o ressentimento é, antes de tudo, um problema, uma característica do próprio ressentido. Ou seja, ele se ressent com as situações, mais por ser como é, e menos pelo que lhe sucedeu. Tanto é assim que o ressentido vive a se ressentir com tudo e com todos.

Por não possuir, ainda, uma ideal estrutura psicológica, o ressentido, fragilizado em si mesmo, se permite influenciar pelo que lhe sucede de desagradável. Isto ocorre, porque a reação da criatura humana é de acordo com o seu nível de consciência, com seu grau de estruturação, é consentânea ao estado emocional em que se encontra. Como leciona Joanna de Ângelis, cada um age de acordo com as suas resistências e conquistas.

Estando o ser em estágio inferior de evolução, dominado pela predominância da natureza animal, deixa-se ele arrastar ou envolver pelas ciladas, pelo competitivismo, pelo atrevimento dos ousados. E, dominado pela animalidade ancestral, permite ele que a revolta se vitalize, se revitalize ante a agressão sofrida, não compreendendo que os episódios conflitivos e as dificuldades fazem parte do relacionamento interpessoal, por falta de maturação psicológica das criaturas, e porque as criaturas ainda não se aperceberam da importância de aplicarem uma transação psicológica em termos de bem-estar para todos.

Fiquemos com o magistério sempre excelente de Joanna de Ângelis:

A raiva não extravasada ou liberada no mesmo nível da agressão recebida torna-se cruel adversário do indivíduo, tomando a forma hostil de ressentimento.

Herança das experiências mal suportadas, o ressentimento inconsciente encontra-se encravado no cerne do ser, ramificando-se em expressões variadas e da mesma qualidade perturbadora. Ressuma sempre na condição de melancolia ou frustração e desinteresse pela existência física, em mecanismos de culpa que não logra superar.

O ressentido agasalha sentimentos de antipatia, que se converte em animosidade crescente, sempre cultivada com satisfação, à medida que lhe concede área emocional para o desenvolvimento.

O ressentimento tisona a razão, perturba a óptica pela qual se observam os acontecimentos, enquistando-se como força destrutiva que, não conseguindo atingir aquele que lhe deu origem, fere o ser no qual se apóia.

## 2.6. *Sentimento de culpa*

Deus, em Sua infinita sabedoria, bondade e justiça, desde toda a eternidade, estabeleceu leis que regem tanto o mundo material quanto o mundo moral. Da mesma forma que as células, os corpos e o universo são regidos por leis próprias, também a alma está submetida a leis definidas que estabelecem diretrizes seguras. As leis morais, necessárias para o Espírito, estão insculpidas na consciência.

A consciência, numa formosa e oportuna mensagem de Vinícius, pode ser comparada a um espelho. Expressa-se ele desta forma:

Assim como o espelho reflete o nosso exterior, a consciência reflete o nosso interior. Vemos através dela imagem perfeita de nossa alma, como no espelho a imagem real do nosso rosto. O espelho dá conta de nossa fisionomia, de nosso semblante, de nossa forma.

A consciência nos revela o espírito, o caráter, os sentimentos mais íntimos e recônditos.

Ambos – espelho e consciência – se prestam ao mesmo fim: compor as linhas da harmonia, reparar os senões, corrigir, embelezar – o espelho, ao corpo, a consciência, ao espírito. Ambos tem a mesma função: refletir com justiça, pondo, diante de nosso próprio critério, o aspecto, a figura exata do nosso físico e do nosso moral, a forma externa e a interna do nossos ser.

A consciência encontra-se no homem em todos os estágios do seu processo evolutivo...

Nas faixas primárias manifesta-se como lampejos de discernimento, que o propõem para a conquista de degraus e patamares mais elevados.

Mais tarde, à medida que a razão se desenvolve, a capacidade de consciência se dilata, podendo ser vítima dos mecanismos escapistas da astúcia e do intelecto, que adormecem, lesam-na ou intoxicam-na com vapores perniciosos da frieza emocional.

Somente quando o indivíduo vence as etapas primárias, e as experiências se fazem mais significativas, mediante a compreensão do sentido elevado da vida, é que ela se manifesta com plenitude e passa a comandar o direcionamento da existência, revelando-se vitoriosa.

A consciência é o árbitro interno, que se encarrega de estabelecer as diretrizes de segurança para a vida.

Quando o ser possui a sua consciência mais ou menos desperta, lúcida, possuindo agora uma compreensão mais dilatada da vida, de sua finalidade, e de quais são os seus deveres para com ela, sempre quando se equivoca a consciência grita, chamando-lhe a atenção para o sucedido, concitando-o ao arrependimento e à reparação.

.....

A criatura erra por ignorância ou por fraqueza moral.

Enquanto ignorante, o ser agirá mais ou menos arrastado por impulsos primários, encontrando no erro a oportunidade de aquisição de conhecimento, de experiência, de discernimento, de lucidez.

E, mesmo quando adquire um certo conhecimento, enquanto permanecer moralmente débil, o ser poderá persistir no erro, quando, então, através da dor superlativa que advirá da conduta equivocada, desenvolverá ampla experiência. Através das dores que se seguirão aos erros sucessivos, fixará o aprendizado para sempre. Perceberá que a dor é conseqüência da atitude infeliz e que dele unicamente depende, pela conduta melhor, fazer que a dor cesse.

.....

Quando a consciência principia a lucilar, a criatura que erra vê-se arrastada para vários estados emocionais e espirituais negativos. Pode ela tornar-se apática, angustiada, apresentando a ferida profunda do engano, ulcerações dolorosas na alma, desenvolvendo, muitas vezes, a autocomiseração, a piedade de si mesma...

A angústia – por sua vez –, entorpece os centros mentais do discernimento e desarticula os mecanismos nervosos, transformando-se em fator positivo de alienações. Afeta o psiquismo, o corpo e a vida, enfermando o espírito.

Quem erra tende a tornar-se escravo do gravame praticado. Se se dispusesse, pelo trabalho e pela melhoria íntima, a reparar o equívoco, certamente evitaria tal escravidão. Por desinformação ou fraqueza, porém, prefere a autoflagelação estéril no remorso inútil.

A educação religiosa equivocada do passado ensinou a pessoa a ser excessivamente rigorosa consigo mesma. E, enquanto a consciência for excessivamente severa no julgamento de si mesma, fará um esforço no sentido de exigir rudes reparações em relação ao erro praticado, não se permitindo a alegria por achar-se indigna dela.

Mesmo sofrendo, ser-lhe-ia possível a recuperação mais rápida, se outra fosse a sua compreensão da Vida e do erro.

Na psicogênese profunda das alienações mentais encontra-se a consciência de culpa, geradora dos tormentos que se apresentam como processos de reedificação, recompondo os painéis do dever mediante os dolorosos mecanismos da desordem mental.

O desarranjo dos equipamentos psíquicos proporciona ao espírito sofrimentos insuspeitáveis, como forma rigorosa de apaziguamento da consciência.

Sendo o homem o autor da sua realidade moral, através da conduta que se permite no curso das existências corporais, em cada etapa elabora o método de crescimento interior pelo que realiza.

Quando delinqüe, insculpe a fogo no seu arcabouço profundo os meios reparadores, particularmente na área mental.

Ignoradas as ações infelizes que a justiça humana não alcança, a consciência, que sabe, desarticula os complexos mecanismos da razão em desequilíbrio, que somente a dor expungitiva recomporá.

No quadro das alienações mentais, seja nas psicopatologias conhecidas e academicamente estudadas ou graves obsessões, é a consciência culpada que faculta a instalação do mal, que se exterioriza de maneira rigorosa em processo de reajustamento e reequilíbrio.

E mais:

Com a consciência culpada, sofrendo os gravames que lhe dilaceram a alegria íntima, imprime nas células os elementos que as desconectam, propiciando, em largo prazo, o desencadeamento dessa psicose que domina uma centena de milhões de criaturas na atualidade.

## **2.7. Obsessão**

Depois de percorrer vários gabinetes especializados, valendo-se de medicação alopata e de antidepressivos, como de orientações psicológicas, profundamente amargurada e com idéias suicidas, a irmã procurou-nos na Comunidade Espírita Joanna de Ângelis (Osvaldo Cruz, interior de São Paulo) onde, mercê da Bondade Divina, desenvolveu-se um trabalho de atendimento a enfermos espirituais de variada condição, alguns em estados obsessivos e depressivos dos mais comprometedores. É um trabalho realizado aos domingos, a partir das 19 horas.

A irmã nos buscou, dizendo que seria aquela a sua última alternativa (Deus é, para muitos, a última alternativa, quando deveria ser a Única ou a Primeira). Se não obtivesse êxito naquele tentame, segundo asseverava, restar-lhe-ia a saída do suicídio (esclareça-se que suicídio não é saída, é entrada em dores maiores).

Convenientemente atendida e encaminhada ao departamento próprio, por semanas sucessivas, submeteu-se ela a um tratamento essencialmente espírita, com sugestões à relaxação, técnicas de controle mental, passes, água fluida e orientação espiritual oriunda de veneranda entidade que nos tem honrado sobremaneira a tarefa modesta. Ao mesmo tempo em que a irmã encarnada vinha sendo atendida nas suas necessidades, duas entidades desencarnadas, que se vinculavam ao quadro, eram igualmente atendidas em nosso trabalho mediúnico, realizado em um outro dia da semana (sem a presença dos enfermos encarnados).

Recordo-me bem das experiências vividas com os personagens desse caso. O princípio daquele processo obsessivo data de 1910. A irmã comprometeu-se com duas outras personalidades, à época também encarnadas. Os três desencarnaram a seu tempo e a pugna prosseguiu desdobrando-se para além da morte. A irmã reencarnou, permanecendo as duas outras na erraticidade. A entidade mais fragilizada acabou sendo obsidiada e explorada pela outra, que comandava o processo obsessivo em relação à encarnada. Isto é, uma entidade desencarnada mais perversa, explorando a fragilidade de uma outra entidade desencarnada, constrangia-a a explorar psíquica e fisicamente a nossa irmã, outra vez no corpo. As duas entidades, dominadas por sentimento de ódio e de ressentimento, encontrando-se desencarnadas, tiveram mais ampla liberdade de ação obsessiva.

No trabalho mediúnico, atendeu-se a ambos os espíritos, o explorado-explorador e o explorador que, possuindo grande ascendência, explorava duas vítimas, uma encarnada e outra desencarnada. Os espíritos foram convenientemente atendidos, e com o tempo entraram em uma outra faixa vibratória e espiritual, liberando a vítima encarnada. Esta, por sua vez, esforçando-se também, pôde superar o processo obsessivo e a depressão daí decorrente, porque trazia ela no porão subconscional um profundo sentimento de culpa por crime não resgatado na encarnação anterior. Hoje, plenamente restabelecida e harmonizada, a irmã prossegue tranqüila, segura e feliz.

.....

Em nossas tarefas espíritas temos atendido, igualmente, muitos outros casos de obsessão redundando em depressão, envolvendo afetos, ligações espirituais decorrentes de sentimentos originariamente bons.

Estou me referindo a esses muitos casos de depressão que são conseqüências da influência perniciosa e prolongada de parentes ou amigos que, embora desencarnados, prosseguem afinizados e sintonizados com aqueles que permaneceram na crosta, quando não, os encarnados, melancólicos pela partida do ente querido pela desencarnação, alcançam-nos com seus estados mentais deprimentes, afligindo-os grandemente.

A saudade, sentimento compreensível ante perdas importantes, se não atendida corretamente ou mantida sob certos limites, termina por estabelecer um elo de ligação profunda, culminando por obsidiar o ente cuja lembrança está sendo cultuada de maneira enfermeira.

.....

Afinal, o que é obsessão?

Se girarmos o dial de um rádio ao longo da escala numérica de freqüência, apanharemos cada estação conforme o número indicativo do tipo de onda, não será mau repisar. Parando a agulha em 1400, captaremos a Rádio Rio de Janeiro, isto é, neste ponto da escala estabeleceremos sintonia com o comprimento de onda desta emissora (ou a sua freqüência). É o que se passa entre o homem e o espírito. Nossas "vibrações", provenientes dos nossos pensamentos, sentimentos, aspirações, defeitos, vícios, etc., atraem e permitem a aproximação de espíritos semelhantes, que possam sintonizar conosco. No caso de homens e espíritos, a sintonia, ao invés de física como no rádio, baseia-se na semelhança de nível moral. Podemos ser influenciados, e nossa conduta modificada, pelas sugestões de espíritos bons ou (pelo comum) maus. Estes aproveitam a fraqueza humana, decorrente das nossas imperfeições, para levar-nos a falir, na mesma medida em que eles próprios faliram antes, muitos tendo a intenção de sustentar nossos defeitos e vícios objetivando prolongar o império do mal sobre a crosta planetária.

O Espiritismo, demonstrando, pela comprovação no laboratório mediúnico, que a vida prossegue para além do túmulo, demonstra, igualmente, que a desencarnação não apresenta uma mudança substancial para o espírito, que prossegue por algum tempo (tempo variável) tal qual se fez enquanto encarnado.

Desencarnando em condição lamentável, o espírito, ainda ignorante e por conseqüência mau, compraz-se em inquietar, inspirar desespero, conduzir a estados afligentes, em um intercâmbio psíquico constante.

E isto se dá porque o pensamento, tanto do espírito encarnado como do desencarnado, se irradia e transita por faixas específicas e irradiando-se o pensamento, pelas leis de afinidade e sintonia, atrairá respostas equivalentes. Nossas mentes, ou melhor, as mentes encarnadas buscam as mentes desencarnadas, como também estas, as desencarnadas, com freqüência, buscam as mentes dos encarnados, umas e outras podendo desenvolver induções mentais depressivas.

Importante observar, pois, que ninguém está a sós no Universo, repleto de ondas e raios que se propagam ao Infinito.

O encarnado, muitas vezes abalado por problemas, ou fragilizado por imperfeições morais, faculta a sintonia com espíritos perturbadores e ou vingativos, que se homiziam nos campos psíquicos, arrastando-o a estados deprimentes.

O encarnado, por invigilância ou imaturidade, através dos pensamentos mórbidos, vitaliza o agente perturbador, esquecido de que há mentes maldosas interessadas no seu fracasso e que quanto mais deprimir-se, por este ou aquele fator, mais forte se fará o cerco.

A obsessão pode dar-se:

- Entre espíritos desencarnados.
- Entre espíritos encarnados.
- De encarnados para desencarnados.
- De desencarnados para encarnados.
- Em forma de auto-obsessão, quando o encarnado ou desencarnado, em uma atitude infeliz estaciona indefinidamente na fixação mental inferior.

Poder-se-ia, ainda, dizer da obsessão através da contaminação fluídica, quando o ser se deixa influenciar pelos fluidos perniciosos do meio ambiente, fluidos deletérios oriundos dos circunstantes que vão formando, pelas emanções pestilenciais, uma atmosfera espiritual enfermiça. Enquanto é influenciado pelas emanções dos outros, o ser contribui, por sua vez, com seus fluidos deletérios, para a perturbação dos que o rodeiam, numa terrível reciprocidade.

Na obsessão entre vivos, comumente, pessoas ligadas por sentimentos enfermiços ou necessidades neuróticas criam laços de dependência que chegam a uma como perseguição do outro. Mães super-solicitas, dominadas pelo impulso de domínio, tanto andam atrás de um filho que este acaba não raro quase manietado; de cinco em cinco minutos chamam-no para saber “se está tudo bem”... Pessoas dominadoras e pessoas morbidamente dependentes mantêm relações que não discrepam daquelas existentes entre obsessão e obsediado; o ciúme compulsivo não foge disso e assim por diante.

.....

Segundo o respeitável Carlos Toledo Rizzini, a obsessão pode ser:

- Intencional ou ativa.
- Inconsciente ou passiva, sem intenção.

Na obsessão intencional, o malfeitor, às vezes há bastante tempo, observa a futura vítima aguardando um momento favorável para aproximar-se dela e influí-la prejudicialmente. Não quer ser acintoso e percebido. Fá-lo quando a invigilância momentânea abre uma entrada nas defesas pessoais. Sem causa aparente, o sujeito começa a experimentar depressão mental e dificuldades súbitas: não consegue ficar alegre, está tristonho e cheio de apreensões, enche-se de irritação surda e pensamentos deprimentes, não pode ler assuntos edificantes, nem orar, julga-se vítima, etc. Daí podem surgir desavenças, fracassos e aborrecimentos variados. Tudo passa em seguida, deixando o indivíduo a lastimar-se por suas atitudes “incompreensíveis”... Quando começar a ficar azedo sem motivo patente, cuidado com a obsessão sutil, momentânea.



Também a obsessão poderá dar-se por vingança ou desforço pessoal, quando o obsessor pretende “fazer justiça pelas próprias mãos”. É a grande causa de obsessão e da pior espécie. Aquele que foi vítima aparentemente frágil e indefesa, uma vez posto em liberdade pela morte do corpo físico, na maioria dos casos empreende severa perseguição contra o antigo carrasco. Pode durar mais de uma vida, criando uma cadeia de erros. O próprio “justiceiro” sofre muito com a situação e o encarniçamento contra seu inimigo não lhe traz a alegria que esperava colher.

Na obsessão inconsciente ou passiva, sem intenção, há troca de pensamentos, sentimentos e emoções transviados e desordenados, entre encarnados e desencarnados afins. Vibrações de ódio, ressentimento, mágoa, desânimo, maledicência, etc, unem os espíritos de ambos os planos. Não há intenção maléfica, pois, os desencarnados são geralmente parentes e amigos cuja consciência está embotada e que pertencem ao mesmo nível mental.

Carlos Toledo Rizzini ainda comenta sobre os espíritos inconscientes da sua condição, descrevendo-lhes o perfil: confusão mental, consciência obnubilada, escuridão, dores físicas, cansaço, apatia, desatenção dos circunstantes, falta de maturação ou objetivo. Unem-se ao paciente por afinidade, buscando inconscientemente uma companhia, com a qual sentem-se confortados, etc. Resulta a obsessão passiva, por osmose.

O mesmo autor ainda se refere aos espíritos que não visam a prejudicar a pessoa, antes a declaram ente querido. E comenta: sabem o que fazem, mas estão mal orientados em face da ignorância e/ou sentimentos possessivos que os impregnam: uns querem continuar ao lado de amigos e parentes, outros “trazer para o lado de cá” pessoas que estimam, alguns “ajudar” entes queridos, etc.

.....  
E quais são os efeitos da obsessão? Estes:

- A razão declina.
- A vontade enfraquece.
- Os sentimentos deterioram-se.
- Os hábitos mudam.
- Instabilidade emocional.
- Choro.
- Raiva.
- Riso.
- Ansiedade.
- Fúria.
- Sentimento de culpa.
- Apatia...

Muitos obsedados acomodam-se à influência dos seus obsessores e acabam até gostando dela. Quando acontece serem estes afastados, ficam inquietos, angustiados, e atraem-nos vigorosamente de novo! O obsessor, não sendo um inimigo encarniçado que quer perder sua vítima o mais depressa possível, alimenta suas ilusões, desejos, hábitos, vícios, o que lhes causa prazer... O resto pouca importância passa a ter para eles: a alienação do eu, a restrição mental. Tal será um dos mais sérios obstáculos ao tratamento.

A obsessão, como há pouco mencionado, pode conduzir a pessoa à apatia. A apatia, por sua vez, pode ser brecha à obsessão.

Depressão – Isaías - Claro



## 2.8. Outras causas da depressão

### PSICO-SOCIAIS

Nenhuma criatura seria capaz de sobreviver em clima absoluto de isolamento, até porque tal isolamento absoluto traria conseqüências funestas para quem o tentasse, comprometendo, inclusive, sua saúde mental.

O homem é um ser naturalmente social. Necessita dos outros para sobreviver e manter-se sadio.

O bem viver em sociedade, porém, requer do ser um esforço muito grande de compreensão, de adaptação e de cooperação. Influencia o meio e é por ele influenciado.

Vivendo em um planeta como o nosso, onde tantos conflitos eclodem, interferindo na economia emocional da pessoa, compreensível que as pressões de variada ordem contribuam para as perturbações do indivíduo. Deste modo, razoável admitir que uma pessoa, sobretudo quando não suficientemente estruturada em si mesma, ficando mais exposta e mais vulnerável à influência do meio, possa cair em depressão por força destas circunstâncias todas.

### PSICO-AFETIVAS

Como conseqüência do relacionamento social mencionado no tópico anterior, sucederá que alguns conflitos serão praticamente inevitáveis. Nem sempre a criatura conseguirá uma convivência harmônica, saudável e produtiva com seu semelhante, expondo-se a dificuldades constantes no relacionamento interpessoal, especialmente com aquelas pessoas que venham a fazer parte do seu pequeno mundo.

Essas dificuldades de entrosamento, sobretudo com as pessoas de convivência mais íntima e ou próxima, sem dúvida, podem concorrer para uma depressão. Com as dificuldades próprias, ampliadas pelas dificuldades do mais próximo, a pessoa, vulnerável, estará exposta a grandes riscos.

Quantos desencantos e frustrações na vida doméstica!

Quantos conflitos de opiniões!

Quantas ofensas, indelicadezas, desatenções e humilhações!

Quanta sobrecarga de problemas!

Quantas enfermidades no lar e fora dele, no círculo de amigos!

Quantas amputações emocionais traumáticas, nas separações dolorosas!

### SÓCIO-ECONÔMICAS

No momento em que este livro é elaborado, as estatísticas referem que mais de um bilhão de criaturas vivem em condições sub-humanas, não obtendo emprego ou, quando empregados, não percebendo os valores mínimos indispensáveis à própria e à manutenção da família. As mesmas estatísticas referem que algo em torno de um bilhão e trezentos milhões de seres sobrevivem com a média de um dólar por dia, sendo obrigadas a atender todas as necessidades com semelhante recurso.

Evidente que, faltando tanto para tanta gente, com a miséria estabelecendo seu império, a depressão será quase inevitável para essas criaturas todas. Como ser feliz vendo-se privado do necessário? Como ser feliz vendo a família morrer à mingüa? Como ser feliz vendo os filhos privados do atendimento das necessidades básicas? Como ser realmente feliz, estando-se impossibilitado de atender aos afetos enfermos?

Assim, o ver-se privado do necessário para a manutenção digna da existência é, sem contestação possível, causa importante de depressão.

O egoísmo é, pois, causa de depressão, na medida em que provoca desníveis graves e enseja a exploração do fraco pelo forte...

## ENFERMIDADES ORGÂNICAS

Como se verá no capítulo Conseqüências, a depressão, comprometendo o sistema imunológico da pessoa, pode concorrer decisivamente para a eclosão de enfermidades orgânicas.

