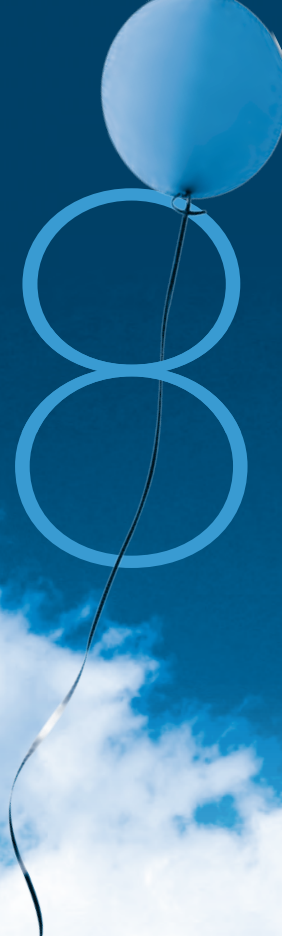


PANDEMIA DEPRESSIVA



NO MOMENTO, QUANDO AS CONQUISTAS LIBERTADORAS DA INTELIGÊNCIA alcançam elevados índices de superior tecnologia e de grandiosa compreensão científica em torno da vida e das suas complexidades, assim como do macro e do microcosmo, os desvarios da emoção fazem-se assinalar por angústias devastadoras nas existências vazias de significado.

Paradoxalmente, nunca houve tanto conforto, assim como tantas concessões ao prazer, ao poder, ao trabalho e ao repouso, à alimentação bem balanceada, aos relacionamentos sexuais, às comunicações e recreação, apresentando-se, simultaneamente, aflições incontáveis, desaires graves, transtornos de comportamento, alienações mentais que se expressam de maneira sutil ou vigorosa, ceifando a alegria e o encantamento das criaturas humanas.

paradoxalmente:
de forma
contraditória

desaire: ato vergo-
nhoso; desdouro

Qual morbo invisível, uma onda volumosa de desespero, silencioso em uns momentos e noutros gritante, toma conta da sociedade terrestre, dizimando as belas florações da esperança e atirando as pessoas desavisadas aos fundos poços do desinteresse pela vida e pelas lutas renovadoras...

A aquisição de tudo quanto parece constituir meta, vitória existencial, subitamente cede lugar ao tédio, ao amolentamento da vontade, ao desânimo, com indiscutíveis prejuízos para a sociedade.

A princípio, apresenta-se em forma de tristeza pertinaz que se faz acompanhar por um séquito de ferrenhos adversários da paz, exaltando as emoções ou amortecendo-as, anulando os interesses pela permanência dos objetivos essenciais, dando lugar à melancolia que se instala, perniciosamente, convertendo-se em grave depressão.

O ser humano deve alcançar os patamares superiores do

pandemia: enfer-
midade epidêmica
amplamente
disseminada

morbo: enfermi-
dade, moléstia

amolentamento:
enfraquecimento;
ato de perder a
força, o vigor

conhecimento e do amor, vivenciando a sabedoria, numa síntese harmônica de conquistas da inteligência e do sentimento.

Nada obstante, as aspirações exageradas e a movimentação contínua resultam em ansiedade, desgastando as energias nervosas, dando lugar ao desfalecimento das forças, fragilizando o indivíduo.

De certo modo, as ocorrências psicossociais, tais como a desintegração da família, a perda das tradições, a solidão no grupo social volumoso, contribuem para o aumento dos distúrbios da emoção e de transtornos psíquicos mais severos. Embora esses fatores também ocorram nas famílias ajustadas, nos grupos harmônicos, nas sociedades equilibradas, mais se manifestam quando esses valores são desprezados.

Inegavelmente, o ser humano encontra-se enfermo, às vezes em transitório estado de bem-estar que cede lugar a sucessivos desequilíbrios, quando surgem ocorrências predisponentes ou preponderantes para o surgimento das distonias...

Sem desconsiderarmos as causas endógenas, que são propiciadas pelo Espírito desde o momento da sua reencarnação, aquelas exógenas como as perdas, o medo, as acima referidas facultam abrir-se o leque imenso da psicopatologia depressiva nefasta.

As estatísticas alarmantes dos suicídios encontram a sua gênese, quase sempre, na depressão, desencadeada por circunstâncias aleatórias...

Sem objetivos bem delineados e sem segurança íntima que proporcionam o equilíbrio real, o ser humano desfalece e deixa-se arrastar pela *virose* perversa e destrutiva.

A depressão é doença do espírito, e no espírito deve ser tratada.



O mergulho na depressão, no entanto, não tem como finalidade essencial vivenciar-se apenas a dor, o sofrimento, mas proporcionar-se o encontro do ser com ele mesmo.

Depressão significa *puxar para baixo*, obrigando o Espírito a

refugiar-se nas reflexões internas, a refazer observações, a percorrer novos caminhos.