É inegável, porém, que uma enfermidade orgânica poderá concorrer decisivamente para surgimento de uma depressão. Como ou por que isto ocorreria?

A chamada medicina holística entende que há necessidade de um razoável equilíbrio entre os vários aspectos da pessoa, para que se possa dizer estar ela gozando de efetiva saúde. Assim, saudável seria todo aquele que orgânica, emocional e espiritualmente estivesse bem. Não se apresentando bem em um dos departamentos citados, não se poderá dizer que a pessoa esteja gozando saúde.

Holística vem do grego Holikós, que significa universal. Isto é, todo o universo da criatura necessita estar bem, para que se diga que ela efetivamente está bem.

Compreensível que alguém, padecendo de alguma enfermidade orgânica, sem resistências espirituais/emocionais para o enfrentamento, se deixe abater pela ocorrência. A alma poderá não se sentir feliz em um corpo enfermo, o que é também compreensível em face do atual estágio evolutivo da humanidade.

Tenho atendido muitos irmãos nossos que, apresentando uma doença grave (câncer, por exemplo), caíram em depressão profunda.

Sem compreender a dor e a sua finalidade, a alma poderia se permitir abatimento, deprimindo-se.

Somente a pessoa que já conseguiu uma certa estrutura poderia enfrentar bem uma situação de enfermidade orgânica, sem adicionar aflições outras.

## SUBSTÂNCIAS ENTORPECENTES

Causa muito freqüente de depressão, especialmente entre os jovens. Basta ver o comportamento psicológico da juventude abatida pelos estupefacientes, para logo constatar-se os muitos malefícios de tal dependência.

Sabe-se dos danos profundos que tais substâncias produzem no organismo do dependente. Organicamente abatido, a alma ainda mais facilmente se deprimirá. Mesmo que o corpo resista por um certo período, a pessoa, sentindo-se vencida, não encontrando forças para a superação do quadro, emocionalmente debilitada e insegura, poderá deprimir-se gravemente.

## ALCOOLISMO

Tudo quanto se disse no tópico anterior, tem aqui inteira aplicabilidade, até porque álcool é, sem dúvida alguma, uma droga, cuja ingestão traz enormes prejuízos à pessoa, à família e à comunidade.

Se é verdade que o deprimido poderá tornar-se um alcoólatra, como também um dependente de substâncias outras, não menos verdade é que a viciação alcoólica poderá descambar para uma depressão, seja pelos danos causados ao organismo seja pelos danos causados ao emocional.

E há quem pretenda afogar seus problemas no vício, agravando-os portanto.

## PSICOLÓGICAS/ESPIRITUAIS

Sabe você, amigo leitor, que esta obra procura um perfil nitidamente espírita-cristão, não havendo propósito de abordar tanto a questão sob a ótica da Ciência Psicológica, embora não se desdenhe o valor da contribuição acadêmica.

Assim, TUDO AQUILO QUE CONTRIBUA PARA CONSUMIR E DESGASTAR A CRIATURA HUMANA, na ótica da Doutrina Espírita, em princípio, poderá ser considerado causa de depressão.

A seguir, apresentamos outras causas igualmente relevantes, algumas das quais aceitas pela Academia. Para que a obra não se torne fastidiosa, aborda-se, também este tópico de maneira sucinta, objetiva, sempre na esperança de auxiliar os sofredores da estrada redentora.

Este binômio, psicológicas/espirituais, para nós e neste contexto, tem uma aplicação bastante ampla. Segundo a visão espírita-cristã, parte das depressões tem aí a sua causa primeira.

Cada criatura humana encontra-se em um determinado estágio evolutivo, com uma escala de valores e com uma estrutura compatíveis com a condição em que se encontra. Deste modo, compreensível que uma pessoa se permita deprimir por uma circunstância que a outra em nada afetaria.

Para uma compreensão profunda das aflições humanas, imperioso que o observador se coloque no lugar e situação do aflito. Sem essa atitude, como conseguirá auxiliá-lo com eficiência, bondade e amor?

Assim, vamos encontrar criaturas padecendo de depressão em virtude de:

- Agasalhar e cultivar uma tristeza contínua, às vezes inexplicável.
- Alimentar uma amargura perseverante.
- Possuir uma rebeldia sistemática.
- Problemas de procedência vária, mesmo os naturais.
- Aflições que se agigantam.
- Aflições não corrigidas.
- Tudo o que a consome.
- Mil pequenas injunções.
- Dores.
- Saudades.
- Erros não corrigidos.
- Pressões sócio-emocionais.
- Influência do grupo familiar.
- Auto-obsessão ou fixação mental.
- Insatisfação perseverante.
- Remoer pensamentos e sentimentos negativos.
- Outros estranhos estados d'alma.
- Indisposição íntima, ou desânimo.
- Pessimismo.
- Estados negativos ou alterados de comportamento.
- Mau-humor sistemático.
- Desencantos e frustrações.
- Abusos sexuais.
- Rotina ou tédio.
- Estresse.
- Medo.
- Ansiedade.
- Rejeição...

## \*Contribuição do Evangelho Segundo o Espiritismo - Allan Kardec

### CAUSAS ATUAIS DAS AFLIÇÕES - Capítulo V

4. De duas espécies são as vicissitudes da vida, ou, se o preferirem, promanam de duas fontes bem diferentes, que importa distinguir. Uma têm sua causa na vida presente; outras, fora desta vida.

Remontando-se à origem dos males terrestres, reconhecer-se-á que muitos são conseqüência natural do caráter e do proceder dos que os suportam.

Quantos homens caem por sua própria culpa! Quantos são vítimas de sua imprevidência, de seu orgulho e de sua ambição!

Quantos se arruinam por falta de ordem, de perseverança, pelo mau proceder, ou por não terem sabido limitar seus desejos!

Quantas uniões desgraçadas, porque resultaram de um cálculo de interesse ou de vaidade e nas quais o coração não tomou parte alguma!

Quantas dissensões e funestas disputas se teriam evitado com um pouco de moderação e menos suscetibilidade!

Quantas doenças e enfermidades decorrem da intemperança e dos excessos de todo gênero!

Quantos pais são infelizes com seus filhos, porque não lhes combateram desde o princípio as más tendências! Por fraqueza, ou indiferença, deixaram que neles se desenvolvessem os germens do orgulho, do egoísmo e da tola vaidade, que produzem a secura do coração; depois, mais tarde, quando colhem o que semearam, admiram-se e se afligem da falta de deferência com que são tratados e da ingratidão deles.

Interroguem friamente suas consciências todos os que são feridos no coração pelas vicissitudes e decepções da vida; remontem passo a passo à origem dos males que os torturam e verifiquem se, as mais das vezes, não poderão dizer: Se eu houvesse feito, ou deixado de fazer tal coisa, não estaria em semelhante condição.

A quem, então, há de o homem responsabilizar por todas essas aflições, senão a si mesmo? O homem, pois, em grande número de casos, é o causador de seus próprios infortúnios; mas, em vez de reconhecê-lo, acha mais simples, menos humilhante para a sua vaidade acusar a sorte, a Providência, a má fortuna, a má estrela, ao passo que a má estrela é apenas a sua incúria.

Os males dessa natureza fornecem, indubitavelmente, um notável contingente ao cômputo das vicissitudes da vida. O homem as evitará quando trabalhar por se melhorar moralmente, tanto quanto intelectualmente.

5. A lei humana atinge certas faltas e as pune. Pode, então, o condenado reconhecer que sofre a conseqüência do que fez. Mas a lei não atinge, nem pode atingir todas as faltas; incide especialmente sobre as que trazem prejuízo à sociedade e não sobre as que só prejudicam os que as cometem. Deus, porém, quer que todas as suas criaturas progridam e, portanto, não deixa impune qualquer desvio do caminho reto. Não há falta alguma, por mais leve que seja, nenhuma infração da sua lei, que não acarrete forçosas e inevitáveis conseqüências, mais ou menos deploráveis. Daí se segue que, nas pequenas coisas, como nas grandes, o homem é sempre punido por aquilo em que pecou. Os sofrimentos que decorrem do pecado são-lhe uma advertência de que procedeu mal. Dão-lhe experiência, fazem-lhe sentir a diferença existente entre o bem e o mal e a necessidade de se melhorar para, de futuro, evitar o que lhe originou uma fonte de amarguras; sem o que, motivo não haveria para que se emendasse. Confiante na impunidade, retardaria seu avanço e, conseqüentemente, a sua felicidade futura.

Entretanto, a experiência, algumas vezes, chega um pouco tarde: quando a vida já foi desperdiçada e turbada; quando as forças já estão gastas e sem remédio o mal. Põe-se então o homem a dizer: Se no começo dos meus dias eu soubesse o que sei hoje, quantos passos em falso teria evitado! Se houvesse de recomeçar, conduzir-me-ia de outra maneira. No entanto, já não há mais tempo! Como o obreiro preguiçoso, que diz: "Perdi o meu dia", também ele diz: "Perdi minha vida". Contudo, assim como para o obreiro o Sol se levanta no dia seguinte, permitindo-lhe neste reparar o tempo perdido, também para o homem, após a noite

do túmulo, brilhará o Sol de uma nova vida, em que lhe será possível aproveitar a experiência do passado e suas boas resoluções para o futuro.

### CAUSAS ANTERIORES DAS AFLIÇÕES - Capítulo V

6. Mas, se há males nesta vida cuja causa primária é o homem, outros há também aos quais, pelo menos na aparência, ele é completamente estranho e que parecem atingi-lo como fatalidade. Tal, por exemplo, a perda de entes queridos e a dos que são o amparo da família. Tais, ainda, os acidentes que nenhuma previsão poderia impedir; os reveses da fortuna, que frustram todas as precauções aconselhadas pela prudência; os flagelos naturais, as enfermidades de nascença, sobretudo as que tiram a tantos infelizes os meios de ganhar a vida pelo trabalho: as deformidades, a idiotia, o cretinismo, etc.

Os que nascem nessas condições, certamente nada têm feito na existência atual para merecer, sem compensação, tão triste sorte, que não podiam evitar, que são impotentes para mudar por si mesmos e que os põe à mercê da comisseração pública. Por que, pois, seres tão desgraçados, enquanto, ao lado deles, sob o mesmo teto, na mesma família, outros são favorecidos de todos os modos?

Que dizer, enfim, dessas crianças que morrem em tenra idade e da vida só conheceram sofrimentos? Problemas são esses que ainda nenhuma filosofia pôde resolver, anomalias que nenhuma religião pôde justificar e que seriam a negação da bondade, da justiça e da providência de Deus, se se verificasse a hipótese de ser criada a alma ao mesmo tempo que o corpo e de estar a sua sorte irrevogavelmente determinada após a permanência de alguns instantes na Terra. Que fizeram essas almas, que acabam de sair das mãos do Criador, para se verem, neste mundo, a braços com tantas misérias e para merecerem no futuro uma recompensa ou uma punição qualquer, visto que não têm podido praticar nem o bem, nem o mal?

Todavia, por virtude do axioma segundo o qual todo efeito tem uma causa, tais misérias são efeitos que não têm de ter uma causa e, desde que se admita um Deus justo, essa causa também há de ser justa. Ora, ao efeito precedendo sempre a causa, se esta não se encontra na vida atual, há de ser anterior a essa vida, isto é, há de estar numa existência precedente. Por outro lado, não podendo Deus punir alguém pelo bem que fez, nem pelo mal que não fez, se somos punidos, é que fizemos o mal; se esse mal não o fizemos na presente vida, tê-lo-emos feito noutra. É uma alternativa a que ninguém pode fugir e em que a lógica decide de que parte se acha a justiça de Deus.

O homem, pois, nem sempre é punido completamente, na sua existência atual; mas não escapa nunca às conseqüências de suas faltas. Prosperidade do mau é apenas momentânea; se ele não expiar hoje, expiará amanhã, ao passo que aquele que sofre está expiando o seu passado. O infortúnio, à primeira vista, parece imerecido em sua razão de ser, e aquele que se encontra em sofrimento pode sempre dizer: "Perdoa-me, Senhor, porque pequei."

7. Os sofrimentos devidos a causas anteriores à existência presente, como os que se originam de culpas atuais, são muitas vezes a conseqüência da falta cometida, isto é, o homem, pela ação de uma rigorosa justiça distributiva, sofre o que fez sofrer aos outros. Se foi duro e desumano, poderá ser a seu turno tratado duramente e com desumanidade; se foi orgulhoso, poderá nascer em humilhante condição; se foi avaro, egoísta, ou se fez mau uso de suas riquezas, poderá ver-se privado do necessário; se foi mau filho, poderá sofrer pelo procedimento de seus filhos, etc.

Assim se explicam pela pluralidade das existências e pela destinação da Terra, como mundo expiatório, as anomalias que apresenta a distribuição da ventura e da desventura entre os bons e os maus neste planeta. Semelhante anomalia, contudo, só existe na aparência, porque considerada tão-só do ponto de vista da vida presente. Aquele que se eleva, pelo pensamento, de maneira a apreender toda uma série de existências, verá que a cada um é atribuída a parte que lhe compete, sem prejuízo da que lhe toca no mundo dos Espíritos, e verá que a justiça de Deus nunca se interrompe.

Jamais deve o homem olvidar que se acha num mundo inferior, ao qual somente as suas imperfeições o conservam preso. A cada vicissitude, cumpre-lhe lembrar-se de que, se pertencesse a um mundo mais adiantado, isso não se daria e que só de si depende não voltar a este, trabalhando por se melhorar.

8. As tribulações podem ser impostas a Espíritos endurecidos, ou extremamente ignorantes, para levá-los a fazer uma escolha com conhecimento de causa. Os espíritos penitentes, porém, desejosos de reparar o mal que hajam feito e de proceder melhor, esses as escolhem livremente. Tal o caso de um que,

havendo desempenhado mal sua tarefa, pede lha deixem recomeçar, para não perder o fruto de seu trabalho. As atribuições, portanto, são, ao mesmo tempo, expiações do passado que recebe nelas o merecido castigo, e provas com relação ao futuro, que elas preparam. Rendamos graças a Deus, que, em sua bondade, faculta ao homem reparar seus erros e não o condena irrevogavelmente por uma primeira falta.

**9.** Não há crê, no entanto, que todo sofrimento suportado neste mundo denote a existência de uma determinada falta. Muitas vezes são simples provas buscadas pelo Espírito para concluir a sua depuração e ativar o seu progresso. Assim, a expiação serve sempre de prova, mas nem sempre a prova é uma expiação. Provas e expiações, todavia, são sempre sinais de relativa inferioridade, porquanto o que é perfeito não precisa ser provado. Pode, pois, um Espírito haver chegado a certo grau de elevação e, nada obstante, desejoso de adiantar-se mais, solicitar uma missão, uma tarefa a executar, pela qual tanto mais recompensado será, se sair vitorioso, quanto mais rude haja sido a luta. Tais são, especialmente, essas pessoas de instintos naturalmente bons, de alma elevada, de nobres sentimentos inatos, que parece nada de mau haverem trazido de suas precedentes existências e que sofrem, com resignação toda cristã, as maiores dores, somente pedindo a Deus que as possam suportar sem murmurar. Pode-se, ao contrário, considerar como expiações as aflições que provocam queixas e impelem à revolta contra Deus.

Sem dúvida, o sofrimento que não provoca queixumes pode ser uma expiação; mas, é indício de que foi buscada voluntariamente, antes que imposta, e constitui prova de forte resolução, o que é sinal de progresso.

**10.** Os Espíritos não podem aspirar à completa felicidade, enquanto não se tenham tornado puros: qualquer mácula lhes interdita a entrada nos mundos ditosos. São como os passageiros de um navio onde há pestosos, aos quais se veda o acesso à cidade a que aportem, até que se hajam expurgado. Mediante as diversas existências corpóreas é que os Espíritos se vão expungindo, pouco a pouco, de suas imperfeições. As provações da vida os fazem adiantar-se, quando bem suportadas. Como expiações, elas apagam as faltas e purificam. São remédio que limpa as chagas e cura o doente. Quanto mais grave é o mal, tanto mais enérgico deve ser o remédio. Aquele, pois, que muito sofre deve reconhecer que muito tinha a expiar e deve regozijar-se à idéia da sua próxima cura. Dele depende, pela resignação, tornar proveitoso o seu sofrimento e não lhe estragar o fruto com as impaciências, visto que, do contrário, terá de recomeçar.

## **O ORGULHO E A HUMILDADE - Capítulo VII**

**11.** Que a paz do Senhor seja convosco, meus querido amigos! Aqui venho para encorajar-vos a seguir o bom caminho.

Aos pobres Espíritos que habitaram outrora a Terra, conferiu Deus a missão de vos esclarecer. Bendito seja Ele, pela graça que nos concede: a de podermos auxiliar o vosso aperfeiçoamento. Que o Espírito Santo me ilumine e ajude a tornar compreensível a minha palavra, outorgando-me o favor de pô-la ao alcance de todos! Oh! vós, encarnados, que vos achais em prova e buscais a luz, que a vontade de Deus venha em meu auxílio para fazê-la brilhar aos vossos olhos!

A humildade é virtude muito esquecida entre vós. Bem pouco seguidos são os exemplos que dela se vos têm dado. Entretanto, sem humildade, podeis ser caridosos com o vosso próximo? Oh! não, pois que este sentimento nivela os homens, dizendo-lhes que todos são irmãos, que se devem auxiliar mutuamente, e os induz ao bem. Sem a humildade, apenas vos adornais de virtudes que não possuíis, como se trouxésseis um vestuário para ocultar as deformidades do vosso corpo. Lembrai-vos d'aquela que nos salvou; lembrai-vos da sua humildade, que tão grande o fez, colocando-o acima de todos os profetas.

O orgulho é o terrível adversário da humildade. Se o Cristo prometia o reino dos céus aos mais pobres, é porque os grandes da Terra imaginam que os títulos e as riquezas são recompensas deferidas aos seus méritos e se consideram de essência mais pura do que a do pobre. Julgam que os títulos e as riquezas lhes são devidos, pelo que, quando Deus lhes retira, o acusam de injustiça. Oh! irrisão e cegueira! Pois, então, Deus vos distingue pelos corpos? O envoltório do pobre não é o mesmo que o do rico? Terá o Criador feito duas espécies de homens? Tudo o que Deus faz é grande e sábio; não lhe atribuais nunca as idéias que os vossos orgulhosos cérebros engendram.

... Todos vós que dos homens sofreis injustiças, sede indulgentes para as faltas dos vossos irmãos, ponderando que também vós não vos achais isentos de culpas; é isso caridade, mas é igualmente humildade. Se sofreis pelas calúnias, abaixai a cabeça sob essa prova. Que vos importam as calúnias do



mundo? Se é puro o vosso proceder, não pode Deus vo-las compensar? Suportar com coragem as humilhações dos homens é ser humilde e reconhecer que somente Deus é grande e poderoso.

Despertaí, meus irmãos, meus amigos. Que a voz dos Espíritos ecoe nos vossos corações. Sede generosos e caridosos, sem ostentações, isto é, fazei o bem com humildade. Que cada um proceda pouco a pouco à demolição dos altares que todos ergueram ao orgulho. Numa palavra: sede verdadeiros cristãos e tereis o reino da verdade.

**12.** Homens, por que vos queixais das calamidades que vós mesmos amontoastes sobre as vossas cabeças? Desprezastes a santa e divina moral do Cristo; não vos espanteis, pois, de que a taça da iniquidade haja transbordado de todos os lados.

Generaliza-se o mal-estar. A quem inculpar, senão a vós que incessantemente procurais esmagar-vos uns aos outros? Não podeis ser felizes, sem mútua benevolência; mas, como pode a benevolência coexistir com o orgulho? O orgulho, eis a fonte de todos os vossos males. Aplicai-vos, portanto, em destruí-lo, se não lhe quiserdes perpetuar as funestas conseqüências. Um único meio se vos oferece para isso, mas infalível: tomardes para regra invariável do vosso proceder a lei do Cristo, lei que tendes repellido ou falseado em sua interpretação.

Por que haveis de ter em maior estima o que brilha e encanta os olhos, do que o que toca o coração? Por que fazeis do vício na opulência objeto das vossas adulações, ao passo que desdenhais do verdadeiro mérito na obscuridade? Apresente-se em qualquer parte um rico debochado, perdido de corpo e alma, e todas as portas se lhe abrem, todas as atenções são para ele, enquanto ao homem de bem, que vive do seu trabalho, mal se dignam todos de saudá-lo com ar de proteção. Quando a consideração dispensada aos outros se mede pelo ouro que possuem ou pelo nome de que usam, que interesse podem eles ter em se corrigirem de seus defeitos?

Dar-se-ia o inverso, se a opinião geral fustigasse o vício dourado, tanto quanto o vício em andrajos; mas, o orgulho se mostra indulgente para com tudo o que o lisonjeia. Século de cupidez e de dinheiro, dizeis. Sem dúvida; mas porque deixastes que as necessidades materiais sobrepussem o bom senso e a razão? Por que há de cada um querer elevar-se acima de seu irmão? Desse fato sofre hoje a sociedade as conseqüências.

Não esqueçais que tal estado de coisas é sempre sinal certo de decadência moral. Quando o orgulho chega ao extremo, tem-se um indício de queda próxima, porquanto Deus nunca deixa de castigar os soberbos. Se por vezes consente que eles subam, é para lhes dar tempo à reflexão e a que se emendem, sob os golpes que de quando em quando lhes desfere no orgulho para os advertir. Mas, em lugar de se humilharem, eles se revoltam. Então, cheia a medida, Deus os abate completamente e tanto mais horrível lhes é a queda, quanto mais alto hajam subido.

Pobre raça humana, cujo egoísmo corrompeu todas as sendas, toma novamente coragem, apesar de tudo. Em sua misericórdia infinita, Deus envia poderoso remédio para os teus males, um inesperado socorro à tua miséria. Abre os olhos à luz: aqui estão as almas dos que já não vivem na Terra e que te vêm chamar ao cumprimento dos deveres reais. Eles te dirão, com a autoridade da experiência, quanto as vaidades e as grandezas da vossa passageira existência são mesquinhas a par da eternidade. Dir-te-ão que, lá, o maior é aquele que haja sido o mais humilde entre os pequenos deste mundo; que aquele que mais amou os seus irmãos será também o mais amado do céu; que os poderosos da Terra, se abusaram da sua autoridade, ver-se-ão reduzidos a obedecer aos seus servos; que, finalmente, a humildade e a caridade, irmãs que andam sempre de mãos dadas, são os meios mais eficazes de se obter graça diante do eterno.

## O EGOÍSMO - Capítulo XI

**11.** O egoísmo, chaga da humanidade, tem que desaparecer da Terra a cujo progresso moral obsta. Ao Espiritismo está reservada a tarefa de fazê-la ascender na hierarquia dos mundos. O egoísmo é, pois, o alvo para o qual todos os verdadeiros crentes devem apontar suas armas, dirigir suas forças, sua coragem. Digo: coragem, porque dela muito mais necessita cada um para vencer-se a si mesmo, do que para vencer os outros. Que cada um portanto, empregue todos os esforços e a combatê-lo em si, certo de que esse monstro devorador de todas as inteligências, esse filho do orgulho é o causador de todas as misérias do mundo terreno. É a negação da caridade e, por conseguinte, o maior obstáculo á felicidade dos homens.



Jesus vos deu o exemplo da caridade e Pôncio Pilatos o do egoísmo, pois o primeiro, o justo, vai percorrer as santas estações do seu martírio, o outro lava as mãos, dizendo: Que me importa ! Animou-se a dizer aos judeus: Este homem é justo, por que o quereis crucificar ? E entretanto, deixa que o conduzam ao suplício.

É a esse antagonismo entre a caridade e o egoísmo, à invasão do coração humano por essa lepra que se deve atribuir o fato de não haver ainda o Cristianismo desempenhado por completo a sua missão. Cabem-vos a vós, novos apóstolos da fé, que os Espíritos superiores esclarecem, o encargo e o dever de extirpar esse mal, a fim de dar ao Cristianismo toda a sua força e desobstruir os caminhos dos pedrouços que lhe embaraçam a marcha. Expulsai da Terra o egoísmo para que ela possa subir na escala dos mundos, porquanto já é tempo de a Humanidade envergar sua veste viril, para o que cumpre primeiramente o expilais dos vossos corações. – Emmanuel.(Paris, 1861.)

12. Se os homens se amassem com mútuo amor, mais bem praticada seria a caridade; mas, para isso, mister fora vos esforçásseis por alargar essa couraça que vos cobre os corações, a fim de se tornarem eles mais sensíveis aos sofrimentos alheios. A rigidez mata os bons sentimentos; o Cristo jamais se escusava; não repelia aquele que o buscava, fosse quem fosse: socorria assim a mulher adúltera, como o criminoso; nunca temeu que a sua reputação sofresse por isso. Quando o tomareis por modelo de todas as vossas ações? Se na Terra a caridade reinasse, o mau não imperaria nela; fugiria envergonhado; ocultar-se-ia, visto que em toda parte se acharia deslocado. O mal então desapareceria, ficai bem certos.

Começai por dar o exemplo vós mesmos; sede caridosos para com todos indistintamente; esforçai-vos por não mais notar aqueles que vos olham com desdém, e deixai a Deus o cuidado de toda a justiça, porque cada dia, em seu reino, ele separa o joio do trigo.

O egoísmo é a negação da caridade. Ora, sem a caridade não haverá descanso para a sociedade humana. Digo mais: não haverá segurança. Com o egoísmo e o orgulho, que andam de mãos dadas, a vida será sempre uma carreira em que vencerá o mais esperto, uma luta de interesses, em que se calcarão aos pés as mais santas afeições, em que nem sequer os sagrados laços de família merecerão respeito. Pascal.

## 3. Conseqüências da depressão

### 3.1. *Comprometimento do sistema imunológico*

Os efeitos de uma depressão poderão ser extremamente devastadores para o seu portador, como também para aqueles que façam parte de seu universo.

Digo que os efeitos poderão ser extremamente devastadores, considerando que a depressão possui graus variados, como se mencionou no capítulo primeiro, como também porque os efeitos ficarão sempre mais ou menos dependentes da personalidade do depressivo e dos fatores que terão desencadeado o mal, como também do momento por ele vivido.

No entanto, se delicada a conjuntura vivida pelo enfermo e se grave o grau da doença, sem dúvida que as conseqüências poderão ser funestas.

.....

Aprendemos com a Ciência Médica que nosso organismo, fruto de conquistas multimilenárias, possui um avançado e eficiente sistema de defesa, que objetiva preservá-lo e ou defendê-lo dos ataques externos e internos sem o que a vida ficaria grandemente comprometida.

Sabe-se, com o Espiritismo, que todo o cosmo orgânico é regido pela alma. O estado emocional interfere diretamente neste sistema de autodefesa do organismo. Enfermando o espírito, as forças orgânicas ficarão desguarnecidas, vulneráveis, expostas aos invasores microbianos, pela perda ou comprometimento desse sistema que as protege.

### 3.2. *Enfermidades orgânicas*

Enfermando o espírito, como já mencionado, as forças orgânicas, sem resistências e com as defesas comprometidas, serão dominadas pelos invasores. Vencidas as resistências orgânicas, o corpo terminará por enfermar-se, também.

Por esta razão, um depressivo, sobretudo se grave o seu estado, poderá vir a sofrer, dentre outros males, estes: distúrbios digestivos; úlceras (estômago e duodeno); disritmia cardíaca; problemas hepáticos; disfunções intestinais; manifestações cancerígenas; estados degenerativos graves; infecções lamentáveis; alergias; oscilação de pressão; comprometimento do metabolismo em geral; agravamento dos problemas já existentes; e, finalmente, profundo desgaste.

Ocorrerá, ou poderá ocorrer, com o depressivo, a chamada somatização, isto é, os distúrbios emocionais/espirituais terminarão por se projetar no universo orgânico (cuidando-se somente dos efeitos), sendo necessário, sobretudo, socorrer a alma, assim eliminando a causa desencadeadora do efeito.

Conhecida e querida atriz brasileira, em matéria que versava sobre depressão, narra que passou a padecer desta enfermidade pelo sentimento de perda, oriundo da morte de seu amado genitor. Tinha com ele um relacionamento maravilhoso e, vendo-o partir, extremamente apegada que era, e dominada pelo sentimento referido, deixou-se arrastar para um grave estado de depressão.

Posteriormente, percebendo mudanças substanciais no próprio organismo, feitos os exames de praxe, surpreendida, dolorosamente surpreendida, veio a saber que estava com câncer, enfermidade esta decorrente do comprometimento do sistema imunológico, afetado pela depressão.

A paciente entregou-se ao tratamento do problema emocional, vindo a curar-se. Obtida a cura do estado emocional enfermo, terminou ela por igualmente curar-se do câncer de que era portadora.

Este fato, verdadeiro, ilustra bem como uma mente desequilibrada e doente pode comprometer de maneira severa todo o cosmo orgânico, confirmando as pesquisas modernas, segundo as quais, a saúde do ser depende do emocional, do espiritual e do fisiológico.

Encontraremos na obra do Dr. Marco Aurélio Dias da Silva, excelente capítulo tratando das doenças psicossomáticas, isto é, doenças do corpo geradas por um estado enfermo da mente. Para esse estudioso, todas as doenças são psicossomáticas, inclusive as infecciosas. Anota ele:

Em que pese a noção, já antiga, do papel dos estados emocionais na gênese das doenças, durante séculos, e mesmo até Freud, admitia-se que, com exceção dos males congênitos e hereditários, as doenças eram causadas por agentes externos, isto é: vinham de fora para dentro. O advento da psicanálise, todavia, e sua progressiva aceitação revolucionaram esse conceito introduziram um novo: o de que, em algumas doenças, os males do corpo constituíam uma mera expressão dos males do espírito, ou seja, provinham de dentro da pessoa.

As primeiras doenças rotuladas de psicossomáticas e ainda hoje citadas “doenças clássicas ou maiores” incluem a úlcera, a asma brônquica, a hipertensão arterial, a enxaqueca e a artrite reumatóide. Esse universo logo se ampliou, de tal sorte que, já em 1976, Rees listava uma vasta relação do que chamou de “distúrbios psicossomáticos mais comuns”. Por sua vez, Jhoor, relacionou vários sintomas físicos resultantes da angústia, relatando a percentagem nos quais os encontrou e estabelecendo as diferenças entre os sexos.

A observação – prossegue o autor – deixa claro que a amplitude do universo dos distúrbios psicossomáticos passou a abranger doenças em todos os órgãos. Sendo assim, a idéia de que “toda a doença é psicossomática” passou a conquistar um número cada vez maior de adeptos e a ganhar contornos de verdade científica.

### 3.3. *Suicídio*

Induvidosamente, é esta a conseqüência mais terrível da depressão: o suicídio.

Quando ele ocorre, deixa marcas profundas, dificilmente superáveis, nos familiares e amigos. Estes, atravessarão longo período da existência se perguntando: O aconteceu para que ele/ela fizesse isto? E agora, o que será de nosso ente querido? Onde e como teremos falhado para com ele/ela ?...

O suicídio, consoante magistério da Doutrina Espírita, pode ser direto/indireto, ou consciente/inconsciente.

Suicídio direto ou consciente, como a própria expressão o indica, é aquele em que a pessoa, deliberadamente, decide por eliminar a própria vida, o que faz através de uma irreversível auto-agressão, sem tempo e meios para retroceder no gesto.

Ouvi, certa vez, de um psicólogo, que o depressivo nem sempre guarda o propósito deliberado de pôr fim à própria vida. Em realidade, pressionado pelos fatores afligentes, deseja o enfermo pôr fim à dor que o vem dilacerando. Fosse possível a ele – segundo a sua ótica – eliminar a problemática afligente e certamente envidaria esforços para suportá-la, preservando a vida. O suicida, portanto, não crê ou não vislumbra saída para o seu problema, e assim, dominado por desesperação que considera invencível, elimina a vida orgânica, imaginando, com isto, livrar-se da dor.

Terrível e lamentável engano, este. O suicida, como no-lo demonstra a Doutrina Espírita, pela mediunidade bem orientada, não somente não supera a problemática angustiante como a terá agravada, no além-túmulo, pelo recrudescer das dores, vendo-se arremessado a situação muito mais dolorosa, que dele exigirá esforço ingente de superação nas próximas encarnações. Isto, agravado pelos sofrimentos dos que permaneceram à retaguarda, em horrenda situação.

Suicídio indireto/inconsciente, como facilmente se compreende, é aquele em que a morte não é buscada deliberadamente, num gesto precipitado, irreversível. A pessoa, dominada por uma tristeza longamente agasalhada (para nos referirmos somente à depressão), pouco e pouco vai se abatendo, entregando-se ao desalento, consumindo as forças psíquicas e físicas, até que o corpo, perdidas todas as resistências, não mais permite que a alma nele se mantenha, expulsando-a da vida. Nessa morte emocional a pessoa se nega a viver.

A tristeza longamente agasalhada, a mágoa conservada, a rebeldia sistemática, a irritação constante, o desespero irrefreado, dentre outros estados emocionais mórbidos, podem ser considerados suicídios indiretos/inconscientes, cujos efeitos no além-túmulo, serão danosos para o espírito. Este, se não superada a aflição enquanto no corpo, prosseguirá desditoso além da vida física, podendo assim permanecer na erraticidade até reencarnar trazendo, no bojo subconsciente, a depressão não superada. Recorde-se da história narrada por Divaldo Pereira Franco (Capítulo I).

A depressão, portanto, pode ser comparada a um suicídio psicológico, que se dá pela ausência de valor moral para o enfrentamento das vicissitudes.

O depressivo não faz a opção por si mesmo, optando pela derrocada e vendo no fracasso algo natural ou inevitável.

### ***3.4. Fator destrutivo da mente e personalidade***

A depressão, além das conseqüências graves que já se abordou, traz ainda várias outras, a saber:

- Desarticula o equilíbrio mental.
- Provoca angústia.
- Desperta fobias.
- Produz perturbações do comportamento.
- Leva o ser a reações impertinentes.
- Causa insucessos afetivos, financeiros e sociais.

- Compromete de forma severa a auto-estima, com o que a criatura se sente desvalorizada e se auto-destrói pela conduta mórbida.
- Suscita aflições alienantes.
- Arrasta a criatura à auto-obsessão, esta, a seu turno, pode dar causa à obsessão. Espíritos perturbados, vingativos ou necessitados de variada procedência, podem se homiziar nos campos psíquicos do ser, abalado pelas próprias descargas mentais perniciosas.
- Pode produzir loucura; loucura esta que muitas vezes principia na aflição mal suportada, quando a pessoa se deixa consumir pela queixa, pela rebeldia sistemática, culminando por desgastar-se no comportamento psíquico.
- Arrasta à apatia.

A apatia significa insensibilidade, indiferença, indolência e ou falta de energia.

O apático é uma pessoa triste, acabrunhada, solitária, e sente-se abandonada, desestimulada, escravizada à rotina, pensando que nada vale a pena.

Por sua vez, são graves os efeitos da apatia, podendo:

- Produzir doenças orgânicas. Pelo relaxamento do espírito, o corpo fica entregue a si mesmo e aos ataques microbianos.
- Retardar o progresso individual e coletivo, conduzindo sua vítima à acomodação, à rotina neurotizante.
- Provocar a morte da esperança, do trabalho.
- Suscitar auto-obsessão.
- Arrastar à auto-piedade.
- Produzir desânimo, cujos efeitos são dos mais deletérios.

Desanimada a pessoa:

- Torna-se mais sensível à advertência.
- Fica mais exposta ao melindre.
- É mais suscetível à mágoa.
- Foge à realidade.
- Entorpece a mente e o corpo.
- Nega oportunidade de liberação a si mesma, tombando sob a influência dos vapores mefíticos.
- Desiste da luta.
- É arrastada ao fracasso.
- Estará exposta a males outros ainda não catalogados pela Ciência.

### **3.5. Tragédias várias**

A depressão, ainda, em muitos padecentes, é responsável por estas situações:

- Solidão mórbida daqueles que preferem fugir para o isolamento emocional.
- Domínio dos receios íntimos. Receio de novas agressões, de contato com novas pessoas....

- Sentimento de injustiça, que passam a nutrir. Como na experiência vivida por certa mãe sofrida, sem segura informação e formação religiosa, revoltou-se contra a Vida e Deus, achando-se vítima de injustiça, pela desencarnação da filha aos 44 anos de idade.
- Cansaço. Os depressivos sentem-se cansados da batalha diária.
- Indiferença ao amor. Os depressivos cerram a porta do coração à solidariedade.
- Mágoa facilmente instalada.

A mágoa, a seu turno, traz conseqüências danosas para a criatura, a saber:

- Desgasta o corpo.
- Desgasta a organização psíquica.
- Envenena o pensamento.
- Impede o recebimento dos socorros.
- Torna a pessoa impiedosa, rancorosa.
- Provoca desespero.
- Exala amargura.
- Exala desconforto.
- Expulsa as pessoas que desejam auxiliar.
- Gera mau-humor e azedume.
- Expele cargas vibratórias negativas.
- Produz enfermidades várias.
- Realiza contágio pestilento. Assim como o câncer, provoca metástase no grupo social.
- Gera epidemias como a maledicência, o ódio, a queixa.
- Ameaça a organização social. Vejam-se os ódios e os ressentimentos que dominam comunidades e povos inteiros !
- Comprometimento do desempenho geral: familiar, profissional, afetivo, social e até sexual.
- Para ilustrar como a depressão é responsável por tragédias várias na vida de muitas criaturas, anoto para você uma reportagem onde Helena Andrade e Silva narra ter perdido o emprego e o marido, e engordado 40 quilos, além de sofrer preconceito da própria família. Diz textualmente a reportagem:

“Sofro preconceito da família.”

A depressão fez Helena Andrade e Silva, 36, ex-assessora de imprensa, perder emprego, marido, engordar 40 quilos e tentar quatro vezes suicídio.

Depois de tentar vários tipos de tratamento, inclusive alguns nada ortodoxos, como eletrochoque, Helena diz que não tem nenhuma perspectiva de vida.

“Já experimentei todos os remédios e até hoje tomo as drogas mais modernas que existem no mercado. Mas meu caso é extremo e acho que nem a psiquiatria sabe o que fazer comigo”, afirma Helena.

Em 1992, na esperança de se curar da depressão, que, na ocasião, julgava ser algo apenas passageiro, Helena chegou a fazer sozinha uma viagem de cinco meses pela Europa – realizando um antigo sonho de sua juventude.

Ela gastou U\$\$ 60 mil dólares na viagem e voltou com os mesmos problemas na bagagem.

“Cheguei a ficar trancada num quarto de hotel da Suíça só comendo chocolate”, diz ela.

Helena teve sua primeira crise depressiva há cinco anos. Ela diz que não sofreu nenhum grande trauma na ocasião nem passou por alguma experiência triste que pudesse ser encarada como a detonadora da doença.,.,.,

Helena conta que começou a se sentir sem vontade de fazer nada sem nenhum motivo aparente.

Sua depressão chegou a tal ponto que ela parou de ir ao escritório em que trabalhava.

O detalhe assustador era que seu escritório era em casa e ela não tinha vontade de levantar da cama e ir à sala ao lado.

Até hoje, o que mais a irrita é que muitas pessoas acham que depressão não é doença e gostam de dar “palpites de cura”.

“Ninguém acha que a depressão é doença só porque ela não faz sangrar. Sofro preconceito até da minha família”, diz Helena.

Tenho amigas que acham que, se eu sair de casa para fazer compras um shopping ou fizer uma boa dieta, vou melhorar. Esse tipo de visão da doença me magoa muito”.

Encontramos, ainda, no mesmo periódico:

As doenças psiquiátricas e neurológicas, que são responsáveis por apenas 1,4% das mortes no mundo, provocam 28% dos casos de incapacitação no globo.

Cinco das dez doenças ou acidentes que mais causam alguma forma de incapacitação no mundo são de origem psiquiátrica.

Os dados fazem parte do trabalho da OMS, Harvard e Banco Mundial, que usou estatísticas globais do ano de 1990.

Por não figurarem na lista das dez principais causas de morte no mundo, as doenças psiquiátricas têm, no jargão dos especialistas em epidemiologia, um “peso oculto” sobre as pessoas, que, muitas vezes, é negligenciado pelas autoridades de saúde.

“Infelizmente, os problemas psiquiátricos ainda são vistos como coisa menor. Muitos médicos não sabem diagnosticá-los e têm até preconceito contra os especialistas da área”, afirmou a psiquiatra Doris Hupfeld Moreno, do GRUDA (Grupo de Doenças Afetivas), que trata de pacientes com depressão no Hospital das Clínicas de São Paulo.

Causa número um de incapacitação, a depressão é responsável por 10% dos casos do mundo. Segundo a psiquiatra Doris, a depressão aumenta de 3 a 4 vezes a incidência de mortes provocadas por outras doenças...

## 4. Tratamento da depressão

### 4.1. *Cure-se a si mesmo*

#### O PRÓPRIO DEPRESSIVO

Alma irmã !

Não fique transferindo a responsabilidade integral, pelo que lhe sucede, aos outros ou às circunstâncias.

Aceite esta verdade: em você está a causa principal de sua depressão.

Convença-se de que é a sua condição íntima que determinará se isto ou aquilo a arrastará ao estado de tristeza. É por este motivo que as pessoas tendem a se comportar de forma diferente diante de uma mesma ocorrência.

Se você compreender este fato, mais facilmente conseguirá curar-se a si mesma. Enquanto permanecer na atitude imatura ou comodista de transferir para o exterior (aos outros ou às circunstâncias) a responsabilidade exclusiva pelo que lhe sucede, sua melhora demorará a chegar, não detectada/reconhecida a causa profunda, você ficará na periferia, na superfície do problema.

.....  
Cure-se a si mesma. Se você é a responsável primeira pelas suas dificuldades íntimas, isto significa que em si mesma estão os recursos para a autocura. Você pode e deve ser o seu melhor médico.

.....  
Estruture-se intimamente, capacitando-se para o enfrentamento das adversidades, não se permitindo abalar tanto com as ocorrências. Assuma o propósito de esforçar-se por manter sua saúde integral : a do corpo, a das emoções e a da alma.

.....  
Não condicione a frustração de alguma felicidade à cessação completa do sofrimento. Isto pode ser prejudicial à sua paz, em face da possibilidade de o sofrimento prolongar-se indefinidamente, o que indefinidamente retardaria o gozo da alegria. Sem dúvida, aflições muitas podem estar assoberbando a sua vida, mas você não está obrigada a submeter-se a elas. Antes, deve sobrepor-se-lhes.

.....  
Reconheça, então, que as aflições existem e que a sua fragilidade íntima concorre para o abatimento moral. Faça, porém, o propósito de resistir quanto possível às pressões sobre a sua mente e sobre a sua vida. Se você não se sobrepuer ao meio , este poderá dominá-lo totalmente.

Vença-se a si mesmo, superando-se e vencendo o meio adverso.

.....  
Para que você se ajude com eficiência, realize o seu autodescobrimento. Ou seja, auto-examine-se para tentar perceber onde estão os seus pontos fracos e o que a deprime. Com isto, você poderá estabelecer um programa de recuperação íntima, tornando-se forte nos pontos fracos e dominando os fatores que a afligem.

.....  
Seja humilde e decida na busca do autoconhecimento. A humildade a ajudará a desnudar-se diante de si mesma, sem autopiedade. A decisão será fator importante para que você não desanime nessa realização. Para que a pessoa se autoconheça, faz-se necessário um esforço perseverante, contínuo.

.....  
Com o autoconhecimento, você conseguirá penetrar no inconsciente profundo, o que ensejará a eliminação da ou das causas que a vem afligindo.

O auto conhecimento ensejará o controle dos impulsos e dos hábitos perniciosos. Com esse controle virá o equilíbrio entre o Eu interior e o eu exterior, quando não a supremacia do primeiro sobre o segundo.

Sem a conscientização de si mesma, você não conseguirá se ajudar e ajudar as circunstâncias que o rodeiam.

Com o auto conhecimento, você terá o autocontrole, assim controlando os pensamentos e as emoções, de consequência conseguindo um controle expressivo das situações que a atormentam.

.....  
Discipline-se no sentido de encontrar tempo e local adequados para busca do auto conhecimento. É importante que você aprenda a estar consigo mesma, sem o atropelo dos compromissos e sem a balbúrdia



que caracteriza a vida hodierna. Estando em sua própria companhia, será possível realizar uma viagem para o seu interior, o que ensejará o auto exame necessário. Com isto, você obterá seguro conhecimento de si mesma.

Encontrando tempo e local mais conveniente e agradável, procure deitar-se comodamente, relaxando mente e corpo. Se possível, ouvindo uma música que favoreça o recolhimento. Se não nesse momento, após a reflexão e o auto exame, anote em uma folha de papel as questões que a vem afligindo e, principalmente, as deliberações e providências que poderão e deverão ser tomadas para a reconquista da sua tranqüilidade.