Convidado o ser humano para as conquistas externas, quase todas as suas aspirações cingem-se ao ter, ao adquirir, ao aparecer... É nesse momento que ocorre o fenômeno da melancolia, em razão do vazio que as conquistas externas proporcionam ao ser interior, que não se sente preenchido de objetivos reais, sendo conduzido à meditação profunda, de cujo abismo poderá sair renovado e feliz.

Todo aquele que atravessa essa fase natural da existência física, mantendo-se lúcido e resolvido a esquadrihar o abismo das reflexões melancólicas, consegue superar as sombras densas e alcança a claridade do dia de paz e de alegria de viver.

Lamentavelmente, o enfermo entrega-se à lamúria e ao autoabandono, passando a cultivar a autocompaixão e a revolta em relação aos demais que tem em conta de saudáveis, considerando-os imerecidamente privilegiados.

Permitindo-se a autocomiseração, pensa apenas em fugir, desistindo da luta, em razão dos conflitos que o assenhoreiam e do desencanto que o domina.

A vida impõe esforços que devem ser aplicados a benefício das conquistas desafiadoras, que aguardam aqueles que as desejam alcançar.

Quem se detém na marcha, assinalando dificuldades, ou se recusa à tenacidade do trabalho, perde-se pelo caminho da evolução.

Aplicar o tempo no pessimismo, nas conjecturas deprimentes, é maneira de ampliar o quadro de angústia, malbaratando a oportunidade de libertar-se da injunção penosa em que transita.

Todos os indivíduos experimentam dificuldades e lutas, sofrem tristezas e desencantos, negando-se alguns a permanecer nesse estado de aflição injustificável.

Quando ocorre a aceitação passiva da dificuldade e a submissão aos fenômenos internos afligentes, o enfermo necessita de assistência médica, não apenas de natureza psiquiátrica, mas também

distonia: doença do sistema nervoso; distúrbio do movimento caracterizado por contrações musculares involuntárias, lentas e repetitivas

endógeno: que se origina no interior

exógeno: que provém do exterior

psicopatologia: doença mental

cingir: limitar

tenacidade: firmeza

conjectura: suposição

malbaratar: desperdiçar

injunção: pressão, imposição

modorra: pros-
tração, apatia

constritor: fazer
pressão; oprimir

sinapse: transmis-
são de impulsos
nervosos

neuropeptídio:
peptídio (subs-
tância química)
sintetizada pelos
neurônios e envol-
vida em alterações
no sistema nervoso

nesse comenos:
nesse interim,
nesse entretempo

distímia: cons-
tante sentimento
de negatividade,
falta de prazer

de auxílio psicológico, a fim de sair da modorra, de arrebentar as algemas constritoras da emoção enfermeira...

A depressão pode ser superada, caso o paciente opte pela luta e a ela entregue-se com afinco.

A concentração mental nos ideais do bem lentamente preenche o vazio existencial, estimulando os neurônios às sinapses, restabelecendo o ritmo e a produção dos neuropeptídios responsáveis pela alegria e dinâmica da existência.

Nesse comenos, a oração deve ser transformada em hábito de reflexão, utilizando-a com frequência, de modo que possa sintonizar com as fontes do bem, de onde procedem as energias saudáveis, renovadoras.

Qualquer atividade, mesmo que constituindo um grande esforço, levando à transpiração, constitui também eficiente procedimento terapêutico, ao lado dos exercícios físicos, tais a ginástica, a natação, as caminhadas...

Indispensável se torna que o enfermo realize a parte que lhe diz respeito, desse modo cooperando para o próprio restabelecimento.

Na raiz do transtorno depressivo, existe sempre uma psicogênese de natureza espiritual de caráter obsessivo, resultante da infeliz conduta anterior da atual vítima, razão pela qual as psicoterapias do amor, da prece, da caridade, da paciência e da resignação tornam-se indispensáveis.

Quando sintas o desânimo agravar-se no teu currículo de ações; quando fores vítima de contínuos episódios de insônia com pensamentos conflitivos; quando experimentes indiferença afetiva em relação às pessoas queridas; quando o mau humor em forma de distímia passe a caracterizar-te; quando a indisposição para qualquer atividade tornar-se frequente; quando a irritação ou o desejo de isolamento social comecem a dominar-te, tem cuidado, pois que estás em processo depressivo.

Atenta para a renovação interior, busca o auxílio espiritual e o

especializado, não te afastando do Psicoterapeuta sublime, porque estás caminhando pela *noite escura*, a que se refere São João da Cruz...

Liberta-te da sombra morbosa e inunda-te da luz do sol da alegria, rumando na direção da saúde que te aguarda.

Nascestes para conquistar o infinito, e isso depende exclusivamente de ti.



morboso: doentio,
enfermo, mórbido

**LIBERTA-TE DA SOMBRA
MORBOSA E INUNDA-TE
DA LUZ DO SOL DA ALEGRIA,
RUMANDO NA DIREÇÃO
DA SAÚDE QUE TE AGUARDA.
NASCESTE PARA CONQUISTAR
O INFINITO, E ISSO DEPENDE
EXCLUSIVAMENTE DE TI.**