Se possível, diariamente, realize uma sessão de relaxamento. Se tiver dificuldade em realizá-la peça ajuda e orientação sobre a melhor técnica de fazê-lo.

Busque, no esforço de auto reflexão, a intimidade com Deus, Jesus, os Bons Espíritos e com você mesma. A inspiração virá, auxiliando-a em suas necessidades. A inspiração é curso valioso, que criatura alguma pode desconsiderar.

Aprenda a se ocupar com as situações afligentes, e não a se preocupar. Preocupar-se é estressar-se inutilmente. Ocupar-se é buscar e encontrar soluções para as dificuldades existentes

Aproveite bem o momento atual, sem dúvida o mais importante para a sua vida.

No capítulo III (na intimidade da casa mental) teve você oportunidade de verificar que o consciente representa o domicílio das conquistas atuais e que nele se erguem e consolidam as qualidades nobres que estamos edificando. Esforce-se e aplique sua vontade, com a energia máxima, na obtenção da alegria. Como já mencionado, e segundo o Espírito Emmanuel, hoje é o dia mais importante da sua vida...

A vontade tem que ser orientada mediante a disciplina mental, trabalhada com o exercício de meditação, através de pensamentos elevados, de forma que gerem condicionamento novo, estabelecendo hábitos diferentes do comum.

.....

Você traz imensos recursos na sua alma, que aguardam oportunidade de desenvolvimento.

Também no Capítulo III, pôde constatar que no super consciente guarda a pessoa materiais de ordem sublime, noções superiores, onde estão o ideal e as metas elevadas que os cumpre alcançar.

Invista no presente , de olhos postos nesse futuro, quando você, livre definitivamente do passado, será alguém auto realizada e feliz.

Quando possível, auxilie os outros a auxiliar você. Há pessoas interessadas em ajudá-la. Descubra-as e ajude-as a ajudar você.

.....

Motive-se. A alegria, que você conquistará, merece todo o seu investimento.

.....

Aproveite bem o tempo. Não o desperdice no cultivo da tristeza sistemática. O mau uso do tempo é responsável por muitas aflições.

.....

Alma querida !

Auto-sugestione-se positivamente, dizendo:

Serei senhora de mim mesma e das circunstâncias que me rodeiam. Agora que constato ser eu a responsável primeira pelo que de ruim me vem sucedendo, esforçar-me-ei para um autodomínio mais acentuado, estruturando-me de tal modo que as situações adversas não me levem a um abatimento moral profundo. Sempre quando a dor chegar, lembrar-me-ei de minhas possibilidades íntimas e de tudo farei para não sucumbir diante das adversidades . Sou filha de Deus e sei que posso e devo contar com a Sua ajuda. Com a ajuda de Deus, tudo posso vencer, tanto a mim mesma quanto as ocorrências inditasas. Nele encontrarei sempre a inspiração e as forças de que necessito...

## 4.2. Torne-se maduro emocionalmente

### IMATURIDADE PSICOLÓGICA

Alma irmã !

Se você ainda não encontrou oportunidade para meditar em torno da reencarnação, este é o momento para fazê-lo.

Somente através desta lei da Natureza conseguirá você entender as desigualdades que caracterizam as criaturas humanas encarnadas na Terra. Sem a reencarnação, como seria possível explicar racionalmente a perversidade e a bondade, a sabedoria e a estultice, a inteligência e a ignorância, a justiça e injustiça, a saúde e a doença, e todos os contrastes que observamos?

Sendo Deus justo, entenda que Ele não faria distinção alguma entre os seus filhos, aos quais ama com a mesma solicitude.

Com a reencarnação, você compreenderá porque nos defrontamos com pessoas de variadas condições emocionais e espirituais. As de melhor condição são as que se fizeram a si mesmas através dos séculos sucessivos, nas várias encarnações. Os menos preparados do ponto de vista emocional/espiritual, são as almas mais jovens, que ainda não tiveram as mesmas oportunidades nos séculos transatos, ou são aquelas que não souberam ou não quiseram aproveitar bem as oportunidades.

Os espíritos mais antigos, ou os que melhor aproveitaram as oportunidades, estruturando-se, são aqueles que agora, defrontados pelas dificuldades sentem em si mesmos que reúnem condições para vencer, e entregam-se corajosamente ao trabalho que lhes proporcionará plenitude.

Os menos evoluídos ou menos experientes, sendo mais imaturos, desarmaram-se diante das ocorrências. Com o baixo nível de autocontrolabilidade e de controlabilidade das ocorrências, afligem-se, desesperam-se, perdendo-se no emaranhado das situações. Sem maturidade psicológica, de conteúdo mental infantil, tornam-se instáveis e se deixam consumir pela revolta, pela amargura e pela depressão, sucumbindo ao peso das aflições.

O ser humano é o mais alto e nobre investimento da vida, momento grandioso do processo evolutivo que, para atingir a sua culminância, atravessa diferentes fases que lhe permite a estruturação psicológica, seu amadurecimento, sua individuação, conforme Jung.

Ao atingir a idade adulta deve estar em condições de viver as suas responsabilidades e os desafios existenciais. É comum, no entanto, perceber-se que o desenvolvimento fisiológico raramente faz-se acompanhar do seu correspondente emocional, o que se transforma em conflito, quando um aspecto não é identificado com o outro. Em tal caso, o período infantil alonga-se e predomina, fazendo-se característica de uma personalidade instável, atormentada, insegura, depressiva ou agressiva, ocultando-se sob vários mecanismos perturbadores.

A maturidade psicológica poderá ser alcançada através do auto estudo, que permitirá a eleição do que convém e do que não convém ser mantido na intimidade da Casa Mental, esforçando-se por eliminar dela tudo o que for prejudicial.

.....

Procure verificar a qual das categorias evolutivas você pertence.

Observe se você está ainda na chamada consciência de sono, se é uma criatura fisiológica, subdiafragmática, de conduta imediatista ou utilitarista, vivendo para as necessidades do hoje e de agora sem nenhuma ou pouca cogitação filosófico-religiosa.

Esteja certa de que o ocupar-se com as questões puramente materiais, conduta típica do imaturo, responde por várias das aflições que você vem experimentando.

Se o seu é um perfil imediatista, você pode estar se pautando pelo egoísmo exacerbado, tornando-se uma pessoa exigente, ingrata ou rebelde.

.....

Assuma, o compromisso de superar as emoções infantis, assenhoreando-se de sua consciência, dominando sua vida e crescendo na direção das emoções salutares e libertadoras.

Avançando assim, você conquistará o amadurecimento emocional, portanto, o domínio próprio e o domínio das situações, vivendo tranqüila e feliz.

.....

Evite aturdir-se diante das ocorrências.

Surgindo os problemas, examine-os com serenidade, objetivando vislumbrar a ou as possíveis soluções. A aflição pela aflição, simplesmente, não resolverá problema algum.

.....

Busque a convivência com pessoas mais sábias e mais bem preparadas do ponto de vista cultural, emocional e espiritual, com elas realizando tarefas e diálogos esclarecedores e estruturadores.

.....

Desenvolva o gosto pela boa leitura. Você encontrará bons amigos nos bons livros e eles muito o auxiliarão no auto conhecimento e na libertação desejada.

.....

Alma querida!

Auto-ajude-se pela sugestão, dizendo:

A cada dia que passo tenho conseguido dominar-me e vencer minhas inclinações para o abatimento e a tristeza. Sinto em mim, emanadas de Mais Alta, forças poderosas que me predispõe para a vitória. Sou um espírito imortal, que já amalhei muitas experiências, e sinto que posso tomar o controle da minha vida, estabelecendo um programa para o meu crescimento. Devo deixar, e estou deixando para trás, todas as coisas do meu período infantil. Enfrentarei, a partir de agora, as ocorrências com determinação, com vontade, com a certeza de que reúno em mim amplas condições para vencer. Deus está comigo e me auxiliará, como me vem auxiliando, desde sempre, na conquista suprema da minha estrutura íntima e da minha felicidade...

### **4.3. Espiritualize-se**

#### **COMPORTAMENTO MATERIALISTA**

A psicologia sociológica do passado recomendava a posse como forma de segurança. A felicidade era medida em razão dos haveres acumulados e a tranqüilidade se apresentava como sendo a falta de preocupação em relação ao presente como ao futuro.

Aguardar uma velhice descansada, sem problemas financeiros, impunha-se como grande meta a conquistar.

A escala de valores mantinha como patamar mais elevado a fortuna endinheirada, como se a vida se restringisse a negócios, à compra e venda de coisas, favores, de posições.

Mesmo as religiões, preconizando a renúncia ao mundo e aos bens terrenos, reverenciavam os poderosos, os ricos, enquanto se adornavam de requintes, e seus templos se transformavam em verdadeiros bazares, palácios e museus frios, nos quais a solidariedade e o amor passavam desconhecidos.

Este comportamento essencialmente materialista do ser, voltado para as questões imediatas, é um dos responsáveis, como já visto, pelas depressões.

.....

Alma irmã !

Observe qual tem sido sua escala de valores. É esta escala de valores que a leva a eleger o que será considerado essencial ou secundário.

Se sua escala de valores está centrada nas questões materiais, toda a sua vida estará, por força de consequência, centrada nos problemas imediatos, em detrimento das questões espirituais.

Ocorre que esse comportamento pragmático contribui decisivamente para a perturbação espiritual, considerando que a alma estará desatenta nas suas necessidades básicas.

Disse Jesus: não só de pão viverá o homem, mas também de toda a palavra de Deus. Com isto demonstrando que a criatura há de atender às necessidades orgânicas como também às necessidades espirituais. Decorre, dessa desatenção à alma, muitas das aflições experimentadas pelo ser.

Porque nossa alma, se atendida em suas necessidades fundamentais, padecerá fome e sede de conhecimento, de fé, de bons sentimentos (paz, alegria, forças...), isto levando a um distanciamento ou desnivelamento entre o corpo e a vida espiritual.

Recorde-se das considerações feitas em torno da Cruz do Cristo.

Você não pode deixar, bem compreendo, de atender às suas necessidades orgânicas, como também, às necessidades daqueles que porventura dependem do seu esforço. Mas isto não pode constituir-se em impedimento que inviabilize a busca de sua espiritualização, de sua cristificação, simbolizada pela trave vertical da Cruz do Mestre.

A alma não se satisfaz e nem se plenifica com o só atendimento das necessidades imediatas da vida orgânica.

#### ***4.4. Desapegue-se dos bens transitórios***

##### **SENTIMENTO DE PERDA**

Com a desencarnação, a alma será constringida a abandonar tudo quanto se relacione ao corpo. Nada do que tenha com relação a vida orgânica acompanhará o ser no seu retorno à Pátria Espiritual.

Buda, em sua excelente sabedoria, já comentava a respeito da impermanência de tudo quanto se refere ao corpo. As coisas não são nossas propriedades definitivas, considerando que nos não acompanharão para além da morte. Em verdade, somos possuidores, meros detentores.

Tive oportunidade, enquanto elaborava este trabalho, de acompanhar uma cerimônia de casamento religioso. E, concluindo o ritual, o sacerdote formulou aquela frase bem conhecida: considero-os marido e mulher até que a morte os separe. E atento, constatei que o sacerdote, no ato mesmo do casamento, já anuncia e antecipa aos noivos, que eles ficarão viúvos, ao dizer: até que a morte os separe. Note-se que os noivos se casam enganados. Já sabem que, muito provavelmente (esta é a regra), não deverão chegar juntos ao túmulo. Ora, isto se dá no casamento e nas situações outras de um modo geral.

O desapego aos bens e valores transitórios trará efeitos muito positivos à sua vida, dentre eles permitindo-lhe apegar-se aos bens imperecíveis da alma.

.....

Se a sua depressão tiver alguma relação com a perda de algo ou alguém que você considere importante, imprescindível, procure perceber com clareza tal situação. Enquanto não se detectar a causa com segurança, não se tem como erradicá-la.

.....

Observe em que consiste a sua escala de valores, as suas motivações para viver.

Se sua mente estiver fixada nos valores transitórios, denotando excessivo apego, saiba que você pode ser uma candidata em potencial à depressão pelo sentimento de perda. Isto por considerar que,

fatalmente, será constringida a tudo abandonar, se não durante a existência carnal, certamente quando se der a desencarnação.

Não se esqueça, portanto, de que a qualquer momento, pela desencarnação, pela enfermidade, pela aposentadoria, ou por outros fatores, você poderá estar sem a posse do que até então constituía a sua razão de viver.

.....

Trabalhe desde já o seu sentimento de posse. Quanto menos sentimento de posse, menos apego, menos abatimento em face de uma eventual perda.

Fundamental, para a sua felicidade, que você tenha sempre na lembrança esta verdade irrefutável, qual seja, a de que as coisas não nos pertencem em definitivo. Assim entendendo, quanto possível evite o sentimento de posse ao deter este ou aquele bem, procurando não se escravizar a ele. Não condicione a sua felicidade à manutenção definitiva desse bem.

.....

Exercite a renúncia, assim se antecipa à perda inevitável dos bens que não poderão permanecer indefinidamente com você.

.....

Reflita na transitoriedade da posse dos bens materiais.

Busque a posse dos valores espirituais, os únicos reais, que acompanharão sempre a sua alma, mesmo depois da desencarnação.

.....

Esforce-se por sair do casulo do egoísmo, libertando-se das amarras negativas do apego.

.....

Não se retenha nos anseios tormentosos do sentimento.

Compreenda que a vida impõe mudanças constantes e que não nos será possível reter tudo e todos sempre sob nosso controle.

Compreenda que os companheiros, como os beneficiários de nossas ações positivas, talvez não possam ficar ou seguir conosco até o termo da nossa jornada... ou acompanhar-nos de imediato além dela...

.....

Assim, se você sofreu alguma perda expressiva, ouse ainda recomendar:

Prossiga confiando na Vida;

Permaneça confiando em Deus;

Confie mais em você;

Prossiga confiando no amor, no bem...

Não se fixe indefinidamente no passado. Se devêssemos viver sempre olhando para trás, a Natureza teria posto um ou mais olhos em nossa nuca para que nunca perdêssemos de vista o sucedido anteriormente.

Os nossos veículos automotores são servidos por vidros retrovisores, no entanto, estes retrovisores apenas servem para orientar o motorista que, caso pretenda atingir o destino que o aguarda, deve dirigir para a frente.

Assim, a alma não deve andar de marcha à ré; deve, sim, marchar para a frente e para o Alto !

Deus é Amor, na definição de João, o Evangelista. E, sendo Ele Amor, claro está que não nos imporá um sofrimento eterno na eterna separação dos nossos afetos.

Alimente a certeza da vida após a morte. Com esta certeza, você verá desaparecer ou atenuar o sentimento de perda, constatando, feliz, que não ocorreu perda definitiva como se supunha, mas que, em realidade, operou-se tão-somente uma separação física, e ainda aí momentânea.

Não duvide de Deus, não duvide da Vida. Assim fazendo, com a certeza da sobrevivência, a sua dor será grandemente atenuada.

## 4.5. *Perdoe sempre*

### RESSENTIMENTO

Mágoa, segundo os léxicos, pode ser definida como mancha ou nódoa proveniente de contusão, desgosto, amargura, pesar, tristeza, sentimento ou impressão desagradável causada por ofensa ou desconsideração...

O magoado, portanto, é alguém que apresenta manchas ou nódoas, demonstrando estar contundido, machucado. O magoado, como o indica o conceito acima, é alguém que se deixou impressionar, marcar, por algum acontecimento que considera desagradável.

Logo se percebe da inconveniência e dos perigos de acalentar-se, por tempo indefinido, tal mancha ou impressão...

No capítulo sobre as conseqüências pôde-se observar quão danosos são os malefícios da mágoa.

A mágoa desgasta o corpo e a mente, envenena o ser, torna a pessoa impiedosa, rancorosa, amargurada e povoa desespero. O magoado, invariavelmente, é alguém transportando mau humor, azedume, cargas vibratórias negativas, com freqüência entregando-se à maledicência, à queixa, ao ódio...

Conclusão: aquele que acumula ressentimento é alguém que transporta corrosivos, que termina por consumi-lo, afetando-o grandemente.

Pode ocorrer que o magoado venha a perturbar, de algum modo, a pessoa sobre a qual concentra a sua animosidade. Mas, isto poderá não acontecer se a pessoa, contra a qual se alimenta ressentimento, elevar-se a um nível onde os petardos mefíticos não terão acesso.

O magoado, consciente ou inconscientemente, trazendo consigo hostilidade reprimida, pretende desforrar-se daquele que o feriu, deixando-se arrastar para estados mentais negativos. Com tal conduta, este resultado é absolutamente certo: o magoado sempre será vitimado por si mesmo, trabalhando contra a própria felicidade. Ao permitir o acúmulo de miasmas odientos, o ressentido assemelha-se ao soldado que voltasse as armas contra sua própria cidadela, envenenando-se e auto destruindo-se por conta própria.

A substância tóxica colocada em um frasco, como é compreensível, impregnará esse frasco muito antes de afetar corpos outros.

.....

O perdão lhe proporcionará imensos benefícios.

Elimine a mágoa que a vem infelicitando.

Você perceberá a vantagem de ter sido aquela que se deixou conduzir pelo amor, pela paixão, pela piedade, pela compreensão ...

O perdão para as faltas alheias luariza a paisagem íntima, clareando as sombras da angústia insistente que bloqueia a alegria de viver, produzindo sofrimentos injustificáveis.

Cerrada a porta de uma afeição, agredido por um amigo ou desconhecido, deve-se sempre seguir adiante no rumo das outras, das inúmeras portas abertas que nos aguardam, e da compreensão fraternal para com o revel, considerando-o um enfermo ignorante do mal que o consome.



Perdoe o algoz de sua alegria. E faça mais: auxilie-o na cura de seus desvios psicológicos e espirituais. Quem assim age, está adicionando ao perdão o amor, sublimando-se definitivamente. Aquele que auxilia o seu algoz, depois de tê-lo perdoado, evidencia um superior estágio de espiritualização.

Você poderá estar pensando que é muito difícil perdoar sempre. E eu sei que em muitas ocasiões não é nada tão simples ou tão fácil de conduzir-se superiormente, mas, como dito no parágrafo anterior, faça empenho, esforce-se, até conseguir perdoar com naturalidade, com espontaneidade.

Nesse esforço de perdoar o outro, trabalhe sua mente no sentido de fixar o lado melhor dele.

Considere que o agressor é alguém tão infeliz ou perturbado em si mesmo que não necessita do seu ódio, da sua mágoa.

.....

Com o Espiritismo, entenda que o perdão não implica no desaparecimento da falta cometida pelo seu agressor. Ele continuará devedor à frente da Lei e será chamado a contas oportunamente. Que você não se transforme em juiz em causa própria, porque isto poderia arrastá-la a uma vingança, o que seria altamente danoso para o outro e para você. Vingança não é justiça.

Tenha em mente que o seu agressor pode estar enfermo e, por esta razão, age de maneira equivocada. Ele não fugirá de si mesmo e das conseqüências de seus atos, não se fazendo mister que você chame a si a tarefa, ingrata e estúpida, de justicá-lo.

À medida que aprendemos a ver psicologicamente a nós próprios, assim também nos capacitamos a readaptarmo-nos aos homens e às coisas. Livremo-nos, por exemplo, da vaidade e da auto-importância ou egoísmo, assim diminuindo a nós a tendência para nos defendermos com ninharia.

.....

Reaja à tentativa de alojamento da mágoa na sua casa mental.

A mágoa poderá instalar-se de forma tão arraigada que você poderá, de futuro, ter grande dificuldade de expulsá-la de sua vida, especialmente as mágoas mais antigas e as mais profundas.

Lembre-se: se você está magoada, você também é uma enferma exigindo tratamento. Ocupe-se primeiro de sua doença para depois ocupar-se com a doença do seu agressor. É esta a recomendação evangélica, segundo a qual devemos tirar a trave do nosso olho para depois cuidarmos de tirar o cisco do olho do próximo...

.....

Poupe-se do desgaste que a mágoa provoca. Faça isto por amor e respeito a si mesma, a Deus e a Vida.

## **4.6. Perdoe-se e recomece**

### **SENTIMENTO DE CULPA**

No capítulo II, onde se apresentou uma síntese da Doutrina Espírita, anotamos que os Espíritos pertencem a diferentes classes e não são iguais, nem em poder, nem em inteligência, nem em saber, nem em moralidade.

Estas diferentes classes não existem por um capricho ou equívoco Divino.. Não. Deus criou-nos iguais, a todos concedendo as mesmas possibilidades e destinação futura.

Todos nós, sem exceção, nas noites imemoriais do tempo, fomos criados simples e ignorantes, isto é, sem saber. Através das reencarnações incontáveis temos realizado o progresso que nos caracteriza presentemente. À medida em que avançamos na senda da evolução, ingressando na faixa humana, gradativamente, fomos adquirindo consciência de nós mesmos e conquistando o livre-arbítrio.

Pelo livre-arbítrio, o ser conquista a possibilidade de elaborar o seu próprio destino. Semelhante possibilidade está associada a uma outra Lei Divina, qual seja, a de Ação e Reação ou Causa e Efeito.

Toda ação desencadeia uma reação, ou, a cada efeito corresponde uma causa. Quando a criatura age equivocadamente (ação/causa) colhe ela as conseqüências (reação/efeito) em forma de sofrimento. Quando se conduz com acerto (ação/causa) experimenta felicidade (reação/efeito).

Pelo exposto, pode-se perceber que tanto o erro, quanto o acerto, através das conseqüências danosas ou felicitadoras, tem por finalidade proporcionar-nos experiências, discernimento, crescimento e progresso. Como consta do capítulo II, já mencionado, os Espíritos não ocupam perpetuamente a mesma categoria. Todos se melhoram passando pelos diferentes graus da hierarquia espírita. Esta melhora se efetua por meio da encarnação, que é imposta a uns como expiação (para os que se equivocaram no passado e possuem débitos a ressarcir), a outros como missão (para os que já se melhoraram e reúnem condições de algo positivo realizar). A vida material é uma prova que lhes cumpre sofrer repetidamente, até que haja atingido a absoluta perfeição moral.

.....

O erro é excelente método de aprendizado.

Admir Ramos recomenda que aprendamos a vencer através dos fracassos, assim se expressando:

Qual será o motivo pelo qual, ao considerarmos duas pessoas que passaram pelas mesmas dificuldades e derrotas, a uma chamamos de “experiente” enquanto que a outra classificamos como “fracassada”?

A diferença reside no fato de que a primeira fez uso dos fracassos para aprender com cada um deles, ao passo que a segunda deixou-se sucumbir ante as derrotas e passou a fugir das situações que a derrotaram.

No primeiro caso temos alguém que recebeu custosas mas preciosas lições dos erros cometidos.

No segundo caso, um indivíduo que, em vez de lições, só extraiu medo e frustrações de seus insucessos.

No entanto, dificilmente terá existido algum grande homem cuja vida não tenha sido marcada pelos insucessos. Tais homens subiram sobre os fracassos em lugar de deixar soterrar por eles.

Na verdade, o fracasso é algo perfeitamente comum em nossa existência. A maneira de reagir a ele, no entanto, é que decidirá nossa caminhada.

O fracasso deve ser aceito como natural; jamais, porém, a situação de “fracassado”.

Uma das piores conseqüências de se aceitar a situação de fracassado é evitar novas tentativas. Às vezes as grandes vitórias só vêm após repetidos fracassos. Assim foi que Edison só conseguiu fabricar sua primeira lâmpada elétrica após experimentar cerca de 5.000 diferentes materiais.

A qualidade depende muito da quantidade. Quanto maior número de experiências fizermos em determinado setor, tanto maiores oportunidades teremos de conseguir grandes efeitos.

Qualquer pessoa decidida a vencer tem que enfrentar o fato de que, algumas vezes, fracassará. No entanto, como escreveu Maxwell Maltz, “Um passo na direção errada é melhor que ficar ‘no lugar’ a vida inteira”. O mesmo autor acrescenta: “Você faz erros. Os erros fazem você”.

Por isso, você não pode imaginar a si mesmo como sendo “um fracassado” mas, simplesmente, admitir que fracassou uma ou outra vez, o que não quer dizer que continuará fracassando indefinidamente.

No mesmo sentido, o magistério de Joanna de Angelis:

A vida são as incessantes oportunidades que surgem pela frente, jamais os insucessos que ocorreram no passado.

Assim, libertar-se do acontecimento negativo, qual madeira podre que se arremessa nas águas do rio do esquecimento, é atitude de saudável sabedoria.

Tal comportamento credencia o homem a ser perdoado pelo seu irmão, que o libera do pagamento dos seus momentos infelizes, não irradiando contra ele pensamentos destrutivos – idéias anestésicas – que sempre são assimilados pelo fenômeno da sintonia através da consciência de culpa.

Quando alguém se liberta do lixo mental, acumulado pela ignorância e pela futilidade, começa o seu restabelecimento espiritual, e toda uma atividade nova se lhe apresenta favorável, abrindo-lhe espaço para a saúde.

Nesse grupo de tentames edificantes está o auto perdão.

Considerando a própria fragilidade, o indivíduo deve conceder-se a oportunidade de reparar os males praticados, reabilitando-se perante si mesmo aqueles a quem haja prejudicado.

A perfeita consciência do auto perdão não se apóia em mecanismos de falsa tolerância com os próprios erros, que seria negligência moral, conivência e imaturidade, antes representa uma clara identificação de crescimento mental e moral, que propicia direcionamento correto dos atos para a saúde pessoal e geral.

Arrependimento, puro e simples, se não acompanhado da ação reparadora, é tão prejudicial quanto a falta dele.

Assim, o complexo de culpa é igualmente danoso, porque não soluciona o mal praticado, sendo, demais, responsável pelo agravamento dos seus resultados.

O auto perdão compreende a posição mental correta a respeito do erro e a satisfação íntima ante a possibilidade de interromper o curso dos males causados, como arrancar-lhes as raízes encravadas em quem lhes padece a constrição.

.....  
Deus ama você e vem lhe proporcionar muitas alternativas de recuperação íntima. Cada minuto que passa, cada novo dia, cada nova experiência, representa excelente perspectiva de refazimento e de reconstrução.

Deus perdoa, dando-lhe tempo e concedendo-lhe oportunidades e meios para o resgate, para a libertação. Em sua Justiça Perfeita, Deus não poderia isentar-nos graciosamente das responsabilidades conseqüentes de nossas faltas, no entanto, em Sua Misericórdia e Amor, cria mecanismos e ensejos à reparação e reajuste. Ao invés de condenar-nos ao fogo do inferno eternamente (como preconizam as religiões ultrapassadas), pela reencarnação e pela expiação e reparação estabelece Ele os meios de alcançarmos a tranqüilidade perdida pela conduta equivocada.

Afirma o Iluminado Espírito Emmanuel que a reencarnação é o perdão de Deus.

.....  
Corrija-se o quanto antes e adote o reto caminho tão logo possa, nele perseverando.

Evite insistir no erro. Erro repetido é sofrimento ampliado.

.....  
Se o equívoco praticado se deu por ignorância, agora você está mais experiente e mais preparada para a Vida. agradeça e aproveite a oportunidade de aprender.

Entenda que, com a conduta infeliz proporcionando sofrimento, você está aprendendo como agir melhor a fim de colher felicidade.

Se o erro se deu em virtude da fragilidade ainda tão comum em nossas vidas, você sairá mais forte da experiência, mais bem informada de como conduzir-se em outras situações. Muitas vezes, o erro é repetido até a fixação definitiva do aprendizado. Pode ocorrer de as pessoas não terem errado o suficiente para a imprescindível aquisição expressiva de experiência e discernimento.

Mesmo que a conduta infeliz se tenha dado por fraqueza ou acomodação, portanto, ainda aí procure reagir ou agir positivamente, fortalecendo-se de modo a poupar-se de dores maiores no futuro. Fixe o ensinamento evangélico de que quem erra com conhecimento de causa colhe resultados mais severos. Mais de pedirá a quem mais for dado... Muito pedirá a quem muito for dado !

.....

Lembre-se sempre:

Remoer acontecimento infeliz, não ajuda.

Fixar-se no remorso estéril, não aproveita.

Prender-se no arrependimento somente, não basta para solução da problemática afligente.

Estacionar na culpa indefinidamente, nada acrescenta de útil e positivo.

A auto flagelação para nada serve.

A auto piedade não equaciona problema algum.

Você não é uma condenada irremissível, uma criatura indigna de merecer novas oportunidades de refazimento, de libertação.

No capítulo I, comentou-se algo a respeito dos apóstolos Pedro e Judas. Vimos que ambos, em determinadas circunstâncias, cometeram erro grave. O primeiro, negando Jesus. O segundo, vendendo o Amigo. Pedro, reajustando-se emocionalmente, recuperou-se do equívoco e transformou-se em um dos maiores sustentáculos da Causa Cristã. Judas, mais fragilizado que o companheiro do Colégio Apostólico, não encontrando em si mesmo forças para necessária recuperação moral, optou por suicidar-se.

Inspire-se no excelente exemplo de Pedro e entregue-se ao labor da recuperação íntima.

.....

Perdoe-se.

Guarde estas recomendações em sua mente:

Sem que te acomodes à própria fraqueza, usa também de indulgência para contigo.

Não fiques remoendo o acontecimento no qual malogreste, nem vitalizes o erro através da sua incessante recordação.

Descobrimo-se em gravame, reconsidera a situação, examinando com serenidade o que aconteceu, e regularize a ocorrência.

És discípulo da vida em constante crescimento.

Cada grau conquistado se torna patamar para novo logro.

Se contentas, estacionando, perdes oportunidades excelentes de libertação.

Se te deprimas e te amarguras porque erraste, igualmente atrasas a marcha.

Aceitando os teus limites e perdoadando-te os erros, mais facilmente treinarás o perdão em referência aos demais.

Quando acertar, avança, eliminando receios.

Quando erres, perdoa-te e arrebenta as algemas com a retaguarda, prosseguindo.

O homem que ama, a si mesmo se ama, tolerando-se e estimulando-se a novos e constantes cometimentos, cada vez mais amplos e audaciosos no bem.

.....

Recomece outra vez.

Joanna de Ângelis, ensina:

Sempre há que se recomeçar a viver de novo.

Uma decepção que parece matar as aspirações superiores; um insucesso que se afigura como um desastre total; um ser querido que morreu e deixou uma lacuna impenetrável; uma enfermidade cruel que esfacelou as resistências; um vício que, por pouco, não conduziu à loucura; um prejuízo financeiro que

anulou todas as futuras aparentes possibilidades; uma traição que poderia ter-te levado ao suicídio, são apenas motivos para recomeçar de novo e nunca para se desistir de lutar.

Não houvesse esses fenômenos negativos na convivência humana, no atual estágio de desenvolvimento das criaturas, e os estímulos para o progresso e libertação seriam menores.

Colhido nas malhas de qualquer imprevisto ou já esperado problema aterrador, tem calma e medita, ao invés de te deixares arrastar pela convulsão que irá estabelecer. Refugia-te na oração, a fim de ganhares força e inspiração divina.

Como tudo passa, isto também passará, e, quando tal acontecer, faz teu recomeço, a princípio, com cautela, parcimonioso, até que te reintegres novamente na ação plenificadora .

Teu recomeço é síndrome de próxima felicidade.

.....

Faça mais em favor de sua própria felicidade:

Recompense a atitude infeliz com realização de muitas atitudes felizes, certa de que o amor cobre a multidão dos pecados.

Auxilie a quantos puder, como puder.

Ore, pedindo forças para reerguer-se e recomeçar.

Humildemente reconheça que você é uma criatura falível, ainda inexperiente e insegura, necessitada de lutas para a fixação do aprendizado.

Elabore um programa de recuperação íntima e dê-se à sua materialização.

Dê-se nova oportunidade, na hipótese de encontrar-se dominada pelo sentimento de culpa. Permita-se essa oportunidade, ainda que os outros, por enquanto, não consiga entendê-la ou ajudá-la.

Supere a culpa e insista na conduta correta.

Levante-se. E levante-se quantas vezes forem necessárias. Eu disse quantas vezes forem necessárias.

Memorize este maravilhoso pensamento atribuído a Confúcio: a honra não consiste em não cair nunca, mas em levantar-se todas as vezes que cair.

Seja otimista e avance para a frente e para o alto. Fixe este pensamento de Marden: o pessimista senta-se e lastima; o otimista levanta e age. E também este outro: se choras por ter perdido o Sol, as lágrimas não te permitirão ver as estrelas...

Envide esforços para diminuir a quantidade e a profundidade das quedas futuras, até que você, não errando mais gravemente, não venha a ultrajar a consciência e turbar sua alegria.

Esqueça o insucesso. No corpo, todos erramos. A recordação do erro não aproveita.

Porque fixar-se no passado negativo, se nesse mesmo passado você sorriu, realizou e amou? Fixe o seu lado melhor.

Tenha em mente o brocardo popular: águas passadas não movem moinhos...

Não espere a próxima encarnação para renascer do erro. Não. Você pode renascer agora e se se dispuser a isto, desde já começará a fruir alguma alegria.

## **4.7. Liberte-se**

## OBSESSÃO

Consignou-se, no capítulo alusivo às causas, que certas obsessões se dão por ódio, pelo sentimento de vingança ou outro sentimento perverso. Os espíritos, que se sentiram prejudicados por nós, nesta encarnação ou em outras anteriores, poderão afligir-nos, através de uma influência perniciosa e prolongada.

A obsessão, no entanto, não ocorre somente por sentimentos perversos. Todo aquele que, aflito, aflige contínua e longamente outrem, poderá ser considerado um obsessivo, ainda que involuntário.

Deste modo, o aflito, que se torna causa de aflição, mesmo daquele a quem diz amar e pensa cultivar com a sua saúde mal compreendida e mal administrada, ainda que não seja este o seu propósito, estará se transformando em agente perturbador do ser amado.

Esta situação última é muito comum em casos de perda pela morte de um ente querido: aquele/aquele que permaneceu no corpo, irredimido e desestruturado em si mesmo, avassalado por imensa saudade, passa a sofrer terrivelmente, enviando mensagens negativas de desesperação ou revolta àquele/aquele que partiu, assim obsidiando-o/a e obsidiando-se.

Também pode ocorrer o contrário: o ente querido desencarnado, inadaptado e profundamente saudoso no mundo espiritual, não se tendo ainda desprendido suficientemente dos laços que retém no antigo lar ou nos ambientes de sua preferência, passa a incomodar aqueles a quem ama. Inconformado com a mudança imposta pela morte e sem vontade ou sem preparo para realizar o que se espera de todo aquele que se veja livre das amarras carnis pode optar por permanecer próximo daqueles a quem estima, influenciando-os negativamente, a pretexto de cultivar sua memória.

Se você agiu mal, perdoe-se e se recupere agindo bem, restaurando o equilíbrio comprometido com seu comportamento.

Se for possível, perdoe-se e se recupere agindo bem, restaurando o equilíbrio comprometido com seu comportamento.

Se for possível, e faça tudo para que tal ocorra, reconcilie-se o mais depressa possível com o seu adversário. (a recomendação é de Jesus).

Desculpe-se e demonstre a sinceridade de seu coração, evidenciado o propósito de regeneração e resgate, quitando o débito.

Se a pessoa (ou espírito) que se considera ofendida não a desculpar, preferindo manter-se acorrentada à magoa e ao ódio estéreis, não lamente. Se ela perdoá-la, será melhor para todos.

Em não obtendo a compreensão justa daquele/aquele que se arvora em juiz em causa própria, procure você seguir o seu caminho, sem olhar para trás e procurando não repetir o equívoco que gerou a ruptura.

Se você perdeu um amigo ou algum outro afeto especial pela desencarnação e percebe que a depressão tem aí a sua causa, muito cuidado. Não se esqueça: o seu pensamento negativo alcança o ser cuja ausência você chora, e neste repercutirá o seu estado emocional.

Se você chora a partida de alguém, aprenda a trabalhar melhor a sua dor e a sua saudade, convertendo-as em pensamentos bons de esperança e de arrimo para aquele ou aquela que a tenha precedido na morte.

Também pela oração você ajudará o seu morto querido, emulando-o ao desprendimento e suscitando nele a disposição de adaptar-se à vida nova, fazendo-o compreender que a separação é temporária e aparente, porque Deus, em Sua infinita Bondade, não nos ensinaria o amor e não nos colocaria ao lado de afetos especiais para depois, cruelmente, condenar-nos a uma separação eterna e irremediável.

.....

A obsessão pode dar-se também entre encarnados.

Se você vive em um meio adverso, composto de mentes perturbadas ou tristes, saiba que está exposta a se ver contaminada a qualquer momento.



Se o pensamento de um encarnado pode atingir um não encarnado, com toda a certeza poderá também alcançar um outro encarnado.

Isto é muito freqüente no ambiente doméstico ou no ambiente de trabalho, onde as pessoas convivem durante várias horas do dia e por muitos anos...

Você influencia o meio em que vive, como o meio a influencia.

Estruture-se de tal modo que possa influenciar positivamente o meio. Assim estruturada, o meio - se negativo - não a influenciará negativamente.

Se a sua condição íntima é de infelicidade, em um meio realmente equilibrado você poderá beneficiar-se grandemente dele, se dispuser a agir com boa vontade. Por esta razão, o deprimido necessita buscar meios adequados à sua recuperação, para não se debilitar ainda mais. Infelizmente, o que se vê, em regra, é o contrário: o deprimido busca a companhia do deprimido, e ambos, nesta mútua influência nefasta, mais se deprimem...

.....

Peço a você guardar esta informação: o seu pensamento, como o de todas as demais criaturas, se irradia e busca ondas mentais equivalentes, afinizando-se e sintonizando-se com elas, influenciando-as e sendo por elas influenciadas...

Aprenda a cuidar de sua mente e somente pense no que é bom e belo, não se comprazendo na alimentação de pensamentos negativos.

Como você já sabe, somos o que pensamos ser.

Estando intimamente bem, e percebendo que pensamentos negativos a estão assediando, procure interromper esse fluxo, não afinizando e não sintonizando com as telepatias deprimentes.

Estando intimamente mal, corrija tal postura e busque a afinidade e a sintonia de melhor padrão vibratório.

.....

O obsessor, encarnado ou desencarnado, explora as suas melhores energias fisiológicas, emocionais e espirituais, levando-a à debilitação, arrastando-a à prostração e à depressão.

Deste modo, em seu próprio benefício, e a benefício daqueles espíritos infelizes que por quaisquer motivos a estejam assediando estabeleça um bom padrão mental e persevere nele, de modo a curar ou a impedir a obsessão, sempre perniciosas e de efeitos imprevisíveis.

Curando ou evitando a obsessão, você estará a caminho de uma vida mental mais saudável, mais indene às influências perniciosas do meio em que vive.

## **4.8. Cura para as causas diversas**

### **OUTRAS CAUSAS**

Se todos os fatores negativos podem concorrer para a depressão, todas as atitudes e providências positivas podem concorrer para a prevenção da cura.

Não despreze um problema considerado pequeno. Procure superá-lo o quanto antes, impedindo seu crescimento. Não se esqueça: em princípio, tudo pode dar causa à depressão.

O oceano gigantesco é feito de gotas minúsculas. Uma grande tristeza pode ser conseqüência da soma de muitas pequenas tristezas não superadas.

Pessoas há que, tentando justificar uma conduta infeliz, afirmam: foi a gota d'água! Ao que acrescento sempre: se o pote não estivesse cheio, certamente que a gota não teria transbordado. A culpa,

pois, não é da gota, mas daquele que permitiu que o pote fosse se enchendo, sem tomar as providências devidas...

Trabalhe e viva, não se permitindo abater ou influenciar de maneira importante pelas situações desagradáveis, comuns na vida de todos nós.

Se é compreensível que todos tenhamos aflições, isto não justifica que a todas elas nos entreguemos sem esforços de superação.

Crescendo intimamente, os problemas exteriores diminuirão proporcionalmente. Se você se colocar sob o problema, adquirirá ele um tamanho exagerado. Porém, se você conseguir se colocar muito acima, verá que ele não tem a expressão imaginada. Quanto mais alto você se colocar, menos se tornará a aflição à sua visão!

A saúde psicológica responde por uma vida mental harmonizada e feliz.

Nunca alimente o negativo, o destrutivo.

Renove-se e cresça, estruturando-se. A maturidade emocional franqueará acesso ao êxito e à conquista de si mesmo.

.....

Jamais se entregue ao desânimo. Resista corajosamente até à vitória.

Diante das investidas dos sofrimentos, reaja com vigor.

Como vencer sem luta? A batalha é que condecora o militar valente.

Não se detenha.

Com esforço mental e ações programadas, você pode curar a apatia, sempre danosa.

Sobreponha a sua vontade a todas as situações.

.....

Evite as crises de relacionamento.

Supere as crises existentes e as passadas.

.....

Semeie simpatia. A simpatia irradiada retornará a você em bênçãos.

.....

Procure não se revoltar contra as carências e dificuldades econômicas, ou outras. A queixa pura e simples não resolve. A crise somente poderá ser superada através do trabalho e do esforço perseverantes.

Diante das dificuldades existentes, busque a criatividade.

Simplifique a vida.

Continue trabalhando, ajustando-se aos seus rendimentos e possibilidades.

Procure distinguir entre o supérfluo e o necessário. Aquele somente perturba a vida, estressando desnecessariamente a criatura.

.....

Porfie sempre, não esmorecendo jamais.

Feito o máximo ao seu alcance, espere pelos resultados positivos.

.....

Procure a causa profunda de sua enfermidade orgânica. Se semelhante causa estiver em sua conduta, esforce-se por eliminar o que venha contribuindo para o seu desequilíbrio.

Faça tudo o que for eticamente possível para obter a cura.

Se obtida a cura, alegre-se e procure estabelecer regras melhores de comportamento, evitando novas quedas na enfermidade.

Se, esgotadas todas as possibilidades ao seu alcance, você não obtiver a cura, adeque-se à situação e extraia da doença o melhor proveito.

São muitas as pessoas que conseguem realizar grandes coisas, mesmo padecendo moléstias graves.

Empenhe-se para não permitir que o problema físico se torne um grave problema emocional-espiritual.

Se sobrevier a desencarnação, não se desespere. A vida prossegue.

Não há morte ou separação definitiva. Volveremos a ver-nos....

.....

A droga estupefaciente não cura.

A substância entorpecente somente agrada os males. A dependência, a enfermidade, a morte, o sofrimento para si e para os outros são algumas das conseqüências do consumo de tais produtos.

.....

Se você intentar a cura da depressão através do álcool, não só não curará a enfermidade psicológica, como contrairá um outro mal. Você estará depressiva e alcoólatra, com a situação grandemente complicada.

.....

Examine a sua escala de valores, Ajuste-a de tal modo que você se condicione a fixar-se no que é positivo e espiritualizante, não se consumindo por objetivos infantis ou imediatistas, que não plenificam.

.....

*Todo sentimento que eleva o homem acima da natureza animal, anuncia a predominação do Espírito sobre a matéria e o aproxima da perfeição.*

909. O Homem poderia sempre vencer suas más tendências pelos seus esforços?

“Sim, e , algumas vezes, por fracos esforços . É a vontade que lhe falta. Ah quão poucos dentre vós fazem esforços!”

911. Não há paixões tão vivas e irresistíveis que a vontade não tenha poder para superá-las?

“Há muitas pessoas que dizem: eu quero, mas a vontade não está senão nos lábios; elas querem, mas estão bem contentes que assim não seja. Quando se crê não poder vencer suas paixões, é que o Espírito nelas se compraz em conseqüência de sua inferioridade. Aquele que procura reprimi-las, compreende sua natureza espiritual; as vitórias são para ele um triunfo do Espírito sobre a matéria.”

O Livro dos Espíritos – Allan Kardec – Parte 3ª - cap. XII

Varra o lixo do subconsciente e do consciente.

Apague e supere o passado. Assim como se pode apagar um arquivo da memória do computador, também é possível apagar as memórias negativas do subconsciente, nele realizando novos e positivos registros.

A permanência do lixo mental trará prejuízos consideráveis à sua vida, à sua felicidade.

Depressão – Isaías Claro

## 4.9. Recomendações outras para a cura

### HIGIENIZE-SE MENTALMENTE

O depressivo, como já visto no capítulo próprio, é alguém que traz a sua casa mental sobrecarregada de pensamentos e sentimentos negativos, que terminam por minar-lhe as resistências fisiológicas e espirituais.

Para a reconquista da saúde psicológica e espiritual, importante que se realize a higienização íntima, eliminando da casa mental tudo o que for prejudicial.

A importância do pensamento para todos os aspectos da vida, também para o orgânico, é fato tranqüilamente aceito pela Ciência. O pensamento correto está na base da saúde íntegra da pessoa.

.....

Não arquite tristezas, ressentimentos, inseguranças...

Abandone o que não pode fazê-la feliz.

Libere-se da autocompaixão.

Não se prenda aos sentimentos tormentosos.

### POLARIZE O PENSAMENTO

O passo seguinte à higienização do pensamento, varrido o lixo mental, será o depressivo adotar a técnica que pode ser chamada de polarização do pensamento.

Polarizar, no sentido aqui pretendido, significa concentrar ou concentrar-se para um determinado objetivo.

Como escreve o Doutor Allan Worsley, se analisarmos cuidadosamente os nossos pensamentos, notaremos que eles podem ser classificados em pares contrários. Por exemplo:

Positivo	Negativo
Amor	Ódio
Boa vontade	Ressentimento
Coragem	Medo
Felicidade	Depressão
Entusiasmo	Desinteresse
Contentamento	Descontentamento
Autoconfiança	Falta de confiança
Certeza	Dúvida
Confiança no sucesso	Medo do fracasso
Altruísmo	Egoísmo
Pureza	Impureza

E assim por diante.

É um exercício útil acrescentar mais contrários, e anotar os que se nos aplicam. Faça o balanço da soma total, e verifique se, no tocante a protótipos, o seu é positivo ou negativamente orientado.

O deprimido é alguém que, ao longo do tempo, optou por pensar e fixar pensamentos, sentimentos e experiências negativos. Por isto, terminou abatido moralmente. Se no passado tivesse ele optado pelos aspectos positivos das situações e pessoas, hoje outro seria o seu estado emocional. Seria, então pessoa realizada e feliz.

Treine novas maneiras de pensar.

Pensando corretamente, você sentirá, agirá e viverá corretamente. Porque quem pensa bem, sente bem, fala bem, age bem, produz bem e ora bem.

Já se disse que toda a nossa vida passa necessariamente pelo pensamento. Assim, o pensar bem vai refletir em todas as situações da existência.

Essa transição do negativo para o positivo poderá ser demorada e complexa, pela falta de disciplina mental, exigindo tempo e esforço contínuo. Porém, se nos não dispusermos à conquista, permaneceremos estacionários.

Entenda que você é o que se fez através do pensamento. Será, a partir de agora o que vier a pensar insistentemente.

Você tem amplas possibilidades de mudança.

## CONFIE EM DEUS

Vimos, no capítulo II, que Deus é eterno, imutável, imaterial, único, onipotente, soberanamente justo e bom, e que criou o Universo, que abrange todos os seres animados e inanimados, materiais e imateriais.

O Universo (que tudo abrange), é regido por leis eternas, justas, sábias e amorosas. Há em tudo uma ordem divina. Embora não a detectes, ela manifesta em tudo, expressando a sua origem no Criador.

Seres há que não crêem na existência de Deus. Outros há que, crendo, não extraem desta crença todos os benefícios possíveis. Outros há finalmente, que crêem e se felicitam, beneficiando-se desta Presença.

Os últimos não entram em depressão profunda, porque encontram em Deus e em si mesmos, as forças necessárias ao enfrentamento das dificuldades, os primeiros, os incrédulos e os crentes frágeis, sem força e sem inspiração superior, sucumbem diante das adversidades.

Um pensador do século XVIII afirmou, com tristeza: o homem perdeu o endereço de Deus...

Na perda do endereço de Deus, reside a causa de todos os males terrenos. A criatura humana é infeliz, porque entregue a si mesma e as cogitações de ordem inferior, escravizada aos objetivos puramente materiais.

O querido médico espiritual André Luiz, pelas santificadas mãos de Francisco Cândido Xavier, que iluminou o século XX, escreveu em seu livro Agenda Cristã: não te esqueças que Deus é o tema central de nossas vidas...

E, porque perdemos o endereço e nos esquecemos de que Deus é o centro de tudo, encontramos-nos infelizes.

A existência de Deus se comprova por um axioma de nossas ciências, expresso na seguinte Lei: a cada ação corresponde uma reação; a cada ação inteligente corresponde uma reação inteligente.

Em resposta a pergunta que é Deus? - formulada pelo codificador do Espiritismo - os Espíritos disseram: Deus é a inteligência suprema, causa primária de todas as coisas.

Jesus, em preciosa síntese, deu extraordinária definição de Deus, chamando-o simplesmente de Pai.

Emmanuel nos sugere, também pela psicografia do amado Francisco Candido Xavier, que nos não ocupemos em penetrar o mistério de Deus, contentando-nos, por enquanto, em chamá-IO, como Jesus o fez, de Pai.

O depressivo, pelo que temos observado, é alguém que anda e vive descuidado de Deus, não se fixando nEle e deixando-se vencer pelas muitas pressões, de fora ou de dentro de si mesmo.

Deus é infinitamente Maior que todos os seus problemas. Ele tudo pode, tudo pode...

Entregue-se, certa de que Ele prossegue sendo o Pai Amoroso e Bom.

Penetre-se dEle.

Mantenha o pensamento ligado a Deus. Ele está em todos os lugares. Sinta-O ao seu lado agora, permeando-se dEle, deixando que Ele a abençoe e refrigere, seguindo avante sempre.

Assim agindo, você estará estruturada para vencer-se e vencer os desafios e dificuldades da imaturidade psicológica, do comportamento materialista, do sentimento de perda, do ressentimento, do sentimento de culpa, da obsessão e das demais causas que concorrem para a depressão. Se a sua mente está cheia de... pressão, logo você poderá estar com depressão. Para que sua mente não fique sobrecarregada de pressão e com depressão, busque Deus. Com Ele o ser fica depressa...são!

Deus, sempre indulgente, é refugio seguro, onde o consolo se expande, tranquilizando aquele que busca albergue.

.....

Alma querida!

Auto-ajude-se, afirmando:

O Senhor é meu Pastor e nada me faltará!

Tudo posso nAquele que me fortalece!

Se Deus estiver comigo quem poderá estar contra mim?

### CONFIE EM JESUS

A Doutrina Espírita nos ensina que Jesus é o administrador Maior do planeta, constituindo-se no Melhor Amigo da Humanidade.

Ele é o tipo mais perfeito que Deus tem oferecido ao homem, para lhe servir de guia e modelo.

Cristo, em verdade, não é o nome dEste Espírito, mas sua condição. Explicando: ele, através dos milênios incontáveis, chegou a excelente condição de chamar a si a responsabilidade pela administração deste orbe, o que vem fazendo amorosa e eficientemente desde a primeira hora.

Por amor, e desincumbindo-se do dever espontaneamente aceito, oportunamente veio ter conosco, encarnando-Se entre nós, quando recebeu o nome Jesus. Jesus pois, foi o nome dado a Este Espírito que é um Cristo, pela condição evolutiva alcançada.

Como escreveu Joanna de Ângelis, Jesus, superando todos os limites do conhecimento, fez-se o biótipo do Homem Integral, por haver desenvolvido tidas as aptidões herdadas de Deus, na condição de ser mais perfeito de que se tem notícia.

Cristo-Jesus, pois, não é Deus. Como nós outros, é filho de Deus. Também não é, como pretendem alguns, simples chefe de organização religiosa...

Em realidade, sendo o Cristo planetário, o Modelo e Guia, alcança Ele uma importância vital para todas as criaturas vinculadas a este orbe. Podemos e devemos tê-lo em conta de Amigo, Irmão, Companheiro, Mestre e Médico das nossas almas. É, por extensão, o Maior Psicoterapeuta de que se tem notícia...



O Evangelho, trazido pelo Cristo, ainda não foi explorado corretamente pelas criaturas. Os homens não perceberam, ainda, que Sua mensagem tem um profundo conteúdo médico-psicológico, constituindo-se em roteiro seguro para a aquisição e manutenção da saúde integral.

## ORE FERVOROSAMENTE

Façamos um paralelo entre arar e orar.

Arar significa abrir sulcos, permitindo que a semente penetre a intimidade do solo. Orar, por sua vez, significa abrir sulcos na intimidade da alma e do coração, para que as sementes da esperança, da coragem e da força possam nele penetrar.

Orar não é o mesmo que repetir mecanicamente as palavras que venham a compor a prece. Ora, aquele que sente o que diz ou pensa, procurando refletir no conteúdo das palavras ou pensamentos enunciados, permitindo que elas/eles o auxiliem com eficiência, despertando e acentuando os sentimentos bons.

A oração, quando dita com o coração, conforta e reanima.

Por seu intermédio, entramos em contato com Deus, com Jesus e com os Amigos Espirituais. Também por seu intermédio, conseguimos estabelecer ligação direta com os afetos desencarnados, assim diminuindo a distância e aplacando as saudades, minimizando os tormentos e ajudando-os na readaptação à vida nova.

A prece, confiante ajuda sempre.

A oração estimula as potencialidades que jazem no superconsciente, predispondo o ser ao crescimento interior, portanto, à superação da problemática afligente.

.....

Alma irmã!

Se você está dominada pela tristeza profunda, abra-se ao doce refrigério da oração.

Ore, se em sofrimento, este diminuirá de intensidade, se não cessar totalmente.

Busque o silêncio, a noite estrelada, a meditação, a solidão com o objetivo de reflexão, de auto-encontro, de renovação.

Quando orar, evite as repetições de palavras vazias que não auxiliem com eficiência.

Jesus orava e você pode e precisa orar também.

Ore sempre, vencendo todas as aflições.

## A PRECE

658. A prece é agradável a Deus?

“A prece é sempre agradável a Deus quando é ditada pelo coração, porque a intenção é tudo para ele, e a prece do coração é preferível à que se pode ler, por bela que seja, se a lê mais com os lábios que com o pensamento. A prece é agradável a Deus quando ela é dita com fé, fervor e sinceridade. Mas não creais que ele seja tocado pela do homem fútil, orgulhoso e egoísta a mente que isso seja, de sua parte, um ato de sincero arrependimento e de verdadeira humildade.”

660. A prece torna o homem melhor?

“Sim, porque aquele que ora com fervor e confiança é mais forte contra as tentações do mal e Deus lhe envia os bons Espíritos para o assistir. É um socorro que não é jamais recusado, quando pedido com sinceridade.”

a) Como ocorre que certas pessoas que oram muito, sejam malgrado isso um caráter muito mau, invejosas, ciumentas, coléricas, carentes de benevolência e indulgência e mesmo algumas vezes viciosas?

“O essencial não é orar muito, mas orar bem. Essas pessoas crêem que todo o mérito está na extensão da prece e fecham os olhos sobre seus próprios defeitos. A prece, para elas é uma ocupação, um emprego de tempo, mas não um estudo delas mesmas. Não é o remédio que é ineficaz, mas a maneira como é empregado.”

O Livro dos Espíritos – Allan Kardec – Parte 3ª - cap. I

## AME SEMPRE

O amor sublimado é medicação em nossas feridas morais e emocionais.

O amor, no sentido aqui proposto, pode ser definido como um estado de espírito, que se caracterizaria por tal sensação de quietude interior e satisfação consigo próprio que transbordaria para atitudes otimistas e desarmadas perante a vida e as outras pessoas. Amar aos outros e à vida é, pois, mera consequência do amor a si mesmo.

Se estivermos enfermos, orgânica ou espiritualmente, o amor pode ser a vacina ideal para o combate às aflições que experimentemos.

O amor, bem compreendido e bem sentido, proporcionará a você amadurecimento psicológico. Os que atingem esse patamar de crescimento ou dele se aproximam passam a extrair genuíno prazer do amor que transmitem às outras pessoas e, sem ter premeditado, passam a vivenciar um doce ciclo vicioso onde, quanto mais se amam e amam aos outros, mais amor recebem de volta e mais ainda ficam amando a si e aos outros.

Amendo-se e amando o próximo, você perdoará a si mesma e a ele, relacionando-se bem consigo e com todos. Não sofrerá desgastes desnecessários e enfrentará todos as aflições, superando as consequências negativas dos equívocos.

Amendo-se você melhorará seu sistema imunológico e contribuirá para a cura possível das chagas orgânicas, resignando-se de forma dinâmica ante as enfermidades incuráveis, preservando a mente e a personalidade.

Amendo-se, você estará habilitada a melhor administrar as tragédias, que serão motivos de crescimento e conquista de paz.

.....

Ame seu irmão. Você evitará, ou curará, com tal atitude, a obsessão que porventura se tenha instalado.

.....

Não se feche em si mesma. Vá ao encontro das dores maiores que as suas, que permanecem aguardando alguma contribuição.

O bem ao próximo é bem para você mesma. Constitui-se em uma Lei Divina, Universal: é dando que se recebe... Porém, faça o bem pelo bem, com desinteresse. A Lei sabe cuidar de você...

Substitua os pensamentos depressivos pelo sentimento da caridade.

Procure transmitir emoções gratas a quantos estejam à sua volta.

Não apenas doe coisas no auxílio ao próximo. Doe-se também. Doando o que você possui de melhor no âmago do coração.

Preencha o vazio interior com ação positiva a benefício de alguém.

Estabeleça um ideal e esforce-se por concretizá-lo.

Faça a sua parte, mínima que seja.

## BUSQUE O ESPIRITISMO

Depois de algo comentar a respeito de Moisés e Jesus, Carlos Toledo Rizinni anota relativamente ao Espiritismo:

Em plena Era Científica, desponta a terceira revelação que recebeu o nome de Espiritismo, dado pelo seu codificador, Allan Kardec, que o lança em 1857, no O Livro dos Espíritos. Já não se trata de um ensino pessoal, como os dois anteriores (Moisés e Jesus). É uma revelação científica, porque se baseia na experimentação para demonstrar a realidade espiritual, e coletiva, porquanto reúne ensinamentos de fontes variadas. Instrutores do Mundo Espiritual vieram em massa comunicar tais ensinamentos por meio de pessoas dotadas da faculdade dita mediunidade. Kardec foi sobretudo o organizador, selecionador e analista do amplo material de evidências e dados que ele próprio obteve e que outros lhe entregaram. Nada criou – transmitiu, o que, aliás, Jesus afirmou ter feito em relação a Deus. Tinha uma visão muito nítida das coisas e grande habilidade para lidar com assuntos espirituais, cuja essência logo apreendia.

Pode-se afirmar que o Espiritismo é o Cristianismo ajustado à mentalidade moderna. Tem ele a missão de pôr à disposição do homem atual uma demonstração da base e uma explicação da doutrina do Evangelho. Nele, Deus é o Pai, Jesus é o Mestre e os homens são irmãos; O homem é um espírito encarnado num mundo material objetivando a evolução para níveis mais altos, até Deus. Apresenta-se o Espiritismo como uma fé racional, isto é, dotada de conteúdo intelectual: deseja exame daquilo que ensina e não tem interesse na fé sem discernimento. Sua autoridade é racional e impõe-se espontaneamente, pelo valor que possui, em infundir nos adeptos a necessidade de renovar-se interiormente.

Muitos são os caminhos para a transformação do espírito. Contudo, dentro de cada um deles estão os princípios evangélicos ou o caminho não conduzirá a Deus. O Espiritismo é apenas a via adequada ao homem culto de hoje, quando nele eclodiu o desejo de progredir além do plano terreno grosseiro.

Com o Espiritismo, bem compreendido e sobre tudo bem sentido, você:

Reprogramará os valores da vida;

Alterará o comportamento em profundidade;

Trabalhará a indiferença, a soberba, o ódio, o ciúme, a falta de finalidade aplicada à existência, o esquecimento e desrespeito às divinas e às humanas leis;

Alterará a postura íntima;

Obterá melhor saúde orgânica e psicológica;

Eliminará o egoísmo, o orgulho, a ansiedade, a ira, o medo, o ódio, a luxúria...que são raios destrutivos das células como, também, da alegria;

Dispor-se-á à remoção da causa profunda do distúrbio, eliminando seus efeitos negativos.

## AMPARE-SE NA FAMÍLIA

A família pode ser compreendida ou definida como sendo a reunião de espíritos, que se buscam na terra para, através dos reencontros, mutuamente se auxiliarem na ascensão espiritual.

Se você estiver bem, ajude quanto puder os seus familiares enfermos, compreendendo que depressão patológica é moléstia severa, não lhe sendo permitido omitir-se, sob pena de cometer falta grave e expor-se ao remorso.

Se você estiver enferma, peça ajuda com toda a humildade. Essa ajuda, evidentemente, será buscada junto aos familiares que estejam em melhores condições, portanto, com possibilidades de auxiliar.

Não reclame de sua família, entendendo que, à luz da reencarnação, da lei de causa e efeitos e da Justiça Divina, você está no lugar certo, com as pessoas certas, nas circunstâncias certas.

Aprenda a valorizar este precioso e sagrado patrimônio, que é a família. Sem ela, você perderia excelente campo de trabalho e de realização.

## TENHA BONS E ESTRUTURADOS AMIGOS

Porque procurar ajuda de amigos ou de pessoas outras? Porque, dependendo do grau da depressão, o depressivo não conseguira sair sozinho da situação dolorosa em que se encontra.

Um bom e estruturado amigo sempre pode ajudar.

.....

Alma irmã!

Lembre-se que o próprio Jesus não desprezou a ajuda de Simão, o cireneu, que se dispôs a auxiliá-lo no transporte da cruz.

Seja amiga de quem sofre, procurando não trair a sua confiança. Aquele que sofre já tem motivos suficientes para afligir-se, não sendo justo acrescentar-lhe o da traição ou da decepção.

Se você estiver necessitada, procure alguém confiável para dialogar, Conte-lhe o que se passa na sua vida e, se ele/ela sugerir-lhe providências positivas, acate-as em seu benefício.

Insisto: abra-se a quem for digno/digna de sua confiança.

Aumente o círculo de companheiros/companheiras.

A solidão mórbida, traduzindo fuga, somente agrava.

## TRABALHE E TRANSPIRE TAMBÉM

Alma irmã!

Saia de si mesma.

Não se enclausure. Saia do ambiente fechado.

Movimente-se

Faça caminhadas.

Respire ar puro.

Transforme a energia mental, gasta na fixação da tristeza, em energia muscular: a depressão sairá pelos poros. A suoterapia é também excelente técnica de cura da depressão.

Tenha contato com a terra, cuidando de um jardim, de uma horta, de um pomar. A terra, com sua energia positiva, pode restituir-lhe a saúde perdida e o amor pela vida.

Busque intimidade com a Natureza, saturada de energias balsâmicas e curativas.

.....

Alma querida!

Entenda que o trabalho é terapia e é Vida. Veja o que sucede aos que se aposentam sem a elaboração de novas metas para esse período da existência física.

Evite a hora vazia, que produz grandes prejuízos na economia moral das criaturas.

Diminua as atividades, se preciso for, mas nunca escolha a ociosidade como forma de viver.

Trabalhe, também, pela alegria de estar produzindo, de ser útil, e não somente em busca de recompensa financeira.

Trabalhe, portanto, com desinteresse, contribuindo eficazmente para um mundo melhor.

Reaja à depressão, trabalhando sem autopiedade nem acomodação preguiçosa...

## NECESSIDADE DO TRABALHO

674. A necessidade do trabalho é uma lei da Natureza?

“O trabalho é uma lei natural, por isso mesmo é uma necessidade e a civilização obriga o homem a trabalhar mais porque aumenta suas necessidades e seus prazeres.”

675. Não se deve entender pelo trabalho senão as ocupações materiais?

“Não. O Espírito trabalha como o corpo. Toda ocupação útil é um trabalho.”

676. Por que o trabalho é imposto ao homem?

“É uma conseqüência de sua natureza corporal. É uma expiação e, ao mesmo tempo, um meio de aperfeiçoar sua inteligência. Sem o trabalho, o homem permaneceria na infância da inteligência. Por isso, ele não deve seu sustento, sua segurança e seu bem-estar senão ao seu trabalho e à sua atividade. Àquele que é muito fraco de corpo Deus deu a inteligência para isso suprir, mas é sempre um trabalho.”

O Livro dos Espíritos – Allan Kardec – Lei do Trabalho – cap. III

### VIGIE SEMPRE

Jesus recomendou-nos: vigiai e orai para não cairdes em tentação...

Tentação é palavra que pode comportar muitos sentidos.

No que se refere à depressão, tentação pode ser entendida como tudo aquilo que venha comprometer nossa alegria, arrastando-nos ao sofrimento.

Hoje, se corporalmente entre nós, Jesus provavelmente assim se expressasse: vigiai e orai para não cairdes em...depressão!

Vigiando as entradas e as nascentes do coração, a pessoa conseguirá impedir o ingresso dos maus inquilinos, também conseguindo despejar aqueles que já se tenham instalado.

.....

Policie a palavra. Não reclame, não calunie, não injurie...

### COMPREENDA E TRABALHE A DOR

Aprendemos com o Espiritismo que a dor não representa uma desgraça para a alma. No sofrimento, tem ela um poderoso auxílio para a sua redenção. Nesse sentido, escreve Emmanuel:

No trabalho de nossa redenção individual ou coletiva, a dor é sempre o elemento amigo e indispensável. E a redenção de um Espírito encarnado, na Terra, consiste no resgate de todas as suas dívidas, com a conseqüente aquisição de valores morais passíveis de serem conquistados nas lutas planetárias, situação essa que eleva a personalidade espiritual a novos e mais sublimes horizontes na vida do Infinito.

Interessante que apresentemos a diferença entre provação e expiação: a provação é a luta que ensina ao discípulo rebelde e preguiçoso a estrada do trabalho e da edificação espiritual. A expiação é apenas imposta ao malfeitor que comete um crime.

.....

Acredite: a dor encontra-se em toda parte. Você não é a única a sofrer, e pessoas há que sofrem muito mais.

Diante dos muitos sofrimentos que esteja padecendo, procura: a resignação dinâmica, abençoar a todos, agradecer à Vida, rejubilar-se e sorrir, meditar, aprender, corrigir, crescer, avançar, libertar-se...

Recomenda-nos o Evangelho Segundo o Espiritismo, quando orienta o ser a respeito da melhor postura diante da dor:

Quando vos advenha uma causa de sofrimento ou de contrariedade, sobrepondo-vos a ela, e, quando houverdes conseguido dominar os ímpetos da impaciência, da cólera, ou do desespero, dizei, de vós para convosco, cheio de justa satisfação: “Fui o mais forte.”

Bem-aventurados os aflitos pode então traduzir-se assim: Bem-aventurados os que têm ocasião de provar sua fé, sua firmeza, sua perseverança e sua submissão à vontade de Deus, porque terão centuplicada a alegria que lhe falta na Terra, porque depois do labor virá o repouso.

E recomenda mais a preciosa Obra referida:

Lembra-vos de que, durante o vosso degredo na Terra, tendes de desempenhar uma missão de que não suspeitais, quer dedicando-vos à vossa família, quer cumprindo as diversas obrigações que Deus vos confiou. Se, no curso desse degredo-provação, exonerando-vos dos vossos encargos, sobre vós desabarem os cuidados, as inquietações e tribulações, sede fortes e corajosos para os suportar, Afrontai-os resolutos. Duram pouco e vos conduzirão à companhia dos amigos por quem chorais e que, jubilosos por ver-vos de novo entre eles, vos estenderão os braços, a fim de guiar-vos a uma região inacessível às aflições da Terra.

.....  
Quando a dor chegar, procure mantê-la em sua real dimensão, não a ampliando, desnecessariamente, com o seu desespero.

Também, em O Evangelho, encontraremos a sábia recomendação: Não vos aflijais, pois, quando sofrerdes.

O não afligir-se quando o sofrimento advém, significa que a criatura não deve adicionar sofrimento ao sofrimento. Se certas aflições são inevitáveis, outras são evitáveis. Evitável é todo sofrimento que adicionamos, por fragilidade íntima, ao sofrimento inevitável.

Como leciona Joanna de Ângelis, inspirada nas preciosas lições de Buda:

O sofrimento do sofrimento é resultado das aflições que ele mesmo proporciona.

A dor macera os sentimentos, desencoraja as estruturas psicológicas frágeis, infelicita, leva a conclusões falsas e estimula os estados de exaltação emocional ou de depressão conforme a estrutura íntima de cada vítima.

Cultive a Alegria Íntima

Problemas? Todos os possuímos...

Mas, quem é tão infeliz ao ponto de não possuir alegrias ?

Se tivermos olhos de ver , constataremos que possuímos muito mais motivos e momento de alegria do que de tristeza. E aqueles, os momentos de alegria, devem ter prevalências sobre os outros, de tristeza, de desencanto.

.....  
A tristeza cansa, abate, mata.

A tristeza dificulta. Não é através dela, certamente, que se resolvem as dificuldades.

A alegria produz benefícios consideráveis para o corpo, para as emoções e para a alma, contribuindo para a cura do estresse, da tristeza e de outros males...

A alegria gerará: otimismo, estímulos, forças de resistência para os desafios...

.....  
Alma irmã !

Para que você conquiste a alegria verdadeira e definitiva:

Adote uma conduta sempre digna em relação a tudo e a todos;

Execute bem e fielmente os seus deveres;

Tenha uma visão positiva da vida;

Transforme as situações difíceis em situações agradáveis ou amenas;

Fixe na mente os momentos bons e os sentimentos generosos;

Busque a convivência com pessoas alegres;

Cultive ao máximo a alegria, procurando bons ambientes, bons programas, boas companhias, sempre de conformidade com a ética divina.

Viva experiências que auxiliem na recuperação do seu bom-humor;

Entusiasme-se;

Faça o próximo alegre. Isto alegrará você também. André Luiz, em seu livro Respostas da Vida, escreve que a alegria é a única doação que você pode fazer sem possuir nenhuma;

Espalhe bem-estar;

Realize tudo com alegria, sem o fardo pesado e desagradável do mau-humor;

Abra janelas para a penetração da luz ;

Não se oriente pelas frustrações;

Seja Racional

A pessoa que cria fantasias vive nas nuvens, podendo precipitar-se no abismo do desencanto a qualquer momento.

O depressivo, não poucas vezes, passou a experimentar o abatimento em consequência de falsas expectativas em torno de pessoas ou situações. Atribuiu-lhes qualidades que não possuíam e, quando surpreendido pela realidade, deixou-se abater e amolentar, caminhando com o fardo desagradável da decepção, perdendo o encanto pela vida e a confiança nas demais pessoas...

.....

Alma Irmã!

Se você está deprimida ou alterada emocionalmente :

Procure sair do aturdimento que a infelicita. Os acontecimentos desagradáveis não merecem o seu sofrimento;

Recupere a tranqüilidade. A calma nunca atrapalha. O nervosismo e precipitação jamais ajudam;

Examine o problema com serenidade. Isto auxiliará você no encontro das soluções;

Não discuta por discutir. Com o diálogo, você buscará soluções para o passado, o presente e o futuro que aguarda;

Não fuja da realidade. A atitude sensata, racional, dará a você amplas condições de superar o momento difícil;

Evite a utopia;

Preserve-se dos imaturos. Ame-os e auxilie-os, não se permitindo, porém, influenciar tanto por eles;

Elimine o sonho de mudar o mundo sem mudar a si mesma. Mude-se assim contribuirá para o mundo melhor;

Conquiste-se antes de conquistar coisas e pessoas;

Não se distraia com o êxito;

Não se abata pelo insucesso;

Cuidado: quando as fantasias passam, a depressão chega;

Acabe com a ilusão, antes que a ilusão acabe com você;



Não transfira suas carências para o outro . Ele talvez não esteja, nesse momento, em condições de ajudá-la. Em tópico próprio, recomendou-se a procura de um bom e estruturado amigo. Isto porém, não significa que se deva despejar , sobre ele, toda a problemática...

## 5. Conclusão

### CONHECIMENTO DE SI MESMO

919. Qual é o meio prático e mais eficaz para se melhorar nesta vida, e resistir aos arrastamentos do mal?

“Um sábio da antigüidade vos disse: Conhece-te a ti mesmo.”

a) Compreendemos toda a sabedoria dessa máxima, porém, a dificuldade está precisamente em se conhecer a si mesmo; qual o meio de se conseguir?

“Fizei o que eu fazia de minha vida sobre a Terra : Ao fim da jornada eu interrogava minha consciência, passava em revista o que fizera, e me perguntava se não faltara algum dever, se ninguém tinha nada se lamentar de mim. Foi assim que consegui me conhecer e ver o que havia para reformar em mim. Aquele que, cada noite, lembrasse todas ações de jornada e se perguntasse o que fez de bem ou de mal, pedindo a Deus e a seu anjo guardião para esclarecer, adquiriria uma grande força para se aperfeiçoar, porque, crede-me, Deus o assistiria. Questionai, portanto, e perguntai-vos o que fizestes e com qual objetivo agistes em tal circunstância; se fizestes alguma coisa que censurais em outrem; se fizestes uma ação que ousaríeis confessar. Perguntai-vos ainda isto: se aprovesse a Deus me chamar neste momento, reentrando no mundo dos Espíritos, onde nada é oculto, eu teria o que temer diante de alguém? Examinai o que podeis ter feito contra Deus, contra vosso próximo, e em fim, contra vós mesmos. As respostas serão um repouso, para vossa consciência ou indicação de um mal que é preciso curar.”

O conhecimento de si mesmo, portanto, é a chave do progresso individual. Mas, direis, como se julgar? Não se tem a ilusão do amor-próprio que ameniza as faltas e as desculpa? O avarento se crê simplesmente econômico e previdente; o orgulhoso crê não haver senão a dignidade. Isso é verdade, mas tendes um meio de controle que não pode vos enganar. Quando estiverdes indeciso sobre o valor de uma de vossas ações, perguntai-vos como qualificaríeis se fosse feita por outra pessoa em vós, porque Deus não tem duas medidas para a justiça. Procurai saber, também, o que pensam os outros a respeito, e não negligencieis a opinião dos vossos inimigos, porque estes não têm nenhum interesse em dissimular a verdade e, freqüentemente, Deus os coloca ao vosso lado como um espelho para vos advertir com mais franqueza que o faria um amigo. Que aquele que tem vontade séria de se melhorar explore, pois, sua consciência, a fim de arrancar dela as más tendências, como arranca as más ervas do seu jardim; que faça o balanço de sua jornada moral, como o mercador faz de suas perdas e lucros, e vos asseguro que a um lhe resultará mais que a outro. Se ele puder dizer que sua jornada foi boa, pode dormir em paz, e esperar sem receio o despertar de uma outra vida.

Colocai, pois, questões claras e precisas e não temais de as multiplicar: podem-se dar alguns minutos para conquistar uma felicidade eterna.

Não trabalhai todos os dias com o objetivo de amontoar o que vos dê repouso na velhice? Esse repouso não é o objeto de todos os vossos desejos, o alvo que vos faz suportar as fadigas e as privações momentâneas? Pois bem! O que é esse repouso de alguns dias, perturbado pelas enfermidades do corpo, ao lado daquele que espera o homem de bem? Isso não vale a pena de fazer algum esforço? Sei que muitos dizem que o presente é positivo e o futuro incerto; ora, eis aí precisamente o pensamento que estamos encarregados de destruir em vós, porque desejamos vos fazer compreender esse futuro de maneira que ele não possa deixar nenhuma dúvida em vossa alma. Por isso, primeiro chamamos vossa atenção para os fenômenos da natureza a impressionar vossos sentidos, depois vos demos instruções que cada um de vós se acha encarregados de divulgar. Foi com esse objetivo que ditamos o Livro dos Espíritos. (SANTO AGOSTINHO)

*Muitas faltas que cometemos nos passam despercebidas para nós. Se com efeito, seguindo o conselho de Santo Agostinho, interrogássemos mais freqüentemente nossa consciência, veríamos quantas vezes falamos sem perceber, por falta de perscrutar a natureza e o móvel de nossos atos. A forma interrogativa tem alguma coisa de mais precisa do que uma máxima que, freqüentemente, não aplicamos a nós mesmos. Ela exige respostas categóricas, por um sim ou por um não, que não deixam alternativas; são igualmente argumentos pessoais e pela soma das respostas pode-se calcular a soma do bem e do mal que está em nós. (Kardec)*

O Livro dos Espíritos – Allan Kardec – parte 3ª - cap. XII

## 6. Textos complementares

### O MÉDICO INTERNO

Crêem muitos discípulos sinceros do Espiritismo, que todas as ocorrências desagradáveis da existência terrestre resultam de punições da Divindade ou de resgates impostos pelos erros do passado, próximo ou anterior.

Certamente a crença generalizada merece reparos, por não se ajustar totalmente à linguagem dos fatos.

O conceito sobre uma Divindade, punitiva e cruel, encontra-se defasado diante da nova compreensão do amor, que é recurso dinâmico a viger em todo o Universo.

Jamais a Consciência Cósmica se imiscuiria mediante atos de perversidade aplicados contra as frágeis criaturas humanas, ignorantes da sua realidade e destinação, ainda atravessando as áreas primárias do seu desenvolvimento.

Deus-Amor irradia-se em energia vitalizadora e reparadora, a tudo e a todos mantendo em equilíbrio, mesmo quando, aparentemente, algumas desconexões e desarranjos parecem perturbá-lo.

O processo de evolução dá-se através do desgaste como do aprimoramento, da doença e da saúde, da queda e do soerguimento...

Da mesma forma, há ocorrências que são conseqüências da invigilância, da irresponsabilidade, do desamor de cada ser. Nem, sempre, portanto, as enfermidades podem ser consideradas como processos cármicos em mecanismos de reparação.

O organismo é excelente máquina constituída por equipamentos delicados, que são comandados pelo Espírito através do cérebro.

Quando o indivíduo tem a propensão para pessimismo, o ressentimento, o desamor, cargas deletérias são elaboradas e atiradas nos mecanismos encarregados de preservar-lhe a organização somática, produzindo-lhe inúmeros males.

Igualmente, as disposições otimistas afetuosas produzem energia refazentes, que recuperam os desarranjos momentâneos dos complexos órgãos que constituem a maquinaria fisiológica.

O corpo humano é laboratório de gigantescas possibilidades, sempre suscetível de auto desarranjar-se ou auto compor-se, conforme as vibrações emitidas pela mente.

A mente representa-lhe o centro de controle que envia as mensagens mais diversas para todos os pontos da sua organização.

Uma emoção qualquer ocasiona descargas de adrenalina na corrente sangüínea, produzindo sensações equivalentes ao tipo de agente desencadeador.

Assim sendo, encefalinas e endorfinas são secretadas pelo cérebro sob estímulos próprios, produzindo imediatos efeitos no aparelho físico. Enzimas outras são produzidas com cargas positivas ou negativas, conforme a ordem mental, que contribuem para a manutenção da saúde ou a piora da enfermidade.

Auto-reparador, o aparelho circulatório, de imediato à agressão, reúne a fibrina dos vasos procurando elaborar coágulos-tampões que impedem a hemorragia e preservam a vida. Também ocorre o mesmo em referência às enfermidades – o câncer, a AIDS, as paralisias, as enfermidades cardíacas e outras – que sob o comando mental correto vitaliza o sistema imunológico, produzindo diversas células com poder quimioterápico mediante o qual bombardeiam as rebeldes e doentes, destruindo-as, da mesma forma isolando as portadoras de degenerescência e favorecendo as saudáveis, assim restaurando a saúde ou facultando maior sobrevida.

Afinal, o mais importante na área da saúde não é o tempo de vida – o número de anos que se frua – mas a intensidade, o bem-estar, a alegria e os objetivos vivenciados.

A morte é inevitável e constitui bênção em relação à experiência física; no entanto, a forma como cada qual se comporta no corpo é que se torna essencial.

Há, no corpo humano, um médico às ordens da mente, que o Espírito encarnado comanda, aguardando a diretriz para agir corretamente.

Desconsiderado, deixa de atuar, superado pelos fatores destrutivos, igualmente ínsitos na organização fisiológica, prontos à desgastante tarefa da doença e da degenerescência celular.

Esse médico interior pode e deve ser orientado pelo pensamento seguro, pelas disposições do ânimo equilibrado, pela esperança de vitória, pela irrestrita fé em Deus e na oração, que estimulam todas as células para o desempenho correto da finalidade que lhes diz respeito.

Joanna de Ângelis – Reformador, setembro de 1995 – pg. 266

## COMBATE À DEPRESSÃO

É muito comum sermos acometidos, periodicamente, por crises depressivas que nos dificultam o viver bem.

Embora conheçamos os ensinamentos consoladores que a Doutrina Espírita oferece e, mesmo, estejamos familiarizados com o Evangelho de Jesus, carregamos, ainda, marcas profundas de um passado de enganos e reincidências que, de quando em quando, voltam à nossa mente, de maneira muito sutil, em imagens indefiníveis, repercutindo no consciente como uma inexplicável melancolia.

Em momentos assim, urge que apliquemos alguns recursos, alijando, com decisão, qualquer sombra que se faça em nosso interior:

- **Cantar**

Mesmo não possuindo voz enternecedora, cantemos com a voz que Deus nos deu, procurando prestar atenção à letra ou ao sentimento que a música traduz. De preferência, cantemos melodias alegres ou religiosas.

Humberto de Campos conta que, quando Maria, mãe de Jesus, após deixar o corpo físico, visitava os cristãos que aguardavam o instante do martírio, nos sombrios cárceres do Esquilino, quis deixar aos oprimidos a força da alegria e aproximou-se de uma jovem de rosto descarnado e macilento, dizendo-lhe ao ouvido:

“Cantai, minha filha! Tenhamos bom ânimo!... convertamos as nossas dores da Terra em alegrias para o Céu...”

A triste prisioneira – narra o autor- nunca saberia compreender o porquê da emotividade que lhe fez vibrar, subitamente, o coração. De olhos extáticos, contemplando o firmamento luminoso, através das grades poderosas, ignorando a razão de sua alegria, cantou um hino de profundo e enternecido amor a Jesus, em que traduzia sua gratidão pelas dores que lhe eram enviadas, transformando todas as suas amarguras em consoladoras rimas de júbilo e esperança. Daí a instantes seu canto melodioso era acompanhado pelas centenas de vozes que choravam no cárcere, aguardando o glorioso testemunho.

Não nos encontramos nos cárceres dos antigos cristãos, mas possuímos outras prisões a exigir-nos sacrifícios e testemunhos de novos cristãos. O canto transmite alegria contagiante e, se alguém por perto estiver, também como nós, por certo será beneficiado.

- **Relacionar mentalmente as nossas conquistas e os nossos momentos de felicidade**

Se fizermos um exame retrospectivo de nossa vida, verificaremos que éramos bem mais cheios de defeitos do que somos agora. Veremos que superamos diversas dificuldades que impediam a nossa personalidade de ter uma vida serena. Irritávamo-nos com mais facilidade, éramos mais orgulhosos e egoístas, intolerantes e preguiçosos. Agora, possuímos melhor visão do que é necessário ser feito para vencer as imperfeições e temos mais consciência das nossas possibilidades.

Não há ninguém que durante a sua existência não haja desfrutado de momento de felicidade, que seja junto a entes queridos ou na satisfação de algum anseio, de alguma necessidade. Desse modo, é bom que, na hora da depressão, nos lembremos desses momentos, procurando reviver as alegrias já fruídas.

- **Ocupar-se com atividade física**

Se ficarmos parados, entregues, alimentando pensamentos negativos, será o mesmo que conservar lixo dentro de casa. E, com o lixo, chegam também animais indesejáveis que comprometem a saúde e provocam mal-estar. A atividade física desvia a mente desses pensamentos, operando renovação no campo mental, desligando-nos da sintonia com espíritos infelizes.

- **Substituir a autocomiseração por vibrações pelos que sofrem**

Se atentarmos para o nosso semelhante, ao nosso lado ou á distância, e abrirmos as comportas da alma para escutar os seus problemas, constataremos que existem dramas de mais difícil solução do que aqueles com os quais julgamos defrontarmos. Nesta época de crise de toda espécie, a miséria campeia, dificultando a vida de muitos, tornando cada vez mais freqüente os caos de depressão e as dores cada vez maiores.

Além do mais, no Plano Espiritual enxameiam casos dolorosos, inimagináveis, de sofrimento. Os espíritos sofredores, aos magotes, estão a esperar o nosso concurso e condições de soerguimento.

Não nos esqueçamos de que amanhã, quem sabe, talvez sejamos nós que estejamos a implorar socorro para nossas dores infindas...

Se não nos for possível fazer coisas em benefício dos sofredores, oremos, procurando envolvê-los em vibrações de bom ânimo, coragem e paz.

- **Criar idéias novas**

Começar a fazer planos de ação a benefício do próximo, idealizando programas realizáveis por nós e pelo grupo beneficente a que estamos vinculados.

- **Leituras edificantes e consoladoras**

Busquemos nos livros espíritas, especialmente nas obras de Allan Kardec e nas psicografias de Chico Xavier, as páginas de alento e consolo para o Espírito triste e abatido. Mesmo na literatura profana e de outras religiões, como no livro de Elcanor Porter, Polyanna, nos livros "Como Viver 365 Horas por Dia" e "Otimismo Em Gotas" nos livros de Noman Peale, de Joseph Murphy, de João Mohama e outros, encontramos o bom ânimo, o otimismo e a força para melhorarmos os nossos estados de alma depressiva.

- **Orar**

A prece funciona como um oásis de paz na vastidão do deserto. Orando, estabelecemos sintonia com os espíritos bons que velam por nós e nos cercam de cuidados, facultando-lhes ensejo de sugerir-nos soluções para os nossos problemas, revigorar-nos as energias, acenando-nos com esperanças e infundindo-nos coragem.

Quando os discípulos do Mestre estavam em alto mar, remando com dificuldade porque o vento lhes era contrário, eis que Ele surgiu, andando sobre o mar, acalmou a ventania e lhes disse:

- "Tende bom ânimo! Sou eu. Não temais!"

Na vida, mais cedo ou mais tarde, nos encontraremos no "alto mar" das provações e teremos a sensação de abandono. No entanto, Jesus não dorme, vela por nós, e, se abrirmos o coração para um colóquio com Ele, que é o Amigo sempre presente, haveremos de ouvir, no mais recôndito do ser, uma voz suave e melodiosa, acompanhada de brisa refrescante e sensação de conforto, a nos dizer sussurrando:

- “Tenha bom ânimo! Eu estou aqui!”

Procuremos, pois, utilizar esses recursos simples e fáceis de serem aplicados, escolhendo o que, melhor se adapte ao nosso empreendimento e surta efeito mais rápido na convicção de que, logo mais, a tão indesejada depressão estará batendo em retirada, voltando a brilhar em nossa paisagem interior o claro sol da esperança e da confiança sem limites, com a certeza de que somos todos filhos do Deus da misericórdia, bondade e amor.

#### OUTRAS RECOMENDAÇÕES

- Não ficar só. Procurar pessoas equilibradas e amigas, para trocar idéias ou obter conselhos.
- Procurar um templo religioso para receber esclarecimentos.
- Ter em mente que ‘isto também passa’.
- Ter em mente que todos temos um anjo guardião que vela por nós, desde que nascemos e que Deus nunca nos abandona.
- Procurar psicólogo ou médico de boa formação para tratamento psicológico ou medicamentoso, sem descuidar da parte espiritual.

#### CONSELHO DE CHICO XAVIER

##### Que é Depressão?

“É a tristeza indevida que se transfigurou em desânimo, obscurecendo na criatura o valor do trabalho. Chegando ao clímax desse desencanto incompreensível diante da vida, muitas vezes, a vítima de semelhante infortúnio cai no desequilíbrio das forças mentais, candidatando-se à matrícula num sanatório ou, mesmo, descendo os degraus do abismo invisível no qual se entrega, facilmente, às garras da morte prematura.”

##### Como evitá-la?

“Trabalhando incessantemente para o bem geral, sem qualquer expectativa de compensação material ou espiritual, de vez que, quem auxilia a outros está, parcialmente, auxiliando a si próprio. Um ideal nobilitante para a existência é encontrado por todos aqueles que o procuram, identificando-se com as tarefas da vida e com os dispositivos das Leis de Deus.”

Múcio de Mello Álvares – Revista Espírita – ano X – nº 37

#### SIMPLES TRISTEZA OU DEPRESSÃO?

**Atingindo milhões de pessoas em todo mundo, a depressão ainda é uma dúvida para muitos.**

A depressão já é considerada a doença do fim do século XX. Alguns estudos recentes mostram uma incidência de até 10% de doentes na população mundial e um consumo crescente de anti-depressivos, a partir dos anos 80. Atualmente milhões de pessoas sofrem de depressão em todo mundo, mas muitos nem sabem disso.

Em recente pesquisa realizada pelo Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), concluiu-se que 6% dos brasileiros sofrem de depressão. O estudo constata ainda o crescimento da doença entre crianças e adolescentes, a partir de 1996. A pesquisa mostra que 16% dos casos de suicídios registrados no Brasil acontecem por consequência de depressão grave.

##### Tristeza ou depressão?

Todo mundo fica triste ou se sente mal de vez em quando, e é normal sentir-se dessa forma por curtos períodos, principalmente quando algo de ruim ocorreu. Mas os que sofrem de depressão sentem muito mais do que tristeza, ou passam por momentos de “altos e baixos”. O sentimento depressivo pode durar por muito tempo, afeta o comportamento, a saúde, a aparência, o desempenho profissional, e ainda, a capacidade de tomar decisões e enfrentar as pressões diárias.

As pessoas que nunca passaram por um período de depressão podem ter dificuldades para entender o que é isso. Muitos acham difícil pensar na depressão como doença, porque não há sintomas físicos evidentes.

Segundo a psicóloga Ana Paula Escorsin do Nascimento, a depressão – causada por alterações químicas no cérebro – é realmente uma doença. Pode ainda ser definida como um estado de tristeza e melancolia que muitas vezes imobiliza a pessoa, fazendo com que se sinta impossibilitada para continuar suas atividades normais. “Nesses momentos, na maioria das vezes, a pessoa é tomada por uma sensação de derrota, amargura e vazio interior, necessitando de longos períodos de isolamento para recuperar-se. Surge então o sentimento de desesperança em relação à vida e muitas vezes esta sensação parece não ter razão para existir”, diz Ana.

Formada pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC/PR), em 1984, com especialização em Psicologia Analítica e Unguiana em 1996, Ana Escorsin afirma que os casos de depressão sempre existiram, mas com outras denominações. “A depressão é um mal do nosso século que agoniza as pessoas neste final de milênio”, ressalta. A principal causa, segundo a psicóloga, está na rapidez do mundo atual e principalmente no modo de pensar das pessoas, que estão sempre preocupadas em querer ganhar cada vez mais, possuir e fazer mais, ter o carro do ano, o apartamento maior. Isso tudo vai sobrecarregando o corpo. “As pessoas têm que reservar ainda, tempo para pensar na vida cotidiana, na família e no lazer. Mas acabam vivendo num mundo agitado onde não sobra espaço para as coisas simples”, esclarece.

### **Euforia e êxtase**

De acordo com a psicóloga, a sociedade atual esconde o lado triste da vida, buscando valorizar a euforia, o êxtase e o efêmero, onde as adições – como o uso de drogas, o alcoolismo, a ingestão de antidepressivos e tranquilizantes, a busca da perfeição no excesso de trabalho, na ganância, no culto ao corpo com o exagero de atividades físicas, o consumismo e a violência – surgem como forma de compensar a insuportabilidade do vazio da existência humana. Por mais contraditório que possa ser, o grande mal da sociedade atual são os estados maníacos, onde a depressão às escondidas tece sua teia para mostrar às pessoas os aspectos que são desconsiderados do ser de cada um. “A pessoa deprimida vive com seus pensamentos em torno do passado, apegada aos dias ou acontecimentos que já se foram, ficando a sensação de que os bons tempos da vida já passaram e não sobrou nada no presente”, comenta Ana.

Em relação ao crescimento de casos de depressão em crianças e adolescentes no país, Ana Escorsin afirma que isso acontece devido a saída dos pais para o trabalho. As crianças acabam ficando sozinhas, aos cuidados de outras pessoas que nem sempre oferecem carinho e amor. Para a psicóloga, a depressão surge no momento em que a criança está passando para a fase da adolescência e descobre que a vida, anteriormente, era mais segura. “Os adolescentes têm medo do avanço da idade e com isso caem em depressão, pois eles entram numa fase em que não são mais crianças e também não são adultos. Então, é preciso voltar para dentro de si, para que possa se auto-resgatar e buscar os valores”.

A depressão também pode estar associada ao próprio envelhecimento. “A vida segue em frente, ficamos mais velhos, experientes e sábios, por esta razão sabemos que é preciso abandonar os prazeres, a inocência e a despreocupação da juventude, e isso gera profunda tristeza, característica do envelhecimento, faz parte do processo de autoconhecimento, é fundamental para que possamos amadurecer e nos tornarmos indivíduos”, comenta Ana.

### **Repressão sexual**

Cada época tem algumas doenças específicas segundo a psicóloga. “Ao observarmos a história da humanidade, percebemos que a cada época surgem manifestações doentias específicas, que traçam o retrato da sociedade. A exemplo disso, a histeria nas mulheres – estudada por Freud – foi o sintoma característico do início do século, em razão da repressão sexual vivida pela sociedade”. Para Ana Escorsin, o III Milênio poderá aumentar o número dos casos de depressão. “Temos que analisar que no século XVIII havia casos bastante fortes de depressão, seguidos de algumas doenças. A própria tuberculose, vivida nesse século, foi uma doença com características de depressão”.

Sobre os casos de suicídio, a psicóloga disse que durante o período de depressão pode surgir a imagem da morte, sensação que a vida e a esperança no futuro acabaram. “O suicídio é o mais alto grau depressivo, quando a pessoa quer dar um sentido novo para a vida. Como ela não sabe que sentido é esse, a morte vem como uma possibilidade. E durante o suicídio, na maioria das vezes, a pessoa não está se



matando. Ela simplesmente está matando um outro dentro dela, que ela própria não consegue dar conta”, explica.

A maioria das pessoas que se consultam com Ana Escorsin, tem medo de continuar vivendo. “Os mais comuns são casos de dificuldade de relacionamento entre casais, como também com relação aos filhos e até mesmo casos de dificuldades sexuais, entre outros problemas”. De acordo com a psicóloga, a pessoa não deve ter medo de suas emoções, sentimentos e, principalmente, de si mesma.

Gilberto Neto, em artigo VIVA MELHOR, da Revista Idéia – Junho de 1998

## DR. JAIDER RODRIGUES DE PAULO

Com acerto é dito que a depressão é o mal do século. Dentre os enfermos mentais ela é uma das mais presentes, causando sofrimento inominável a muitas pessoas. A depressão não é um problema que a pessoa esteja enfrentando nesta vida simplesmente.

A sua problemática é muito mais profunda.

Data-se de épocas remotas. Estamos informados pelos nossos amigos Espirituais que do seio Divino verte uma energia que fecunda cada criatura. Esta energia Divina é uma doação constante que nos irracionais é aceitação automática. Nos racionais a aceitação é voluntária, dependente do livre arbítrio.

Na dinâmica causal da depressão está o fato de o ser não identificar o amor de Deus, a paternidade Divina, quando conquista a possibilidade do livre arbítrio. Este fato gera um campo energético de insegurança que desperta o egoísmo. Neste movimento egoísta a pessoa age equivocada, buscando a segurança e, quase sempre, cria um carma negativo e suas implicações. No caso da depressão, o egoísmo gera a revolta e a rebeldia que é o núcleo motor do deprimido. O carma criado na energia da revolta leva ao complexo de culpa e este à depressão. Assim podemos dizer que a depressão é a expressão da revolta, é a tristeza deteriorada. Dentro desta visão vamos ver que o deprimido tem um caráter básico a expressar-se na dificuldade em perdoar (a si e ao próximo). É um sedutor por excelência pois a sua dor é a maior do mundo. É perfeccionista por orgulho, agressivo disfarçado (ironia e somatização) e, por fim, um suicida em potencial (tenta agredir com a sua morte a Deus e aos seus semelhantes).

O Duplo Etérico e o metabolismo do fluído vital são extremamente afetados.

O Centro Vital Genésico, movido pela energia deletéria da revolta, cria possibilidades de frigidez sexual, impotência, insuficiências ovarianas e testiculares, problemas prostáticos, uterinos vários, infecciosos e tumorais.

O Centro Vital Esplênico, estimulado por tal energia, predispõe à má absorção do prana, às astenias, à baixa produção dos elementos hematopótéticos, às anemias, leucopenias, plaquetopenias, displasias, processos cancerígenos nas estruturas medulares.

O Centro Vital Gástrico dentro desta perspectiva, vai facultar o aparecimento das irritabilidades e inflamações, das úlceras. Da má absorção dos alimentos, das neoplasias, da inibição do funcionamento intestinal nas porções terminais, retendo substâncias tóxicas cancerígenas e doenças diverticulares.

O Centro Vital Cardíaco pre-disporá às coronariopatias, arritmias e às insuficiências cardíacas.

O Centro Vital Laríngeo, por sua vez, fará uma expansão pulmonar insuficiente, dificultando as trocas do oxigênio e do gás carbônico, a expulsão dos agentes tóxicos, a absorção prânica facilitando as doenças pulmonares, infecções e as neoplasias.

O Centro Vital Coronário e Cerebral, por serem profundamente afetados, dificultam a conscientização dos elos superiores da vida, favorecendo a falta de fé e esperança tão peculiar nos deprimidos, a expressar-se nas apatias, anedonias e abulias.

O tratamento da depressão requer do profissional certa experiência, porque não raro, encontramos pacientes refratários ao tratamento pelo fato deste já ter sido iniciado de maneira inconveniente. Quando o quadro depressivo não é grave, podemos iniciá-lo de maneira menos “agressiva”, usando mais orientações para corrigirmos hábitos alimentares, estimulando o uso de verduras e frutas de cores alaranjadas, amarelas e verdes, os exercícios respiratórios (aumentar a entrada de oxigênio e a saída do gás carbônico e de elementos tóxicos e a captação do prana); o banho de sol, as caminhadas ou exercícios regulares; a



necessidade do lazer, de leituras e atividades salutaras. Desaconselhamos o uso de alcoólicos, do fumo, do excesso de leite e seus derivados, da carne e dos condimentos. Enfatizamos a necessidade de valorizar-se a dor alheia, da meditação, do trabalho benéfico em prol dos necessitados (descentralizando a atenção excessiva em si), do culto cristão no lar, de atentar-se para uma melhor convivência no lar e no trabalho. Quando há um clima de aceitação dos recursos espíritas, encaminhamos para receberem os passes, principalmente nos centros de força Esplênico e Gástrico, os mais afetados, e o recurso da água fluidificada. Não sendo aceitos tais recursos, orientamos da necessidade da fidelidade ao compromisso religioso que temos diante do nosso Criador; com isto, enfatizamos o recurso da prece, da procura da comunhão com Deus, o Nosso Pai, através da prece, que deve ser sincera e sentida para ter-se a eficácia desejada.

Usamos também os recursos dos Florais e da homeopatia, no intuito de harmonizarmos as energias do Duplo Etérico e do Perispírito. Somos do parecer que a Medicina alternativa tem muito que oferecer aos pacientes deprimidos. Buscamos com a psicoterapia oferecer ao paciente a possibilidade de tomar consciência da sua relação consigo, com seu semelhante e com Deus, denunciando a ele a sua maneira de ser diante da vida.

Quando o paciente depressivo é mais grave, implica na necessidade de usarmos os antidepressivos, afim de minorarmos o seu sofrimento, que não é pequeno. A escolha do antidepressivo é muito importante, porque tem que levar em consideração vários fatores, tais como: condições sociais, estado orgânico, idade, tipo de depressão, resistência ao uso da medicação (medo de dependência). Nos pacientes de baixa renda, usamos de preferência os antidepressivos Tricíclicos, por serem os mais baratos. Dentre estes, temos na clorimipramina o mais eficaz e não necessitamos, na maioria dos pacientes, de altas doses. Quase sempre, no início do tratamento, usamos um ansiolítico de preferência à noite para melhorar o sono, até o processo antidepressivo fazer efeito.

Nos casos de depressão grave e refratários ao tratamento exposto acima, usamos a Eletroconvulsoterapia com ótimos resultados.

Atualmente contamos com uma classe de antidepressivos, os Inibidores Seletivos da Recaptação da Serotonina (ISRS) que apresentam menos efeitos colaterais, porém não são mais potentes que os Tricíclicos e apresentam preços proibitivos para os de baixo poder aquisitivo.

É uma alternativa mais confortável para os pacientes que podem adquiri-los. Dentre estes antidepressivos temos como os mais eficazes a Paroxetina, a Fluoxetina e o Citralopam. Os demais são de eficácia ainda não convincente. Os Inibidores da Monoamina Oxidase (IMAO) são pouco usados e destes, atualmente, a Meclobemida é mais aceita (em pacientes idosos) com certas restrições de sua eficácia.

O tempo de uso vai depender muito da severidade da depressão e da disponibilidade íntima do paciente em colocar em prática as orientações passadas. Os antidepressivos e os ansiolíticos não curam ninguém, funcionam como um "Cirineu", ajudando os pacientes a levarem suas cruzes, não retirando-as dos seus ombros. Somente a conscientização da necessidade de transformar-se intimamente é que pode mudar o roteiro de vida de um deprimido.

Folha Espírita – Abril de 1995

## TIRANDO DÚVIDAS

### **O que fazer com a depressão?**

#### **Gostaria de saber porque a depressão e a angústia deixam as pessoas aflitas.**

(Pergunta feita em reunião no Salão Irmão Áureo numa terça-feira)

Depressão não é nova na experiência humana, mas hoje o ritmo de vida com sua velocidade vertiginosa e mudanças rápidas influenciam a nossa sociedade, gerando tensões emocionais. As exigências da vida moderna, crises econômicas, convulsões sociais, conflitos familiares, decepções, perdas afetivas, busca de metas irreais, etc, têm contribuído, segundo os estudiosos da questão, para um aumento preocupante de vítimas desse distúrbio emocional que até há pouco tempo nem sequer era considerado como um verdadeiro problema.

Alexander Lower, no livro *O Corpo em Depressão* (pág.s 26 a 28), nos esclarece que todos nós temos na vida momentos de tristezas, desapontamentos, decepção, mas isso é diferente da depressão. A depressão imobiliza a pessoa, tornando-a incapaz de comandar seu desejo para realizar as tarefas do dia-a-dia. Produz uma desmotivação para viver, uma apatia profunda, uma perda do sentido da vida, uma desesperança, podendo produzir idéias suicidas, muitas das quais culminam com atos suicidas. Numa reação de tristeza, não há imobilização e a pessoa fala de seus sentimentos o que não ocorre com o deprimido. Na depressão, há falta de reações, perda da força interna do organismo. É como a câmara de um pneu que perdeu o ar.

Segundo o Cap. V do Evangelho Seg. o Espiritismo, na nossa posição de espíritos comprometidos diante das Leis Divinas, habitando um planeta de Provas e Expições, é comum sentirmos uma vaga tristeza, uma espécie de apatia se apoderar de nossos corações e nos levar a considerar amarga a vida, nos julgando infelizes. É que o nosso espírito, aspirando à uma vida melhor, à felicidade e à liberdade que ainda não merece desfrutar, se rebela, cai no desânimo, no abatimento, E, no mesmo capítulo, o alerta de François Genève: “Resisti com energia a essas impressões que vos enfraquecem a vontade... diante das inquietações e tribulações da vida, sede fortes e corajosos, cumprindo, resolutos, as diversas obrigações que Deus vos confiou.”

Concluindo, não existe uma solução simples para o problema da depressão. A saída ou o evitar uma crise depressiva envolve a aceitação dos sofrimentos, das dificuldades da vida nos seus variados graus. A eliminação de fantasias e de objetivos irreais que estejam dirigindo nosso comportamento, eliminação de falsas culpas e ansiedades que bloqueiam a alegria de viver, desenvolvimento da auto-estima, confiança em si mesmo e fé. Fé na vida, nas pessoas, em si mesmo, e sobretudo em Deus, o nosso criador.

Rosi Meri C. Rodrigues – Boletim CEFAC – Ano VIII – Nº 77 – Setembro/94

## DEPRESSÃO: EXISTE CURA?

Já na antigüidade, Hipócrates descreveu a depressão, que chamou de melancolia, como um ataque de tristeza, provocado por uma modificação de humores.

Depressão é uma designação genérica dos estados de baixo tono psíquico, em geral relacionados com a afetividade, e que se caracteriza pela baixa do humor, o abatimento e a melancolia profunda. É também uma forma desequilibrada de comportamento humano, caracterizada sobretudo, por uma falta anormal de atividade. Provoca sensação de tristeza, apatia e baixa da auto-estima.

A depressão distingue-se da tristeza, sensação de perda ou estado de luto, que são respostas legítimas e normais à perda de pessoas ou objetos amados. Se uma pessoa tem claras razões para sentir-se infeliz, só se pode falar em depressão, se existe uma desproporção, muito grande ou longe, em relação ao fato que causou tal estado de ânimo.

A depressão é provavelmente uma das queixas mais comuns do paciente psiquiátrico. A causa varia muito de pessoa para pessoa, e pode manifestar-se de forma crônica ou aguda, passageira ou permanente, branda ou grave. Estudos médico-estatísticos, mostram que a depressão é mais comum entre as mulheres que nos homens. A taxa de incidência no homem, tende a aumentar com a idade, enquanto na mulher situa-se entre 35 e 40 anos.

Estudos recentes: o DSM-IV, o CID-10, realizados pela Associação Psiquiátrica Americana e pela Orientação Mundial de Saúde, especificam e particularizam os transtornos mentais em diversos fragmentos; Como exemplos, o transtorno do humor (episódio do humor, transtorno depressivo maior, transtorno distímico, transtorno bipolar I), mas para melhor compreensão, é necessário que explanemos de forma geral simplificada.

Dentro de um contorno geral, freqüentemente é descrito pela pessoa como deprimido, triste, desesperançado, pode haver pensamentos sobre morte, ideação suicida ou tentativas de suicídio. Estes pensamentos variam desde uma crença de que seria melhor estar morto, até pensamentos transitórios, porém recorrentes sobre cometer suicídios ou planos específicos para se matar. Os membros da família freqüentemente percebem retraimento social, sem ânimo, desencorajado ou “na fossa”, impacientes, ou com negligência de atividades agradáveis. Em alguns casos, a tristeza pode ser inicialmente negada. Em

alguns indivíduos que se queixam de se sentirem indiferentes ou ansiosos, a presença de um humor deprimido pode ser inferida a partir da expressão facial e do modo de portar-se, o humor pode ser irritável ao invés de triste, o mau humor pode ser uma forma de depressão e precisa ser tratado. Alguns indivíduos salientam queixas somáticas (por ex: dores musculares por todo o corpo, tonturas, dormência nos braços ou nas pernas, tremores no corpo, tremores nas mãos, pés e/ou mãos suados e frios, dores de cabeça – rebeldes aos analgésicos usuais, de longa data, às vezes diária e o dia todo – aperto no peito, falta de ar, “nó” na garganta, insônia, com menos frequência os indivíduos apresentam sonolência excessiva, agitação, cansaço, alteração do apetite, gastrite, esquecimentos freqüentes, prejuízos na capacidade de pensar, concentrar-se ou tomar decisões, etc). Estas queixas, ao procurar orientação médica, são tratadas por longa data como se fosse “Problemas” na coluna, labirintite, enxaqueca, polineuropatias, cardiopatias e com isso são gasto fortunas com exames complementares e dias de perdas de suas atividades profissionais.

São muitas as causas de depressão, freqüentemente se segue a um estressor psicossocial severo. A queixa mais freqüente nas mulheres está voltada ao seu relacionamento amoroso, seguido de problemas com a família (pai, mãe, irmãos), estresse do seu trabalho, dívidas, filhos que iniciaram a vida de vícios ou prostituição. Nos homens, a queixa mais freqüente se inverte sendo o estresse do seu trabalho e dívidas como as primeiras. Os estudos sugerem que, eventos psicossociais podem exercer um papel mais significativo na precipitação do primeiro ou segundo episódio depressivo. Condições médicas gerais crônicas e dependência de substâncias (particularmente álcool ou cocaína) podem contribuir para o início ou exacerbação da depressão.

Acontecimentos estressantes da vida podem servir de gatilho à eclosão do estado depressivo, mas tanto os mecanismos psicossociais quanto os bioquímicos também podem ter participações importantes. Ao que se parece, a principal causa bioquímica é a liberação irregular de certas monoaminas naturais do cérebro, como a norepinefrina e a serotonina, além de outras. É de grande importância médica, fazer a diferença com os transtornos da ansiedade, para o sucesso do tratamento. Quanto mais cedo tratada a depressão, maior é a chance de êxito no resultado positivo. A conscientização do processo que está envolvendo o indivíduo deprimido é um elemento de grande importância para um bom resultado.

Folha da Comunidade – Setembro/98 – pg. 19

## DEPRESSÃO

Caíste em depressão?  
Ergue-te no trabalho.  
O tempo disponível  
É riqueza em teus braços.  
Não permitas que o tédio  
Faça treva em teus dias.  
Trabalha e ajuda a alguém  
Que sofra mais que nós.  
Pensa no Sol que ampara  
Do verme aos grandes mundos.  
Se desejas servir  
Já tens vaga com Deus.

Emmanuel / Chico Xavier

## SONETO DA DOR

Falas da Dor, amigo, e eu te asseguro  
Que a dor humana é força libertária.  
Ela, colhendo a alma retardatária,  
Plasma no tempo a paz do seu futuro.

Se me comovo?... Sim, que a dor é vária,  
E todo pranto amargo é sempre puro.  
Porém não a aproveita o que, imaturo,  
Nela não vê a bênção missionária.

Sem ela, a dor, é o homem nesta vida  
Qual água estagnada, poluída...  
Não desenvolve o seu divino dom.

Cana, espremida, deita caldo doce;  
Assim também, amigo, a dor me trouxe  
Esta vontade imensa de ser bom!

Raul Sampaio Cocco

## ORAÇÃO E PROVAÇÃO

A oração não suprime, de imediato, os quadros da provação, mas renova-nos o espírito, a fim de que venhamos a sublimá-los ou removê-los.

Repara o caminho que a névoa amortalha, quando a noite escura te distancia do Sol.

Em cima, nuvens extensas furtam-te aos olhos o painel das estrelas e, em baixo, espinheiros e precipícios ameaçam-te os pés.

Debalde, consultarás a bússola que a treva densa embacia.

Se avanças, é possível te arrojés na lama de covas escancaradas; se paras, é provável padeças o assalto de traiçoeiros animais...

Faze, porém, pequenina luz, e tudo se modifica. O charco não perde a feição de pântano e a pedra mantém-se por desafio que te adverte na estrada; entretanto, podendo ver, surgirás, transformado e seguro, para seguir à frente, vencendo as armadilhas da sombra e as aperturas da marcha.

Assim, também, é a oração nos trilhos da experiência.

Quando a dor te entenebrece os horizontes da alma subtraindo-te a serenidade e a alegria, tudo parece escuridão envolvente e derrota irremediável, induzindo-te ao desânimo e insuflando-te o desespero; todavia, se acendes no coração leve flama da prece, fios imponderáveis de confiança ligam-te o ser à Providência Divina.

Exteriormente, em torno, o sofrimento não se desfaz da catadura sombria; a morte, ainda e sempre, é o véu de dolorosa separação; a prova é o mesmo teste inquietante e o golpe da expiação continua sendo a luta difícil e inevitável, mas estarás, em ti própria, plenamente refeito, no imo das próprias forças, com a

visão espiritual iluminada por dentro, a fim de que compreendas acima das tuas dores, o plano sábio da vida, que te ergue dos labirintos do mundo à bênção do amor de Deus.

Reunião Pública de 11.05.1959 – Questão nº 663